

КРЕСТЬЯНКА

№1 ЯНВАРЬ 2012



гостиная

ДОМАШНИЕ ПОСИДЕЛКИ
С МЕЛЬНИКОВОЙ,
ПОЛИЦЕЙМАКО И ТУМАЙКИНОЙ

ЗАХАР ПРИЛЕПИН
НА ЗАЩИТЕ СЕМЬИ

в саду

ИГРЫ НА СНЕГУ
О ЧЕМ ГОВОРЯТ КОТЫ
ДЕКОР САДА
К РОЖДЕСТВУ

ЧТО СЪЕСТЬ
В КАНИКУЛЫ:

31

рецепт

КРОЛИК В ГОРШОЧКЕ
ТОРТЫ ПО-БЫСТРОМУ
ПОХМЕЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ
ДИЕТА ОТ ВИКИ БОНЯ

личное

СЦЕНАРИЙ ИДЕАЛЬНОГО
ПРАЗДНИКА

КАК ГАДАТЬ В 2012 ГОДУ

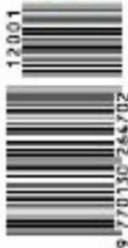
ЧЕТЫРЕ ИСТОРИИ
О ЖЕНСКОМ УСПЕХЕ

Анна

СНАТКИНА

в поисках любви

IDR



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



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 60 млн. человек
ежедневно на всей территории
Российской Федерации и сопредельных
государств
- Вещание круглосуточное

www.radiorus.ru

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

Билд-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 Полова lpolova@idr.ru

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@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.

Материал «Двадцать плюс» на стр. 73

опубликован на коммерческой основе.

Типография

Oy ScanWeb Ab, Korjalankatu 27,

45100, Kouvola, Finland

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 21.12.11

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, TASS-Photo,

архивы пресс-служб.

На первой обложке: Анна Снаткина

(трикотажное платье и меховая накидка,

Людмила Нарсоян)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва



Задание НА ДОМ

День тишины – 1 января – такой один в году. Все отгремело, оттанцевало, отыграло. Все сказано, получено, распаковано, съедено. Целый день есть на то, чтобы не делать ничего. Просто быть дома. Быть, а не готовить, наряжаться, звонить, смеяться и торопиться. В этот день перерыва между прошлым и будущим почему-то кажется, что ничего и никого, кроме тех и того, что уже есть рядом, больше не нужно. Уже завтра, когда время снова начнет движение, все снова начнется сначала – разговоры, желания, цели и смена картинок. Но пока, в этот день стоп-кадр, есть время просто помолчать. Потому что самые важные слова слышны только в полной тишине. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



«Нашей семье

очень нравится журнал "Крестьянка". Вот и мы решили в нем поучаствовать, прислать вам несколько самых удачных фото. Наша дочь Анюта очень любит гулять по зимнему лесу. На фотографии она сидит возле засыпанной снегом елочки, которая ей очень приглянулась на очередной прогулке. В этот день в лесу было сказочно красиво: все припорошил пушистый снег, ярко светило зимнее солнце. Фотографию мы назвали "Хрупкая красота". Действительно хрупкая: стоит только подуть ветру, как от нее мало что останется».

Елена БАЙКАЛОВА, Курган

«Здравствуй, "Крестьянка!"»

Я учусь в 9 классе, живу в республике Коми, в таежном селе Большая Пысса. С саамского языка "пысса" переводится как "священный". Когда подъезжаешь к Пыссе, дух захватывает: сначала дорога долго петляет, а потом вдруг вырывается... и на горе появляется, как по волшебству, наша деревня. Пысса хороша в любое время года! В нескольких метрах от нас протекает самая чистая река Мезень, которая начинает путь в далекой тайге и впадает в Белое море. Я очень люблю фотографировать наши края, людей. На этом фото моя сестренка Даша, а вдалеке – наше заснеженное село».

Кристина ПАВЛОВА, с. Б. Пысса, республика Коми



«Планируя поездку

и изучая карту и фото Владика (ну уж больно подходит этому городу уменьшительное имя!), подумалось: возможно, он похож на Севастополь. Изрезанная береговая линия, глубокая изогнутая бухта, скалы, обрывающиеся в море... Нет! Он абсолютно оригинален во всем – в перепадах высот, в ритме жизни, в ощущениях и запахах... И в странной негармоничности. Про Владик не скажешь: "раскинулся у моря". Он ступает и карабкается, взгрызаясь и в камни, и в море. Форпост. Трудяга. Настороженный и деловитый. Внутренне – всегда напряженный. Возможно, просто не повезло. Колоссальное строительство сметает прежний

лик города, что-то неминуемо уничтожает. Уходят приметы прошлого, которые еще вполне возможно вдохнуть, натываясь на старинные дома, построенные более века назад (в одном из таких даже пожили), удивляясь водяной колонке на улице, прямо в нескольких метрах от полотна трассы, ведущей в сторону строящегося моста, четкого вида, как суровое прошлое отражается в фасадах некоторых домов – серые стены, аскетичные линии окон и дверей. Бывают такие дома, неизменные годами. Ни современные стеклопакеты, ни цветы на подоконниках не способны создать иное впечатление...»

Елена ИСАЕВА, Москва

BLACK SET

четверг 23:00
суббота 10:00



пятница 23:00
воскресенье 10:00

DANCE SET

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

**Европа
PLUS**  **TV**



ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Приятно в новогодние каникулы всей семьей отправиться в крупный торговый центр, особенно если там можно не только сделать покупки, но и развлечься. Со 2 по 9 января в торговых-развлекательных центрах «РИО» (на Дмитровке и в городе Реутов) каждый день будут проходить увлекательные мастер-классы и представления для детей и их родителей. Гости ждут конкурсы, подарки, цирковые номера с участием акробатов и клоунов. Также тут можно будет сфотографироваться с Дедом Морозом из Бразилии и подружиться с символом нового года – Дракошей. В ТРК «Принц Плаза» на Профсоюзной улице также организована развлекательная программа.



Финалисты премии «Дебют». Анна Бабяшкина (Леонидова) – в центре, со статуэткой.

ВАЖНАЯ ПТИЦА

Премия «Дебют» назвала шесть лучших литераторов до 35 лет, пишущих по-русски. Победители получили в награду бронзовую птичку и премию в 1 000 000 рублей. В число лауреатов вошли Владислав Пасечник, Марианна Ионова, Эдуард Лукоянов, Андрей Бауман, Екатерина Васильева, а также шеф-редактор «Крестьянки» Анна Бабяшкина (Леонидова). Жюри отметило ее роман под названием «Прежде чем сдохнуть», рассказывающий о поколении 30-летних. Книги финалистов «Дебюта» будут опубликованы в 2012 году.



ПО КОНЯМ!

В январе в Москве пройдет премьера конного спектакля «Оракул». Зрителей ждут в новом, специально построенном зале «Маджик Хорс» в КВЦ «Сокольники». Постановщик шоу – Маирбек Кантемиров, представитель знаменитой династии наездников Кантемировых. Авангардные спектакли Маирбека были признаны лучшими в Великобритании, Германии, Италии, Голландии, Южной Кореи, ОАЭ и других странах. В шоу задействовано 20 роскошных лошадей – от королевских андалузцев до грациозных ахалтекинцев. В Европе цена одной такой лошади доходит до 500 тысяч евро! Лошади играют в спектакле наравне с первоклассными актерами – гимнастами, танцорами и ловкими джигитами.



ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО

К сезону новогодних вечеринок, когда мы особенно часто пользуемся декоративной косметикой, Faberlic подготовил волшебные новинки, которые не только создают сияющий образ, но еще и ухаживают за кожей, губами и ногтями. Это пудра Color Shine, помада «Двойной соблазн» и лак для ногтей «Сердце от Фаберлик».

ЛОШАДИНАЯ ВСЕЛЕННАЯ

28 декабря в столичных «Сокольниках» состоится премьера конного шоу «Единорог». В проекте задействованы самые породистые лошади и ловкие наездники. Зал для шоу оснастили суперсовременным аудио, видео и световым оборудованием. А также мягкими креслами и вкусным буфетом. Будет возможность подкрепиться вкусеньким или согреться чаем прямо во время шоу, как в кинотеатре. Костюмы для актеров созданы по эскизам одеяний древних воинов. Даже для коней разработаны специальные костюмы и макияж.

Шоу «Единорог» будет интерактивным: зрители смогут помогать героям в принятии решений и участвовать в развитии действия. Арену покроют специальным экологичным материалом, который позволит не подковывать чистокровных скакунов и раскрепостить животных. Специально для шоу создан многоканальный звуковой коллаж из оркестровой музыки и шаманской энергии этнических барабанов. Посетители смогут лично познакомиться с лошадьми, играющими в спектакле, а также записаться на мастер-классы верховой езды. С победителями конкурсов сфотографируются солисты шоу, подарят им подарки и автографы. Самые активные зрители-малыши получат новогодние сюрпризы. В дни спектаклей от станции метро «Сокольники» будут ходить автобусы до КВЦ «Сокольники» (павильон № 3).



СТРАНА ЛИМОНИЯ

Императоры Китая считали лимонник «своим» растением, продлевающим молодость и жизнь. Green Mama позаимствовала древние знания для современных рецептов. Новая питательная маска для лица «Китайский лимонник и Уссурийский жмель» благоприятно влияет на кожу, особенно зимой. Маска улучшает цвета лица и повышает тонус. Кожа лица становится шелковистой, эластичной и мягкой.

КРЕАТИВ БЕЗ ГРАНИЦ

В начале 2012 года на швейный рынок выходит инновационная швейно-вышивальная машина Inpov-is 1e от компании Brother, наделенная абсолютно уникальными функциями: дисплей с возможностью передать 16,7 млн оттенков цветов; функция «New Color Shuffling» – автоматическая подборка различных цветовых решений вышивки; функция сканирования расположения вышивки на изделии; графический планшет, мгновенно передающий рисунок в машину, и возможность создавать объемные вышивки с помощью декоративных нитей и лент.



«КРЕСТЬЯНКА» ОНЛАЙН

Сайт журнала «Крестьянка» открылся после реконструкции. Полные версии самых интересных интервью, рецептов и статей теперь доступны в Интернете. На сайте можно полистать архивные номера за всю 90-летнюю историю журнала, посмотреть видео с мастер-классами по кулинарии и хенд-мейду и, конечно, поделиться своим опытом. А также участвовать в увлекательных конкурсах и выиграть отличные призы. Заходите на www.krestyanka.ru и открывайте самые теплые страницы семейной жизни.

Леонид ЯКУБОВИЧ:
«Одиннадцать лет назад в этом роддоме
я ждал внучку. Ничего дороже нет
появления на свет нового человека. Если
есть на свете счастье, то сегодня я увидел
более двадцати счастливых».



Маленькое ЧУДО



В последнее воскресенье ноября отмечается День матери. В этот день в 13 крупнейших городах России прошла федеральная акция «Расти здоровым, малыш!».

7200 мам и малышей получили в подарок наборы детской косметики, средства по уходу за ребенком, специальную литературу и справочники, диски с музыкой, подобранной детским психологом. Подарки предоставили ведущие производители товаров для материнства и детства. Мамочек ждали сюрпризы от Nivea baby, Chicco, La Roche-Posay, Pampers, Huggies, Friso, R.O.C.S., Mustela, Paul Hartmann, «Бепантен», «Натальсид», «Бабушкино лукошко». Презенты мамам и малышам вручали телеведущий Леонид Якубович, народный артист Геннадий Хазанов, актеры Александр Панкратов-Черный, Владимир Стержаков, Александр Носик, Георгий Дронов, олимпийская чемпионка по фигурному катанию Татьяна Навка, певец Марк Тишман и другие. Каждый из них растрогался так, как будто это их детки сопели в пеленках. Героинь дня с праздником Матери поздравили, как родных.



Георгий ДРОНОВ: «В роддоме все дышит любовью, и эти маленькие мальчики и девочки сразу попадают в Любовь. Желая каждой женщине стать матерью!»

Геннадий ХАЗАНОВ: «Прекраснее детей в этом мире не может быть ничего».



Марк ТИШМАН: «Самые приятные улыбки – у мам и их малышей».

Гостиная



Стены ГРЕЮТ

*А также: звезды по-домашнему, лучшие семейные
фильмы, морозная свежесть в гостиной
и снегопад надежд Анны СНАТКИНОЙ.*



ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА

Американские ученые доказали, что дом действительно помогает быстрее выздороветь. Правда, пока это экспериментально подтверждено только на крысах. Две группы крыс помещали в разные клетки. Первые селились в пустых домиках, а у вторых был строительный материал — шерсть и тряпочки, так что они могли обустроить «квартирки» по своему вкусу. После этого крысам наносили ожоги. Выяснилось, что те из них, что возвращались в обустроенные своими лапами норки, выздоравливали на 50% быстрее тех, что попадали в «казенные» клетки.

Мой МИЛЫЙ дом

Кто позволит вам валяться на диване день напролет? Кто каждый день вас защищает? Это ваш дом. Он всегда вам рад.

НЕТ КОНТАКТА

Ученые советуют убрать из спальни электронные приборы. И это не только плазменный телевизор с сотней каналов, но и другие гаджеты: мобильный, приставка с видеоиграми, включенный ноутбук. 67% американских мужчин берут в постель свой мобильник, и 64% женщин тоже. Однако, по данным научного журнала *Fertility and Sterility*, избыточное использование мобильного телефона снижает качество спермы: сперматозоидов становится меньше, они недостаточно сильные и быстрые. Также обилие техники в спальне ухудшает сексуальную жизнь.

Группа «Цветы»

Отряд «зеленых» на подоконнике позволит реже заглядывать в аптеку. Вот три самых полезных домашних цветка.

Каланхоэ незаменимо при лечении ран, гнойничков и порезов. Его сок можно применять для лечения угрей и пигментных пятен.

Дихоризандра (золотой ус) способна повышать сопротивляемость организма к инфекциям. Улучшает обмен веществ.

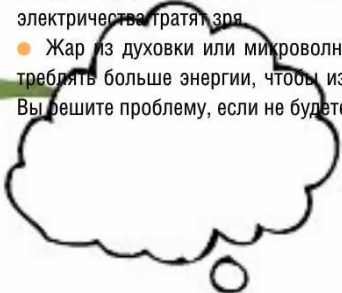
Алоэ: у него талант заживлять ранки, снимать воспаления, помогать при ОРВИ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, глаз и кожи.



3 эко-хитрости

Три легких способа сделать вашу кухню экологичнее.

- Готовьте в кастрюле с закрытой крышкой: это экономит около 30% энергии по сравнению с готовкой в открытой кастрюле. Но если вы хотите вскипятить воду, чтобы просто сварить картошку на плите, воспользуйтесь электрочайником – так вы сэкономите больше энергии.
- Убедитесь, что размер кастрюль и сковородок соответствует диаметру конфорок электроплиты. Слишком маленькие кастрюли до 20% электричества тратят зря.
- Жар из духовки или микроволновки заставляет холодильник потреблять больше энергии, чтобы избежать повышения температуры. Вы решите проблему, если не будете ставить их рядом.



ОЙ, МОРОЗ-МОРОЗ

Крещенские морозы – отличное время для проветривания одеял, подушек, матрасов. Три часа при сильном «минусе» – и вы можете спать спокойно и чувствовать себя защищенно от многих домашних паразитов, например от бельевых клещей. Дополнительный бонус – поднимающий настроение запах морозной свежести.

Чистота без фанатизма

Оказывается, фраза «Чистота – залог здоровья» справедлива лишь отчасти. В попытках привести свою квартиру в состояние стерильной чистоты человек заставляет иммунитет работать не на благо, а во вред. Ученые отмечают, что от аллергии часто страдают жители тех стран, где слишком развит культ гигиены. Организм, не обнаружив привычных естественных врагов, начинает искать их в окружающих вещах – от цветочной пыльцы до шерсти домашних питомцев. Поэтому мыть пол дезинфицирующим раствором каждую неделю вовсе не обязательно.



РАБОТА – КЪШ!

Работать на дому – как удобно! Но ученые из США уверяют, что надомная работа выматывает сильнее, чем тот же труд в офисе. Потому что в одно и то же время человек пытается выполнить не только служебные обязанности, но еще и справиться с домашними хлопотами. Постоянные «переключения» создают лишнее напряжение. Чтобы «домашний офис» был комфортнее, ученые советуют выделить отдельный «рабочий уголок», где вы будете трудиться – и только. А также четко определить время для работы и не заниматься всем вперемешку.

**АНАСТАСИЯ
МЕЛЬНИКОВА,**
актриса, телеведущая

В последние годы стараемся на зимние каникулы выбраться с дочкой Машенькой за границу, попутешествовать. С другой стороны, это время, когда можно наконец-то пообщаться вдоволь с родными и друзьями. Дом у меня открытый, поэтому на все праздники он полон гостей. Главное событие – детская елка с огромным количеством приглашенных детей, Дедом Морозом, Снегурочкой, хороводами, танцами, играми, стихами и, конечно, подарками. Устраиваю действо с тех пор, как Маше исполнилось полтора года. Количество гостей с каждым годом растет, но меня это не смущает – мы рады всем. Собираются двоюродные братья и сестры Маши, ее одноклассники, друзья, их родители. Каждый раз придумываем для праздника свою «тему». Однажды это была сказка «Золушка», в другой раз – «Щелкунчик», года два назад к нам в гости приходили Арлекин и Коломбина, поздравляли детей, рассказывали историю венецианского карнавала. Многие детишки пришли в карнавальных костюмах, почти у всех были венецианские маски. А Маша надела роскошное балльное платье, специально сшитое к празднику – точно такое же, как у одной из ее любимых кукол. А еще дети запросто могли поиграть с маленькой обезьянкой и... погладить четырехметрового удава! Сейчас вот думаю, чем бы удивить гостей в этом году. Во всяком случае, подарки я уже придумала – заказала майки с символом 2012 года.

Но даже если просто соберется наша большая семья: мама, мои родные и двоюродные братья с женами и детьми – это уже человек тридцать! Накрываем красивый стол. На Рождество непременно готовится гусь с яблоками (наконец-то после поста я могу ухватить кусочек мяса!). Все шумно общаются, смеются, дети музицируют – набегает слеза умиления. Какое счастье – иметь возможность собрать вместе близких, дорогих тебе людей. Здорово, когда семья такая большая!



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

ДОМ КАК КРЕПОСТЬ

Чтобы ни происходило за окном, есть место, где можно спрятаться от суеты. Только дома тебя любят просто за то, что ты есть. Звездные семьи живут так же, как мы, и так же, как мы, хотя, чтобы дома было тепло и уютно.



Михаил ПОЛИЦЕЙМАКО,
актер, телеведущий

Когда я вдали от дома, на гастролях или на съемках фильма, вспоминаются скорее даже не счастливые моменты семейной идиллии, а душщипательная картина: старшая, Эмилия, машет рукой на прощание, а младшая плачет на плече у жены, потому что папа снова уходит. Эмилия как-то даже с укором произнесла: «Папа, ты слишком много работаешь!». А у папы нет выбора – ради семьи приходится пахать день и ночь. Но я понимаю и то, что никакие материальные блага не компенсируют твоего отсутствия в жизни жены, детей. Я благодарен своим родителям, обожаю их, но у меня до сих пор есть ощущение, что все же мне чего-то недодали. Они все время снимались, играли в театре, мной практически не занимались, не воспитывали. А дети должны слышать именно из уст родителей даже прописные истины. Думаю, надо иногда хотя бы проводить дома пару выходных. Чтобы только вы, и ничто и никто не отвлекает. Честно признаюсь: с моей работой сил на активные игры с детьми, бурное веселье не остается. Моя работа – устраивать праздник другим людям, поскольку я играю в основном в комедиях. А дома мне хочется побыть в спокойной обстановке. Самая типичная картина: Соня на руках, Миля или висит, или сидит, или лежит на мне. И жена Лара где-то рядом. В общем, облепили девчонки. Так как Эмилия и Софья растут в семье актеров, то любимая игра у них «в театр». Мама и зритель, и режиссер. А я, разумеется, критик. В новогодние каникулы в доме царит особенная праздничная суета: Эмилия то и дело собирается на очередную елку. Больше всего ей нравится костюм Снегурочки. Елка для нее – это своеобразный выход в свет. Мы с Ларисой это понимаем и поддерживаем.



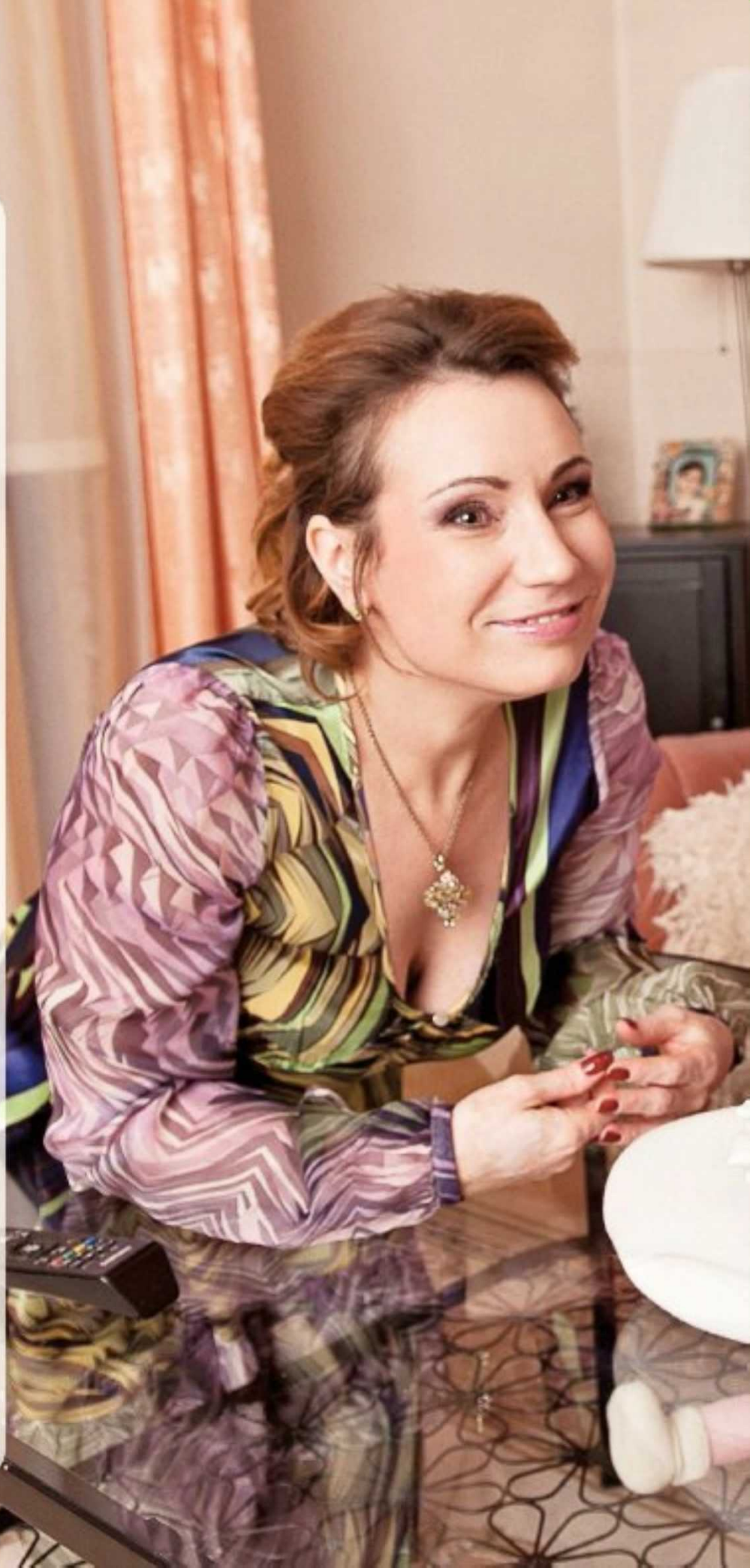
**Ольга
ТУМАЙКИНА,**
актриса

В начале января в нашем доме пахнет свежей хвоей и мандаринами. На Рождество непременно запекаем утку. Она получается с аппетитной смуглой корочкой – я смазываю ее перед тем, как отправить в духовку, медом. Любим чаевничать с блинами и вареньем. На столе всегда есть самые разные орехи – мы же из Сибири! Особенно любим кедровые. Я добавляю их в самые неожиданные блюда. Например, салат «Цезарь» приобретает имперский вкус.

Мы не из тех семей, что играют долгими зимними вечерами в лото или буриме. У нас все проще – хороший фильм (или мультфильм), который должен понравиться всем, мы сидим кучкой на диване, поджав по-турецки ноги. И нам хорошо от этой тесноты и близости.

У нас довольно тихое семейство – разговариваем вполголоса, стучимся, чтобы зайти в чью-то комнату. Когда кто-то громко размешивает ложкой чай в чашке, у других брови ползут вверх от удивления. Этот покой нарушает только младшая дочка Маруся. Ей нравятся акробатические эксперименты, и Полина, как старшая и мудрая, терпеливо это сносит. Любимое занятие Маруси – привязать к тазу веревку и принудить кого-то из взрослых, чтобы тот ее покатал. Первое, что видят наши гости: длинный коридор, Маруся в тазу, бабушка или дедушка в роли лошадак. Хит этого сезона в нашей семье – сказка «Али-Баба и сорок разбойников». Все знают текст наизусть и могут в самый неожиданный момент вдруг заговорить фразами из него.

Периодически мы отправляем бабушку в салон красоты, дедушку – в магазин автомобильных запчастей... и остаемся втроем: я, Полина и Маруся. Забавы у нас вполне девичьи: делаем друг другу прически либо наблюдаем, как Маруся самозабвенно принимает ванну: корона из пены, сережки из пены... Нашей маленькой принцессе нравится, когда на нее смотрят и восхищаются: «Красота!». А мне нравится наблюдать за дочками – как они любят друг друга, как они друг другу рады. Вот оно – мое тихое семейное счастье. ■





5 про семью ФИЛЬМОВ

Все счастливые семьи счастливы одинаково? А вот и посмотрим! Устраиваемся у экрана и пересматриваем хорошие фильмы про мам, пап и их детей.

«ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ 2» (2008)

Родители 10-летних двойняшек супруги Голубевы так увлечены карьерой, что совершенно забыли: дети больше любят живых собак, чем игрушечных, а друзья родителей – не лучшая компания в детский день рождения. Чтобы вернуть все на свои места, доктор Коган меняет родителей телами с детьми. И тут родители вспоминают, какими одинокими могут быть вечера, если мама и папа до ночи пропадают на работе, а дети понимают, что зарабатывать деньги и обеспечивать семью – тоже непростая задача..



«ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ» (1998)

Дочке-карьеристке приходится бросить престижную работу и переехать к родителям, потому что ее мама больна раком и нуждается в уходе. И тут она ощущает, что до этого ориентировалась на ложные ценности. Дочь узнает, чего стоило матери «вести» семью и дом. Проводя рядом с мамой ее последние дни, она учится различать, что может подарить настоящее счастье, а что – лишь обещание его. Ведь жизнь, к сожалению, не такая уж длинная, и надо успеть отдать свое тепло родным.



«СУПЕРСЕМЕЙКА» (2004)

Семья, каких много: папа-нюня прозябает в офисе на грани увольнения, мама с трудом справляется с детьми, живут они серо, блекло и неинтересно. А все потому, что вынуждены не быть собой, отказаться от сверхспособностей, которые у каждого из них на самом деле есть. Но когда обстоятельства позволяют им стать «не как все», семья вдруг делается счастливой, дружной и даже спасает мир. Веселый мультяш, ненавязчиво объясняющий, что надо принимать себя и родных такими, какие есть, и не подгонять под представление о «норме». За что картина и получила два «Оскара».



«ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» (1977)

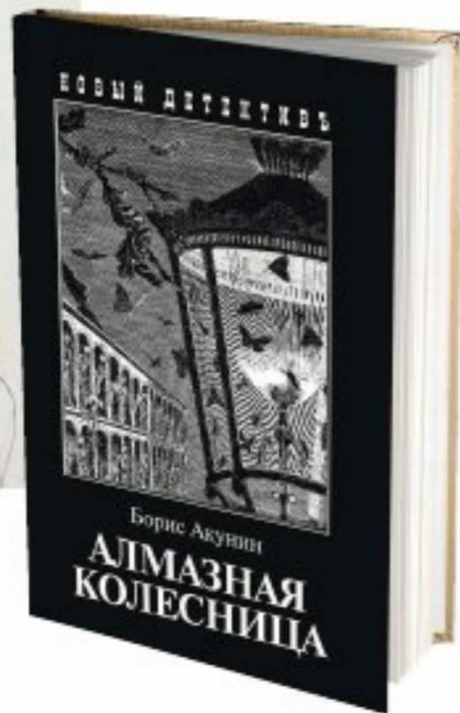
Молодые супруги, обзаведясь ребенком, рассчитывают на помощь мамы, с которой живут в одной квартире и которую уже записали в «старушки». Но мама не хочет посвящать себя внуку. Семья начинает искать варианты размена квартиры. Но любви все возрасты покорны: «злая теща» сама неожиданно становится невесткой и узнает, как тяжело жить с чужими родителями.

«РОДНЯ» (1981)

Мать приезжает из деревни к городской дочке. Она пытается склеить распавшуюся семью любимой дочери. И никак не поймет, почему ей так не рады. И что это за странная жизнь, в которой книги покупают не для того, чтобы их читать, а хрусталь – не для того, чтобы из него пить? Ссора следует за ссорой. Взаимные обиды бабушки, дочери и внуки нарастают. Как часто, сами того не желая, мы раним наших близких, а раны эти не заживают, более того, они ранят и нас. К счастью, в финале родня становится настоящей семьей.



Лидия АРЕФЬЕВА,
актриса ситкома «Интерны».



ОБОЛЬЩЕНИЕ по закону дзедзюцу

Актриса Лидия АРЕФЬЕВА прочитала вместе с «Крестьянкой» книгу «Алмазная колесница» Бориса АКУНИНА и делится впечатлениями.

Меня всегда восхищала восточная культура. Своей сдержанностью, скромностью, честью — когда смерть предпочитают позору, когда служение ставят выше собственной жизни, когда все наполнено смыслом. И вот я нахожу автора, беллетриста в полном смысле французского значения этого слова (*belles lettres* — «красивый слог») — Бориса Акунина. Герой его книги — настоящий идеал мужской красоты и мужественности. Все мужчины хотели бы быть им, все женщины — быть с ним. А героинь произведений Акунина мне как актрисе хочется сыграть всех. Они — пленительные, соблазнительные, опасные, умные, смелые. Неудивительно, что экранизировано уже шесть произведений Акунина. Настоящее имя писателя — Григорий Чхартишвили, он историк-японец по образованию, поэтому сомневаться в достоверности описываемых им традиций японской культуры и ритуалов не приходится. Именно в произведении «Алмазная колесница» объясняется значение японского слова «акунин». Становится понятно, по-

чему автор взял себе этот псевдоним. Но книга меня поразила не лихо закрученным детективным сюжетом, не психологическими приемами, не описанием искусств джиу-джитсу, ниндзюцу и физиогномики. И не описанием уклада жизни и философии самурая. Хотя все это безумно интересно. А восхитила меня завораживающая история любви между Эрастом Фандориным и прекрасной О-Юми. Эта история развивается по законам

дзедзюцу, науки оболщения и любви, которой владели гейши. Если хотите узнать, в чем заключается эта философия, прочтите книгу. А финал романа оказался настолько неожиданным и изощренным, что я прониклась глубоким уважением к автору. В книге гармонично переплетаются психология, история, японские традиции, романтика, поэзия. Все написано красивым слогом, логично и просто. И в этой простоте есть гениальность. ■

➤ **В чем разница между Западом и Востоком? Запад знает, КАК, а Восток — ЗАЧЕМ.**

НОВЫЕ ХОРОШИЕ КНИГИ



**Слава СЭ
Ева**

Слава Сэ — сантехник из Риги и отец-одиночка, воспитывающий двоих дочерей. Он покорила Интернет зарисовками о своей семье, которые публиковал в блоге. Теперь они стали нежной и веселой книгой.



**Хаким ГАНИЕВ
Восточный пир**

Книга рецептов от известного шеф-повара. Автор встал к плите в 6 лет и с тех пор готовит хиты — плов, самсу, лагман, шашлык и изобретает новые рецепты — легкие салаты, супы и десерты.

Гостиная

кресло

Анна
СНАТКИНА

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

Своего ЧЕЛОВЕКА надо искать

— Аня, главная тема январского номера «Крестьянки» — «Хорошо, когда все дома». А кто для вас эти «все»?

— Прежде всего это мои родители, сестра Маша, племянница Анечка, для которой я являюсь еще и крестной мамой. Это самые близкие, дорогие мне люди. Правда, Маша вышла замуж, живет отдельно, и мы стали видеться реже.

— К кино они никакого отношения не имеют?

— Маша работает следователем-дознавателем, а мои родители — выпускники МАИ. После окончания института мама осталась работать там же, а папа стал одним из разработчиков летательного аппарата «Буран». Но сейчас с авиацией они не связаны: после того как развалился Советский Союз, начала разваливаться и наука. Сейчас папа инженер, мама работает со мной. Мы всегда жили очень дружно. Главным для папы с мамой всегда были не деньги, не карьера, а я и моя младшая сестра Маша.

— С младшенькой пришлось поянчиться?

— Да, конечно! Мне исполнилось семь с половиной лет, когда она появилась. Бабушки не стало рано, родители работали, поэтому мне приходилось очень часто сидеть с сестренкой. Я и пеленки стирала, и кормила ее из бутылочки. Самое жуткое воспоминание из детства — как в первый раз мама на пару часов оставила меня с крохой. Господи, как я плакала, как мне было страшно! «Мама, — говорю, — а если она проснется?» — «Ну, дашь ей бутылочку!» Маша, конечно, проснулась, и я дрожавшими

руками протянула ей соску. До сих пор помню те свои чувства! Но потом ничего, втянулась. Играла с ней, гуляла. Сейчас она уже сама мама. Не знаю почему, но у нас в семье все были уверены, что Маша выйдет замуж раньше меня. А я, когда мне было двадцать, об этом даже не думала. Только недавно начала ловить себя на мысли, что уже хочется свою семью, ребенка.

— А вы папина или мамина дочка?

— Ой, скажу, что папина, — мама обидится, скажу, что мамина... Но по характеру я скорее в папу. Я довольно долго оставалась «пацаненком». В школе дружила с мальчишками, даже сидела на последней парте с самыми бойкими, хотя хорошо училась. Наверное, дело в спорте: я с четырех лет серьезно занималась гимнастикой, а это очень жесткий мир. Это и на внешности отражалось — короткая стрижка, брюки. На бал выпускников в концертном зале «Россия» я пошла в мокасинах без каблука. Платье, правда, мы купили, но вид был... смешноватый. Особенно приятно было получить награду за спортивные успехи на большой сцене. Обретать женственность я начала только в институте. Мои первые туфли на каблуке я примерила ради роли. Помню, как училась перед зеркалом ходить и мне это дико не нравилось — неудобно же!

— Январь — особенный месяц. В это время все становятся немного детьми. А вы иногда ностальгируете по временам, когда «деревья были большими»?

— Конечно! И не только по детству, а по настроению того времени. Сейчас мир стал холоднее. Мы жили

Звезда
российского
экрана Анна
СНАТКИНА
вспоминает
детство,
делится
семейными
тайнами
и по секрету
рассказывает
о своем
заветном
желании.

Шелковый топ
и шарф крупной вязки,
DENA.

в обычной девятиэтажке, но у нас был очень хороший дом, соседи запросто ходили друг к другу за хлебом. Дети спокойно играли во дворе в казаки-разбойники. Рядом был небольшой парк. Помню, как мы с папой гуляли там зимой и ногами вытаптывали в снегу «домики». Мне года три, я в валеночках, снег — по пояс... и мы с папой фантазируем: кто же в этих домиках живет? Папа меня купал, читал перед сном сказки Пушкина, позже брал с собой на футбол. А когда появилась Маша, часто пел нам под гитару. Поэтому детство связано у меня только с теплыми воспоминаниями.

— **Хочется продлить детство, поэтому пока живете с родителями?**

— Я давно уже самостоятельный человек, из-за моего сумасшедшего графика мы не так уж часто видимся. Просто в моей собственной новой квартире затянулся ремонт: мне хотелось, чтобы получилось именно так, как я задумала. Но вот-вот я должна переехать.

— **А квартиру вы обустроиваете с мыслями о будущей семье?**

— Этого я не исключаю, даже запланировала детскую. Очень горжусь своим будущим домом. Квартира получается очень мягкая, с плавными линиями, много светлых теплых тонов, смесь классики и ар-деко.

— **Хотите «выгопить» полянку в этом холодном мире? А с чем у вас ассоциируется домашний уют?**

— С душевной атмосферой. Стены — это не главное. Надо еще «натопить» дом, наполнить его эмоциями, любовью.

— **Есть теория жизненных сценариев, которая утверждает, что ребенок еще в детстве бессознательно выбирает сказку, которая становится прототипом сюжета его будущей жизни. А вы свою любимую сказку помните?**

— Сказку не помню, но помню фильм, который на меня очень повлиял, в том числе на мою жизнь и желание стать актрисой. Таковым явился фильм «Телохранитель» с Уитни Хьюстон. Когда смотрела его первый раз, мне так хотелось оказаться на месте героини — софиты, аплодисменты, признание и очень красивая история любви.

— **Вам приписывают массу романов, а на самом деле вы человек влюбчивый?**

— Я влюбчивая, да! Мне нравится это ощущение полета. Как же без этого? Но романов у меня было немного.

— **Однако Интернет пестрит заголовками: «Снаткина в пятый раз собирается замуж».**

— К тому, что написано в Интернете, отношусь с юмором. Правды в электронном виде очень мало. Ну вот написали, что Андрей Чернышев «спал у меня на кухне». Но этого же не было, я-то знаю. Замуж хочется, но пока не нашла человека... или он меня не нашел.

— **А как же роман с бизнесменом, за которого вы вот-вот должны выйти замуж?**

— А что, что-то новое появилось? Так много всего написано, что за всем не уследишь. Как-то я была на съемочной площадке и ко мне прибежал ассистент по актерам: «Ой, Аня, что ж у тебя случилось — почему ты мне ничего не сказала?». Спрашиваю: «А что такое?». Она показывает газету, а там огромный материал о том, что некий банкир, с которым я якобы встречаюсь, взял и не вернул деньги. И так подробно все описано, что, если бы это было не про меня, я бы поверила. Но зато мне позвонила куча народа, посочувствовала.

— **Вы фаталистка и считаете, что браки совершаются на небесах или все-таки надо проявлять активность, искать?**

— Мне кажется, надо все-таки искать. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы проявить самой инициативу. К нам же иногда ребята просто боятся подойти. Я не раз это слышала от них самих.

— **Если в рождественские каникулы все же удастся отдохнуть, чем хотелось бы заняться?**

— На Новый год уезжаю с семьей на отдых, буду получать заряд солнечной энергии и наслаждаться общением с близкими. Возьму с собой много книг. Франсуаза Саган очень нравится, Коэльо. Осилила даже «Нравственные письма к Луцилию» Сенеки. А недавно прочитала потрясающий роман Дженни Даунхэм «Пока я жива» про шестнадцатилетнюю девочку, большую лейкемией. Она пишет себе девять желаний и осуществляет их. Творит безумные вещи, потому что ей больше нечего терять. У этой девочки не было шанса. У большинства из нас он есть. Надо ценить жизнь и то, что мы имеем. ■

Тостиная
кресло





«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз две темные комнатки превращаются в сияющую гостиную.

Дача Матушки МЕТЕЛИЦЫ

ОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

История дачи Виктора и Ольги Чесноковых программе «Фазенда» знакома — небольшой дом, большая семья, привычка отмечать домашние праздники на даче и плохая совместимость гостеприимства с маленьким пространством. И само пространство «Фазенде» привычно — такие мрачные тесные комнатки, полностью обшитые вагонкой, встречаются дизайнерам программы постоянно. И желание хозяев тоже привычное — «чтобы места стало побольше!». Задача это трудная, но не безнадежная. Тем более что хозяева дают передаче полную свободу действий с единственным условием: не ломать печь, обогревающую обе комнаты.





ОДНА БОЛЬШЕ ДВУХ

Печь — большую, классического «деревенского» вида — дизайнер-декоратор Лариса Бокарева, конечно, сохранила. А вот от стенки, отделяющей крошечную гостиную от крошечной же гостевой спальни, решила избавиться, создав единое пространство гостиной-столовой, зонированное при помощи цвета и света. Начинать работу пришлось с неизменных рутинных действий — выноса лишней мебели (часть из которой вернулась, но преображенная) и слома перегородки. Одна из стен будущей комнаты должна была стать идеально гладкой, поэтому ее обшили гипсокартоном на каркасе, вагонку на остальных стенах и потолке тщательно зачистили от прошлых слоев пропитки, обезжирили и покрыли грунтовкой. Пол в комнатах сохранился хорошо, и его просто очистили от старой краски.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ЦВЕТА

Художник решила использовать для нового интерьера очень интересную и благородную палитру — сближенные оттенки голубого, серо-голубого и бледно-бирюзового с вкраплениями

белого. Самая интересная краска с «шелковым эффектом» досталась потолку — после высыхания всех слоев он переливается, словно перламутровая пластина — от теплого белого до голубовато-сиреневого.

ДОМ МАТУШКИ МЕТЕЛИЦЫ

Стены, отделанные «вагонкой», покрасили матовой зеленовато-голубой краской, а поверх нее при помощи трафарета нанесли светлый рисунок из ажурных ромбов. Сочетание прохладного оттенка стен и кружевного орнамента вызывает ассоциации и с дворцовыми комнатами, и с зимним окном в морозных узорах.

Старую печь, очищенную от слоев побелки, покрасили в цвет стен и декорировали пышными бордюрами из белой майолики, а ее «фасад» украсило майоликовое панно в виде часов. Этот демонстративно несовременный прием сделал комнату еще более старинной и сказочной — такая «прохладная» печь могла бы быть у Матушки Метелицы или в горнице у Деда Мороза.



Пол в новой комнате тоже стал «дворцовым» — с помощью трафаретов на него нанесли рисунок, имитирующий уложенную по диагонали крупную плитку — приглушенно-белую и серо-голубую. Такой рисунок зрительно расширяет пространство. Итак, комната перестала быть мрачной и уже не кажется тесной, но за счет прохладной и светлой гаммы выглядит несколько призрачно и замороженно. Пора добавить в нее тепла. В качестве теплого цвета художник выбрала оттенок молочного шоколада. В этот цвет были окрашены плинтус и потолочный бордюр, светлыми обоями в крупных коричневых цветах оклеили гладкую стену в «столовой» зоне, крошечные «шоколадные» квадратики украсили стыки плиток пола, а на печке появился «шоколадный» силуэт кошки, играющей клубком.

ТЕПЛО И УЮТ

Пространство для будущей столовой-гостиной создано — можно наполнить его светом, мебелью и деталями. Некоторые старые вещи отлично вписались в новый интерьер — к примеру, в гостиную уютно устроился массивный хозяй-

ский шкаф, а в столовой — обновленные светлыми чехлами и нарядными подушками просторные лавочки. Помимо этого, в столовой появился большой раздвижной стол, за которым поместится вся семья, и светлые стулья. А чтобы гостиная не утратила свойства гостевой спальни, у стены встал уютный раскладной диван.

Текстиль придал законченность декору: длинные двухцветные шторы, чехлы на мебели, множество мягких подушек, тканевые абажуры высоких бра. Тканевая обивка с отделкой тонкой коричневой лентой и декоративными гвоздиками использована даже для верха консолей и кофейного столика. Текстиль добавил к шоколадно-коричневому цвету ярко-бирюзовый и мшисто-зеленый оттенки. Такое изобилие мягких и ярких тканей принесло тепло и уют в изначально немного «замороженную» голубую комнату. Получившийся интерьер — светлый, просторный, комфортный, немного сказочный — именно такой, в котором хорошо встречать самый красивый и радостный зимний праздник — Светлое Рождество. ■

Оксана САНЖАРОВА

Это НЕЗАБЫВАЕМО!



*Уходя из дома
и вертя на пальце
брелок с ключами,
хочется проверить:
выключен ли утюг?
В сумке ли кошелек?
Вот советы,
как перестать
беспокоиться
из-за собственной
забывчивости.*

1 **Подружиться с соседями.** Хорошего соседа можно попросить присмотреть за вашей квартирой, пока вы в отъезде, и даже заглянуть к вам, чтобы проверить, все ли вы выключили, уходя на работу. Особенно ответственны в этом вопросе пенсионерки: они чаще всего дома и им нравится чувствовать себя необходимыми.

2 **Вбить гвоздь.** Гвоздь вбиваем в стену у выхода. На него вешаем плакат с надписью «Оглянись, ты все выключила?». Поверх плаката можно повесить ключи.

3 **Научиться танцевать.** Способ больше подходит для мужчин, но им могут пользоваться и дамы. И вовсе не обязательно посещать танцевальный кружок. Достаточно приучить себя складывать предметы в определенные карманы. Итак, движения «преддверного танца»: хлопок по правому брючному карману — ключи, по левому — мобильный телефон, подносим руку к нагрудному карману, еще один хлопок — кошелек, хлопаем по карману справа — паспорт, и — последнее движение — дотрагиваемся до запястья: часы на месте. К выходу готовы! Так вы никогда не забудете дома важных вещей, а заодно и домочадцев повеселите.

4 **Придумать мантру-«незабудку».** Сочините для себя стишок, в котором будут упомянуты все важные для вас вещи, и повторяйте его вслух перед выходом из дома: «Кошелек, ключи, мобила — ничего я не забыла». При этом будет нелишним заглянуть в свою сумочку.

5 **Волшебное слово.** Если сочинительство стихов и мантр — не ваш конек, можно ограничиться волшебным словом «ДоМиК» (деньги, мобильный телефон, ключи). Повторяйте его, проверяя, все ли вы взяли, и тогда точно ничего не забудете. ■

Анна ЧИСТОВА

ХИТЫ сезона:



Кто-то скажет, что щедро украшенная елочными шарами и игрушками люстра — это экстравагантно, крикливо и вообще китч. Пусть! Это еще и ностальгия: ведь именно так хотелось украсить дом в детстве. Чтобы игрушек было много-много и чтобы в каждом уголке дома было видно: сейчас — время веселья и праздников. Так что не стесняемся: достаем бусы, разгибаем скрепки и с их помощью превращаем люстру с соперницу рождественской елки. ■

МАЛО не покажется

*Новогодние игрушки весь год ждут,
чтобы показаться нам на глаза.
Если кому-то не хватило места
на ёлке — добро пожаловать на люстру!*

Мамин Маленький

Популярный журнал для родителей
№01 Январь 2012

УНАС В ГОСТЯХ
ДЕТСКИЙ ДИЕТОЛОГ

Мир на ощупь
Развиваем тактильные ощущения

СЛАДКИЙ СОН
Все об ритмах ребенка

Такой упрямый
Характер или воспитание

Иди на горшок
Приучаем без проблем

Жадничать нехорошо?
Почему дети не любят делиться

Конкурсы
и подарки для малышей и их мамочек

Дом для крохи

Как создать уют и комфорт и обеспечить безопасность

4 607 157 140383
May Malekky RUS 027.00 €
A7 7.00 €; B, Cx, L, L, P 7.20 €;
NL 8.10 €; CH 11.00 CHF; DK 65 BKK

Журнал для лучших родителей



9 белых ОБЕРЕГОВ

*Белая магия существует!
Чем больше в доме белых вещей, тем светлее
мысли и настроения его обитателей.*

- 1. Столовый набор, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 2. Ароматическая свеча Warm Interlude in St. Moritz, ORIFLAME.
- 3. Декоративная подвеска «Белочка», STOCKMANN.
- 4. Часы, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 5. Соусница, «КРАСНЫЙ КУБ».
- 6. Шкатулочка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 7. Ваза для фруктов, «КРАСНЫЙ КУБ».
- 8. Подушка, ZARA HOME.
- 9. Декоративная фигурка «Кот», «КРАСНЫЙ КУБ».



Продолжение **БАНКЕТА**

*А также: кролик в горшочке, сюрпризы рыбы-ледышки,
торты по-быстрому, похмельные рецепты, сладкие пудинги
и блинчики от Вики БОНЯ.*

ГОРШОЧЕК, вари!

Еда в горшочке похожа на бабушкину, из деревенской печки. Открываешь крышку, а внутри сказочное угощение – горячий, с пылу с жару, тушеный кролик с овощами.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Ольга ЛУЛАЕВА,
Москва

«В ГОРШОЧКЕ, ЧТО НИ ПРИГОТОВЬ, ВСЕ ВКУСНО ПОЛУЧАЕТСЯ. ПОЛОЖИТЕ НЕМНОГО МЯСА, СПЕЦИЙ И ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ – И ВЕСЬ ВЕЧЕР ПРИНИМАЙТЕ КОМПЛИМЕНТЫ!».

Ольга – дизайнер маникюра. «Творческая натура досталась мне от папы. А любовь к добротной домашней еде – от него и бабушки. Оба они прекрасно готовили. С детства любила вертеться на кухне, помогать, снимать пробу. Да и сын мой не сошел с дистанции, выучился на повара и сейчас работает в ресторане Центрального дома литераторов, – с гордостью говорит Ольга. – Теперь я у него многому учусь, ведь современные повара очень креативны. Взять хотя бы сервировку готового блюда. Тарелки с тушеным кроликом можно украсить помидорами черри, быстро обжаренными в кипящем растительном масле. Гости будут ломать голову, что за экзотический фрукт оказался у них в тарелке. Сама я сложные блюда готовлю не так часто, как хотелось бы мне и моим домочадцам – просто нет времени на кулинарные изыски. Предпочитаю простую, но хорошо приготовленную домашнюю еду. А муж тем более – не в его характере долго ждать, пока поспеет какое-нибудь экзотическое угощение. С ним согласна и наша общая любимица – такса Вита». ■

ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

Вы станете героиней рубрики «Опыт» и... прославитесь.



Чистим овощи и нарезаем мясо: для небольших горшочков – филе, а для больших – куски с косточкой.



Обваливаем мясо в смеси муки, свежемолотого перца и соли.



Обжариваем мясо на сливочном масле в течение 10 минут.



Мелко нарезаем и обжариваем овощи. Складываем в горшочек слоями: мясо, овощи, картошка.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

на 600–700 г кролика:

- 6–7 картофелин
- 2–3 моркови
- 2–3 луковицы
- 2 стебля сельдерея
- 3 ст. ложки муки
- 100 г сливочного масла
- 3 ст. ложки растительного масла
- перец черный молотый
- лавровый лист
- 2–3 веточки свежего тимьяна
- соль

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Разделяем тушку кролика на крупные куски с косточкой (для большого горшка) и мелкие из филе (для порционных горшочков). Обваливаем мясо в смеси муки со свежемолотым перцем и солью.

2 Обжариваем панированное мясо на сливочном масле. Очищенные и мелко нарезанные овощи обжариваем на растительном масле. То же самое проделываем и с картошкой, нарезанной крупными кусками.

3 В горшочки выкладываем слоями: мясо, овощи, картофель, сверху – еще немного овощей. Заливаем кипяченой водой и ставим в теплую духовку. Температуру доводим до 200 °С.

4 Тушим блюдо 40 минут. Затем достаем из духовки и добавляем лавровый лист и веточки тимьяна. Ставим обратно еще на 10 минут. К тушеному кролику подаем клюквенный соус.

Ваш счёт

- 🕒 45–50 мин
- 🔥 250 ккал/100 г
- 💰 от 500 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



Розмарин сушеный, KOTANYU



Резаные томаты со специями, ELDORADO



Соусник, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Кастриоль керамическая, EMILE HENRY

Прихватка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Морская соль с йодом, BALEINE



Терка, BERGNER



Губка для мытья посуды Ультра Комфорт, SCOTCH-BRITE

РОЖДЕСТВО по-итальянски

Не обязательно проводить целый день на кухне, готовясь к праздничному ужину.

Рождество в итальянском стиле – это очень вкусно и совсем не хлопотно.

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПАСТА С ОРЕХАМИ И ЦЕДРОЙ

- 200 г очищенных грецких орехов ● 2 размятых зубчика чеснока ● 1 кусок белого хлеба ● 150 мл сливок ● оливковое масло ● сок и цедра 0,5 лимона ● молотый мускатный орех ● свежая зелень кинзы ● 100 г тертого пармезана ● 0,5 кг феттуччини ● соль, перец

Зимние праздники – это вкус орешков и аромат citrusовых. Эта паста обладает тем, и другим. К плотному и сытному ореховому соусу как нельзя лучше подходят тонкие ленточки феттуччини. Феттуччини бросаем в кипящую подсоленную воду вариться, а за это время быстро готовим соус. Чуть-чуть обжариваем грецкие орехи. Часть орехов откладываем для украшения, остальное бросаем в миксер и измельчаем в муку. Добавляем размоченный в сливках хлеб, а также чеснок, цедру, сок лимона, оливковое масло, все это разводим до консистенции негустой сметаны водой или бульоном. Еще раз протираем. Добавляем тертый пармезан, соль, перец, мускатный орех. Сливаем воду с пасты, добавляем чуть-чуть оливкового масла, чтобы не склеилась, выкладываем на сковородку, заливаем соусом и прогреваем. Раскладываем по тарелкам, украшаем половинками грецких орехов и веточками кинзы.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ НА ДЕСЕРТ

- любые фрукты, которые есть под рукой ● 5 ст. ложек сахара или сахарной пудры ● взбитые сливки или ванильное мороженое ● свежие листья мяты

Для этого десерта подходят практически любые сочетания свежих фруктов и ягод. Разогрейте духовой шкаф до 200 °С. Смешайте все фрукты и ягоды, посыпьте их 1 ст. ложкой сахара. Переложите эту смесь в форму для запекания, накройте фольгой и защипните края. Поставьте форму в духовой шкаф и запекайте в течение 10-20 минут, пока фрукты не станут мягкими. Снимите фольгу, посыпьте фрукты оставшимся сахаром и продолжайте запекать уже без фольги еще 10-15 минут, пока сахар полностью не расплавится и фрукты не покроются глазурью. Достаньте форму. Перед подачей на стол разложите теплые фрукты в тарелки, посыпьте рублеными листьями свежей мяты. Сверху можно выложить шарик мороженого или взбитые сливки. ■

наглядное пособие

ВАМ
пригодятся:



Паста феттуччини,
DE CECOCO

Паста фарфалле,
AMBRA



Сервировочные
салфетки, **LAMBI**



Блюдо,
VILLEROY & BOCH



Пирожные «Пан ди Стелле»,
MULINO BIANCO



Керамическая форма
для запекания,
SUPERPOSUDARU



ameria®



АМЕРИЯ



Макаронны достойные доверия...

www.ameria.ru



БОН аппети!

Телеведущая
Виктория БОНЯ
когда-то не чувствовала
вкуса еды. Есть
«с чувством, с толком»
ее научил бойфренд
из Европы.



Виктория в телестудии на съемках своего шоу.



Да и Нет

- гастрономическим приключениям
- разнообразию вкусов
- натуральным продуктам
- русской ухе
- доброжелательным официантам

- бутербродам
- тортам
- бройлерным цыплятам
- плохому сервису в общепите

ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

Еще недавно я считала, что еда нужна лишь для поддержания жизненных сил, и не придавала ей большого значения. Чай с молоком для меня уже «еда». А когда слышала о людях, которые не могут отлипнуть от холодильника, думала, что это преувеличение. Но вот сама столкнулась с таким человеком. Мой друг, Алекс Смерфит, вырос в Европе, в среде с определенными гастрономическими традициями. Для него еда — это все. Причем у него масса заморочек. Допустим, утром я первым делом чищу зубы и только потом иду на кухню. Он же не чистит зубы перед едой, утверждая, что тогда как минимум полчаса не сможет чувствовать вкус еды. Попробовала — оказалось, он прав. А я никогда не обращала внимания.

Алекс открыл для меня целый мир новых вкусов и их оттенков. Как и для многих, для меня существовало, условно говоря, «черное» и «белое». А теперь я понимаю, что есть целая палитра. Научилась различать сорта сыра, разбираться в винах. Алекс — настоящий «кулинарный экстрасенс». Он безошибочно определяет, когда выловлена рыба, насколько свежее мясо. Конечно, такому гурману трудно угодить. Но русская кухня ему нравится. Особенно пельмени, наваристый борщ, густой рассольник. А вот привычную нам куриную лапшу он не воспринимает. Так же, впрочем, как уху: «Разве это суп — просто вода, в которой плавает картофель!». Я попыталась объяснить, что настоящую уху варят несколько часов, что это целое искусство, но он и слушать ничего не хочет. Зато когда мы были в Европе и он попытался угостить меня их «настоящим» рыбным супом, пришла уже моя очередь возмущаться: «Фи, какая гадость!». Казалось, что сварили рыбы потроха в томатном соусе, а сверху присыпали сухарями. Но вот от чего Алекс никогда не отказывается, так это от моих блинчиков. Я так себе кулинар: в моей жизни всегда рядом были женщины, которые

прекрасно готовили: сначала бабушка, потом мама, сестра. Но рецепт уникальных блинчиков подарила мне моя бывшая домработница Людмила Никитична. Они получаются у меня всегда. И даже первый блин никогда не бывает комом.

ХИМИЧЕСКАЯ АТАКА

Притом что спокойно отношусь к еде, я очень избирательна и придерживаюсь здорового питания. Никаких бутербродов с колбасой! Лучше попою водички и дождусь, когда смогу съесть нормальное блюдо, салат. К сладям я с детства равнодушна, если будут лежать на видном месте — не притронусь. Даже к фруктам я достаточно холодна. А вот без чего не могу жить — ягоды и варенье. Наверное, потому что я выросла в тайге, где было много ягод. А еще я травоядная, люблю всевозможные салаты, зелень. Может быть, я была в прошлой жизни коровой?

Люблю рыбу. Но найти в Москве хорошую свежую рыбу трудно. Как, впрочем, и приличное мясо. В прошлом году я была в Мексике на шоу «Жестокие игры» и там поняла, что такое настоящее мясо животных, не наколотых всяческой «химией», а выращенных на всем натуральном. Какое оно нежное, сочное, ароматное. В последнее время стала есть только баранину. Потому что только баранов не обкалывают — они просто не выдерживают, умирают. А все эти бедные цыплята невероятных размеров, лосось, то ли выращенный на гормонах, то ли вообще генномодифицированный... Поневоле задумаешься о собственном подсобном хозяйстве. А пока мы выходим из положения так: моя мама живет в деревне в восьмидесяти километрах от Москвы. Она покупает мясо у соседа, который выращивает животных для себя, а излишки продает.



У Вики две большие кулинарные любви: варенье и японская кухня. Еще она жить не может без зеленых салатов — даже подозревает, что в прошлой жизни была коровкой.



Звёздный рецепт

БОНЯ НА СЛАДКОЕ

- 2 яйца ● 1 ст. л. сахара без верха
- 1,5 стакана горячего молока ● 1 стакан муки ● 1,5 стакана холодного молока
- сода на кончике ножа ● соль по вкусу

Яйца взбить с сахаром, осторожно добавив только что вскипевшее молоко с содой и соль, продолжая взбивать, добавить холодное молоко, а затем муку. Самое важное — добиться нужной консистенции, иначе блинчики получатся либо очень тонкими, либо слишком толстыми. В конце добавить в тесто 2–3 столовые ложки подсолнечного или оливкового масла. Сковородку смазать маслом, сильно раскалить, вылить тесто и уменьшить огонь.

⌚ 20 мин 🍴 100 руб. 🔥 220 ккал

А ДОМА — ЛУЧШЕ!

Моя любимая кухня — японская. Когда жила в Америке, ела в японских ресторанах практически каждый день. Кстати, именно там придумали роллы, соусы, которые сейчас обычно используются в наших японских ресторанах, и еще многое из того, что мы считаем традиционным для японцев.

В Москве есть прекрасные японские рестораны. Мне нравится, когда импровизируют прямо у тебя на глазах. Например, готовят суши, которых не предусматривает меню. В Москву приезжает много хороших поваров. И лучший в мире сервис в нашем городе — говорю это с полной ответственностью. Я не знаю, где еще блюда подают не с интервалом в сорок минут. А официанта не приходится выкрикивать, чтобы он тебя наконец-то обслужил. В той же Америке официант может побежать за тобой, если ты не оставил чаевых, или в довольно наглой форме выразить недовольство их размером. Вот что мне категорически не нравится — у нас в ресторанах до сих пор курят, и не всегда есть залы для некурящих. Между тем запах чужих сигарет отбивает вкус еды и отравляет вечер. Но, если честно, не всегда хочется собираться, одеваться, куда-то идти. Особенно зимой. Предпочитаю есть дома — так уютнее. ■

Горячая ЛЕДЬШКА

Замороженная рыба кажется одинаковыми и непривлекательными кусками льда. Но кулинарный эксперт Анна ЛЮДКОВСКАЯ знает, как приготовить из нее запоминающиеся блюда «пальчики оближешь».

Как обращаться с замороженной рыбой

- Покупайте рыбу, которая была заморожена один раз и не подтаяла в пути от моря до гастронома. В пакете не должно быть снега, инея и кусочков льда — только филе. Лучше, если кусочки рыбы не «прилипли» к друг другу, а вольготно перемещаются в упаковке.
- Рыбу часто глазируют, то есть покрывают слоем льда перед транспортировкой. Считается, что так она выглядит привлекательнее. Но слой льда не должен быть слишком толстым, в идеале — 15% от массы рыбы.
- Важно правильно разморозить рыбу. Чем дольше она будет оттаивать, тем лучше. Так рыба потеряет минимум питательных веществ. Ведь что происходит при заморозке? Межклеточная жидкость превращается в кристаллы, которые по объему больше молекул воды. Именно из-за этого рвутся оболочки клеток. Из «дырок» вытекают соки и, чтобы в клетках хоть что-то осталось, лучше не ускорять разморозку. Утром переложите рыбу из морозилки в холодильник, а вечером из нее уже можно будет готовить.
- Обязательно смотрите информацию на этикетке. Если рыбу выловили пару лет назад, на сковороде она сама собой превратится в фарш.

✓ МИНТАЙ СО СВЕКЛОЙ И СМЕТАНОЙ

С подачи ресторанов свекла вдруг стала очень модным продуктом. Ее запекают с бальзамическим уксусом и оливковым маслом, делают из нее красочные салаты, добавляя зеленые листья и обжаренные кедровые орешки, а еще подают с козым сыром. Добрая старушка свекла способна облагородить какие угодно продукты, даже столь простецкую рыбу, как минтай. Попробуйте запечь филе минтая со свеклой и сметаной, а если по каким-то причинам вас смущает пурпурный оттенок блюда, замените свеклу вареной картошкой.

На 4 порции: ● 1 кг минтая или другой белой рыбы ● 3 свеклы
● 2 крупные белые луковицы
● 1,5 стакана нежирной сметаны
● горсть тертого твердого сыра
● 1,5 пучка кинзы ● 1 столовая ложка растительного масла без запаха
● морская соль, свежемолотый черный перец
⌚ 2 ч 20 мин 📦 180 руб. 🍴 92 ккал

1 Сырую свеклу завернуть в фольгу и запечь в духовке (около 1,5 часа при 200 °С). Вынуть, как только станет мягкой. Рыбу разморозить, разделить на филе и нарезать кусочками. Лук нарезать кольцами. Свеклу очистить и нарезать кружочками.

2 Форму для запекания смазать маслом, выложить рыбу. Сверху положить лук, а затем кружочки свеклы. Приправить солью и перцем.

3 Залить сметаной, посыпать сыром и поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Перед подачей посыпать рубленой кинзой.

КРЕМ-СУП ИЗ СУДАКА И БЕЛЫХ КОРНЕПЛОДОВ

Это ароматный наваристый зимний крем-суп с выразительным сладко-пряным оттенком. Черешковый сельдерей, пастернак и корень петрушки наполняют этот суп earthными ароматами, куркума придает яркий нарядный цвет, а бурый рис — кремообразную текстуру без всяких сухарей и жирных сливок. Сварите рис накануне или используйте остатки ужина, а вместо судака можно взять любую другую белую рыбу.

На 4 порции: ● 400-500 г филе судака

● 0,5 стакана бурого риса ● 0,5 корня сельдерея

● 1 корень петрушки ● 1 корень пастернака

● 1 небольшая луковица ● 2 столовые ложки

сливочного масла ● 0,25 чайной ложки куркумы

● лавровый лист ● 1 лимон ● морская соль,

свежемолотый черный перец

🕒 55 мин 🍷 200 руб. 🍳 90 ккал

1 С лимона срезать цедру. Сварить рис с лимонной цедрой и куркумой. Если у вас в холодильнике есть вчерашний рис, конечно же, используйте его.

2 Рыбу ополоснуть водой, если есть кости, постараться их удалить. Белые корни очистить, нарезать некрупными кубиками и вместе с рыбой, лавровым листом и луковицей положить в кастрюлю. Залить водой, посолить и варить около 20 минут. Луковицу и лавровый лист вынуть.

3 Готовый рис отправить в кастрюлю с рыбой, добавить сливочное масло, свежемолотый черный перец и взбить погружным блендером. Если вы использовали вчерашний рис, цедру и куркуму добавьте перед взбиванием блендером. Подавая, сбрызните содержимое каждой тарелки лимонным соком или просто поставьте блюдце с ломтиками лимона в центр стола.

БЕЛАЯ РЫБА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ТОМАТАМИ

Это один из моих самых любимых рецептов. Блюдо получается всегда и везде — независимо от плиты, вида и качества рыбы. Готовится за десять минут, стоит копейки и всегда всем нравится, даже гурманам-гостям. За счет соков рыбы и томатов получается много соуса, поэтому на гарнир лучше сделать картофельное пюре или кускус — эти ребята впитают часть подливки и будут еще вкуснее. Единственное, берите хорошие томаты, спелые и мясистые, а не пластмассовые парниковые подделки. Если нет свежих, замените их консервированными помидорами в собственном соку.

На 2 порции: ● 2 крупных филе любой

белой рыбы (трески, телупии, нототении, сайды,

пикши или минтая) ● 1 крупная луковица

● 2 зубчика чеснока ● 6 спелых помидоров

● 1 пучок петрушки ● 0,5 чайной ложки

каперсов ● 1 столовая ложка сливочного масла

● 1 столовая ложка растительного масла

без запаха ● 1 чайная ложка оливкового

масла холодного отжима

● соль, свежемолотый черный перец

На гарнир: кускус или картофельное пюре

🕒 20 мин 🍷 200 руб. 🍳 74 ккал

1 В кастрюле или сотейнике на среднем огне растопить сливочное масло, добавить оливковое и растительное. Нарезать луковицу полукольцами, отправить в сотейник и обжаривать, пока лук не станет прозрачным. Чеснок крупно нарезать, добавить к луку.

2 Как только чеснок начнет пахнуть, добавить крупно нарезанные помидоры. Добавить каперсы. Перемешать. Приправить солью и — щедро! — свежемолотым черным перцем. Накрыть крышкой и оставить минут на пять, пока помидоры не станут мягкими и не пустят сок. Если сока мало, добавить немного воды и довести до кипения.

3 Если нужно, каждое филе разрезать пополам. Обсушить бумажным полотенцем, положить в сотейник и снова накрыть крышкой.

4 Петрушку крупно нарубить. Когда рыба будет практически готова, посыпать ее зеленью и снять сотейник с огня.

5 На тарелки выложить кускус или пюре, сверху кусочки рыбы, помидоры и щедро полить соусом, чтобы он впился в гарнир. ■

Завтрак КРАСОТЫ

Овсяные хлопья на завтрак – это очень быстро и очень полезно. Вот пять главных «здоровых секретов» этого продукта.

1

● ДЛЯ ФИГУРЫ

Крахмал, содержащийся в овсе, медленно переваривается и так же медленно усваивается. Порция овсянки на завтрак – то, что «доктор прописал» желающим похудеть или поддерживать вес в норме. Благодаря бета-глюкану она надолго обеспечивает ощущение сытости, даже если съесть небольшую порцию. Углеводы овсяной клетчатки не разлагаются в верхней части пищеварительного тракта, благодаря чему она и не приносит излишние калории. Лишние килограммы «тают» без мучительного чувства голода. Для сравнения, утренний чай с бутербродами, напротив, вызывает у большинства людей острый приступ голода где-то между 10 и 11 часами.

2

● ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Клетчатка, содержащаяся в овсе, не усваивается организмом, но помогает очищению желудочно-кишечного тракта, дает чувство сытости, помогает снизить риск развития рака желудка. К тому же она поддерживает нормальную микрофлору кишечника, помогая полезным бактериям.

3

● КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

Овсянка – лидер среди каш по содержанию полезных веществ (фосфор, йод, кремний, магний, натрий, калий, кальций, цинк) и витаминов (группы В, С, А, Е, РР). Богат геркулес и аминокислотами, и сложными углеводами.

4

● ДЛЯ НЕРВОВ И УМА

Овсяную кашу полезно есть для хорошего настроения и острого ума. Она содержит незаменимые аминокислоты, в частности метионин, отвечающий за работу нервной системы, а также полезные для нее магний и витамины группы В. Большие дозы витамина С позволяют поддерживать иммунитет. Поэтому овсянка незаменима для людей умственного труда, студентов и школьников.

5

● ДЛЯ МОЛОДОСТИ

Овсяные хлопья – хороший антиоксидант, способствующий выведению из организма шлаков, токсинов и аллергенов, что дает омолаживающий эффект. Пищевые волокна – бета-глюканы – связывают холестерин и помогают снизить его количество в крови, препятствуют образованию холестериновых бляшек. Присутствие витаминов А и Е делает овсянку полезной для кожи и волос. ■

Екатерина МОЖАЕВА

Мистраль



на правах рекламы



Не требующие варки хлопья Мистраль - продукт высоких пищевых технологий. Бережная обработка зерна позволяет сохранить его уникальные природные качества и полезные свойства.

Овсяные хлопья Мистраль обладают большой питательной ценностью, богаты пищевыми волокнами и витаминами. Они являются уникальным источником энергии для человека и обеспечивают естественную очистку организма, выводя токсины.

Из хлопьев Мистраль можно приготовить вкусный и полезный завтрак, добавив к ним сухофрукты и орехи.



Мистраль Трейдинг | www.tkmistral.ru | Тел: +7 495 741 7888

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



А будет ли
ТОРТИЖ?



ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

Екатерина АПРАКСИНА, Московская обл.

- 800 г печенья ● 1 пачка сливочного масла
- 1 стакан сахарного песка
- 150 г очищенных грецких орехов
- 100 г шоколада ● 50 г какао
- 🕒 90 мин 🍳 450 ккал 🏷 от 250 руб.

Печенье натереть на мелкой терке. Смешать с маслом, сахаром, орехами. Полученную массу разделить на 2 части. В одну положить какао. Сформовать коржи. Сложить коржи друг на друга, чередуя темные и белые. Поместить в холод на 1 час. Заглазировать шоколадом, украсить.



ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА

Екатерина МИРОНОВА, Московская обл.

- 1 упаковка готовых коржей
- 1 банка ягодного варенья

Для крема: ● 1 пачка сливочного масла ● 1 банка сгущенного молока
🕒 35 мин 🍳 432 ккал 🏷 до 150 руб.

Тщательно, до однородного состояния, взбить масло со сгущенкой, пропитать коржи сиропом от варенья, промазать готовым кремом, уложить коржи друг на друга.



МЕДОВЫЙ

Марина ШТЕНХАУЗР, Нойс, Германия

- 2 яйца ● 1 стакан сахара
- 2 ст. ложки меда ● 100 г сливочного масла
- 1 ч. ложка негашеной соды ● 3 стакана муки
- Для крема:** ● 300 г сметаны ● 0,5 стакана сахара
- 🕒 60 мин 🍳 285 ккал 🏷 до 200 руб.

Продукты смешать в небольшой кастрюле. Довести до кипения, постоянно помешивая. В кипящую массу добавить соду, перемешать, всыпать муку. Вымесить тесто. Разделить его на 5 частей, раскатать в коржи толщиной 5 мм. Выпекать по очереди и сразу же обрезать по форме. Дать остыть, а затем смазать кремом (сметана, взбитая с сахаром). Украсить торт.



ЁЖИК

Наталья СУДИЛОВСКАЯ, Минск

- 3,5 стакана муки ● 0,5 стакана сахара ● 200 г сметаны
- 200 г маргарина или сливочного масла
- 0,5 ч. ложки соды ● щепотка соли ● 50 г мака ● чернослив

Для крема: ● 1 банка сгущенного молока

- 200 г сливочного масла

🕒 60 мин 🍴 290 ккал 🏷️ до 250 руб.

Маргарин растопить, соединить все ингредиенты, перемешать. Тесто пропустить через мясорубку. Выпекать полученных «червячков» 20–30 минут при 200–220 °С. Дать остыть. Крошку соединить с кремом из масла, вареной сгущенки и предварительно залитого кипятком мака. Сформовать руками тельце ежика. Из такой же порции крема сделать «иголочки» для украшения, а нос и глазки – из чернослива.



ЦВЕТОЧНЫЙ

Катя ПРОКОПЕНКО, Тирасполь

- 1 упаковка готовых коржей

Для крема: ● 1 ст. ложка сахара ● 5 ст. ложек сливок

- 4 желтка ● 200 г сахара мелкого помола ● 20 г желатина

Для украшения: ● тертый шоколад

- декоративные розы

🕒 20 мин 🍴 285 ккал 🏷️ до 200 руб.

Желатин замочить. 1 ст. ложку сахара прогреть до состояния карамели. Сливки растереть с желтками и 200 г сахара. Влить смесь в кастрюлю с карамелью и прогреть, помешивая, до загустения. Желатин нагреть и влить в крем. Охладить и намазать коржи. Украсить тертым шоколадом и готовыми розами.



ПРАГА

Влад ЦЫПИН, Пенза

- 1 упаковка готовых шоколадных коржей

Для крема: ● 250 г сливочного масла

- 5 ст. ложек сгущенного молока ● 2 ч. ложки какао-порошка
- 3 яичных желтка ● 1/4 стакана воды

Для помады: ● 1 стакан сахарного песка ● 8 ст. ложек воды

- 1 ч. ложка 3%-ного уксуса ● 50 г горького шоколада

🕒 60 мин + 9 ч 🍴 411 ккал 🏷️ до 250 руб.

Продукты для крема, кроме масла, смешать и подогреть. Взбить с маслом. Кремом прослоить коржи, поставить в холодильник на 9 часов. Для помады сварить сироп, добавив уксус, остудить и взбить до белизны. Подогреть, добавить шоколад, обмазать торт готовой помадой.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
Автор лучшего из них получит в подарок
сковородку **POLARIS PPC 0205AD** с антипригарным покрытием,
электронным дисплеем, таймером и объемом чаши 5 литров.



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

до 20 января

**МАРТ:
МАЛЕНЬКИЕ
ЖЕНСКИЕ РАДОСТИ**

до 20 февраля

**АПРЕЛЬ:
ТВОРИМ ИЗ ТВОРОГА**

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



ПОХМЕЛКИ

Тосты за счастье
в новом году звучат
со всех сторон. Чтобы утро
после веселой ночи
не было «хмурым»,
требуются
особые блюда.

В романе «Мастер и Маргарита» Воланд так наставлял похмельного Степана Лиходеева: «Никакой пирамидон вам не поможет. Следуйте старому мудрому правилу, — лечить подобное подобным. Единственно, что вернет вас к жизни, это две стопки водки с острой и горячей закуской». И был прав на все сто процентов.

СРЕДСТВО ДЛЯ ОТТЯЖКИ

Кстати, столлик в «нехорошей квартире» был сервирован весьма грамотно: «Нарезанный белый хлеб, паюсная икра в вазочке, белые маринованные грибы на тарелочке, что-то в кастрюльке и, наконец, водка в объемистом ювелиршином графинчике». Правда, не всякий организм готов в похмелье принять заветные «пятьдесят грамм». Обмануть его можно способом, описанным в романе Пелевина «Generation П»: водка подносится ко рту, наполненному лимонадом, и быстро выпивается в продолжение глотания лимонада — рецепторы не успевают среагировать на смену напитка.

Что касается закуски, то нет лучше соленых огурцов, восстанавливающих солевой баланс, дефицит воды и минералов. Помните, у Ивана Шмелева: «А рабочему человеку без огурчика никак нельзя: поправиться когда нужно, опохмелиться — первое средство для оттяжки». Еще с XVII века в России готовили так называемую «похмелку». Отварную холодную баранину резали тонкими ломтиками, добавляли накрошенные

соленые огурцы и все заливали огуречным рассолом. Приправляли перцем и зеленым лучком. Требуется именно рассол, а не маринад, содержащий уксус. Хорош рассол и тем, что в нем есть укроп, снижающий давление и выводящий токсины. Кстати, некоторые стародавние рецепты солений включали небольшое количество водки — 100–150 мл на 10 л рассола, обеспечивая дополнительные «лечебные» свойства. Еще эффективнее рассол с фруктозой, она ускоряет окисление алкоголя. «Вот видишь ли, Петр Андреевич, каково погуливать. И головке-то тяжело, и кушать-то не хочется. Выпейка огуречного рассола с медом», — уговаривал подопечного заботливый Савельич из «Капитанской дочки». Из этих же соображений вместо огуречного рассола можно использовать заливку из-под соленых арбузов или моченых яблок, особенно если ее готовили на меду. Легендарна похмельная закуска от Распутина: пять столовых ложек водки, полстакана устричного сока, оливка, фаршированная анчоусами. Смешать и подавать в большом стакане.

Второй по значимости «похмельный» деликатес — квашеная капуста. При ферментации в ней образуются органические кислоты, помогающие привести организм в чувство. Идеально — заранее приготовить щи на говяжьем бульоне с косточкой.

СТРЕЛЕЦКАЯ МЕТЛА

Настоящий нектар с похмелья — горячий наваристый бульон. В процессе долгой варки голяшки и субпродукты образуют бульон, насыщенный глицином. Это природный антидепрессант, уменьшающий чувство тревоги и страха и снимающий напряжение, в том числе мышечное. Традиционными для пьющей России были рассольники и солянки. Для сторонников радикальных мер существовало специальное блюдо — «Стрелецкая метла», или «Щетка». Алексей Толстой в «Хромом барине» приводит рецепт: смесь капусты, хрена, тертой редьки и моркови заливали огуречным рассолом.

Кстати, когда в нехорошей квартире открыли кастрюльку, перед взором Степы Лиходеева предстали слюноотчищивые сосиски в томате. ■

Кстати, когда в нехорошей квартире открыли кастрюльку, перед взором Степы Лиходеева предстали слюноотчищивые сосиски в томате. ■

Как это готовили?

Нарезали ломтиками охлажденную баранину. Выкладывали в глубокую тарелку. На нее — зеленый лук, затем мелко нарезанные или натертые на терке соленые огурцы. Приправляли черным перцем. Заливали огуречным рассолом, смешанным с яблочным уксусом.



Щи «Похмельные»



Сварить крепкий бульон из 1 кг говядины на косточке и 2 л воды, добавить в него 300 г квашеной капусты, 1 морковь и щепотку тмина.

Варить не менее 1 часа. Такие щи готовят за день до праздника. Утром останется лишь слегка разогреть, добавить тертый чеснок и свежую зелень. Можно подать к щам гречневую кашу с маслом.



Хаш



С 1 кг говяжьих задних ног и хвостов снять кожу и отделить жилы и костный мозг. Полученное залить 2 л холодной воды, довести до кипения и варить 40 минут. Воду слить, кости и хвосты промыть, снова залить водой, посолить, добавить 2 нарезанных луковицы и оставить кипеть около 6–8 часов на слабом огне. В итоге получится плотный и клейкий бульон. Остается добавить в него черный перец и лавровый лист и варить еще 5 минут. Вынуть ноги и хвосты, отделить мясо, нарезать мелкими кусочками и снова положить в бульон.



Сосиски «От Воланда»



Мелко натертую небольшую морковь спассеровать на слабом огне в 1 столовой ложке маргарина. Добавить 0,5 луковицы. Овощи сдвинуть в сторону, положить еще 1 ложку маргарина, растопить и всыпать 1 ложку муки. Пассеровать 3 минуты. Развести в 1 стакане кипятка бульонный кубик. Вылить в сковороду 0,5 стакана бульона, размешать и тушить несколько минут. Добавить томат-пасту, специи и рубленую зелень. Мешая, долить оставшийся бульон. Подержать на огне минут 10. Отварить 0,5 кг сосисок. Разрезать и прогреть в горячем соусе.

Ты мой СЛАДКИЙ

Длинные каникулы января располагают к томности. Сейчас настроение для нежных десертных пудингов: холодных и горячих, немного пьянящих.

ВАНИЛЬНЫЙ ПУДИНГ С ВИШНЁВЫМ ДЖЕМОМ И БРЕНДИ

На 4 порции:

- 1/3 стакана сахара
- 2,5 столовой ложки крахмала
- 2 стакана молока жирностью 3,2%
- 0,5 стакана жирных сливок
- 2 столовые ложки сливочного масла, нарезать кубиками
- 1,5 чайной ложки экстракта ванили
- 1/3 стакана вишневого джема (можно заменить на любое другое варенье)
- 1 столовая ложка бренди или коньяка
- 0,5 чайной ложки лимонного сока
- веточки свежей мяты
- щепотка соли

1. Смешайте сахар, крахмал и соль. Возьмите сотейник среднего размера с толстым дном, налейте в него молоко и сливки, вмешайте сахар с крахмалом и доведите до кипения на слабом огне.
2. Как только закипит, помешивайте в течение 1 минуты. Снимите с огня и вмешайте сливочное масло и ванильный экстракт.
3. Разлейте по четырем чашкам и поставьте в холодильник минимум на 1,5 часа.
4. Смешайте вместе бренди, джем и лимонный сок, распределите по поверхности пудинга и украсьте свежей мятой. Подавайте с ягодами и фруктами.



ВИШНЁВЫЙ ПУДИНГ

На 10-12 порций:

- 2 стакана муки
- 2,5 стакана сахара
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 стакан цельного молока
- 2 столовые ложки растительного масла без запаха
- 1 пакет замороженной вишни, разморозить и откинуть на дуршлаг
- несколько капель миндального экстракта

1. В миске смешайте муку, 1 стакан сахара, разрыхлитель, молоко и масло. Разлейте по формочкам (или залейте в одну большую форму), оставив место для ягод.

2. Снова возьмите миску и теперь смешайте ягоды, оставшийся сахар и экстракт миндаля. Ложкой распределите поверх теста.

3. Разогрейте духовку до 190 °С, поставьте формы и выпекайте.

Для большого пудинга понадобится около 40 минут, для маленьких – 20–25 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой: проткните тесто, если шпажка сухая – пора вынимать.



РИСОВЫЙ ПУДИНГ

На 6 порций:

- 3 стакана цельного молока
- 1/3 стакана сухого белого риса
- 1 яйцо
- 1/4 стакана коричневого сахара
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- горсть изюма
- 1/4 чайной ложки корицы
- щепотка соли
- миндальные лепестки

1. Возьмите сотейник среднего размера с толстым дном, влейте в него молоко, положите рис и соль, доведите до кипения. Затем убавьте огонь и готовьте около 20–25 минут, пока рис не сварится. Помешивайте время от времени, чтобы рис не пригорел.
2. В миске тщательно взбейте яйцо и сахар, добавьте полчашки горячего риса, вводя его неспеша, по чайной ложке. Постоянно помешивайте, чтобы получилась однородная масса.
3. Затем соедините получившуюся массу с оставшимся в сотейнике рисом, верните сотейник на плиту и, помешивая, готовьте на медленном огне около 10 минут, пока смесь не загустеет. Главное, не дайте пудингу закипеть. Добавьте ванильный экстракт, снимите с плиты, добавьте изюм с корицей и перемешайте.
4. Разлейте по формочкам, украсьте палочками корицы, изюмом и миндальными лепестками и подавайте горячим или холодным.

КОФЕЙНЫЙ ПУДИНГ

На 6 порций:

- 2 стакана сливок для взбивания
- 3 столовые ложки кофейного ликера, можно Kahlua
- 2 столовые ложки растворимого кофе
- 1 чайная ложка молотого кардамона
 - 4 больших яичных желтка
 - 0,5 чашки коричневого сахара
 - кофейные зерна

1. В сотейнике с толстым дном смешайте 1,5 стакана сливок, 2 столовые ложки растворимого кофе и кардамона, поставьте на плиту и нагрейте, но не доводите до кипения.
2. Возьмите миску, смешайте в ней желтки с коричневым сахаром. Затем вмешайте туда горячие сливки, после чего перелейте в сотейник и верните на конфорку. На медленном огне дайте смеси загустеть (но не закипеть), это займет примерно 5 минут.
3. Разлейте в шесть чашек и поставьте в холодильник минимум на 5 часов. Можно сделать пудинг накануне, а подать на следующий день.
4. Перед подачей взбейте оставшиеся сливки, добавьте оставшийся ликер, украсьте сливками пудинги, а сверху посыпьте растворимым кофе и в центр вставьте кофейное зернышко.



Хлебное МЕСТО

Густые зимние супы вдвойне вкуснее,
если подавать их в каравае.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: ● ржаной каравай
● густой суп (щи, суп-гуляш или пюре) ● яйцо

Если ваш каравай плотный, с толстой коркой, ему даже не понадобится особая подготовка перед встречей с супом. Просто срезаем крышечку, вынимаем мякоть, оставляя стенки толщиной 1,5 см, и готово. Если хлеб слишком свежий, после вынимания мякиша каравай снаружи оберните фольгой и поставьте в разогретую духовку на 5 минут до легкого подсыхания стенок внутри горшочка. Если вы все еще опасаетесь, что суп пропитает хлеб и протечет, можно дополнительно укрепить каравай: хорошо взбить яйцо, вылить его в горшочек и кисточкой размазать изнутри по стенкам. Опять поставить в духовку до затвердения яичного покрытия. Хлебный горшочек не только красив – он очень хорошо сохраняет тепло, и суп долго остается горячим. ■





Беспечные **КАНИКУЛЫ**

*А также: как не перетрудиться на отдыхе, современные гадания,
сценарий идеального праздника, секрет удачи на целый год,
отъявленный семьянин Захар ПРИЛЕПИН
и любовная дрессировка по методу Кости КРЮКОВА.*

Новогодние каникулы! Времени вдруг стало предостаточно, но ощущения отдыха как не было, так и нет. Знакомая ситуация, не правда ли?

Команда
«ОТДЫХ»

Согласно исследованиям, 86% людей испытывают от отпуска разочарование. Информация кажется странной, но, тем не менее, это всеобщая проблема, которую западные психологи называют SOW (Summer Office Withdrawal Syndrome) – синдром ухода в отпуск. По большому счету, сезонность здесь не важна, важно состояние современного человека, который впадает в депрессию от самой перспективы каникул.

ТРУД СДЕЛАЛ ИЗ ЧЕЛОВЕКА...

Говоря простым языком, SOW – это неумение сделать перерыв. Хотя люди и не присутствуют на рабочем месте, они постоянно мысленно возвращаются к профессиональным проблемам, беспокоятся о будущих заседаниях и нервничают из-за того, какие интриги могут затеять против них коллеги. И череда новогодних визитов превращается в пытку: куда ни пойдешь, везде эта елка, этот неизбежный стол с холодцом и эти нудные разговоры... Вы вежливо улыбаетесь и ждете момента, когда можно будет ненавязчиво проверить почту. Вам говорят: да что ж такое, сколько можно работать? Вы соглашаетесь, что некий перебор, конечно, есть, и даже искренне пытаетесь включиться в обсуждение нового костюма мужа подружки, но мысли ваши далеко. Другой сценарий SOW – когда место офисных забот занимает бешеная, истерическая деятельность на ниве домашнего хозяйства. Если вы выкидываете себя из постели в восемь утра, чтобы приготовить полезные сырники, а потом расстраиваетесь, что их никто не ест, если вам кажется, что десять свободных дней после Нового года лучше потратить на стирку штор, разбирание шкафов и выбивание ковров, а не на себя любимую, то у вас определенно есть сложности с восприятием свободного времени.

А ТЫ ЭТОГО ДОСТОЙНА?

Так странно вести себя нас заставляет не только инерция и неумение переключаться, но и чувство вины за «бесполезные занятия». Каждый раз, когда мы пытаемся устроиться в кресле с книжкой или в пенной ванне, внутренний голос сурово спрашивает:

«А ты это заслужила?», и наваливается чувство вины, ощущение, что в этот момент надо было заниматься «чем-то полезным». Но прислушайтесь к этому голосу хорошенько: точно ли он ваш? Нет ли у него интонаций вашей мамы или первой учительницы? Причиной чувства вины могут быть нереализованные планы или несоответствие чьим-то ожиданиям.

Не сомневайтесь: каждый человек имеет право на отдых. И не думайте корить себя за лень. Ведь вы не теряете время – вы набираетесь сил и впечатлений, а каким образом это делать – решать исключительно вам. Вы работали весь год, чтобы хотя бы недельку отдохнуть именно так, как хочется. А чтобы каникулы не превратились в «марафон Золушки», лучше еще в их начале составить список дел, с которыми вы намерены справиться за эти дни. Реальный, лучше даже немного скромный, а не «по максимуму». Обозначьте предел, после которого вы разрешите себе не думать о делах вообще и не будете вписывать в «лист задач» все новые и новые. И еще: на каникулах мы часто чувствуем «безлимитность» времени и растягиваем на несколько часов простое домашнее дело, с которым в обычный день справляемся за полчаса. Отведите для хлопот строго определенное время: я разбираю этот шкаф ровно один час, а потом, чтобы ни случилось, независимо от того, все ли я успела, иду три часа развлекаться.

РЕЛАКС ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Психолог Петер Гершман, занимающийся проблемой релаксации, утверждает: «Нет ничего необычного в том, что часто несколько дней уходит только на то, чтобы немного расслабиться и начать отдыхать, особенно если человек до этого очень много работал. Другое дело, если и спустя это время не наступает психологическая разрядка. В таком случае можно говорить о проблеме».

Многие из нас на каникулах ведут себя, как раб, которого отпустили с галеры, вот только расковать забыли. Но надежда на спасение есть. От «рабского» синдрома можно избавиться, если следовать некоторым советам, сформулированным Гершманом.



1 Снимите на время каникул наручные часы. Не думайте о том, сколько сейчас времени. Вы очень удивитесь тому, как быстро вы привыкнете обходиться без них, и это существенно поможет расслабиться.



2 Ограничьте время, которое вы проводите за домашними делами и в Интернете. Не заходите в Сеть через телефон. Вы успеете возобновить свое интернет-общение, когда каникулы закончатся, а пока у вас есть дела поважнее.

3 Не назначайте важные встречи на последнюю неделю перед каникулами или на первую неделю после них, позвольте себе полностью насладиться долгожданным отдыхом – нет ничего хорошего в получении лишнего стресса перед самым отпуском или в первое же утро по возвращении из него.



4 Напишите список того, что вы всегда мечтали сделать, но не делали. Это может быть прыжок с парашютом, а может, афрокосички на всю голову. Главное, что на каникулах у вас есть время и возможность осуществить свою мечту. Действуйте!

5 И, наконец, последний совет. Расслабление, безусловно, хорошо, но расслабляйтесь медленно. Если обычно вы ведете напряженную, полную стресса жизнь и много работаете, нет ничего плохого в том, чтобы получить удовольствие от праздных каникул. Вы совершенно не обязаны, едва продрал глаза, нестись на каток, в океанариум или на театральную премьеру. Вы заслужили свой покой – так наслаждайтесь им. ■



Екатерина ЧУРИКОВА, клинический психолог, центр Harry People. Специалист по зависимостям, межличностным и внутриличностным конфликтам, кризисным состояниям

Люди делятся на тех, кто привык все планировать в мельчайших деталях, и тех, кто вообще старается ничего не планировать. Как известно, крайности – плохая штука. Если вы хотите радостно и без стрессов встретить праздники, стоит определить места и события, которые вы собираетесь посетить. Но не нужно их строго подгонять по времени и дням. Определите для себя именно желаемое, обязательно указав в этом списке «дни лени», когда можно совсем ничего не делать. Затем расставьте приоритеты событий для себя в нескольких градациях, например «самое любимое», «самое интересное», «самое полезное» и т. д. Каждый день смотрите на этот список и выбирайте, что бы вам действительно хотелось сегодня сделать или куда пойти. Только слушая свой внутренний голос, можно понять, что доставит радость именно вам.



Почему актёр Константин КРЮКОВ считает ЛЮБОВЬ взаимной дрессировкой

Женщина воодушевляет мужчину на великие свершения, осуществление которых сама же и затрудняет», — говорил Александр Дюма-отец. Я согласен. Это и есть сущность отношений влюбленного мужчины и его женщины. Все, что Он делает в этой жизни, он делает ради Нее.

Часто слышу споры о том, кто в доме хозяин — мужчина или женщина. В этой связке нет главного. Каждый может быть главным в своем. Я не против, если женщина пытается найти свое место во внешнем мире и утвердиться в нем, но думаю, что внешний мир — это все-таки поле для сражения сильных мужчин.

Говорят, самое важное, чтобы у двух половинок были общие интересы, тогда они будут вместе долго и счастливо. Мне кажется, самое важное, чтобы были дети! Это главный «общий интерес».

Главное оружие женщины — в ее слабости. Женственность может перевернуть мир мужскими руками. Настоящие женщины вызывают только положительные эмоции, а их кокетливые глупости — умиление.

Женщина умеет любить, как не умеет этого делать мужчина. Только она способна на безусловную любовь — ту, которая помогает при воспитании детей и дает силу мужчине.

Научно доказанный факт: любящая пара может находиться вместе, не расставаясь, максимум две недели. Всем необходимо одиночество, возможность от всех скрыться и побыть одному.

Знакомясь с женщиной, я в первую очередь смотрю в глаза, потом наблюдаю, как она говорит, двигается и ест.

Женская красота — это сияние изнутри, жизненный опыт и немножко магии.

Если любишь женщину, а для нее фата невесты чрезвычайно важна, то в твоих силах подарить ей день свадьбы для ее счастья и улыбки.

Я способен на безрассудные поступки ради любимой. Я совершаю их периодически. И, может, получаю от этого большее удовольствие, чем моя Алина.

Женщины прекрасно знают о силе своего воздействия на мужчин. И умело этим пользуются. Но отдают нам взамен даже больше. Любовь — это взаимная и очень приятная дрессировка.

Чтобы сохранить отношения, надо больше прощать, ничего не требовать, больше отдавать и... любить! О любви не нужно говорить. В мире мужчин и женщин ценность имеют только поступки. ■



Актер
Константин
КРЮКОВ
сыграл
в фильмах
«9 рота»,
«Жара»,
«9 месяцев».
По образованию
геммолог
(изучал
драгоценные
камни),
увлекается
живописью.



1990-е
«СВОБОДА ЦВЕТА»

Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ



В 2012 году «Крест'янка» 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.

Ливень свободы щедро полил землю, и она дала яркие всходы. Предложите ребенку краски и забудьте про контроль – он с восторгом выкрасит все вокруг так, что не разобрать – то ли произведение искусства, то ли самодельность детского сада. Она была такой, на рискованной грани – мода 90-х. Эпоха громких лозунгов, новых лиц, новых слов, новых сочетаний. По обломкам империи щеголяли красавицы. С начесами выбеленных волос, с маечками до пупка, с цепями – тоже до пупка. Примерные девочки из хороших семей с удовольствием последовали примеру девочек «плохих»: леггинсы цвета «вырвиглаз», длинные свитера, заменяющие платья, короткие курточки из кожзама, словно отобранные у младшей сестренки. Алый рот, широко распахнутые навстречу новой стране глаза с безудержно синей подводкой. Все было таким вызывающе-агрессивным, но при этом трогательно-беззащитным. Девушкам хотелось всего и сразу – пошить, купить, надеть, сказать. Не сказать даже, а прокричать. Это были годы расцвета – красоты и ее подружки-соперницы вульгарности. Красота, к счастью, победила. ■



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, наденьте, и читательницы журнала «Крест'янка»!



«СВОБОДА ЦВЕТА»

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



КРЕСТЬЯНКА
90
ЛЕТ ВМЕСТЕ



Катя ТКАЧЕВА,
шеф-редактор сайта
журнала для родителей
«Мой маленький»

О существовании моей мечты. У меня двое малышей, и я хотела найти работу, которая позволяла бы мне оставаться... мамой. Мне повезло! Я могу делиться с посетителями своим опытом и заодно узнавать что-то полезное от них. Мы с ними на одном поле, у нас одни интересы. Мне кажется, рассуждать о детях можно, только если они у тебя под боком и ты держишь руку на пульсе – буквально на этих крошечных ладошках. Мне давно хотелось сделать сайт для родителей, ведь многих пугает неизвестность – в школе же не учат, как быть папой или мамой. Для меня это новый жизненный опыт, новая профессия. Было ли страшно? Конечно! Но у страха глаза велики. Вот смотришь на фотографию, которую прислали на сайт: мама, рядом – пять детей, и думаешь: какой ужас, как она справляется? На самом деле, чем больше детей, тем легче! Мы с мужем планируем четверых. Главное – не бояться, что твоя жизнь с рождением детей остановится. Дочку я родила еще студенткой МИФИ, через полтора года на свет появился сын. Даже «академку» не брала, сдавала экзамены через три дня после роддома. Маме не стоит замыкаться в стенах дома, чтобы не выпасть из колеи. Иначе поток жизни пойдет мимо.



Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Наталья ЩЕРБАНЕНКО

ХОРОШИЙ ГОД

Мария ПОПОВА,

руководитель Творческого Объединения
«Игра 3000»

В моем окружении появилось еще больше творческих, одухотворенных людей – актеров, режиссеров, художников, музыкантов – единомышленников. В этом году исполнилось 5 лет проекту «Лавка Мира». В Москве, в парке имени Горького, был побит наш же официальный мировой рекорд – за день художники расписали 180 скамеек общей длиной 324 метра. Еще одному нашему проекту – «Класс Мира» – уже несколько лет, но именно в 2011 году он проходит с огромным успехом в рамках Культурной олимпиады «Сочи-2014». По всей России среди подростков с инвалидностью был объявлен конкурс на лучшую новеллу. Пришло 146 новелл из разных уголков России. Известные драматурги выбрали 10 лучших. Их авторов пригласили в Сочи, и там под руководством драматургов за неделю было написано 9 коротких пьес. А потом 6 режиссеров создали роскошный спектакль с настоящими декорациями, музыкой, видеопроекцией. Актерский состав был звездным: Андрей Мерзликин, Мария Голубкина, Екатерина Волкова и другие. Наше кредо: «Все, что мы можем вообразить, – реально». Мы хотим показать этим талантливым детям, что все возможно, главное – желание. Нам всем есть чему у них поучиться. Эти дети ограничены в движении, у некоторых нет рук, но их воображение ничем не ограничено, а внутренний мир и стремление к творчеству порой гораздо глубже и сильнее, чем у благополучных сверстников. Во всем мире проекты, подобные нашим, – обычное явление. Мы с мужем Андреем Поповым в 2003-м основали «Игру 3000». Тогда мы вместе с нашими друзьями-художниками расписывали лавки на Чистых прудах, а многие смотрели на нас, как на сумасшедших: зачем им это? Все наши акции направлены на объединение людей и гармонизацию окружающей среды через искусство. По сути, образ жизненного пути – это гигантский лабиринт. Он завораживает, и неважно, где выход, а важен сам путь – ты идешь, фиксируешь свои мысли и чувства, ощущаешь радость и связь с людьми. Главное – любить, верить, надеяться и прощать, создавая на своем пути творческую среду для жизни.



Менять жизнь к лучшему под силу нам самим. Перед вами четыре женщины, которые в уходящем году сделали что-то хорошее – для себя или для других. Их пример вдохновляет оглянуться вокруг: а что может каждая из нас?

Анна АРЕНШТЕЙН,
художник

Несмотря на свой приличный возраст, я стала студенткой. Сдала, как положено, экзамены, выдержала конкурс и теперь ежедневно посещаю (изредка прогуливая) занятия в школе-студии «ШАР», созданной мэтрами российской анимации. Как я до этого «докатилась»? Моя жизненная позиция совпадает с фразой, брошенной Фаиной Раневской: «У меня хватило ума прожить жизнь глупо». Большинство моих жизненных зигзагов иррациональны. Из трех путей я выберу кривой. По образованию я художник, окончила Строгановку, пишу картины, работаю дизайнером, иллюстратором в журналах, преподаю живопись. Три года назад придумала мультяшную баржу. Представьте: по реке плывет баржа. На ней течет какая-то своя жизнь: развевается флаг, сушится белье, на носу стоит кот. Баржа плывет в кадре долго-долго. И наконец исчезает. Все конечно! Все когда-то проходит, и это пройдет. Незамысловатый, казалось бы, сюжет, но он начал меня мучить. Образы роились в голове. Я поняла: мультяшка должна делать сама. Попробовала, но осознала, что не хватает знаний. На всякий случай подправила дату рождения в ксерокопиях документов (хотя, как оказалось, возраст не имел значения) и пошла учиться. Возраст – это ерунда. Страшная цифра – пятьдесят. Ты проваливаешься в яму, но однажды обнаруживаешь, что у тебя запас творческих сил лет на сто. При этом ты вырастила детей, тебя покинула навязчивая идея, что женщине неприлично быть одной, – в общем, свобода! Как ею распорядиться? Женщина не должна бояться мечтать. На вступительном экзамене я написала, что интересно жить, пока есть кураж, а мультяшки для меня – это драйв. Ну не носки же мне на пенсии вязать? Я не хочу стоять на месте и всем женщинам желаю неуспокоенности. В любом возрасте.



Натела ПОЦХВЕРИЯ,
волонтер

Со мной произошла настоящая рождественская история. Кто-то скинул мне ссылку: приюту для собак «Химки-2» требуется помощь. Стояли страшные морозы, и в плохо утепленных вольерах гибли животные. Я всегда любила собак, у меня жил йоркширский терьер, и мое сердце сжималось от одной мысли о бедных бездомных существах. Когда я увидела фотографии умирающих животных, что-то в голове щелкнуло. Я прорыдала несколько часов. А потом решила: хватит слез, надо что-то делать. К моему удивлению, откликнулось множество знакомых, мы собрали большую сумму, которая позволила нам уже к середине января утеплить вольеры. Обидно, что фактически мы сделали работу государства. Это обычный муниципальный приют, ничем не отличающийся от других таких же жутких приютов. Но, когда умирают живые существа, тут не до рассуждений о справедливости – надо просто бросаться и помогать. Равнодушие чиновников – как глухая стена. Злишься, конечно, но понимаешь: это борьба с ветряными мельницами, проще пойти и сделать что-то конкретное, найти собакам хозяев. Я фотографировала собак, выставляла их фото в Интернете, устраивала благотворительные вечера. И дело пошло. На фото я с Марусей. Она очень хорошая, ласковая, преданная, но, к сожалению, больная собака. Недавно ей удалили опухоль. Пятилетней дворняге, которой еще предстоит лечение, трудно найти хозяина, но я надеюсь на рождественское чудо – вдруг Марусе повезет. ■





Захар
ПРИЛЕПИН –
автор книг
«Санья», «Грех»,
«Черная обезьяна».
Лауреат премий
«Нацбест»,
«Русский букер»
и других.
Родился в 1975 году,
служил в ОМОНе,
живет в Нижегородской области.

Захар

ПРИЛЕПИН,

писатель и отец четырех детей,
размышляет о том, почему

**СЕМЕЙНЫЕ
ЦЕННОСТИ**

нуждаются в защите

Удивительные времена настали: семейные ценности надо защищать.

Чувствуешь себя, как Том Сойер, который убедил своих вольно гуляющих дружков, что забор красить — это очень увлекательное занятие.

Я вам прямо скажу: красить забор — ни фиги веселого. В краске измажешься, краской надышишься, весь день пройдет в этом скучном занятии... а можно было бы искупаться, рыбку половить, яблок наворовать у соседа.

С семьей то же самое.

Вот я вчера вечером отправил жену к трем старшим детям (дочь 6 лет, сын 7 лет, сын 13 лет) в соседнюю комнату спать, а сам улегся с младшей дочкой — ей четыре месяца, она из соски прекрасно ест. Лилька зовут.

Ввиду того что я дома бываю редко, все по городам да по странам, у меня неизбывное желание, едва переступлю порог, немедленно попытаться доказать детям, что папа никуда и не уезжал и вообще он такой же, как мама, только небритый.

Короче, мы отлично поспали, Лилька два раза попила кефирчику и еще пару раз потребовала соску, а потом, часов в восемь, проснулась. Ввиду того что я до часу ночи читал и делал всякие мне нужные выписки, я как-то не очень выспался.

Зато я быстро проснулся на улице, потому что очень быстро пошел на стоянку за машиной, а на меня по дороге падали снег, дождь и прочие атмосферные осадки попеременно. Взяв машину, я отвез старшего сына в школу, а сам поехал на работу.

Поработать мне удалось не так много, как хотелось бы, потому что позвонила моя любимая женщина, то есть жена, и сказала, что — так как с завтрашнего дня наши сыновья идут в бокс (пересмотрели с папой боев Майка Тайсона этой осенью) — надо срочно съездить в магазин и купить им шорты, майки и обувь без подошв. Как тренер велел.

Так что я работу оставил и поехал сначала за женой, а потом с ней в магазин. С младшей дочкой, кстати сказать, остался 13-летний наш старший сынок, вернувшийся из школы, — он прекрасно с ней обходится. Вот будущей его жене повезет! Она должна будет меня пивом поить ежедневно — за предоставленного ей супруга, которому поменять пеленки, накормить и уложить спать дитя вообще не проблема. Он еще и уроки учит в это время.

...В магазине мы купили все необходимое.

По дороге домой мне жена сказала, что нашим средним детям нужно в подготовитель-

ную школу к 17 часам (они в следующем году идут в первый класс) и она не успеет их собрать, если я тут же уеду на работу.

Так что я остался дома, пока они там искали свои пеналы среди деталей конструктора и плюшевых зверей.

То есть что значит остался — я взял у старшего сына Лильку, и мы немного с ней посмеялись на предмет козы рогатой, которая идет за малыми ребятами. Я тоже смеялся, не только она. Четвертый раз уже рассказываю четвертому ребенку про эту козу и все никак не привыкну, как восхитительно они смеются. Даже не смеются, а блеют, как маленькие небесные барашки.

Короче, я отвез двух средних в школу, а потом наконец поехал на работу.

На работе у меня было целых полтора часа свободного времени, за которые я успел написать эту статью и сделать множество других важных дел.

Я сейчас уже поеду забирать детей из школы, поэтому не буду вам больше надоедать.

Но знаете, какую фразу я чаще всего слышу от людей примерно в полтора-два раза старше меня, у которых, скажем, только один ребенок?

«Захар, как ты все правильно сделал!»

И дальше еще вот так: «Мое чадо уже выросло — бродит по свету не знаю где, и вот сижу один. И еще лет тридцать буду так сидеть. А все потому, что глупости надо делать вовремя. В юности».

Когда нам говорят, что сначала карьера — потом дети, нас, думаю я, обманывают. Какие-то злые, нехорошие и не очень умные люди так говорят. Карьеру раз и навсегда построить невозможно. Карьера хуже ребенка: ребенок хотя бы растет, умнеет. А карьера в любую минуту норовит рассыпаться в прах. А ты 10 лет ее лепил и собирал, как гнездо. Но вот подул ветер, и гнездо превратилось в печальный осыпавшийся хлам.

Мне так кажется (я не настаиваю, но почти уверен), что от жизни — сколь бы красивой и разгульной она ни была — не остается ничего. Только дети.

Кто мне это сказал? Да никто. Я вам это говорю.

Я к тому, что красить забор — очень увлекательное занятие.

А вы идите купайтесь, если не нравится красить забор.

И пусть вам будет хорошо. Все, мне в школу пора. Нам еще уроки учить. ■





В яйце СУДЬБА ТВОЯ

Мир изменился. И современные святочные гадания отличаются от старинных.



Интересно, что написал бы Василий Жуковский, живи он в наши дни? Ведь вряд ли найдутся сегодня желающие бросаться дизайнерскими сапогами за окошко. Может, и не жалко обуви, но вдруг попадешь в кого-нибудь остроносими ботфортами и придется оплачивать лечение пострадавшего? Поленицу для старинного гадания, чтобы узнать, каким будет муж, можно найти лишь в магазине в отделе «Все для шашлыка». Поэтому в XXI веке бабушкины забавы в Святочную неделю не годятся. И на свет появляются новые гадания, вполне соответствующие нашему высокотехнологичному времени.

СУДЬБА В «АСЬКЕ»

Если раньше наши бабушки узнавали имя суженого, выбегая во двор и спрашивая у первого встречного: «Как тебя зовут?», то сейчас для этого ритуала достаточно выйти в Интернет. Заведите по такому случаю новый аккаунт в Skype или ICQ — тем, что у вас уже имеется, пользоваться не рекомендуется. Войдите в чат, приговаривая: «Суженый, ряженный, объявись!»,

и ждите, пока кто-нибудь к вам не постучится. Как только в чате появится новый пользователь, спросите у него имя и сразу же выйдите из Сети. Вполне вероятно, что вашего избранника будут звать Зуфар или Гаяр (турецкие мужчины очень любят развлекать себя виртуальными разговорами с нашими соотечественницами), но не стоит отчаиваться. В этом случае предсказание можно рассматривать как грядущий отпуск с курортным романом, а можно открыть толкователь имен и посмотреть, что

означает названное вам имя, и найти похожее среди русских имен. Например, арабское имя Гаяр означает «мужественный, храбрый». Этому значению у нас соответствует Андрей, а «победителя» Зуфара легко переделать в Виктора.

Если же избранник имеется, но вы еще не замужем, узнать, состоится свадьба в скором времени или нет, поможет все тот же компьютер. Открываем программу Word, затем крепко зажимаем глаза и нажимаем на любую кнопку на клавиатуре. Если напечатали согласную, быть вам замужем уже в этом году, если гласную — придется подождать. Этим же способом можно узнать и месяц, когда вам сделают предложение руки и сердца: с закрытыми глазами нажимаете на любую клавишу, не забывая проговаривать про себя вопрос: «Быть ли мне замужем и когда?». Посмотрите, что получилось. Если нажали на букву, с которой не начинается ни один месяц в календаре, ответом на ваш вопрос будет ближайшая к ней клавиша с правой стороны. Допустим, вам выпала буква «Л», значит, ждать предложения придется до декабря, так как справа от нее находится буква «Д». Если же выпала буква «А», «И» или «М», то уточнить, апрель это или август, июнь или июль, май или март, можно, повторив процедуру.

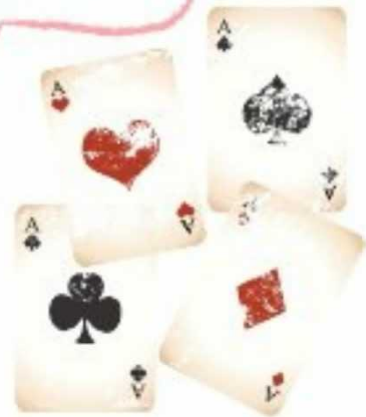
В другом гадании о свадьбе поможет телефон. Наберите на мобильном любой номер и, если услышите «Да!» или «Алло!», пора готовиться к свадьбе, а если с вами заговорит автоответчик, то с торжественным событием придется повременить.

За ответами на вопросы «Что год грядущий мне готовит?» или «Как сложится моя жизнь?» обратимся к радио и телевизору. Там вам все расскажут как на духу. Спрашивайте в полной тишине. Желательно, чтобы домочадцев в этот момент не было дома, или попросите их хотя бы на секунду уgomониться, все же решается ваша судьба! Задайте про себя интересующий вас вопрос и включайте радио или телевизор — что вам больше по душе. Первая услышанная вами фраза и будет ответом на вопрос. А как уж ее истолковать, зависит от вашей фантазии.





Предсказания по
Залевкам
радиослушателей



НА СЛАДКОЕ...

Но самое девичье и вкусное гадание на будущее – по коробке шоколадных конфет-ассорти или киндер-сюрпризам. По коробке конфет незамужним можно узнать, каким будет муж. Собираетесь с подругами вечерком, варите кофе. Для антуража можно зажечь свечи. Садитесь за стол и открываете коробку конфет. Проговариваете про себя: «Судьбу попробую на вкус, скажи, конфетка, в кого влюблюсь», наугад берете конфету, надкусываете... и вуаля. С этого момента вы знаете, кто станет счастливым обладателем вашего сердца: блондин, если попадется конфета с белой начинкой, или брюнет – если с темной. Попадется трюфель – будущий избранник будет богат и элегантен, ореховое пралине – потенциальный муж окажется крепким орешком, а если внутри конфеты фруктовый мармелад, то ваш любимый будет тот еще фрукт, но отказаться от него будет невозможно.

Предсказать свою судьбу по киндер-сюрпризам проще простого. Идете с подругами в магазин и покупаете шоколадные яйца. Разворачиваете ровно в полночь и смотрите, что за игрушка вам попала. Самолет – к путешествиям, лев или акула – в вашей жизни скоро появится влиятельный покровитель, машина – здесь все ясно, скоро сядете за руль личного автомобиля (кстати, посмотрите, кто сидит за рулем, вдруг лев – тогда будет понятно, откуда ждать подарка). Если внутри яйца окажется верблюд, осел или лошадь, вам предстоит много тяжелой работы, но вы получите за нее хорошее вознаграждение. А вот гном из киндер-сюрприза сулит обратное – трудиться предстоит много, а награды за труды может и не быть. В любом случае, смотрите на вещи позитивно. Ведь маленький сувенир из яйца может стать вашим талисманом, к тому же у вас еще осталась шоколадка, которой можно подсластить пилюлю – не упускайте момент, сделайте свою жизнь капельку слаще. Удивительно, как часто сбываются предсказания, полученные именно в ходе этого гадания!

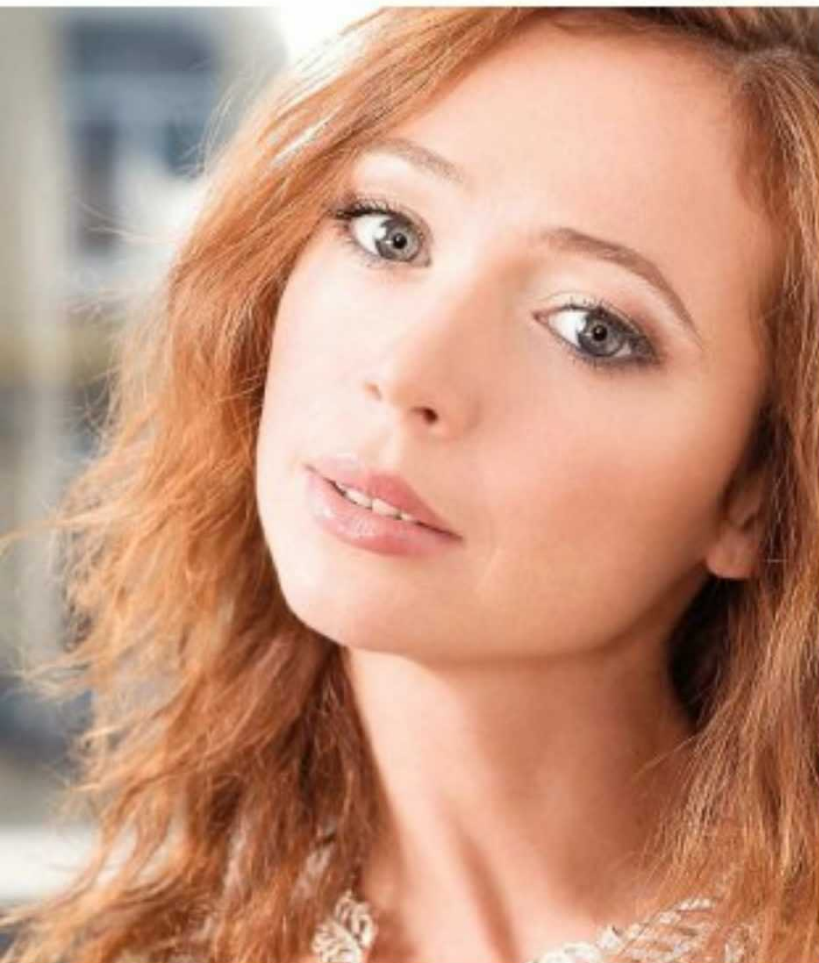
Отправляясь гулять на улицу, обратите внимание на проезжающие мимо машины. По автомобилям тоже можно предсказать судьбу. Например, узнать, разбогатеете вы или нет. Задайте мысленно вопрос и посмотрите на номер проезжаю-

щей мимо машины. Сложите две первые цифры. Если они в сумме дают третью, то быть вам миллионером, а если нет, то не быть. Уточнить это наверняка можно по дороге домой. Зайдите в подъезд и позвоните в первую попавшуюся квартиру, но, главное, не убегайте. Дождитесь, пока кто-нибудь вам откроет. Если там лицо противоположного пола – готовьтесь к свадьбе; если одного с вами пола – ждите удачи в делах, открыли дети – ждите прибавления в семье. А если не открывают вообще, это сулит невезение.

Но даже если гадания предсказывают не то, чего хочется, не стоит горько рыдать над шоколадным яйцом, стоя под закрытой дверью в самое волшебное время в году. Человек сам кузнец своего счастья, так что улыбнитесь, возьмите судьбу в свои руки – и все обязательно получится. ■

Анна ЧИСТОВА





Невыносимая ХРУПКОСТЬ бытия



Совсем недавно прелестная актриса и молодая мама Елена Захарова с дочкой Машенькой приняли участие в фотосессии для журнала «Крестьянка». Уже были сверстаны полосы, когда Лена позвонила в редакцию: «Дочка умерла». Так не бывает! Веселой, общительной малышки, обаявшей всю съемочную группу, больше нет на свете? Она была в возрасте, когда детки разговаривают с ангелами, — всего-то восемь месяцев. Девочка была желанным ребенком. В интервью актриса рассказывала, как она поднималась на священную гору Цамбика в Греции, чтобы помолиться в часовне у чудотворной иконы, помогавшей женщинам обрести радость материнства. Спустя полтора года, 4 февраля 2011 года, на свет появилась Машенька, названная в честь героини романа Набокова. Когда-то Лена играла ее роль в одноименном спектакле.

Малышка уже самостоятельно сползала с кровати и, держась за руку взрослых, с удовольствием гуляла по квартире, выразительно говорила «мама», таскала, покрикивая от восторга, за волосы бабушку и дедушку.

Все случилось неожиданно. Как рассказывает актриса, она собиралась лететь с дочкой на море. Утром, укладывая чемодан, услышала ее плач. У девочки был сильный жар. Встревоженная Лена вызвала «скорую». Сказали: «ОРВИ», — и уехали. Ночью актриса не сомкнула глаз, бесконечно перемеряла температуру, а утром поняла, что дочке становится все хуже. Она консультировалась с врачами, они успокаивали: «Ничего страшного, это осень или режутся зубки!». Когда малютка была почти без сознания, снова приехала «скорая». Они мчались по Москве, а Лена не могла понять, почему у врачей такие тревожные лица. Дальше, по словам актрисы, все было как в страшном сне: реанимация, ее не пускают к дочке, шок, диагноз приблизительный — менингококк, состояние крайне тяжелое... Лена часами стояла под окнами клиники, ездила по храмам, молилась. Вместе с ней молились друзья в Израиле, Франции, Сергиевом Посаде. Все до последнего отчаянно верили в чудо.

Двадцать восьмого октября вечером Лена с мужем ехала к Машеньке в больницу. Встали в пробке. Позвонил врач и сообщил страшную весть: девочки больше нет. Они опоздали на 10 минут. Говорят, от этой болезни умирают в первые же сутки, а девочка боролась неделю.

«Смерть безгрешного ребенка — это рождение в Вечность, — делится горем актриса. — Она ангел и молится за нас, чтобы мы были счастливы. Я должна прожить жизнь так, чтобы обязательно с нею встретиться. А пока она будет жить в моем сердце и душе, смахивая невидимыми крылышками мои слезы».

Рождение и смерть — две самые большие тайны. Две яркие точки, отмеряющие отрезок под названием Жизнь. Для каждого — свой срок, и нам он неизвестен. А потому спешите любить, пока все рядом, не забывайте говорить своим родным и близким добрые слова. Помните о хрупкости всего, что нас окружает. ■

Редакция «КРЕСТЬЯНКИ»



Святая НАИВНОСТЬ



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- деревянные шарики (их можно найти в галантерейных отделах)
- лоскуты фетра, драпа, хлопка
 - нитки
 - серебряная краска

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Драп скатываем в рулон-юбочку и сшиваем, получается основа. Она должна быть устойчивой. На макушку приклеиваем деревянный шарик (можно использовать маленький клубок из шерсти телесного цвета).
- 2 Начинаем декорировать. Волхам разукрашиваем наряды серебряными звездами, на головы возлагаем венцы – ведь среди них были цари, одетые очень даже нарядно. В руках у них дары. Костюмы пастухов просты, в руках – посохи. Ангела, приносящего весть, узнаем по белым крылышкам. Костюмы Марии и Святого Иосифа приглушенных, нейтральных тонов. Младенец Иисус спит в соломенной колыбельке.
- 3 Поместите фигурки в декорированную под библейский хлеб коробку. Поставьте на окно или другое видное место.

ПИШИТЕ!

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

Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU



Катерина ИСАКОВА,
Великий Новгород

«РАНЬШЕ К РОЖДЕСТВУ РОДИТЕЛИ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ МАСТЕРИЛИ ДОМАШНИЙ ВЕРТЕП – ОСОБЫЙ СВЯТОЧНЫЙ КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР. ПОЧЕМУ БЫ НЕ ВОЗРОДИТЬ ТРАДИЦИЮ?»

И сегодня во всем мире на Рождество дети вместе с мамами делают простенькие, наивные кукольные театры, где играют историю, которая произошла более двух тысяч лет назад. Представьте себе, что мы заглядываем в окошко маленького домика: тут люлька, склонившиеся Мария и Святой Иосиф, пастухи, ослик и овечка согревают младенца дыханием. Вплывает ангел и возглашает радостную весть. Пастухи и волхвы кланяются младенцу. Дрожит огонек свечи. Простенькие куклы оживают – и свершается чудо! ■





natural collection

Хотите узнать секрет уютного дома?

Хотите, чтобы у Вас и Ваших близких всегда было хорошее настроение?

Мечтаете, чтобы гости почаще приходили к Вам в дом?

Окружите себя натуральными вещами из шерсти и текстиля, которые создала сама природа.

Закажите мягкие, теплые, уютные шерстяные и текстильные изделия для дома
в интернет-магазине Natural-Collection.

**ПРИ ПОКУПКЕ ТОВАРОВ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ NATURAL-COLLECTION
В ПЕРИОД С 21 ДЕКАБРЯ 2011 Г. ПО 21 ЯНВАРЯ 2012 Г.
ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПОДАРОК-СЮРПРИЗ!!!**

**ПОДРОБНЕЕ О ПОДАРКАХ ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ
WWW.NATURAL-COLLECTION.RU**

реклама

Интернет-магазин Natural-Collection
www.natural-collection.ru тел. (495) 482-26-59
Адрес : г. Москва, ул. Гостиничная, д. 7А, корп. 2, оф. 12

Загляни ПОД ЁЛКУ



Духи VALENTINA,
VALENTINO



Шоколадная фигурка Teddy Bear,
LINDT



Комплект белья,
OYSHO



Чайник, Impression WK 600,
BRAUN

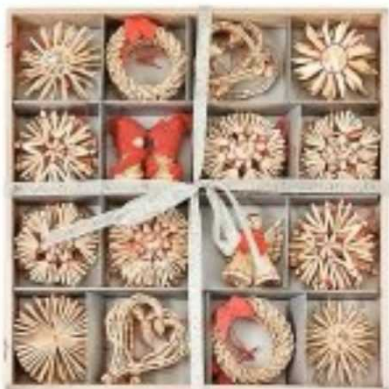


Водяная печь SousVide,
SUPREME



Набор эмалированной посуды,
BERGNER

*С 1 по 13 января – сезон раздачи подарков.
Дарить их не менее приятно, чем получать.
Будем наслаждаться!*



Набор игрушек,
IKEA



Набор для пышных волос BigSexyHair,
SexyHair



Декоративная фигурка,
COMPTOIR DE FAMILLE



Туалетная вода Gorgeous,
VICTORIA'S SECRET



Косметическое масло, крем для лица
ультра-питание и ультра нежный увлажняющий
флюид карите, **L'OCCITANE**



Выпрямитель для волос
и видеокурс по укладке, **REMINGTON**





ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Уже несколько лет я изучаю праздники и связанные с ними эмоции как особый социальный феномен. Потребность в празднике для нас такая же базовая, как потребность в еде. Позитивные переживания во многом формируют мировоззрение, наши ценности. В эти «особые дни» мы воплощаем свой жизненный идеал, пытаемся к нему приблизиться: надеваем лучшую одежду, собираем самых приятных людей, наряжаем дом, накрываем самый вкусный стол, стараемся быть добрыми, щедрыми и радостными. Это настоящая идеальная жизнь. Поэтому мы и живем от праздника к празднику. Они приподнимают нас над буднями и придают сил, чтобы справляться с ежедневными задачами, стрессами, трудностями. Помните, добрая Фея говорила Золушке: «Очень вредно не ходить на бал, особенно когда ты этого заслуживаешь. Так и заболеть можно!»

Праздничный ритуал играет роль защиты: здесь легче решить накопившиеся в повседневной жизни проблемы. Например, часто именно в этот день люди мирятся, разрешают старые конфликты, открывают в себе творческие способности, заявляют о себе. Во всех языках слово «праздник» восходит к слову «святой» — «наполненный чем-то духовным».

ЛЮБИМЫЙ ПОВОД

Меня часто спрашивают: а сколько людей надо, чтобы праздник состоялся? Возможен ли он в одиночестве? Нет, невозможен. Надо обязательно поделиться с кем-то радостью, в этом и есть суть праздника. Нужны как минимум два человека.

Из всех «красных дат календаря», согласно исследованиям, мы сильнее всего любим Новый год. Чего только не претерпел он за долгие годы: и дату его переносили при Петре I, и отмечать во времена раннего СССР запрещали. Но все удары ничто по сравнению с тем, какой ущерб Новому году нанесли законодатели, раздвинув его временные рамки. Ритуалом советского праздника было охвачено максимум три дня. Повеселились — и дальше побежали на работу. А тут у нас оказалась неделя на гулянья. И в результате мы меньше раду-

Просто ПРАЗДНИК, какой-то!



Светлана ТИХОМИРОВА,
кандидат психологических наук,
Институт Психологии РАН

*Как правильно
организовать праздник
с точки зрения психологии?
И зачем они нам
вообще нужны, эти
торжественные дни?*

емся, чем раньше. А нам это так нужно, ведь, в сравнении с другими странами и даже с дореволюционной Россией, у нас так мало праздников! Если посмотреть в календарь до 1917 года, то там эти «вешки» расставлены чаще, они буквально отсчитывали время. Мы и сегодня говорим: «до Нового года», «после Нового года», «после Масленицы». Церковный календарь был полон таких «вешек»: Рождество, Пасха, Троица, яблочный Спас, медовый. И каждому соответствовал свой ритуал, люди переживали реальную радость. Сейчас многие календарные праздники не воспринимаются таковыми в душе, например день 4 ноября. Он совсем не удался, увы. Люди не знают даже, как он называется. Праздники — такая вещь, которую сверху не зарегулируешь.

Новые праздники вообще плохо приживаются. Взять хотя бы День святого Валентина. Казалось бы, вокруг столько атрибутики: шарики, бантики, сердечки, цветы. Столик на этот день в кафе трудно заказать. Но, когда опрашиваешь людей, оказывается, что вся эта мишура эмоционального следа в душе почему-то не оставляет. Конкурирующий с ним День семьи (Петра и Февронии) воспринимается теплее.

То же самое с Хеллоуином: на улице и в клубах 31 октября полно молодежи в страшных костюмах. Но в памяти эти вечеринки не остаются, в отличие от Нового года и дня рождения.

По-прежнему один из самых значимых праздников для нас — 9 мая. Поэтому так легко прижилась новая традиция поздравлять георгиевские ленточки в этот день. Возвращается к нам Праздник Праздников — Пасха. Даже невоцерковленные люди в этот день несут в церковь куличи.

ЧТО ЯПОНЦУ ХОРОШО

У нас есть огромная потребность сделать определенные дни своей жизни необыкновенными, запоминающимися. Особенно это касается свадьбы. Тратятся огромные деньги на роскошные столы, лимузины, голубей. И при этом забыт наш традиционный православный обряд венчания. Он гораздо скромнее в плане затрат, но позволяет по-настоящему прочувствовать важность момента. Когда пара стоит перед Богом в венцах, они

царь и царица, в этот момент переживается настоящее единение. Сегодня венчаются меньше: страшно, ведь тут все по-настоящему. А японцы, между прочим, любят венчаться именно по православному обряду. Ситуация с религией в современной Японии очень интересная: на разных этапах жизни они выбирают ритуалы из разных конфессий. Венчаться, например, любят по православному обычаю, а погребение выбирают католическое.

ЧЕМ РАНЬШЕ — ТЕМ ЛУЧШЕ

Сегодня мы начинаем готовиться к Новому году все раньше и раньше. В середине ноября на улицах Москвы уже появляются наряженные елки. Это правильно: нам нужно праздничное настроение, ожидание чуда, иначе пережить похолодание и ранние сумерки довольно трудно. Если бы ноябрьский праздник был настоящим, то, наверное, мы не нуждались бы в такой ранней подготовке к встрече Нового года.

Одна из самых жестоких эмоциональных травм — испорченный праздник. К сожалению, когда мы проводили опросы, попадались анкеты школьников, у которых самым запомнившимся праздником оказывался тот, когда папа напился или мама разругалась с отцом.

Восприятие праздников детьми, выросшими в перестройку, отличается от остальных поколений. В то непростое время мужчины не справились с социальной динамикой — уходили из семей, закрывались газетой «Правда» на диване. Женщинам приходилось кормить, образовывать, одевать детей и работать на двух работах. У мам не хватало сил устраивать домашние торжества. Так выросло поколение перестроечных детей, которые плохо представляют себе, что такое вообще эти праздники. И одновременно у них размыты представления о семейных и моральных ценностях.

Считается, что сегодняшняя молодежь — бунтарская, стремится изобретать собственные ритуалы и обычаи. Тем неожиданнее было обнаружить, что для них встретить Новый год в кругу семьи важнее, чем даже для старшего поколения.

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ?

Грустно, что в заметной части и взрослых, и детских анкет праздник в первую очередь ассоциируется с алкоголем. «Вина надо пить ровно столько, чтобы душе было весело», — говорил Аристотель. Алкоголь — плохая замена тем чувствам, которые должен давать праздник. Если царит искреннее веселье, все участвуют, самовыражаются, угощаются — алкоголь не нужен. Более того, он портит «послевкусие» праздника. К сожалению, в последнее время мы чаще стали фиксировать у молодежи чувство стыда и горечи после прошедшей вечеринки. Виною тому — изобилие выпивки, а иногда и наркотики.

ОСОБЕННОСТИ РУССКОГО НОВОГО ГОДА

За рубежом Рождество и Новый год — два разных праздника, а у нас они сливаются в один. Европейцы и американцы подходят к этой дате как к строгому отчету о проделанной работе. Люди накануне на полном серьезе пишут письма себе «как я прожил этот год». И дети там ждут Санту не так, как наши ребята Деда Мороза. У них подарки полагаются, только если ребенок весь год вел себя хорошо, в противном случае Санта положит в волшебный носочек не подарок, а уголек. У нас такого нет: все и всегда ждут от Деда Мороза подарков, чудес, чувствуют себя как будто заново родившимися.

Русский Новый год — совершенно особенный по настроению. Недаром наши эмигранты, сидя по разным странам — в Австралии, Израиле, Калифорнии, Финляндии, обсуждают: ну почему на новой родине не удается так радоваться этой ночи, как в России? Уже расписали все необходимые атрибуты праздника: мол, нужны мандарины, елка, оливье, президент в телевизоре. А радость все равно не та! Потому что, еще раз напомню, праздник — это разделение радости с другими людьми, настроенными на такую же волну. И эмигранты с грустью признают: чтобы встретить настоящий русский Новый год, нужно ехать на родину. И праздновать со всеми нашими песнями, тостами, пожеланиями, танцами, играми. Не стоит оставаться в праздник одному. Лучше даже пойти на Красную площадь, чем сидеть в одиночестве у телевизора. →

*Каким
должен быть
праздник,
чтобы
участники
запомнили его
надолго?*

Очень ОСОБЕННЫЙ день

1 Первое, с чего начинается подготовка к празднику, – уборка. Она символична, задает настроение и отделяет «особый день» от будней. По опросам, у школьников это, как ни удивительно, один из любимейших моментов.

2 Второе – приготовление еды. Раньше праздник был возможностью просто досыта поесть. Сегодня готовка важна как церемония. Покупая готовые лакомства, мы сами себя обкрадываем, лишаем удовольствия от процесса. Дети особенно любят участвовать в приготовлении угощений.

Лучше всего для праздничного стола подходят блюда, которые можно разделить в присутствии всех гостей: разрезать запеченного гуся, предложить каждому

кусочек общего торта, черпать пуnish из общей чаши. Это архетипическое действие: в первобытных обществах ритуал предусматривал принесение жертвы, часть которой отдавалась богам, а остальное распределялось между членами племени. Момент разрезания торта или разливания напитка из общего сосуда позволяет пережить такое нужное нам чувство общности.

3 Важно продумать, кто и где сядет, сочинить тосты и пожелания, подобрать наряд. Это серьезная работа. Не жалейте времени на придумывание и не стесняйтесь делиться заботами с гостями – ведь это уже и есть праздник. Если гости приходят на все готовое (еда на столе, елка наряжена, музыка подобрана, развлечения сочинены), это снижает ощущение радости. Действие уже воспринимается не как «твое собственное», а как театральное. Самодетельные музыкальные номера гостей лучше выступления самого популярного артиста.

4 Конечно же, нужны подарки – это овеществленное послание другому человеку. Тот, кто дарит подарок, получает не меньшее удовольствие, чем тот, кто его принимает.

5 Компания должна быть как минимум из двух человек, но не слишком большой: лучше, если каждый будет иметь возможность пообщаться с каждым. У англичан есть теория о «правильном» соотношении мужчин и женщин на вечеринке. Они сравнивают гостей... с заваркой. Считается, что заварки в чайник надо класть столько ложечек, сколько чашек чая вы планируете налить, плюс еще одна – «на чайник». Мужчины на вечеринке – та же «заварка». Их надо звать столько же, сколько и женщин, плюс еще одного – «на чайник».

6 Особое чувство удовлетворения от праздника возникает, если гости сообща делают какое-то доброе дело: сажают сад, собирают помощь для нуждающихся. Это создает ощущение святости этого дня, а ведь во всех языках мира происхождение слова «праздник» восходит к слову «святой».

7 Праздник важно вовремя закончить. Хорошо бы придумать свой ритуал, который будет означать, что пора расходиться. Лучше всего эта традиция была продумана у казаков: у них существовали особые песни: если их запевали, гости вставали из-за столов. Что станет у вас таким знаком? Может быть, «точкой» прекрасного дня станет салют? А может, раздача «прощальных подарочков», например конфет, завернутых в фантики с написанными на них «пожеланиями на дорожку»?

8 Послепраздничные разговоры, обсуждения «как оно было» – тоже значимая часть ритуала. Не поленитесь позвонить своим гостям на следующий день. ■

ДВАДЦАТЬ ПЛЮС

Знаменитая российская марка «Эвалар» празднует юбилей. Уже два десятка лет «Эвалар» предлагает российским покупателям такие известные препараты, как «Турбослим», «Фитолак», «Ци-Клим», «Овесол», «Гепатрин» и другие. Чтобы завоевать доверие и большую популярность, потребовалось время – 20 лет назад «Эвалар» начал свою деятельность как малое предприятие со штатом в 12 человек. Сегодня это авторитетный фармацевтический холдинг, который производит лекарства, лекарственные субстанции из растительного сырья и биологически активные добавки. У него даже есть своя фирменная аптечная сеть «Эвалар» в Москве и на Алтае. И сегодня в компании-юбиляре работает более 1000 человек. К своему двадцатому рождению «Эвалару» есть чем гордиться! Например, холдинг уже во второй раз завоевал почетное народное звание «Марка № 1 в России» в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» по результатам независимого общенационального голосования. «Крестьянка» присоединяется к поздравлениям и желает «Эвалару» дальнейшего развития, процветания, новых открытий и достижений. ■



ЖИТЬ С НЕЛЮБИМЫМ ВРЕДНО

Жизнь с нелюбимым – настоящий стресс для организма, выяснили ученые, изучив отношения и состояние здоровья 15 000 пар. Постоянное напряжение, недовольство и выработка сопутствующих стрессу гормонов подавляют иммунную систему.

Интересно, что неудачное супружество может привести к совершенно неожиданным отрицательным последствиям для здоровья. Так, например, у мужчин и женщин, жалующихся на несложившиеся семейные отношения, чаще встречаются заболевания десен и зубов, чем у тех, кто своим браком доволен. В двух исследованиях обнаружено, что стрессы у несчастливых в супружестве людей ведут к язве желудка. Те, кто в браке счастлив, легче переносят боль. Также выяснилось, что у несчастливых в семье хуже работает область мозга, ответственная за воспоминания.

Профессор психиатрии из Пенсильванского университета Джеймс Койни исследовал, как качество семейной жизни влияет на выздоровление кардиологических больных. Он уверен, что счастливый брак стимулирует у таких людей желание жить. «Даже если ваша собственная воля к выздоровлению ослаблена, обязательства по отношению к партнеру, с которым прожиты счастливые

годы, дают вам силы для борьбы с недугом», – говорит профессор. И в то же время, по его словам, плохой брак может привести к худшим последствиям, чем если бы его вообще не было.

«Если нелюбимый партнер, вызывающий раздражение, говорит больному: "Дыши глубже в течение полчаса", пациент в ответ будет, наоборот, задерживать дыхание. Другими словами, плохое супружество снижает сопротивляемость, вызывает желание уйти из жизни. Так что удача и неудача в браке – это часто в буквальном смысле слова вопрос жизни и смерти», – пишет профессор Койни. ■



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Выращивать клубни цикория в окрестностях Ростова Великого Ярославской губернии начали еще до революции. В историко-археологическом исследовании Ростовского уезда 1885 года отмечалось, что в конце XVIII века крестьяне безуспешно засеивали поля пшеницей и в конце концов, отчаявшись собрать урожай для продажи, занялись огородничеством. В уезде выращивали зеленый горошек разных сортов, лук, чеснок, картофель, мяту, шалфей и, собственно, цикорий. В XVIII веке его использовали в лечебных целях в виде настоя, а в XIX веке – как чайный и кофейный напиток.

Рачительным хозяйкам на покупку цикория Елена Молоховец даже советовала выделять ежемесячно по 6 копеек из семейного бюджета. Живет цикорий два года, и за каждый год проживает отдельную жизнь. В первое лето соком наливаются белесые мясистые клубни, похожие на гибрид крупной моркови и сахарной свеклы. А на следующий год на жестких стеблях цикория, словно в сказке про царевну-лягушку, расцветают изящные голубые цветочки, которые, к сожалению, не любят стоять в букетах и осыпаются через два дня. На широкую ногу цикорное дело поставил купец первой гильдии Александр Петрович Селиванов, открывший в Ростове в 1884 году первый паровой цикорный завод. Клубни цикория Селиванов скупал у ростовских крестьян. К 1910 году в Ростове перерабатывали цикорий уже четыре крупные цикорные фабрики, принадлежавшие ростовским купцам Вахромееву, Селиванову, Стрижникову и Устинову. Уже в XIX веке ростовские промышленники со своей цикорной продукцией вышли на внешний рынок. Они участвовали в мировых промышленных выставках в Мадриде и Лондоне и не раз получали высокие награды. После революции, в 1919 году, все цикорные фабрики были национализированы и на их базе создана одна, которая и стала основой современного Закрытого акционерного общества «Кофе-цикорный комбинат «АРОНАП»», который по-прежнему производит цикорий, названный в народе «золотым корешком». Сегодня его продают в виде концентрата, молотого, в фильтр-пакетах, растворимого, а в этом сезоне еще и с разными дополнительными ингредиентами.

ВЫПИТЬ на здоровье

Зима – самое время для ароматных и пряных напитков, от которых в доме пахнет уютом. Попробуйте сделать коктейли с добавлением цикория – известного русского продукта, полезного для пищеварения, печени и поджелудочной.

ЗИМНИЙ ПУНШ С ЦИКОРИЕМ

Один из главных зимних напитков принято подавать в широкий чаше, откуда половником пунш разливают сразу в чашки. Первыми варить пунш начали индийцы, у которых идею переняли британцы, а потом пунш распространился по всей Европе. В чаше можно смешивать разные ингредиенты. Главное, чтобы пунш был горячим, в нем присутствовали фрукты и желательнo ром. Для русской версии я советую добавить цикорий.

На 6 порций: ● 0,5 л кипятка
● 2 чайные ложки растворимого цикория
● 250 мл красного сухого вина
● 175 мл рома ● 5 столовых ложек коричневого сахара
● 1 апельсин ● 1 яблоко

1. Возьмите кастрюлю, влейте в нее кипяток, добавьте цикорий и тщательно размешайте, чтобы концентрат растворился.
2. Добавьте к цикорию вино и ром, нагрейте на среднем огне, добавьте коричневый сахар, размешайте. Попробуйте. Если любите послаще, добавьте еще сахара.
3. Апельсин и яблоко нарежьте кружочками, добавьте к пуншу, дайте настояться несколько минут, перелейте в красивую миску и подавайте.

ХОЛОДНЫЙ МАЗАГРАН С ЧЕРНЫМ КОФЕ

Если у вас в доме жарко, взбодриться поможет холодный мазагран. Это французский напиток из черного кофе, коньяка и минеральной воды, куда кидают несколько кубиков льда. Чтобы сделать аромат более зимним, добавьте цикорий и, если нужно, увеличьте количество сахара.

На 4 порции:
● 1 большая чашка кофе
● 1 чайная ложка цикория
● 1 рюмка рома ● 3 стакана газированной воды
● 4 столовые ложки сахара
● кубики льда ● 1 лимон

1. Сварите натуральный кофе, у вас должна получиться большая чашка. Добавьте к кофе цикорий и размешайте. Оставьте, чтобы напиток полностью остыл.
2. Нарежьте лимон кружочками. Перелейте кофе в кувшин. Добавьте к кофе газированную воду, ром, сахар и размешайте. Положите в кувшин кубики льда и лимон. Разлейте по стаканам, воткните в каждый по соломинке и неспешно потягивайте.

СБИТЕНЬ С ЦИКОРИЕМ И ЛАЙМОМ

В старину сбитень заменял зимой чай, а сбитенщики торговали этим обжигающим безалкогольным напитком на всех крупных улицах. Сбитень очень похож на глинтвейн, только вместо вина добавляют воду с медом. Классический сбитень довольно приторный, поэтому добавьте цикорий и несколько ломтиков лайма.

На 2 порции: ● 2 стакана воды
● 8 чайных ложек меда
● кусок имбиря ● 1 чайная ложка цикория ● 3 бутона гвоздики
● палочка корицы ● щепотка мускатного ореха ● 5-6 горошин душистого перца ● 0,5 лайма

1. Кусок имбиря размером с грецкий орех мелко нарежьте. Воду влейте в сотейник, доведите до кипения, добавьте мед и специи.
2. Через 5 минут снимите с плиты и дайте настояться в течение полчаса.
3. Перед подачей добавьте ломтики лайма, слегка выжав сок в сбитень. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ

ЦИКОРИЙ

**В КАЖДЫЙ
ДОМ**

Здоровье®

100% натуральный продукт

**Просто вкусно
и полезно!**

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



Реклама

www.kkbc.ru



Зубная ФЕЯ

*По статистике,
у 75% взрослых людей
недостает хотя бы
одного зуба, а чаще –
сразу нескольких.
Так ли безобидна
эта ситуация
и как ее исправить?*

МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

«Подумаешь, не хватает пары зубов», – считают многие и не спешат к специалистам, чтобы восполнить недостаток, особенно если речь идет о коренных зубах. Кажется, что если дефект не бросается в глаза, не виден при разговоре, не мешает улыбаться, то не такая уж это и серьезная проблема. Но думать так – заблуждение. На самом деле отсутствие зуба сказывается на внешности, меняется восприятие лица: западают щеки, опускаются углы рта, резче проявляются носогубные складки, меняется дикция.

Отсутствие даже одного зуба серьезно сказывается на здоровье. В первую очередь на пищеварении: пища пережевывается недостаточно тщательно. В итоге организм недополучает необходимых питательных веществ. Также это может привести к воспалительным заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Если уж все-таки пришлось расстаться с зубом, специалисты советуют не откладывать протезирование в долгий ящик. Во-первых, из-за отсутствующего зуба страдают те, что еще сохранились. Возникает перегрузка пародонта оставшихся зубов, они быстрее стираются. И человек рискует быстро потерять даже то, что имеет. А во-вторых, чем дольше на месте утраченного зуба не появляется протез, тем более серьезные изменения происходят в челюсти. На пустующее место тут же начинают «наползать» соседние зубы. Из-за долгого отсутствия жевательной нагрузки возникает недостаток костной ткани. Если зуб вы потеряли давно (прошло больше 3 месяцев), челюстная кость в этом месте не нагружается должным образом и начинает потихоньку рассасываться. И чем больше прошло времени, тем больше не хватает костной массы. Так что собираемся с духом – и к ортопеду.

ВСЕ НА ВЫБОРЫ

Раньше при протезировании выбирать приходилось между «золотыми» и «металлическими». И при этом еще нужно было попрощаться с парой здоровых зубов, которые обтачивали, чтобы крепить на них искусственные зубы. Мостовидные протезы устанавливали и сегодня, но выглядят они намного более эстетично и натурально. Кроме того, сегодня медики придумали еще множество способов, как вернуть улыбку. Вот лишь некоторые из вариантов.

Все более популярными становятся импланты: в кость вживляют титановый стержень, на который потом накручивают коронку. У имплантов масса преимуществ: не надо снимать протез на ночь или обтачивать под мост соседние зубы, они выглядят почти неотличимо от «родных» зубов. Но процедура эта не так проста и быстра. Часто требуется восстановление костной ткани. Есть риск воспалений. И нужно запастись терпением: установленному штифту дают около 3 месяцев, чтобы прижиться, а затем ставят видимую часть имплантата. Для верхней челюсти срок растягивается до полугода. Первое время придется посидеть на кашках и пюре, принимать антибиотики. И особенно тщательно относиться к гигиене полости рта.

Другой вариант решения проблемы – съемные протезы. При этом словосочетание сразу вспоминается стакан с водой, в котором по ночам плавала бабушкина челюсть. На самом деле сегодняшние съемные протезы можно на ночь не снимать. И вообще это не обязательно должна быть целая челюсть. Съемные протезы могут быть частичными, то есть замещать всего несколько зубов, но при необходимости – и полный зубной ряд. Изменились и материалы: сегодня изготавливают мягкие и гибкие протезы – нейлоновые, бюгельные, полиуретановые.

Словом, для любой стоматологической проблемы сегодня есть подходящее решение. ■

Екатерина МОЖАЕВА



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, повторяю, 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 пломбирочные 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

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ЭНЕРГЕТИК

Непременный атрибут рождественских праздников – имбирное печенье. Оно поднимает настроение не только потому, что очень вкусное. Оказывается, запах имбиря и содержащиеся в нем микроэлементы улучшают циркуляцию крови, вызывают прилив жизненных сил и энергии. Так что особенно полезно это угощение тому, кто страдает от синдрома хронической усталости, постоянной вялости и недосыпа.



НАСМОРК – ЭТО ГЛУПО

Авторы креативного ролика «С открытым ртом ты выглядишь глупо» убеждены: насморк отрицательно влияет на внешний вид. За оригинальность идеи они получили сразу две награды – Каннские Львы – 2011 и верхнюю строчку в рейтинге АКАР «Креативно о некреативном». Создатели рекламы «Отривина» ушли от банального показа семейных сцен и рассказа о преимуществах препарата. Предпочтение было отдано нестандартной трактовке образа сопящего ребенка с открытым ртом, имеющего, мягко говоря, не самый умный вид. Мораль истории такова: именно так выглядим все мы, когда страдаем от банального насморка.



АНГЛИЙСКИЙ СТИЛЬ

Англия знаменита своими дождями и туманами: тот самый климат, который так «любят» простуды и грипп. Поэтому местным жителям важно знать, какие средства от простуды самые эффективные. Для этого в Лондоне работает лаборатория Retroscreen Virology – место, где тестируются последние медицинские разработки. Это единственная лаборатория в мире, которая проводит вирусные исследования на людях. В специальном карантинном подразделении добровольцев заражают разными вирусами и потом испытывают на них лекарства, подбирая самые эффективные и быстродействующие, вычисляя правильные дозы и режим приема препаратов. Руководит лабораторией профессор Джон Оксфорд, автор более 250 научных работ. Он предупреждает: чаще всего тяжелыми формами гриппа заболеваем именно мы, женщины. Потому что до последнего стараемся перенести болезнь «на ногах» и запускаем ее. «Если вы чувствуете необходимость прилечь, потерю сил – это важный сигнал о том, что нужно обратиться к врачу и не "геройствовать"», – предупреждает профессор Оксфорд. А в качестве первой профилактики он советует принять английское лекарство «Лемсип» (производитель Reckitt Benckiser Healthcare). Уже 40 лет это средство – хит среди чихающих и температурающих англичан. Этот безрецептурный препарат устраняет симптомы простуды и гриппа и создан на основе парацетамола и фенилэфрина. Парацетамол оказывает жаропонижающее и обезболивающее действие. Фенилэфрин за счет сосудосуживающего действия способствует уменьшению насморка и заложенности носа. «Лемсип» работает быстро: разводим порошок горячей водой, пьем напиток со вкусом черной смородины или лимона и уже через 15–20 минут чувствуем заметное облегчение. Эффект продолжается около 4–6 часов. «Лемсип» не нарушает концентрацию внимания и не вызывает сонливости.



СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА

Как уберечь зубки малыша от кариеса и защитить его от постоянно хлюпающего носа и ангины? Для первых зубов подарите ему необыкновенную зубную щетку Silver Care (Серебряная защита). Она не оставит шанса микробам, ведь головку этой зубной щетки покрывает серебро 999-й пробы. Оно уничтожает бактерии, вызывающие кариес и воспаления в полости рта и носоглотки.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Состоялась пятая торжественная церемония вручения национальных стипендий L'OREAL-ЮНЕСКО. Десять молодых российских женщин-ученых получили стипендии для научно-исследовательской работы в России. Размер премии составил 400 000 рублей. Претендовать на нее могли исследовательницы в возрасте до 35 лет. Эта программа является частью международного проекта L'OREAL-UNESCO «For Women in Science».



НУ И ФРУКТ!

Экзотический мангостин растет в Юго-Восточной Азии. Издавна здесь из него заваривают «чай красоты». Канадская компания XANGO первой начала продавать сок мангостина по всему миру. А позже выпустила косметику на основе фрукта – Glimpse® Питание кожи от XANGO. Она богата ксантонами – это самые сильные растительные антиоксиданты, сохраняющие молодость.

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 кровоснабжения, 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 (красных 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.



Не терять ГОЛОВЫ

Упрятанные под зимние шапки,
стойко пережившие праздничные начесы,
волосы будут благодарны вам
за особую заботу на каникулах.

НАПИТАТЬ

Первое, что поможет восстановить волосы, — средства с максимальной концентрацией питательных веществ — то есть маски. Многие их недооценивают, считая просто более густым аналогом кондиционеров. Но отличие есть: маски не только защищают волосы, но и вылечивают от сухости, выпадения и ломкости. Используйте их 2–3 раза в неделю на протяжении 14 дней. При этом можно добавить в средство 1 столовую ложку оливкового масла и пару капель эфирного масла лимона. Затем нанести на влажные волосы, смочить полотенце в горячей воде, отжать, обернуть им голову и оставить на 10–15 минут. Результат: волосы лучше укладываются и не электризуются. Только помните: маску не стоит наносить на корни, от этого теряется объем и иногда появляется перхоть.

ДОБАВИТЬ БЛЕСКА

Красивые волосы — это блестящие волосы. Но у некоторых они всегда остаются тусклыми. Дело в том, что оболочка волос — это наложенные друг на друга маленькие чешуйки. Когда волосу недостает внутренней влаги, эти чешуйки поднимаются и плохо отражают свет. Можно, конечно, пересмотреть рацион, добавив в него печень, горчичное масло, криветки, грецкие орехи, и начать пить больше воды (чистой и негазированной), но эффект проявится далеко не сразу.

Самый быстрый путь к блестящей шевелюре это... окрашивание, о вреде которого нам столько твердили бабушки. На самом деле, если выбирать органические краски без аммиака, волосы не только начнут сиять, но и не слишком пострадают. Окрашенный волос становится более плотным и толстым, блестящим, крепким и объемным. Эффект этот, конечно, косметический. Чтобы пореже прибегать к окраске, используйте шампуни и кондиционеры для окрашенных волос.

ДАТЬ ПРОДЫШАТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ

Под шапками волосы «задыхаются», поэтому хотя бы во время каникул ходите по дому с распущенными волосами — дайте им надыхаться. На время отказаться от заколок и резинок стоит еще и потому, что из-за аксессуаров волосы теряют густоту, становятся ломкими, секутся. Секущимся от природы волосам вообще противопоказаны тугие прически (хвосты, пучки, косы) и начесы. Если волосы уж посекелись, не стоит бросать все силы на лечение неаккуратных кончиков. Их по сути невозможно восстановить, а организм потратит на это драгоценные ресурсы. Лучше кончики срезать. И еще на каникулах мы можем позволить себе причесываться пореже, а значит, волосы избегнут лишних механических повреждений. ■

1. Маска для окрашенных волос с молочными протеинами и витаминами, **Lorvonn**.
2. Стимулирующий шампунь от выпадения волос с экстрактом белого люпина, **Yves Rocher**.
3. Маска для восстановления волос, Hair Repair Treatment, **Paul Mitchell**.
4. Маска-кондиционер увлажняющая, Original masque, **Maria Nila**.
5. Маска питательная для поврежденных волос «Корень лопуха и Мать-и-мачеха», **Green Mama**.
6. Ополаскиватель с экстрактом инжира и цветков апельсина, **D'oliva**.
7. Восстанавливающий спрей-кондиционер «Роскошь длинных волос», **NIVEA**.
8. Кондиционер восстанавливающий на основе пяти эфирных масел, **L'Occitane**.
9. Маска для окрашенных волос с подсолнухом, Nature Secrets, **Oriflame**.
10. Маска «Полное восстановление» с активной сывороткой, Elseve, **L'Oreal**.
11. Маска оздоравливающая для толстых окрашенных волос, **SexyHair**.
12. Бальзам питательно-восстанавливающий с укрепляющими керамидами, **Dercos, Vichy**.
13. Абсолют Эликсир с микромаслами, **Syoss**.
14. Маска для сухих волос «Масло карите и мед», **Le Petit Marseillais**.
15. Несмываемый кондиционер для волос с протеинами сои, **Swiss Nature**.
16. Восстанавливающая маска для волос с аргановым маслом, **Moroccanoil**.

11

12

13

14

15

16

Алиное
наглядное пособие



20 блестящих ИДЕЙ

«Шик, блеск, красота!» – это про январские дни. Берем в руки искрящиеся флакончики – и блистаем!

1. Увлажняющий лосьон для тела с эффектом мерцания, Avon.
2. Искрящиеся тени для век, Seventeen.
3. Набор лаков для ногтей, Glitter, Orly.
4. Легкая пудра для лица и тела, Faberlic.
5. Лак для ногтей с блестками, Faberlic.
6. Тени для век, Essence.
7. Блестящая пудра, Yves Rocher.
8. Лак для ногтей с блестками, IsaDora.
9. Тени для век, Seventeen.
10. Ультралеск для губ, Sexu, Л'Этуаль.
11. Увлажняющий блеск для губ, Glam Shine, L'Oréal.
12. Жидкое мыло, Swissological, Zepter.
13. Блестки для тела, The Body Shop.
14. Блеск для губ, Delice des Fleurs, L'Occitane.
15. Румяна-пудра со светоотражающими частицами, Pupa.
16. Тени для век, Essence.
17. Набор декоративной косметики, Marcel Marongiu, Oriflame.
18. Бриллиантовый блеск для губ, XXXL Shine, Essence.
19. Жидкая губная помада, Power Shine, Oriflame.
20. Гель-блеск для губ «Экспресс-объем», Oriflame.

В сад



Моя
«ЗА СТЕКЛОМ»

*А также: кто прописан в заповеднике,
во что играть на улице, как украсить сад
и о чем говорят коты.*



Натуралист и фотограф Игорь ШПИЛЕНОК сохранил жизнь множеству диких зверей и сделал их потрясающие фотографии. Ради этого он месяцами жил в одиночку в самых глухих уголках России.

Дикая СТРАСТЬ



Однажды, еще мальчишкой, Игорь гулял в лесу и увидел удивительную черную птицу. Он тогда и знать не знал про черных аистов: «Я заинтересовался и начал искать места гнездования. Нашел 24 гнезда. Но — увы — чаще всего я находил не сами гнезда, а уже вырубки». Игорь загорелся идеей спасти птиц. Он добился, чтобы Брянский лес объявили заповедником, и сам стал его директором. Фотография в жизни Игоря появилась также еще в школе. Как-то во время лесной прогулки он обнаружил

полян с подснежниками. «И мне стало так жалко, что эту красоту вижу я один. Я начал у родителей просить фотоаппарат». Но пока школьник клянчил «Смену-8М», подснежники отцвели. А на следующий год поляну распахали тракторами. «Для меня фотография — способ изменить отношение людей к природе», — говорит Шпиленок. И люди с восторгом следят в Интернете за жизнью Игоря и его «подопечных» зверей: блог натуралиста читают тысячи подписчиков — на русском и английском языках. Кста-

есть дети, живущие в городах, что существуют паровозы. И удрал в город. Однако через пару лет вернулся и теперь сам инспектор заповедника».

У Шпиленка свой метод съемки: 95% времени он изучает повадки зверя. Например, чтобы сделать снимки норки, Игорь потратил полгода. Целых восемь месяцев заводил дружбу с лисой. Сначала рыжая не подпускала даже на 200 метров, через два месяца расстояние сократилось вдвое, а потом разрешила ходить за ней следом.

Есть кадры, ради которых пришлось рисковать здоровьем: «Вот снимок зайчика, сидящего в снегу. На первый взгляд ничего необычного. Но чтобы его сделать, я несколько часов лежал на земле, отморозил себе пальцы». Однако все не напрасно: люди действительно меняются, видя фото, снятые Шпиленком. Даже его отец из заядлого охотника в конце концов превратился в инспектора заповедника. ■



«Умение фотографировать – это примерно 5% успеха, остальное – умение видеть интересное», – уверен Игорь Шпиленок.

ти, английский ему нужен не только для заметок. Жена фотографа Лора родилась и выросла в США. Они и познакомились на работе – она тоже защищает природу. Сегодня у них уже двое детей.

Несколько лет назад Игорь уехал с родной Брянщины на Камчатку и поселился на кордоне в Кроноцком заповеднике. Семья отправилась вслед за ним. «Старший сын от первого брака Петя рос на кордоне и считал, что так живут все, – вспоминает Игорь. – А подростком неожиданно обнаружил, что





Дети, быстро все ВО ДВОР

У школьников каникулы. Проводить их в четырех стенах никуда не годится. Вот идеи для взрослых, как «выгулять» детей.



Зимний воздух, даже в городе, намного чище, чем летний. Особенно полезны детям снежные забавы, которые укрепляют иммунитет, румянят щеки и просто радуют ребятню.

Только зимой можно от души падать и кататься на «своих двоих» с горки и плохаться в глубокий снег с разбега без всяких последствий. Кстати, это отличный способ закалить маленького неженку.

Выходить на снежную прогулку надо подготовленными. Прежде всего пригодятся теплые непромокаемые сапоги, на которые натянута штанины комбинезона, чтобы снег не забивался. А еще непромокаемые варежки. Шапка – удобная, с ушами и завязками под подбородком. Это экипировка.

Еще один важный момент удачной прогулки – наличие катательных «снарядов», как-то: санок, ледянок, лыж. Санки должны быть прочными, но легкими, с веревкой, за которую их можно тащить; ледянки – жестки-

ми (чтобы не отбить «пятую точку») и большими (чтобы весело прокатиться с другом); лыжи – подобраны по росту (выше ребенка примерно на 15–20 см).

ЗИМНЯЯ ОЛИМПИАДА

В парке, если подобрался детский коллектив, а может быть, съехались гости с детьми, можно организовать олимпиаду по зимнему многоборью.

Включите в нее метание снежков по мишеням или на дальность, прыжки через снежные барьеры (участвуют все желающие – и дети и взрослые).

Можно поиграть в поиск сокровищ, предварительно зарытых в снег на определенной территории.

Устройте слалом на ледянках, санках или лыжах. Для этого на пути «спортсменов» расставьте палочки или ветки деревьев, которые они должны собирать по мере скатывания. Победит тот, у кого их окажется больше всего. Ветки можно заменить конфетами или мандаринами.

ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

«ЛИСА И ГУСИ». Для игры понадобятся как минимум четыре игрока и открытая местность с нетронутым снегом. Вытопчите в снегу большой круг и две пересекающиеся в его середине линии. В месте пересечения линий отметьте небольшой островок безопасности. Выберите ребенка на роль лисы, все остальные игроки – гуси. Лиса преследует гусей и пытается поймать одного из них. Все игроки должны бегать только по тропинкам, а гусей нельзя ловить, если они находятся на островке безопасности. Как только лиса поймает гуся, он становится новой лисой.

«АНГЕЛЫ». Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь. Снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму. Только что выпавший снег – прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.



СКУЛЬПТОРЫ И ХУДОЖНИКИ

Свежий, только что выпавший снег – идеальная поверхность для рисования. Создайте с ребенком снежный шедевр, добавьте немного разноцветных красок (в опрыскиватель для растений залейте разведенную в воде гуашь).

Во время оттепели слепите снежную бабу, фигурки животных, крепости. Это, пожалуй, лучшая зимняя забава для детей и взрослых. Разбейтесь на группы и устройте соревнование по скоростной лепке снежной бабы. Это очень весело. Обязательно фотографируйте импровизированные шедевры, чтобы потом оформить воспоминания о веселой прогулке в отдельный альбом.

НА ТРОПУ ЗИМЫ

День активного и веселого отдыха можно чередовать со спокойной прогулкой по зимнему парку и лесу. Прихватите с собой орешки для белок и семена для пернатых. Зимой в лесу, когда птицы собираются на кормушках, можно их хорошо рассмотреть и сделать удачные

снимки. А еще в лесу можно стать заправским следопытом. Для этого понадобится страница из книги, где нарисованы следы разных птиц и мелких лесных зверюшек.

НА ДАЧЕ

Большой снегопад, прошедший ночью, – большая радость для детей. Плюхаться в чистый мягкий снег они могут до бесконечности. А если случится оттепель – играть в снежки до глубоких сумерек и лепить снежную бабу с ведром и морковкой. Но не отбирайте у детей лопаты и скрепки, если они хотят помочь вам справиться с последствиями снегопада. Чистить дорожки для них – не менее увлекательное занятие, чем играть летом в песочнице. А горы снега, сваленные на краю садового участка, как будто специально созданы для строительства крепостей, снежных домиков и ледяных горок. Для того чтобы горка стала прочной и гладкой, во время морозов ее нужно несколько раз полить водой. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

ВЕНОК творения



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КУЗОВОК

Сегодня выведен ряд сортов любимого европейцами падуба, которые переживают даже подмосковные зимы. Стоит их посадить, чтобы потом на Рождество глаз радовали веточки с темно-зелеными, будто покрытыми лаком, листьями и ярко-красными плодами. Срезанные ветви падуба на холоде долго остаются свежими.

ДЕРЖИ НОГИ В ТЕПЛЕ

Дополнением к традиционному рождественскому венку из падуба служат новогодние игрушки, ленты, колокольчики. Венки вывешивают на входную дверь. Это визитная карточка праздника. Вечером дорогу к дому будут освещать свечи в голубых подсвечниках. Чтобы изнеженные деревца не померзли, в холодных регионах их сажают в кадки и на зиму заносят в дом. А на Рождество можно укутать их в пледы в цвет входной двери и выставить у порога. Для такого дела вполне сгодятся шали из «бабушкиного» сундука.



ПРАЗДНИК В ЗОЛОТОМ

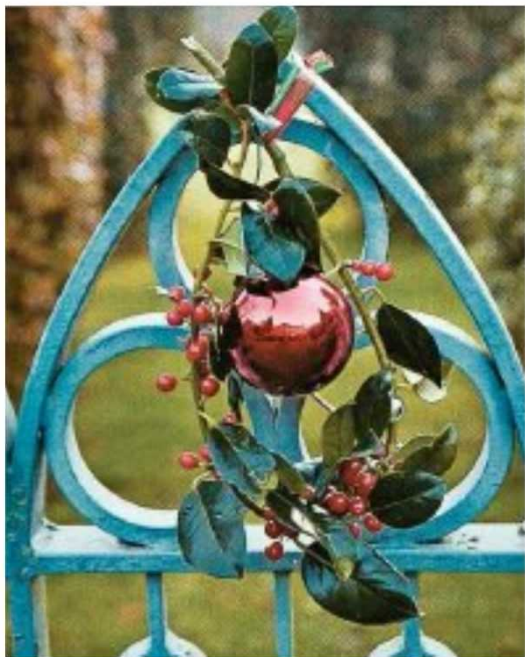
Венок из веточек падуба с желтыми плодами не так торжественно наряден, как традиционный красный. Здесь его главная задача – оживить двор, создать праздничное настроение, обрадовать. В тон ягодам подобраны ленты – салатно-желтые, атласные, чтобы лучи неяркого зимнего солнца еще больше сияли в эти праздничные дни.





СБОКУ БАНТИК

Деревья, украшенные алыми бантами, кажутся роскошными подарками. И напоминают: на дворе сезон обмена приятными сюрпризами.



ВСЕГДА ВАМ РАДЫ

Традиционное украшение на входных дверях и садовых калитках в Европе на Рождество – венок в зелено-красных тонах или ветки падуба. Основа венка – металлический каркас. На него крепят еловые веточки, новогодние игрушки, шишки, покрытые искусственным снегом (в Европе снег на Рождество выпадает не каждый год). В композицию непременно входят веточки падуба и красные ленты. Самое простое украшение для садовой калитки – веточка падуба и яркая новогодняя игрушка.

ОТЛИЧНАЯ. ОТ ДРУГИХ

У нас европейская традиция вешать на дверь рождественские венки пока что не очень распространена. Попробуйте опередить своих соседей – и вы станете настоящей рождественской звездой декора. ■



ФИАЛКА

от барона



Сенполия, или узамбарская фиалка, была обнаружена в 1892 году губернатором немецкой провинции Танганьика в Восточной Африке, бароном Вальтером фон Сен-Полем (Walter von Saint Paul-Ilhaire). Неизвестное растение украшало замшелые камни в тенистых расщелинах Узамбарских гор и поразило своего открывателя нежными, будто светящимися голубовато-фиолетовыми цветами, напомнившими немецкому аристократу фиалки своей далекой родины. Фон Сен-Поль собрал семена очаровавшей его «узамбарской фиалки» и отправил их в Германию. Уже на следующий год после ее открытия в немецком цветоводческом журнале *Gartenflora* появилась статья о ней, написанная Германом Вендландом, директором ботанического сада в Ганновере. Назвали цветок в честь открывателя сенполией (*Saintpaulia*). В 1893 году сенполии были впервые продемонстрированы на Международной выставке цветов в бельгийском городе Генте. Сначала эксклюзивные права на выращивание узамбарских фиалок из семян принадлежали Германскому дому семян Эрнста Бенари из Эрфурта. Там же был выведен первый сорт с белыми цветками, *Alba* (Альба). До России сенполии добрались только к 1960 году.

УЮТНЫЙ ПОДОКОННИК

Все виды сенполий (около 20) произрастают в Восточной Африке, в Узамбарских и Улугурских горах вблизи водопадов, на террасах рек, в окружении водяной пыли или тумана. Поэтому даже их современные сорта для комнат нуждаются в тепле (+ 20–25 °С, минимум 10 °С).

Так как в природе сенполии растут в затененных местах, дома для них лучше выбирать окна, выходящие на восток, северо-восток или север. Но и там, когда весной и летом солнце становится палящим, фиалки придется притенять. Свет должен быть достаточным, но рассеянным. Зимой фиалкам необходимо устраивать досвечивание, иначе они будут плохо цвести.

Любители влажной атмосферы, сенполии очень страдают от сухого воздуха во время отопительного сезона. Для того чтобы искусственно поддерживать влажность воздуха, на подоконнике можно разместить емкости с водой либо увлажнитель воздуха.

ВОТ ГОРШОК ПУСТОЙ

Сенполии высаживают в смесь, состоящую из песка, листовой земли, хвойной земли, торфа, мха и древесного угля, взятых в равных количествах (рН ближе к нейтральному). Песок и землю предварительно прокалывают в духовке, чтобы избежать заболеваний. Сажают сенполии в горшки диаметром 5–6 см. Есть такая закономерность, проверенная опытом: чем меньше объем горшка, в котором будет расти фиалка, тем быстрее она даст бутоны и дольше будет цвести. Чем быстрее корневая система займет весь объем горшка, тем быстрее растение зацветет. Затем, когда корни начнут выходить из дренажного отверстия горшка, растение пересаживают. Размер горшка для пересадки выбирают таким образом, чтобы розетка листьев сенполии была приблизительно в 3 раза больше диаметра горшка. Перед посадкой его в течение 30 минут держат в кипятке. На дно кладут дренаж (примерно на одну четвертую высоты емкости). Это могут быть кусочки древесного угля. Поверх него насыпают приготовленную земляную смесь. Она должна быть слегка влажной, но не прилипать к рукам. Горшок нужно заполнить грунтом таким образом, чтобы до его края оставалось 1–2 см. Молодые растения сажают неглубоко — при заглублении замедляется их рост и развитие, а нижние листья могут заболеть. Слишком высокая посадка тоже нежелательна: растения становятся неустойчивыми, плохо развиваются. Предпочтительнее летняя пересадка сенполий, она способствует лучшему укоренению и росту растений.

Поливать сенполии нужно очень аккуратно: либо через поддон, либо по краю горшка, вода не должна попадать в центр розетки. Предварительно воду отстаивают не менее суток. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

*Букетиком фиалок
хорошо порадовать
себя среди зимы,
причем не прибегая
к помощи доброй
волшебницы.
Эти нежные
цветы можно
вырастить дома.*

КОШКИН ДОМ

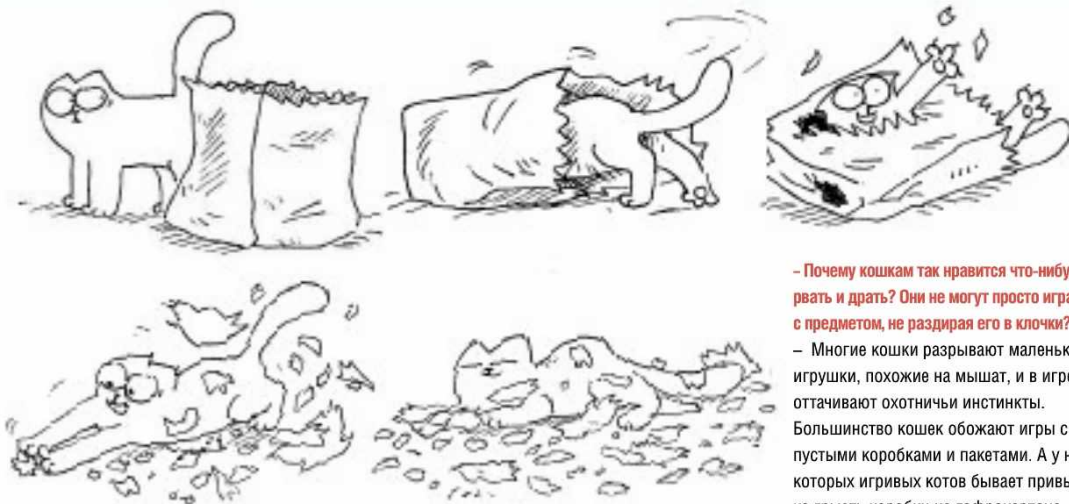
Кот Саймон знает про кошек и их хозяев все! Смешной, неистощимый на выдумки нагловатый хулиган, он все и всегда делает наперекор хозяину и умеет за пару минут устроить бедлам в любом пространстве. Мультфильмы об этом проказнике создает английский художник-аниматор Саймон Тофилд. У него дома живут четыре кошки, наблюдения за которыми и рождают забавные сюжеты. Книжки со смешными рисунками рассматривают любители котят и просто любители посмеяться (в нашей стране издательство «Livebook» выпустило уже два альбома «Кот Саймона» и «Кот Саймона: сам по себе», а этой осенью появился и третий — «Кот Саймона: испытание котенком»). Сегодня знаменитый кот и специалист-ветеринар объясняют, почему кошки поступают как будто «назло» людям.

Консультант – ветеринар Екатерина ОРЛОВА,
служба круглосуточной ветеринарной помощи «Ветеринар дома».
Благодарим за помощь в подготовке материала издательство Livebook/Гаятри.



– Почему желание поласкаться приходит к кошке всегда в самый неподходящий момент?

– «Неподвижно сидящий хозяин скорее всего отдыхает. Он не смотрит на меня пристально, а значит, настроен самым прекрасным образом. Не помню, когда мы общались в последний раз. Самое время бежать обниматься!» Я вот тоже люблю приласкаться кошке в неподходящий для нее момент, например, когда она занята умыванием.



– Почему кошкам так нравится что-нибудь рвать и драть? Они не могут просто играть с предметом, не раздирая его в клочки?

– Многие кошки разрывают маленькие игрушки, похожие на мышат, и в игре оттачивают охотничьи инстинкты. Большинство кошек обожают игры с пустыми коробками и пакетами. А у некоторых игривых котов бывает привычка грызть коробки из гофрокартона.

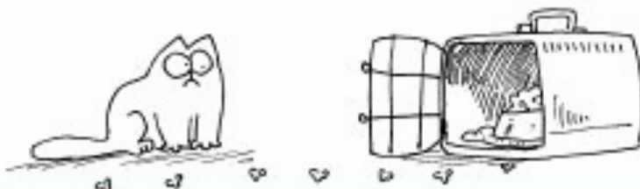


– Что видят кошки, глядя в зеркало? Другую кошку или себя?

– По данным очевидцев, котята шипят на свое отражение в зеркале. Взрослые кошки чаще всего почти никак не реагируют на зеркало. Наверное, они понимают, что настоящий зверь не может ничем не пахнуть.

– Почему всегда бывает так сложно усадить кошку в переноску? При этом залезть в любую коробку или ящик она готова за милую душу.

– Изначально кошки не боятся переносок. Переноска, которая просто стоит в доме, не пугает кошек, они часто там спят. Просто многие владельцы достают переноску прямо перед поездкой (а кошки вообще не любят увезать из дома), да еще и к ветеринару. И когда хозяева вынимают переноску в следующий раз, кошка, не страдающая амнезией, уже знает, что это «засада».

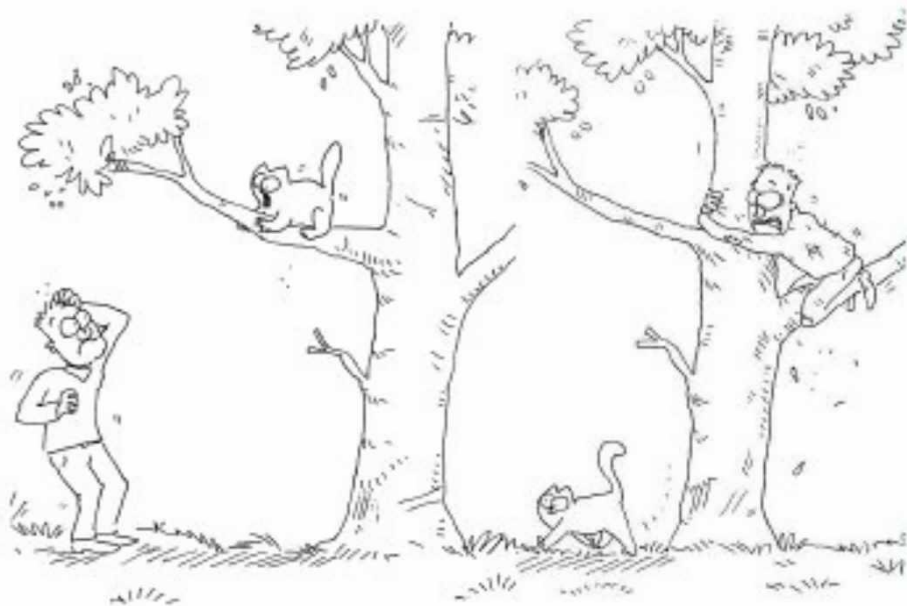


– Почему им так нравится валяться именно на клавиатуре? Ведь неудобно же!

– Коты чаще всего забираются на клавиатуру, когда компьютер включен. Клавиатура излучает тепло, и коты с удовольствием греются. Мои кошки иногда спят на работающем телевизоре или посудомоечной машине. Особенно в начале осени, когда прохладно, а батареи еще не включены.



- Кошки часто цапают не за бантик, а за руку, которая держает этот бантик. Вроде бы ноль внимания, а стоит тебе задуматься...
 - Большинство кошек играют именно с «удочкой», но вот кот Саймона в данном случае играл в «охоту на хозяина».
 Кот терпеливо ждал, пока хозяин отвернется. Ведь хороший охотник нападает на свою жертву неожиданно.



- Почему кошка так любит забраться на дерево, после чего не может с него слезть? Что мешает ей спуститься так же, как залезла?

- Кошка учит котят ползать по деревьям в возрасте около 3 месяцев. Если котенка разлучили с мамой раньше этого возраста, у него возможны проблемы с «альпинизмом». Слезать всегда тяжелее, чем залезать. Молодые кошки самостоятельно обучаются лазить, хотя на это уходит несколько месяцев. Но кот Саймона прекрасно умеет спускаться с деревьев! Он просто звал хозяина, чтобы сообщить, что проголодался.



- Почему кошки обязательно оказываются лежащими где-нибудь на пути у хозяина, получая за это отдаленные хвосты и лапы? Это их желание быть ближе к хозяину?

- Кошки часто перемещаются по дому или по саду вместе с хозяином, иногда оказываясь у него на пути. Наступить на кошку легче всего ночью. Кажется, она не подозревает, что можно совсем ничего не видеть в темноте.



- Почему кошки любят лазить в квартире по самым труднодоступным местам, в том числе по занавескам и абажурам? Они не понимают, что абажур не выдержит их веса? Но в природе пантера никогда не полезет на тоненькую веточку, которая под ней моментально сломается...

- Все уголки дома должны быть хорошо изучены. Опытная кошка прекрасно знает, куда реально залезть, а куда – нет. По неустойчивым конструкциям прыгают молодые кошки. Кот Саймона запрыгнул на абажур, охотясь за мухой.



- Почему кошки обожают валяться именно на том, с чем ты в данный момент работаешь?

- «Посмотри, какой я красавец! Ведь я же в миллион раз лучше, чем книга, компьютер, телевизор!»



- Почему, уснув с кошкой, к утру обязательно окажешься на краешке постели? Почему кошки бесцеремонно занимают то пространство, которое хотят занять, а не то, которое свободно?

- Все не обязательно. Уютно устроиться коты, конечно, умеют. Но большинство из них не возражают, если их слегка подвинуть. Просто некоторым владельцам жалко потревожить сладко спящего друга.



Мне 33 -
самое время узнать
о детстве

ребятни, улыбающиеся лица работников музея. И даже хвоей пахнет. В общем, свое будничное настроение я сдала в гардероб вместе с пальто. Первым из двенадцати залов показывают «Исторический». Отсюда и пойдет долгий интересный разговор о елочной игрушке.

Оглянуться на полтора века назад легко и просто — здесь все кажется пришедшим из XVIII столетия: угол настоящей избы, ремесленный стол с инструментом и заготовками мастера и первые елочные бусы. Указ Петра I о праздновании Нового года повелевал около домов и на воротах «учинить некоторые украшения от деревьев и ветвей сосновых и можжевеловых». Елки, украшенные свечами и игрушками, появились в богатых русских домах в 1830—1840-х годах.



Шарик имени
Гурченко :)



Вперёд, В ДЕТСТВО!

В Рождество малыши ждут волшебства и подарков. А взрослые? Да того же самого! А еще встречи со своим детством. Ради нее и едут в Клин на фабрику елочных игрушек.

Клинское подворье — место, где встречи с детством случаются каждый день. Музей елочной игрушки, построенный всего три года назад, вырастает навстречу настоящим русским теремом: с арочными окошками и высоким крыльцом, с большой живой елью, растущей в самом центре музейного двора.

Атмосфера праздника чувствуется с самого порога — здесь как будто все готово для встречи Нового года: гирлянды и снежинки под потолком, взволнованный и радостный гул



«Щелкунчик», где все оформлено в стиле знаменитой сказки. Дети замирают, стараясь найти фигурку Щелкунчика на нарядной елке, которую стережет Мышиный король. Есть зал с елочным «дефиле», где елки выстроились в ряд на подиуме. Вот уж где можно найти новогоднюю красавицу, наряженную на любой вкус — от классики до модерна.



ЕЛОЧНОЕ УТЕШЕНИЕ

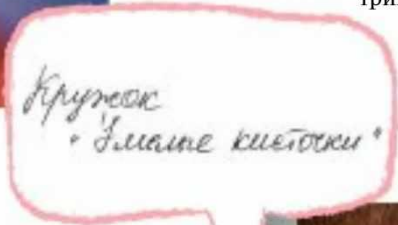
Но интереснее всего коллекция елочных игрушек, собранная за долгую — в 140 лет — историю русского Нового года. Самая старинная игрушка-самовар и по сей день хранится в музее. Раритет сохранила семья местных потомственных стеклодувов, ей более ста лет. Каждая игрушка, хранящаяся здесь, висела когда-то на елке и была свидетельницей целой вереницы домашних праздников, истории жизни семей и целых поколений.

Вот, например, потрепанная ватная игрушка из далеких пятидесятых. Этого Кота в сапогах принесла в музей бабушка. Она рассказала, как маленькой девочкой ее тайком, без билета, взяла на елку старшая сестра. Праздник был чудесен. И вот настал тот сладкий миг, которого ждут все дети — раздача подарков. Елку устраивал профсоюз по билетам, мешок Деда Мороза быстро опустел, и малышке подарка не досталось. Видя слезы отчаяния в глазах ребенка, Дед Мороз повернулся к елке и снял с нее нарядную яркую игрушку, героя ее любимой сказки. Сколько счастья в один миг! Эту игрушку та девочка хранила всю жизнь, и теперь ее талисман могут увидеть посетители музея.



БЛЕСТЯЩИЙ УЧЕБНИК ИСТОРИИ

Работники музея, смеясь, рассказывают, что, когда взрослые входят в зал советских елочных игрушек, они тут же перестают слушать экскурсовода и бросаются к витринам. Горящие глаза и детские улыбки на лицах — каждый ищет и находит «ту самую» игрушку из своего детства. А для детей эти витрины — учебник истории. Вот старинный самовар начала XX века, вот дирижабль



Повсеместно же в городах и помещичьих усадьбах праздник с рождественской смолой стал отмечаться в конце XIX века. В это время елки наряжали восковыми свечами и сладями для детей — конфетами, фигурными пряниками, орехами в золотой фольге, самодельными игрушками, которые готовили всей семьей.

БУСЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

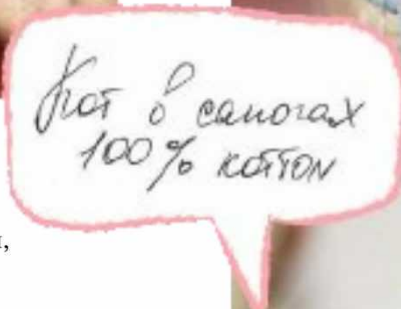
Здесь, в Клинском уезде, стеклодувное мастерство было освоено издавна. Оно-то постепенно и перешло в искусство изготовления елочных игрушек. Поначалу выдували из стекла маленькие шарики — из них делали бусы. Постепенно бусы становились длиннее, достигая трех метров. Ими и стали украшать первые клинские новогодние елки. Каждый зал музея — отдельная новогодняя история. Вот зал





Хотя что тут удивительного? Дед Мороз – обязательный герой зимних праздников. Открываются двери, и мы попадаем в зал с огромной, роскошно убранной елкой под четыре метра. Зовем Деда Мороза. Не отрывая взгляда от звезды, сияющей на самой макушке елки, загадываем желания, водим хоровод. Все вокруг мерцает и звенит, кружится и сверкает. Как в детстве. Интересно, где теперь костюм снежинки, который мама сшила мне в первом классе? ■

Дарья КИСЕЛЁВА



из 30-х, звезда из 40-х, космонавт из 60-х. Есть у клинской елочной игрушки свой собственный стиль – неизменным основным мотивом остаются морозные узоры, снежинки, зимние пейзажи и растительные орнаменты.

ЧУДО СВОИМИ РУКАМИ

А дальше еще увлекательнее! Экскурсовод просит разговаривать потише – идем на маленькую фабрику елочной игрушки. Здесь на глазах у посетителей выдувают и расписывают те самые шишки, шары, колокольчики и грибочки, что висят на наших елках. Вот где можно стоять часами и заворожено наблюдать! Мастера работают неторопливо, без суеты. У них набита рука и наметан глаз. Они привыкли к восхищенно-удивленным взглядам, улыбаются в ответ. Но отвлекать их нельзя – игрушки из этих цехов ежедневно уходят на продажу. Купить их можно тут же – в маленьком магазинчике при музее.

Для тех, кто хочет попробовать себя в этом трудном, но интересном деле, на третьем этаже проводят мастер-классы. Стоит ли говорить, что от желающих нет отбоя? Каждому дадут новогодний шарик, кисти, краски и даже трафарет – твори! А в самом конце ждет еще одна удивительная встреча.





Рецепт СЧАСТЬЯ

Красный жакет, белая блузка, светлые волосы и фирменный голос: времена и правители меняются, легендарная «новогодняя звезда» Анна Николаевна ШАТИЛОВА не изменяет себе никогда.

— Анна Николаевна, все отмечают Новый год, а для вас, видимо, как и для большинства артистов, это самая горячая пора?

— Очень много работы, практически каждый день расписан. Особо важное событие уходящего года — золотой юбилей Государственного Кремлевского Дворца (кстати, меня удивило, что ему всего-то пятьдесят!). Меня пригласили провести праздничный концерт 15 декабря. Несмотря на напряженный график, я с удовольствием согласилась — с этим местом меня связывает очень многое. Сейчас уже и не вспомню, сколько раз я выходила на эту сцену. Например, восемь лет я веду торжественную церемонию награждения лауреатов Международной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность». И, конечно, было огромное количество всевозможных праздничных концертов. Должна сказать, что работают во Дворце настоящие профи-

онеры, любое мероприятие готовится долго, кропотливо. В общем, мороки много, но результат того стоит.

— А как вы отдыхаете? Есть какие-то места, куда вы в длинные январские граздники непременно должны сходить — в Большой театр, например, или с внуком в цирк?

— Нет-нет, мы всей семьей уезжаем из города в свой замечательный, теплый, просторный загородный дом, где постоянно живет мой младший внук Светлик, которому недавно исполнилось семь лет, но он пока еще не пошел в школу. Потом сын с невесткой и старшим внуком Всеволодом числа десятого возвращаются в Москву, потому что надо в школу, а мы со Светликом остаемся. И весь январь-февраль мы с ним проводим вместе в абсолютном блаженстве: гуляем до изнеможения, катаемся на санках, играем в снежки, наблюдаем за птицами, спим в «тихий час», гоняем мои любимые шайбы. Вот оно — счастье. Рядом с внуками ты проживаешь еще одну жизнь. В прошлом году со старшим мы, например, предприняли настоящее новогоднее путешествие — съездили в Великий Устюг в резиденцию Деда Мороза. Замечательный русский город: деревянные церквушки, купола, снег... Вернулись в Москву только тридцатого ночью. Впечатлений — масса. Всем рекомендую!

— Анна Николаевна, вы упомянули ваши фирменные чаи, которые уже стали легендой.

— Да, у меня каждое утро настоящая чайная церемония: завариваю зеленый чай с куркумой, изюмом, медом, каркаде, добавляю корочку апельсина или лимона, туда же имбирь, листочки кассера, заготовленные летом, могу и антоновку нарезать или даже луковую шелуху добавить — она придает необыкновенно красивый цвет, да и полезная. Летом мы с внуком чаевичаем в саду, за круглым столом. Светлику там так нравится, что он готов и зимой пить чай на свежем воздухе. А если к нему еще и мой фирменный пирог приготовить, яблочко-банановый...

— Рецепт с нами не поделитесь?

— С удовольствием! Этот пирог всегда имеет успех, и, я думаю, в рождественские каникулы все домочадцы будут вам благодарны. Приятного аппетита и хороших праздников! ■

Елена ДЕНИСОВА

ЗИМНИЙ ПИРОГ «ОТ ШАТИЛОВОЙ»:

Бездрожжевое слоеное тесто я кладу на круглую чугунную сковородку, обрезаю лишнее и выкладываю по кругу фрукты, чередуя дольки яблока и банана. Можно посыпать сахаром, корицей и отправить на двадцать минут в духовку. Когда остынет — присыпать сахарной пудрой.

Отражаясь В ВИТРИНАХ

*Калейдоскоп
самых
красивых
праздничных
зимних
витрин
по ту сторону
океана.*



Павел АНТОНОВ
Фотограф, Нью-Йорк



В детстве перед Новым годом я стоял в очередях – обмотанный шарфами, с бабушкой за ручку. Похоже, тогда существовала особая художественная специальность – резчики по маргарину. Чтобы заполнить пустые витрины, художник заполнял пространство цветными замками с башенками, бойницами, принцессами в длинных платьях, рыцарях в доспехах – все было вырезано из маргарина.

Выглядело это творчество очень аппетитно, но мы ждали картошку или яйца и мне так и не удалось отведать кусочек маргариновой принцессы. Зато на время я переносился в мир сказки, забывая про мороз и толчею. Сейчас я живу в Нью-Йорке...



В Нью-Йорке на Манхэттене толпятся небоскребы. Город растет вверх из-за невозможности разрастаться вширь. Поэтому и магазинам здесь тоже тесно и каждый хочет выделиться. Витрины манят неземной красотой. Каждый прохожий становится доверчивым ребенком, которого волшебники зазывают в сказочную страну.



Дни Рождества... Загадка, но почему-то в эти дни внутри нас начинает играть какая-то особая музыка. Под которую хочется любить, делать добрые дела, желать обнять весь этот прекрасный безумный мир, полный огня и красок. Наверное, в эти дни мы снова, как в детстве, верим, что добро победит зло, что от поцелуя любимого навсегда исчезнут печали. Мы даже можем потрогать сказку – коснувшись ладонью стеклянной витрины.



Инсталляции, выставленные в огромных окнах магазинов, поражают воображение. В них используются реальные произведения искусства из нью-йоркских музеев, одежда знаменитых дизайнеров, театральные костюмы и еще... фантазии сказочников-авторов. Разместить так много вещей в тесном пространстве витрины – особое искусство.



Горожане долго ждали открытия витрин, заглядывая за скромные занавески из ткани песочного цвета, по кусочкам стараясь угадать целое. Открылись они только в День Благодарения, когда над Пятой Авеню зажглась огромная звезда из кристаллов. Предрождественский маскарад официально начался.



В этом году к огромным окнам было очень трудно подобраться – настоящее паломничество. Каждый прохожий доставал смартфон, фотоаппарат, видеокамеру. В результате я, как в детстве, отстоял приличное время в очереди, чтобы подойти поближе, но, как и в детстве, получил огромное удовольствие, которым спешу поделиться с читателями старейшего русского журнала.



Пусть всем будет хорошо!
И наступит, хотя бы на несколько дней, сказка – по нашу сторону витрин.

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 январе подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор для ухода за волосами – шампунь и кондиционер линии **SexyHair ORGANICS** с высоким содержанием натуральных ингредиентов.



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

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

Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Кассир

КВИТАНЦИЯ

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

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

Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Извещение

ФОТО конкурс

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

ЛУЧШЕЕ
ФОТО



«Мальчик-одуванчик», Дмитрий КОПЫТОВ



«Под старой елью», Светлана МАРХАСИНА



«Капельки красного», Дмитрий КОПЫТОВ



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»





«Прогулка», Натали ВЕТОХИНА



«Скульптор зима», Арина КУЗЬМИНА

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс.
Победитель получит подарок –
цифровую фоторамку SONY DPF-C800
с режимом слайд-шоу, встроенными часами,
таймером и календарем.





♄ Козерог

(22.12 – 19.01)

Вас будут пытаться
выбить из колеи,
заставить суетиться
и нервничать.

Не поддавайтесь –
живите по собственному
расписанию.

Любовные связи
принесут гармонию.
После долгой разлуки
может объявиться
важный для вас
человек.

♈ **ОВЕН.** Смело можете начинать новые дела. Это период, когда везет активным и решительным. Те, кто доверится своей интуиции, не прогадают. А вот попытки все досконально просчитать логически могут обернуться упущенными возможностями. Это касается как денежных дел, так и любовных.

♉ **ТЕЛЕЦ.** Те, кто после праздников активно включится в работу, смогут пожинать плоды успеха уже к концу месяца. При этом домочадцы поддержат ваши начинания и не будут «тянуть одеяло на себя» и обижаться на отсутствие внимания. В середине месяца ждите гостей, причем издалека.

♊ **БЛИЗНЕЦЫ.** Водоворот событий закрутит вас так, что будет сложно найти время на все дела сразу. Друзья, новая любовь и заманчивые возможности на работе – каждая из этих сторон жизни претендует на главное место. Чтобы не потерять голову, просто будьте искренни в отношениях и не спешите менять работу.

♋ **РАК.** Сейчас чрезмерное количество общения вызывает дискомфорт. Хочется покоя, заботы о себе, поездки куда-то в одиночестве или вечера с хорошей книжкой. Хорошо бы выбраться в санаторий или СПА-отель. Разлука с любимым только разожжет страсть и укрепит серьезность намерений.

♌ **ЛЕВ.** Дети потребуют вашего особого внимания. Придется помочь им в учебе, при этом чем интереснее будет вам самим, тем заметнее будут успехи ребенка. Январь – не лучшее время для принятия судьбоносных решений. Ощущение крепкого тыла сейчас важнее.

♍ **ДЕВА.** Пора взвесить все «за» и «против» перед будущим рывком вперед.

Возможно появление неожиданных денег. На личном фронте ждет уверенная стабильность. Звезды советуют в январе руководствоваться собственным мнением и избегать советов со стороны.

♎ **ВЕСЫ.** Страсти накаляются, и все из-за отсутствия доверия к партнеру. Конечно, вы цените его и считаете неотразимым, но это еще не повод устраивать сцены ревности. Лучше сделайте что-то, что повысит вашу уверенность в собственной привлекательности. Заслуженные комплименты в этом помогут.

♏ **СКОРПИОН.** Уже с начала года вы поймете, что быть хозяйкой собственной судьбы не так уж сложно. Задуманное легко начнет воплощаться в жизнь: на этот раз вам хватит и времени, и воли. Единственное, чего это не касается, – это любовь. Здесь лучше избрать стратегию «желанной добычи» и отдать инициативу партнеру.

♐ **СТРЕЛЕЦ.** Хорошее время, чтобы заняться наведением домашнего уюта. Особое внимание уделите мелочам: занавескам, скатертям. А крупных покупок, например дорогой бытовой техники, лучше на январь не планировать. О работе в этом месяце лучше говорить только с сослуживцами, и больше ни с кем.

♑ **ВОДОЛЕЙ.** Звезды советуют в начале года не слишком цепляться за планы. Больше спонтанности! Все равно рано или поздно придете к тому и к тем, кто вас устроит, просто не тем путем, которым задумывали изначально.

♒ **РЫБЫ.** Если еще недавно вы гадали, нравитесь вы герою своего сердца или нет, то в этом месяце придет ясность. И скорее всего, вы будете довольны ситуацией. Звезды обещают нежность и страсть. ■

Адреса

ДЕНА, Москва, ул. Петровка, 2

ИКЕА, Москва, МКАД, 14-й км, ИКЕА «Белая Дача»

L'ОCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6,
интернет-магазин: www.loccitane.ru

ORIFLAME, заказ продукции на сайте:
ru.oriflame.com

OYSHO, Москва, ул. Земляной Вал, 33

PATRIZIA PEPE, Москва, Столешников пер, 13

STOCKMANN, Москва, Ленинградское ш., 16

THE BODY SHOP, Москва, пл. Киевского вокзала, 2

VICTORIA'S SECRET, Москва, 41-й км МКАД,

МЕГА «Теплый Стан»

VILLEROY&BOCH, Москва, ул. Смоленская, 10

YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13,

интернет-магазин: www.yves-rocher.ru

ZARA HOME, Москва, ул. Неглинная, 10

«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА», Москва, Смоленская пл., 3

КРАСНЫЙ КУБ, Москва, ул. Земляной Вал, 33

КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ,

annaonline.ru

ЛЮДМИЛА НАРСОЯН, Москва,

ул. Спиридоновка, 10, шоу-рум Red

ПРИНЦ ПЛАЗА, ТРК, Москва,

ул. Профсоюзная, 129А

ПРИЮТ ДЛЯ СОБАК «ХИМКИ-2»,
www.priutsao.ru

РИО НА ДМИТРОВКЕ, ТРЦ,

Москва, Дмитровское ш., 163А

РИО РЕУТОВ, ТРЦ, Реутов,

МКАД (внешняя сторона), 2-й км, 2

Пастиссимо! Spaghetti - 12



DE CECCO
dal 1886
Пастиссимо!



Время приготовления 125 лет и 12 минут

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

Натуральные средства

ПО УХОДУ ЗА РУКАМИ, НОГАМИ И ТЕЛОМ
С ИЗЫСКАННЫМИ АРОМАТАМИ



CUCCIO[™]
NATURALE



Витаминные крем-масла для рук и тела,
ультралегкие лосьоны, скрабы, пилинги,
маски, спа-эликсиры, массажные кремы,
сыворотки для осветления кожи,
витаминные карандаши, масла для
кутикулы, средства по уходу за ногтями



ООО «СизАйЭн»
121095, г. Москва, ул. Шаболовка, д.34, с.3
Тел.: +7 (495) 3802259
www.cinbeauty.ru info@cuccio.ru

реклама

Найти представителя в вашем регионе
можно на сайте www.cinbeauty.ru