

КРЕСТЬЯНКА

№2 ФЕВРАЛЬ 2012



**ДАНИИЛ
СПИВАКОВСКИЙ:**

**СЧАСТЛИВЫЙ
ПОДКАБЛУЧНИК**

в саду

**БУКЕТЫ ИЗ КОНФЕТ
И ОВОЩЕЙ**

**КТО ПИШЕТ ДЕТЕКТИВЫ
ДОНЦОВОЙ**

**5 ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОЙ
СПАЛЬНЕ**

**ПРАЗДНУЕМ
МАСЛЕНИЦУ:**

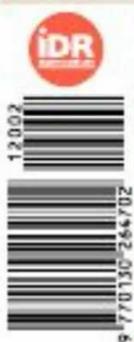
26
рецептов

**ЛУЧШИЕ БЛИНЫ
ГУСАРСКИЕ ЗАКУСКИ
РИСОВЫЙ РАЙ
ДАРЫ МОРЯ В ТАРЕЛКАХ**

личное
**САМЫЕ ЗАВИДНЫЕ
ХОЛОСТЯКИ
ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ПАПА
ПОЧЕМУ
ЛЮБОВЬ РАНИТ**

Ли́за

АРЗАМАСОВА
мамина дочка



IDR
KRETYANKA 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



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



КРЕСТЬЯНКА

Учредитель и издатель

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



Главный редактор

объединенной редакции женских журналов

Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru

Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

Дарья Добролет («Красота»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») pyatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР» Александр Богомолов

Директор по рекламе ИДР

Елена Юданова

Директор по рекламе группы изданий

(«Крестьянка», «Мой маленький»)

Людмила Полова lporova@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.

Типография

ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93

Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Сайт: www.oaompk.ru

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Подписано в печать: 21.12.2011

Дата выхода в свет: 18.01.2012

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2012. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архивы пресс-служб.

На первой обложке: Лиза Арзамасова

(майка, пачка, рукава, ДЕНА)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Алиса Гагарина

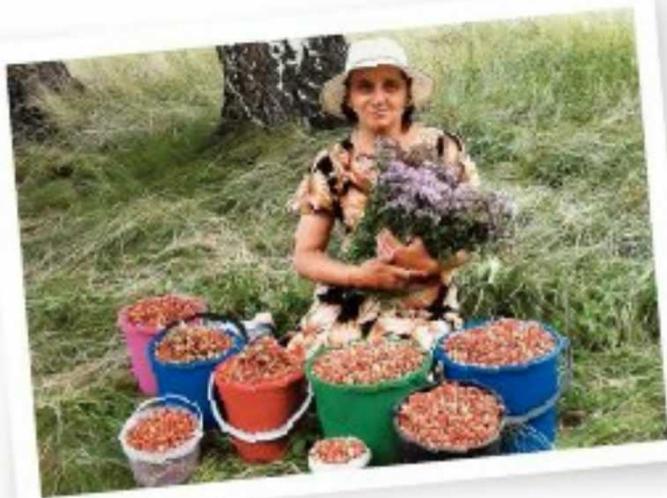
Продюсер: Дарья Киселёва



Месяц для ДВОИХ

За полчаса до весны, в притихшем снежном феврале совсем не до страстей и взрывов чувств. Февральская любовь — как мягкий плед, под которым можно спрятаться и согреться. Это месяц камерных отношений, перебиваемый праздниками, которые можно отмечать не выходя из дома, на двоих. Кстати, те, от кого мы ждем защиты и нежности, сами не меньше нуждаются в них. Они так и говорят: «Настоящих сильных мужчин нельзя подчинить. Их можно только приручить». ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



«Здравствуй, “Крестьянка”!»

Я работаю в библиотеке заведующей читальным залом. Хочу рассказать историю этой фотографии. Прошлым летом с сыновьями и свекровью я ездила в Кугарчинский район Башкирии, в деревню Худайбердино. Там мы собирали ягоды, делали пастилу и варили варенье, а еще купались, общались и весело проводили время. Каждый день нас фотографировали с урожаем».

И. Х. ФАТКУЛЛИНА, Республика Башкортостан



«Уважаемая редакция,

я москвичка, но уже более десяти лет живу с мужем в Испании. Я преподаю в консерватории города Бадахоса, что на юго-западе, в Эстремадуре, на самой границе с Португалией. Естественно, что в выходные мы часто ездим туда, фотографируем свои поездки. Фото с зонтиками – из Эвора. Это очень красивый португальский город с хорошо сохранившейся средневековой архитектурой. Мы гуляли по его улочкам, вдруг вышли на площадь и были в восторге. Конечно, сфотографировали и решили поделиться красотой с читателями “Крестьянки”».

Нонна КЛЮЕВА, Бадахос, Испания



«Добрый день!»

Очень рада, что наконец стала вашей подписчицей. В прошлом году мы отдыхали в Болгарии. Эта страна такая близкая, но уже совсем другая. Впечатления о ней самые теплые и радостные. Везде нас принимали, как дорогих гостей, – с угощением и песнями. А моей дочке «отпраздновали» день рождения – 7 месяцев – и подарили розовое масло. Еще в прошлом году мы какое-то время провели в Калужской области,

где снимали дом с садом. Ему уже порядка 50 лет, все, конечно, обветшало, но не потеряло своего очарования. Особенно впечатлил огромный куст жасмина с великолепным ароматом...

Буду с нетерпением ждать новых номеров и идей от “Крестьянки”!»

Мария НАПАЛКОВА, Москва

Что такое детство?

Вкусный завтрак
Своя постель
Новые учебники
Тепло маминых рук



ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ

Цель работы благотворительной организации «Детские деревни-SOS» – вернуть радость и надежду в жизнь детей, волею судьбы лишенных родной семьи и оказавшихся в серых стенах детских домов. Это возможно только с вашей помощью.

Подарите ребенку детство
Сделайте пожертвование сейчас

www.sos-dd.ru/sos

Мы работаем в России более 15 лет, и под нашей опекой - почти 2000 детей-сирот и детей из неблагополучных семей. Почти вся наша работа ведется на благотворительные пожертвования, и любая помощь важна нашим детям! Всего 300 рублей покрывают расходы на питание и предметы первой необходимости для одного ребенка в день.

Москва, ул. Кедрова, 5. стр.1 | (495) 718-99-18 | info@sos-dd.org

реклама



ПУЛЬТ НЕ ПОТЕРЯЕТСЯ

Сколько раз вы безуспешно искали пульт от телевизора, завалившийся за кресло? Теперь проблему «потерявшегося пульта» решить легко. Компания SUPRA к 20-летию своей работы на российском рынке выпустила первый в мире телевизор с запатентованной функцией поиска пульта. Диагональ экрана – 32 дюйма, качество картинки в «честном» Full HD (HDTV 1080p), читаемость изображения не зависит от угла обзора. И, конечно, дизайн модели заслуживает отдельного упоминания: тонкая черная рамка вокруг экрана и стеклянная поворотная подставка. В юбилейный год компания открыла в России собственный завод. С конвейера сошли первые LCD и LED телевизоры SUPRA, в ближайшем будущем планируется запуск производства бытовой техники.



РУЧНАЯ РАДОСТЬ

С 1 по 4 марта в столичном КВЦ «Сокольники» пройдет VII Международная выставка-продажа «Формула Рукоделия» (павильоны № 4 и 4.1). На территории одной выставки вы найдете все, что может порадовать любителей ручной работы и современного хобби. Здесь пройдут увлекательные мастер-классы по всем видам ручного творчества, яркие и интересные акции, конкурсы и лотереи, будет представлено море новинок. Каждый раз на выставке царит атмосфера настоящего праздника. Тут можно не только купить все, что нужно для творчества и хобби, но и увидеть, что создали другие мастерицы, поделиться опытом, найти друзей, а также запастись подарками к 8 Марта.

ДЖИГИТЫ приглашают

28 и 29 февраля в столичном КВЦ «Сокольники» состоится премьера удивительного конного шоу «Оракул», режиссером-постановщиком которого выступает Маирбек Кантемиров – заслуженный артист России и представитель третьего поколения легендарной династии наездников Кантемировых. По сей день феноменальным достижением остается коронный трюк Алибека Кантемирова: артист на полном галопе «уходит» под живот лошади и вылезает на круп между задними ногами мчащегося по кругу коня.

«Оракул» – мистическое шоу с бешеными скачками, головокружительными конными трюками и авангардной хореографией. Этот современный и высокотехнологичный проект оснащен лучшим аудио-, видео- и световым оборудованием.

В спектакле задействованы 50 актеров, среди которых гимнасты, танцоры и ловкие джигиты-наездники, и 20 чистокровных лошадей – от роскошных королевских андалузцев до грациозных ахалтекинцев. В Европе цена одной такой лошади доходит до нескольких сотен тысяч евро.

Жанровое разнообразие программы впечатляет: «джигитовка», «свобода», «жокеи», «высшая школа верховой езды». В артистической части объединено все то, чего зрители ожидают от традиционного и современного цирка – выступления клоунов, акробатов и жонглеров. Но «Оракул» – это не просто набор трюков, а красивая история о борьбе добра со злом.



МЕДОВЫЕ ДНИ

Московский Манеж с 6 по 28 февраля превратится в настоящее царство меда – в нем пройдет 27-я Всероссийская ярмарка меда. В ней примут участие свыше 600 лучших пчеловодов из 43 регионов России. Полезный и вкусный, мед пользуется популярностью в любое время года, особенно зимой, когда его часто используют как лекарство. Посетители смогут попробовать уникальную медовую продукцию из Марийской, Адыгейской, Мордовской, Удмуртской, Чувашской и других республик. Время работы ярмарки – ежедневно с 9.00 до 20.00, без выходных. Вся продукция прошла строгий отбор и сертификацию. На ярмарке будет представлен только необработанный натуральный мед в том виде, в котором его создала природа. А опытные пчеловоды и знатоки меда с удовольствием поделятся всей необходимой информацией и дадут полезные советы по выбору сладкого продукта.



ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ

21 февраля на киноэкраны выходит новый фильм Джаника Файзиева «Август. Восьмого». Это история о военном конфликте в Южной Осетии и о вере в людей, которые приходят друг другу на помощь. Героиня, 23-летняя Ксения, пытается построить личную жизнь с Егором, банковским служащим. Он приглашает ее отдохнуть в Сочи. Бывший муж Ксении, Заур, служит в миротворческих войсках в Цхинвале, куда уговаривает отпустить на две недели их семилетнего сына Артёма. Героиня, после небольших колебаний, соглашается, но в жизнь вторгается война. И Ксения отправляется в эпицентр военных действий, чтобы спасти сына.



ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

Всем хороши домашние праздники. Одно неприятно – перемывать за гостями горы посуды. На помощь придет посудомоечная машина CDF 8646WS от VESTEL. Эта крошка шириной всего 45 см обучена 6 программам работы, играючи перемывает 10 комплектов посуды и не потратит много электричества: у нее класс А энергопотребления.



ОЛИВКА ПЛЮС

Кулинарный мастер-класс под эгидой программы «Оливки из Испании» прошел в ресторане «Эль Парадор». Энрике Санчес, известный испанский шеф-повар и ведущий популярнейшего в Испании телешоу, при содействии Адриана Кеттгласа продемонстрировал, почему испанские оливки и маслины – обязательный атрибут средиземноморской кухни, а также научил, как включать их и в традиционные русские блюда.



ПОМОЩЬ ИДЕТ

В феврале часты вспышки простудных заболеваний: измученный зимой организм сдаётся под натиском вирусов. Для лечения простуды и гриппа рекомендуется, например, проверенный временем препарат «Ринза». В его состав входят четыре действующих вещества в оптимально подобранных дозах. Препарат обладает болеутоляющим и жаропонижающим действием, уменьшает насморк, общую слабость и быстро улучшает самочувствие.

Хроники ЭКО



С 3 по 16 февраля в Сочи в пятый раз пройдет Международный зимний фестиваль искусств, основанный и возглавляемый Юрием БАШМЕТОМ. Одно из направлений искусства, попавшее в орбиту фестиваля, – новомодный видеоарт, представленный ежегодной выставкой-конкурсом под названием «Эхо Эко». В этом году при поддержке компании «Ростелеком» выставка пройдет во второй раз. Художники со всего света, работающие в области видео и анимации, представят свои работы, призванные разбудить общественное мнение и чувство ответственности за то, что происходит сегодня в экологии. «Нашей планете нужно большее уважение. Давайте объясним это. И сделаем это сейчас!» – под таким лозунгом пройдет акция.



СЧАСТЛИВЫЙ ПАССАЖИР

Ученые британского университета Сассекса провели эксперимент с целью выяснить: кто же все-таки добирается до работы с большим комфортом – тот, кто едет за рулем личного авто с кондиционером, любимой музыкой и может остановиться где захочет? Или тот, кто едет в автобусе в толпе незнакомых людей, без кондиционера и подогрева сидений? Чтобы определить уровень стресса, у добровольцев из обеих групп измеряли пульс и реакцию кожных покровов. И оказалось, что, несмотря на весь комфорт личного автомобиля, его водители испытывали несоизмеримо больший стресс, чем пассажиры общественного транспорта. В среднем уровень стресса у сидящих за рулем оказался на треть выше, чем у пассажиров автобуса.



НЕ ТАК СТРАШЕН ВЕС



Бывает так, что, несмотря на то что человек придерживается правильного питания, его вес все равно несколько превышает норму. Ученые из израильского университета Бен Гуриона два года изучали группу таких людей, чтобы выяснить, сказывается ли подобный лишний вес отрицательно на здоровье. И выяснили, что людям с незначительным увеличением веса не стоит расстраиваться и переходить на нездоровое голодание с целью втиснуть себя в «нужный» вес. По данным медиков, у людей, соблюдающих средиземноморскую диету или диету с низким содержанием жиров и углеводов, сердечно-сосудистая и метаболическая системы организма работают в принципе правильно.

Гостиная



Моменты
НЕЖНОСТИ

*А также: 5 шагов к идеальной спальне, как устроена сказочная банька,
счастливый подкаблучник Даниил СПИВАКОВСКИЙ
и мамина дочка Лиза АРЗАМАСОВА.*



Редкий день КАЛЕНДАРЯ

В 2012 году в феврале 29 дней – такое случается раз в четыре года. Год, в котором есть «лишний» день, называют високосным и относятся к нему с настороженностью и опаской. С Касьяновым днем связан ряд примет.

- Считается, что 29 февраля нужно проспать как минимум до обеда. Тогда високосный год пройдет хорошо.
- Если предложение о замужестве сделано 29 февраля, брак будет долгим и счастливым. Но жениться в этот день не советуют.
- Взгляд Касьяна, по легенде, портит все, на что упадет. Поэтому нельзя хвастаться и выставлять напоказ в этот день то, что дорого.



МАСЛЕНИЧНЫЙ МАРАФОН

С 20 по 26 февраля на дворе – Масленая неделя. В старину на каждый ее день приходился свой обычай. Вот они.

Понедельник – жена ехала к своим родителям, пекли блины и первый блин отдавали бедным.

Вторник – заиграш. Катания с гор, игры на улице. Смотрины невест.

Среда – лакомка. Зять приходит к теще на блины.

Четверг – разгуляй. Работы прекращались до конца недели. Кулачные бои, катания на лошадях, захват снежного городка, шумные пирушки. Смысл всего – выплеск застоявшейся энергии.

Пятница – тещины вечерки. Теща с родней и подругами едет в гости к зятю. Невестка печет блины.

Суббота – золовкины посиделки. В гости зовут золовок (сестер мужа и жены). Можно звать незамужних подруг. Обмен подарками и блинами.

Воскресенье – целовальник, Прощеное воскресенье. Все просят друг у друга прощения, ходят в баню, жгут Масленицу.

Февраль



ЧТО МЫ ПРАЗДНУЕМ 23 ФЕВРАЛЯ

Отношение к Дню защитника Отечества за последние годы изменилось. И теперь каждый вкладывает свой смысл в этот праздник. Так что же мы празднуем в этот день? Вот как распределились ответы в опросе ВЦИОМ на эту тему.

- Праздник всех российских мужчин – 46%
- День всех российских военнослужащих – 32%
- День рождения Красной армии – 13%
- Обычный день – 8%
- Затрудняюсь ответить – 1%



Зимний фестиваль ОРХИДЕЙ

До 18 марта в Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» проходит 3-й Зимний фестиваль орхидей. Каскады орхидей на деревьях оранжереи, а также сотни цветущих бегоний, антуриумов – всего более тысячи разных цветов. Детей поразит коллекция насекомоядных растений: венерины мухоловки, росянки, кувшиночники и другие растительные хищники.

Время работы: с 11.00 до 19.00



Железная ЛЕДИ

Мэрил Стрип в роли Маргарет Тэтчер — первой женщины, ставшей премьер-министром Великобритании. Она показала, как быть жесткой и оставаться при этом очень женственной и элегантной. Она научила, как командовать сотнями мужчин и не повышать при этом голоса. Она доказала: можно добиться самых высоких карьерных высот и при этом остаться хорошей женой и мамой. Как ей это все удалось — смотрим в биографическом фильме «Железная леди».

В прокате с 9 февраля

ЧТО МЫ ДУМАЕМ О 14 ФЕВРАЛЯ

Поздравлять друг друга с 14 февраля или нет? По данным ВЦИОМ, большинство молодежи считает День святого Валентина праздником и ждет романтических сюрпризов. Вот как распределилось количество желающих отметить этот день по возрастам:

- 18–24 года – 81%
- 25–34 года – 48%
- 35–44 года – 50%
- старше 45 лет – 35%.



ЛУЧШИЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК - ЭТО...

Ученые из лондонского Университетского колледжа наблюдали за сотнями женщин, получающих подарки, и записывали их реакцию. Так им удалось составить список подарков, приносящих наибольшую радость. Оказалось, чтобы осчастливить даму, лучше всего дарить что-нибудь непрактичное, бесполезное, роскошное и недолговечное. Но при этом эффектное, вызывающее бурю эмоций и запоминающееся. Например:

- билеты в оперу, театр;
- экстравагантный обед;
- уикенд в Венеции;
- «уникальную» вещь, на которой выгравировано имя получательницы или какая-то важная дата, признание;
- вещь, которой будет пользоваться только она, и никто больше не сможет к ней прикоснуться (телефон, плеер).



МУЖСКОЕ испытание

Женщины ждут от своих мужчин подарков и относятся к ним довольно придирчиво. А меж тем даже простенькая покупка дается сильному полу очень непросто: в отличие от нас они подходят к трате денег слишком уж ответственно. Психолог Дэвид Льюис наблюдал за мужчинами, делающими покупки. Оказалось, что пульс и давление у них подскакивают, а у многих даже появляется аритмия. Мужчина, покупающий подарки, переживает стресс, сравнимый с:

- напряжением пилота боевого самолета во время атаки;
- со стрессом полицейского, выполняющего опасное задание.

Так будем снисходительны к подаркам, что нам дарят.

Гостиная
кресло



Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

ЛЮБИТЬ – *значит* ЗАЩИЩАТЬ

Даниил СПИВАКОВСКИЙ, прекрасный актёр и отец семейства, делится соображениями: кто для него «настоящий мужчина», чему научила его армия и стоит ли совершать сумасбродства ради любимой.

– В детстве вы слышали в свой адрес: «Даня, будь мужчиной»?

– У нас в семье не принято было так пафосно выражаться... Меня воспитывали мама и бабушка, а образцом мужского поведения был дедушка – летчик, фронтовик, человек спортивный, прекрасно образованный. Он знал несколько языков, читал мне наизусть, когда мы гуляли, главы из «Онегина». Еще он великолепно играл в русский бильярд и преферанс. Это он привил мне трепетное отношение к женщинам, научил заботиться о близких и любить их – с ним рядом всегда было спокойно, все чувствовали себя под защитой, покровительством. Но главное – он никогда не боялся прямо высказывать мнение по любому вопросу. Этой же чертой обладал учитель Андрей Александрович Гончаров, который для меня является вторым примером мужественности после деда.

– Служба в армии повлияла на ваш характер, мировоззрение? Не было мысли «уклониться»?

– В семье Спиваковских никогда не шли на компромиссы, уловки. Не представляю, чтобы за меня кто-то просил. Когда пришла повестка, и дед, и бабушка, и мама сказали: «Иди служить». Мне немного не повезло, я попал в «ленинский набор». Я учился на психологическом факультете МГУ, но вышел указ об отмене льгот для студентов-очников. Я два года прослужил в войсках связи. У меня хорошие воспоминания об армии, потому что, несмотря на то, что дед меня опекал, воспитание было больше «женское», а армия меня закалила. Я стал более жестким, научился держать удар, стрелять из разных видов оружия, получил тактические навыки. Два года в мужском коллективе – это определенный образ жизни. Но у нас была хорошая часть. До сих пор поддерживаю отношения с сослуживцами. Они приходят на мои спектакли, следят за работами в кино. Радуются за меня.

– А сына своего вы готовы «отдать» в армию?

– Сейчас Дане только восемь месяцев, поэтому мне трудно что-то сказать на этот счет. Возможно, к моменту, когда ему будет восемнадцать, многое изменится. Мы со Светой иногда говорим про это в шуточной форме... Если я пойму, что Дане нужна служба, что она сформирует его как мужчину, я буду не против. Но считаю, что и в гражданской жизни много возможностей окрепнуть, почувствовать себя мужчиной. А может быть, армия станет к тому времени контрактной и тема отпадет сама собой. Но может получиться и так, что он захочет стать профессиональным военным – мы со Светой не будем сопротивляться, почему бы и нет? Был же его прадедушка летчиком, дедушка служил в танковых войсках, а папа – в связи.

– Сейчас встречаются родители-пацифисты, которые против игрушек, связанных с военной темой. А вы со Светой как относитесь к игрушечному оружию? Пистолетики покупать будете?

– Послушайте, какой мальчишка без пистолета? Обязательно купим и пистолет, и автомат пластмассовый с огоньками, и сабельку! Мальчишки во все времена и во всем мире играли и играют в войну, а девочки – в дочки-матери. И это правильно!

– Многие сетуют, что мальчикам не с кого брать пример, нет «героя». А вы на каких книжках воспитывались?

– В детстве русские богатыри из былин восхищали. В юности – мушкетеры, детективы очень нравились, Шерлок Холмс – любимый герой. Ничего не устарело, все зависит от воспитания в семье. Да, современные парни одеваются в джинсы и кожаные куртки, ездят на автомобилях, а не скачут, как мушкетеры, в седле, но мужскую суть это не меняет. Принципы благородства, мужской чести, дружбы – те же, что и



раньше. Суть человеческая не меняется. Поэтому мы продолжаем читать Шекспира, Пушкина и, конечно, Библию.

В детстве я обожал военные фильмы, «Офицеры» был любимым. Я снялся в его современном продолжении, «Офицеры-2». Правда, сыграл там отрицательного персонажа, международного террориста. Два российских «супермена» меня там поймали. (*Смеется.*) В общем, добро восторжествовало. Мне пришлось примерить военную форму на съемочной площадке. В картине Василя Пичула «Застава Жилина» я сыграл комиссара, тщеславного, амбициозного. Но пройдя массу испытаний, уже поседевший, жесткий, уверенный в себе, именно он спасает главного героя. Я дорожу ярким эпизодом в фильме Никиты Михалкова «Утомленные солнцем 2: Предстояние». Это был всего лишь эпизод, и мой герой тоже был не слишком положительным, но я уверен: спустя годы именно по таким фильмам и будут изучать историю Великой Отечественной войны.

— Даниил, как вы относитесь к тому, что сначала в мальчиках культивируют «комплекс мужественности» — запрещают им открыто выражать эмоции, а потом удивляются, что, став мужчинами, они не умеют чувствовать, любить?

— Мы со Светой наделены даром (а я считаю это именно даром) любить близкого человека. Это привили нам наши родители, и мы хотим то же самое привить нашим детям, Даше и Дане. Но, конечно, Даша будет воспитываться как девочка, а Даниил — как мальчик.

— То есть: «Не плачь! Будь мужчиной!». Что-то в этом роде?

— Наверное, сыну придется в своей жизни и поплакать — без печали ни одна жизнь не обходится. Но, думаю, внешне мужчина не должен открыто проявлять эмоции. Я такой, таким был мой дед. И я научу этому Данию. Я сам че-

ловек эмоционально яркий, но моя чувствительность остается внутри.

— Что может вызвать ваши слезы?

— Поводом для слез, пожалуй, были исключительно произведения искусства: фильмы или спектакли. Слезы для меня — редкое явление. И даже не то чтобы слезы, а, скорее, комок в горле подкатывал.

— Не припомните что-то конкретное?

— Например, когда смотрел замечательный спектакль «Дальше — тишина» в постановке Анатолия Эфроса, где играли Раневская и Плят. Правда, в телевизионной версии. Или еще один спектакль — «Соло для часов с боем» Олега Ефремова, тоже в телевизионной версии, где играли знаменитые мхатовские «старики» — Андровская, Прудкин, Яншин, Грибов. Или спектакль театра им. Маяковского «Трамвай «Желание»» в постановке Андрея Гончарова, я его видел вживую раз шесть-семь и испытал чувства на грани с катарсисом. Почему-то чувствительные эмоции во мне возникают, только когда я один на один с собой. Когда я нахожусь на публике, в театре, кинотеатре или смотрю с кем-то дома, реакции более сдержанные.

— Время пролетит быстро, однажды ваша дочь представит вам своего избранника. Каким вы хотели бы его видеть?

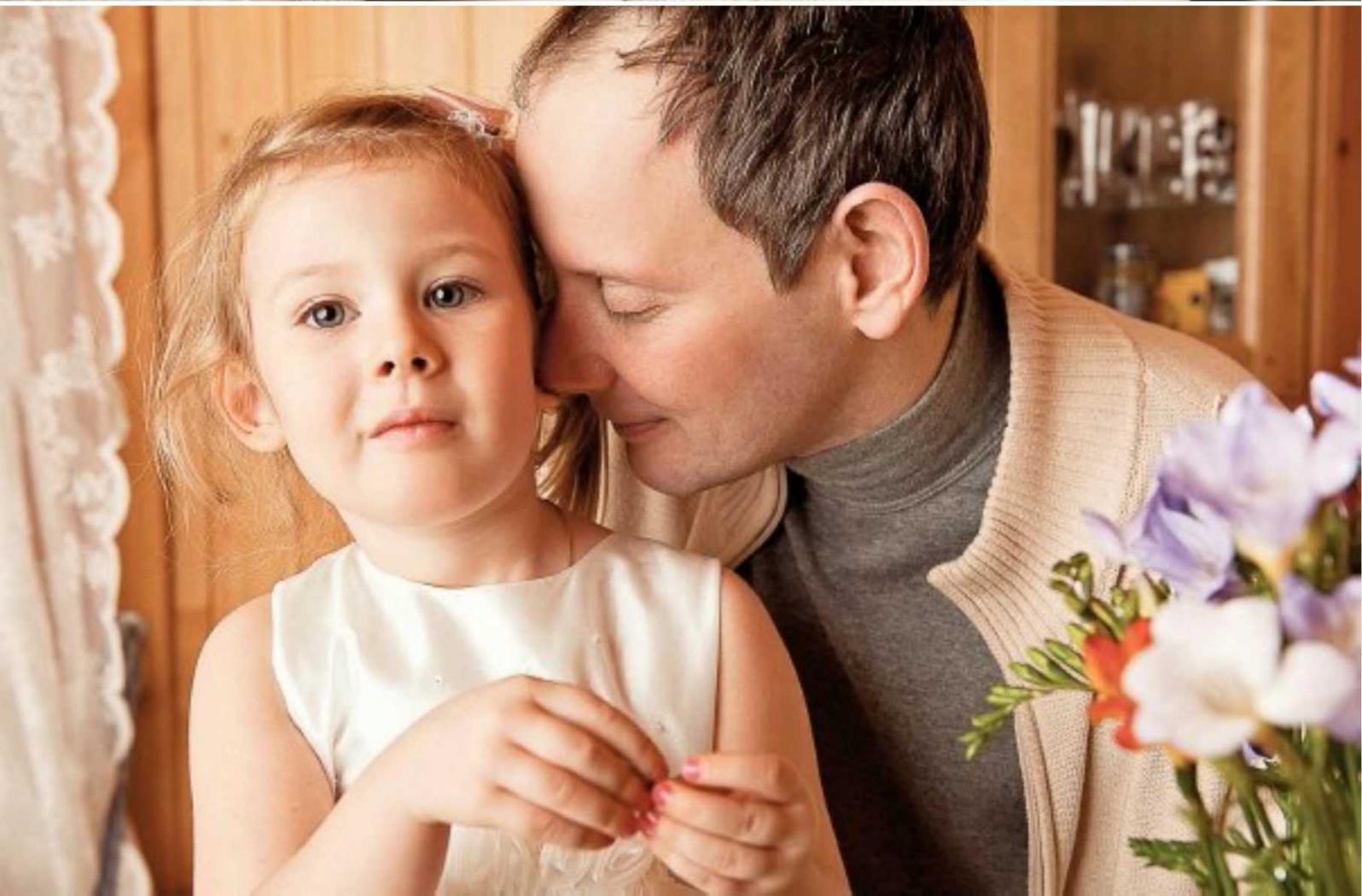
— Мы со Светой будем уважать выбор нашей дочки и не станем влиять на ее чувства. Для меня главное, чтобы он любил Дашу и заботился о ней. Точнее, не просто заботился, а мог ее защитить, сделать счастливой.

— Какой совет вы могли бы дать молодым мамам, чтобы сын не вырос «маменькиным сыночком»?

— Книжки правильные детям читать, на спектакли правильные водить, фильмы хорошие показывать. В детский сад отдать пораньше. Не бояться отправлять в летний лагерь. В общем, приучать к самостоятельности.

— Какой свой поступок вы считаете самым «мужским»?

— Это история нашего знакомства с моей женой. Я летел в Санкт-Петербург на съемки, Светлана была стюардессой на этом рейсе. Я не знал о ней ничего, кроме имени. Мне пришлось приложить серьезные усилия, чтобы найти телефон, а потом добиться ее расположения и доверия. А вообще я считаю, что настоящий мужской поступок — не прыгнуть ради любимой женщины с парашютом (это все наносное), а просто почувствовать, что твоему близкому человеку в данную минуту трудно, что он нуждается в поддержке, подойти, приобнять, несмотря на собственные проблемы и усталость. Я защищаю, опекаю, люблю свою семью. Я ради нее живу. ■



5 про романтиков ФИЛЬМОВ

Несмотря на быт и рутину, в душе мы остаёмся неисправимыми романтиками – как и герои этих фильмов.

«ОДИН ДЕНЬ» (2011)

Романтичная Эмма и плейбой Декстер провели вместе один день 15 июля, но после совместной ночи решили, что им стоит быть просто друзьями. Друзьями, между которыми очень сильно притяжение, уважение, желание перейти на другой уровень и страх нарушить баланс. В фильме мы видим их в разные годы в один и тот же день – 15 июля. Они взрослеют, строят отношения на стороне, теряют близких, делают карьеру, но по-прежнему боятся признаться самим себе, что это любовь. И только 15 июля они могут сказать: «Что бы ни случилось завтра, у нас есть сегодня».



«КЕЙТ И ЛЕО» (2001)

Сквозь прореху во времени Лео, герцог Олбанский, попадает в будущее, в современный Нью-Йорк. Обаятельный джентльмен XIX столетия оказывается в стремительном мире, где штурмует карьерные высоты Кейт Маккей. Она ни в чем не уступает мужчинам и стала «своим парнем» для коллег. Но вдруг Кейт узнает, каково это, когда рядом настоящий рыцарь на белом коне (да еще и в обличе Хью Джекмана!), готовый носить любимую на руках. Оказывается, рядом с таким мужчиной даже самая суровая бизнесвумен становится романтической девчонкой.



«ШОКОЛАД» (2000)

В тихом городке чужачка Виенн открывает шоколадный магазин. Отведав ее лакомства, люди вновь и вновь поддаются сладкому очарованию. Ведь Виенн волшебным образом угадывает чужие желания. И они сбываются! Сбудется и ее собственное, когда в город приплывет пират-хиппи (Джонни Депп). Вместе они покажут городку: раскованность и свобода, умение идти навстречу своим желаниям – это вовсе не безнравственность.

«ИНТУИЦИЯ» (2001)

Если двоим суждено быть вместе, судьба будет сводить их снова и снова – уверена Сара. И поначалу у нее с Джонатаном так и происходит: жизнь то и дело сталкивает их. Но Сара даже не хочет оставить понравившемуся парню свой номер телефона и легкомысленно ускользает от него. Единственная «защелка» очень призрачна: он пишет свой телефон на банкноте, она – в книге. Купюру разменивают, а книгу сдают букинисту. Джонатан и Сара уверены, что скоро увидятся вновь. Но судьба считает, что уже давала этим двоим достаточно шансов, и больше не хочет играть в поддавки.



«ВЛЮБИСЬ В МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ» (2003)

Еще в детстве мальчишка и девчонка придумали игру «осмелишься – не осмелишься». Они брали друг друга на «слабо». Игра росла вместе с ними. Они приходили в школу в нижнем белье, угоняли автобус и стояли на рельсах с завязанными глазами перед приближающимся поездом. Смелости и безрассудства им было не занимать. Но даже их безбашенности не хватало для самого отчаянного поступка. Оказывается, почти всем нам невероятно страшно и сложно сказать «люблю». Даже когда берут на «слабо».



Юлия КОВАЛЬЧУК,
певица



СТРАШНО интересно

Певица Юлия КОВАЛЬЧУК прочитала вместе с «Крестьянкой» книгу «Фантомы» Дина КУНЦА и делится впечатлениями.

В последнее время я увлеклась фантастикой. В этом вина моего молодого человека — Алексея Чумакова. Однажды он посоветовал мне американского фантаста Дина Кунца, и я просто влюбилась в этого писателя. Недавно закончила читать его роман «Фантомы». Это мистический триллер с элементами детектива и очень грамотно закрученной интригой. По сюжету в небольшом и благополучном городке вдруг начинают происходить жуткие вещи: часть его жителей жестоко убита, часть исчезла без следа, оставшиеся живут в страхе и понимают, что тут орудует какая-то таинственная, неконтролируемая и враждебная сила. А вот какая и как человеческий разум торжествует над мировым злом, рассказывать не буду — те, кто любит романы такого жанра, прочтут сами. Скажу только, что, объединившись, честные и чистые люди побеждают зло, оказываются сильнее сил тьмы и хаоса.

Наверное, это лучшее произведение Кунца. Роман все время держит читателя в напряжении. Уже после 10–15 страниц мне стало ужасно страшно.

И дальше становилось все страшнее и интереснее, адреналин зашкаливал! А развязка оказалась совершенно неожиданной. Я читала книгу одна в загородном доме, и от этого было вдвойне жутко. Мне казалось, что сейчас кто-то выпрыгнет из-за шкафа, что в окна заглядывают какие-то ужасные сущности. Зато когда дочитываешь такой пугающий текст, вдвойне приятно вернуться в свой уютный и понятный мир, особенно ценишь обычные радости.

У Кунца потрясающий слог, он мастер визуализации. Он так умеет описать природу, интерьер, что ты словно видишь и осязаешь все происходящее. Я уже заражена творчеством Дина Кунца мою маму. Она тоже обожает триллеры и любит, не дочитав книгу, предсказывать сюжет и часто угадывает. Но в случае с Кунцем даже ей это не удалось. Потом я смотрела экранизацию этого культового триллера и разочаровалась. Книга куда интереснее. ■

➤ *Перелистнув последнюю страницу триллера, так приятно вернуться в привычный мир.*

Новые хорошие книги



Уютный дом за выходные

50 идей для дизайна и декорирования дома, каждую из которых можно воплотить всего за одни выходные. Книга научит, как сделать ширму, балдахин, ящик для игрушек или мозаику на полу.



Лена де Винне Разноцветное

Москвичка, при этом бельгийская телеведущая и жена космонавта, написала книгу стихов: ярких, легкомысленных и веселых. Эдакая Агния Барто для взрослых. Иллюстрации Дениса Трусовича.

Гостиная

кресло



Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Стиль: Наталья РЕПРЕВА
Макияж и причёска: Алиса ГАГАРИНА
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

Лиза АРЗАМАСОВА

Папина и мамина ДОЧКА

Майка, пачка, рукава, ДЕНА.
Гольфы, Людмила НАРСОЯН.



Трикотажное платье,
FAIRLY.



Устами младенца, как известно, глаголет истина. А у кого, если не у шестнадцатилетней барышни, спрашивать в канун Дня влюбленных про ЛЮБОВЬ? Юная актриса Лиза АРЗАМАСОВА ответила на наши взрослые вопросы.

— Помнишь, у Пастернака: «Февраль, достать чернил и плакать»? А у тебя в конце зимы какое настроение преобладает?

— Мое настроение не зависит от времени года. Главное, чтобы внутри «летали бабочки», чтобы рядом были дорогие мне люди, чтобы были интересные проекты. Тогда не замечаешь, солнышко светит или дождь идет. Хорошо, когда «солнышко» внутри. (Смеется.) Мне — 16. Возможно, в будущем февраль или какой-нибудь другой пасмурный месяц смогут меня расстроить. А пока это как смена декораций в длинном и очень интересном фильме. Все вызывает улыбку.

— Можешь назвать самое «влюбчивое» время года? Может быть, вспомнишь какую-то историю?

— Видимо, я взрослею, потому что меня часто стали спрашивать про любовь. Но как можно говорить о собственных чувствах, даже не представляю. Приходится отшучиваться, мол, влюбляюсь каждую неделю по три раза. Вот про влюбленность как состояние души я говорить готова. Больше всего мне нравится, когда шагаешь по улице и даже подпрыгиваешь на каждом шаге, как пружинка, и ощущение такое легкое: «Люблю всех! Всех люблю!». Тогда все люди вокруг кажутся красивыми. А все их недостатки — милыми особенностями. Даже грубость по отношению к себе воспринимаешь с жалостью к человеку, который нагрубил. Ведь не может же счастливый человек грубить людям? Особенно приятно такое состояние в холодное время года: вроде все кутаются в теплую одежду, спешат быстрее оказаться дома, а глаза не «замерзшие», теплые.

— Тогда тебя должен радовать февральский День святого Валентина. «Валентинки» писала когда-нибудь?

— Когда я вижу 14 февраля парочки, которые радостно и громко выражают чувства друг к другу, понимаю, что они празднуют. Если любовь — это не праздник, то что тогда? И если именно в этот день кто-то робкий и неуверенный сможет наконец-то выразить свои чувства, значит, это нужный день. Я «валентинок» не писала, но когда сама их получала, настроение поднималось. Особенно люблю неподписанные «валентинки». Значит, какому-то человеку не жалко подарить тебе немного радости, ничего не прося взамен. Это трогательно.

— Ты сама могла бы первой признаться в любви, как Татьяна Ларина?

— Думаю, да... могла бы. «Любовью оскорбить нельзя...» — так же? И речь ведь не только про отношения между мужчинами и женщинами. Иногда к людям, с которыми работаешь, вдруг возникает такая нежность, что хочется подойти, обнять человека и сказать: «Как я вас люблю!». Это, конечно, не та любовь, про которую вы спрашиваете, но...

— А мама говорила с тобой про отношения между мужчинами и женщинами? Давала тебе советы вроде «никогда не звони первой»?

— Мы с мамой разговариваем про все на свете. Глупых советов типа «никогда не звони первой» мама мне никогда не давала. (Смеется.) Она дала мне главный совет: ни в коем случае не слушать ничьих советов, когда речь идет о любви. Если бы можно было, послушав чужие советы, прожить идеальную жизнь, то все эти советы уже давно были бы собраны в какую-то «волшебную книгу», и люди учили бы эту книгу наизусть с детства. Я верю в то, что в личных отношениях даже ошибки — драгоценность, потому что ошибками проверяется чувство.

Мое мнение может показаться кому-то смешным, потому что мне 16 и я «еще ничего не понимаю в жизни». Но мне кажется, чем моложе человек, тем больше он понимает. В детстве родители читают нам сказки, в которых добро обязательно побеждает зло, принц с принцессой женятся, а потом «жили они долго и счастливо». А когда мы подрастаем, взрослые начинают вдруг учить правде жизни, «готовить ребенка к реальности». Тебе сообщают однажды, что на свете много злых людей, что надо быть хитрее, что мужчины часто обманывают, что в юном возрасте не может быть серьезных чувств и отношений и что все это обязательно пройдет. И что отношений у людей может быть много и разных, и что найти свою любовь — трудно. А самое неприятное, что отношения мужчины и женщины — это большой труд. Мне не нравятся эти «честные» разговоры про жизнь от людей, которые накопили негативный опыт. Мне хочется сказать: «Пожалуйста, перестаньте делиться с нами вашими бедами и выдавать их за «правду жизни»... Можно, мы проживем свои истории и у каждого из нас будет своя правда? А вдруг кому-то из нас повезет?» Мне кажется, во что ты поверишь, такая и реальность тебя и ждет.

— Ты сыграла Джульетту в 14 лет. Тебе ее чувства понятны?

— В зале на спектакле «Ромео и Джульетта» обычно много мальчишек и девчонок этого возраста. Вот спросите у них: понятны ли им эти чувства? (Улыбается.) Они понятны и мне, и самым нашим юным зрителям, потому что иногда важно не чувствовать, а со-чувствовать, не страдать самому, а со-страдать. К сожалению, думаю, на свете есть много людей, которые прожили жизнь и так и не встретили свою настоящую любовь. Но я уверена, что они тоскуют по этому чувству, будто оно у них было. В кино, в театре, в литературе — все про любовь, а иначе — зачем? (Улыбается.)

— Какая история любви (литературная, киношная) тебя больше всего поразила?

— Никакая история не трогает меня больше, чем история моих бабушки и дедушки, маминых родителей. Они живут вместе 53 года. И это такая нежность, такое взаимопонимание... Они постоянно вместе. Они друг для друга интереснее всех других людей на свете. Это такая любовь-мир, любовь-доброта. И что самое приятное, они очень терпимы к недостаткам друг друга. Постоянно друг над другом подшучивают. Моему дедушке 80 лет в мае исполнится. Мы недавно прилетали к ним в гости во Владивосток и заметили, что дедушка стал плохо слышать. Дело было так: мама стояла с бабушкой на балконе, разговаривала, а бабуля из комнаты звала дедушку. И достаточно громко звала. Мама удивилась, что дедушка не отзывается, и спросила его: «Папуля, ты, что совсем не слышишь? Тебя мама зовет»... Дедушка хитро так улыбнулся и очень весело сказал: «Нет. Не слышу. И знаешь... теперь я ее еще больше люблю». Они вместе были молодыми и очень красивыми людьми, они вместе состарились, и знаете, они такие веселые! Будто им не по 80, а по 18. Отчего так? Думаю, что от любви.

— **Твоя жизнь наполнена удивительными событиями. Как-то ты сказала, что мечтаешь познакомиться со своей любимой актрисой, Лайзой Минелли, и вот — познакомилась.**

— Да, это потрясающее событие! Мы познакомилась в Нью-Йорке за несколько дней до моего дня рождения. Наш друг, музыкант Рок Бриннер, пригласил меня с мамой на свое выступление (мы дружны с ним уже несколько лет, познакомилась во Владивостоке на кинофестивале, и он давно знал, что мне очень-очень-очень нравится эта актриса) и устроил так, что наши места оказались рядом с Лайзой. Не передать моих переживаний! Я выступление Рока почти не слушала и даже шевелиться боялась. А Лайза была такая свободная и доброжелательная со всеми. После выступления Рок пригласил нас вместе поужинать. И вот уже за ужином мы разболтались. Больше всего меня поразило то, что Лайза вела себя запросто, без звездных замашек. Она видела, как я волнуюсь, и помогала мне справиться с волнением. К концу ужина у меня было ощущение полной свободы и комфорта. Рок уговорил Лайзу приехать летом во Владивосток на кинофестиваль. И мы провели там вместе целую фестивальную неделю. Добрее, легче и удивительнее человека, чем Лайза, сложно себе представить. Она — абсолютный ребенок! Мы гуляли по Владивостоку, и мне казалось, что я внутри какого-то удивительного кино. Море, яхты, корабли, огромный строящийся мост. Зашли как-то раз в небольшое кафе с китайской кухней. Все просто: ужинают люди, маленькие деревянные столики. Заказали пельмени. Лайза так радовалась! Хвалила еду, доброжелательно улыбалась официантам. Заходили в небольшой джаз-клуб послушать музыку, Лайзе очень понравилось выступление вокалистки. А потом я наблюдала, как она репетировала свое выступление. Эти песни

она поет лет сорок, но она была так строга, так требовательна к себе, к окружающим, добиваясь идеального звучания! Это большой урок.

— **Собственный характер как-то могла бы описать? Как ты думаешь, что тебе помогает добиться успеха?**

— Я не люблю «добиваться». Мне нравится, когда в жизни все идет, как идет. Единственное, на что я обращаю внимание, — это момент «здесь и сейчас». Я полностью на нем сосредотачиваюсь, пытаюсь сделать все, что от меня зависит, и получить удовольствие от процесса. Иногда мне кажется, что я ленива. Это может быть не очень заметно, но я точно это про себя знаю. Рассеянна. Сто раз мне можно повторить одно и то же, а я в сто первый раз только услышу. Не умею владеть собой часто. Хочется скрыть какие-то эмоции, а они просто через край бьют! Если честно, я еще плохо знаю себя.

— **Скоро тебе исполнится 17 лет. Взрослеть не боишься? Где этот рубеж между детством и взрослой жизнью?**

— Было время, когда я пугалась и очень не хотела становиться взрослой. А теперь у меня все наоборот. Я очень-очень хочу повзрослеть — внешне. А в душе оставаться ребенком. Вот в чем секрет! Я видела много взрослых людей, которые настолько мне были близки, что поняла: в этом и есть особенная радость и удовольствие! Тайна. (Улыбается.) Все думают, что ты взрослая и серьезная, а ты живешь и чувствуешь себя маленькой хулиганкой. Нет рубежа между взрослостью и детством, он только внешний. Ну а кино и театр помогают долго оставаться детьми, часто не только актерам, но и зрителям.

— **Тебе знаком «кризис подросткового возраста»? Не было разочарований в мире, людях? Не хотелось вдруг сделать что-то против «предписаний» взрослых?**

— Я думала, что у меня переходный возраст, когда начала часто спорить с мамой. А мама сказала, что это абсолютно нормально, когда люди спорят, что в споре «рождается истина». «Взрослых предписаний» у меня особенно и не было никогда. Мне кажется, что у меня в жизни и так все против правил. С мамой мы большие друзья, а людьми я чаще очаровываюсь, потому что такие удивительно талантливые, интересные есть люди, что аж дух перехватывает! Бывает, наверное, так, что «кризисы» позже случаются. Не хотелось бы. Я не люблю негатива внутри. Я не «против», я «за». То есть не «против лжи», а «за правду», не «против грязи», а «за чистоту».

— **Какой ты себя видишь лет через десять? Ты строишь жизненные планы или живешь спонтанно, одним днем?**

— Даже если бы у меня была волшебная возможность увидеть, что со мной будет через 10 лет, я бы ею не воспользовалась. Иначе будет совсем не интересно. Пропадет вера в чудеса. Я люблю жить в «сегодня» и немножечко тайно мечтать о «завтра». ■



*Актриса
Лиза АРЗАМАСОВА
в кино снимается
с 4 лет. Прославилась,
снявшись в сериале
«Папины дочки»,
фильмах «Поп»,
«Братья Карамазовы»,
«Достоевский».
Играет в мюзиклах
«Энни», «Анастасия»,
«Ромео и Джульетта»,
«Звуки музыки».*



Сказка про
БАЊКУ

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
**КРЕСТЬЯНКА
+ ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать, как сделать
дачу уютнее и красивее.
На этот раз сарайчик
во дворе превращается
в сказочную баньку.*

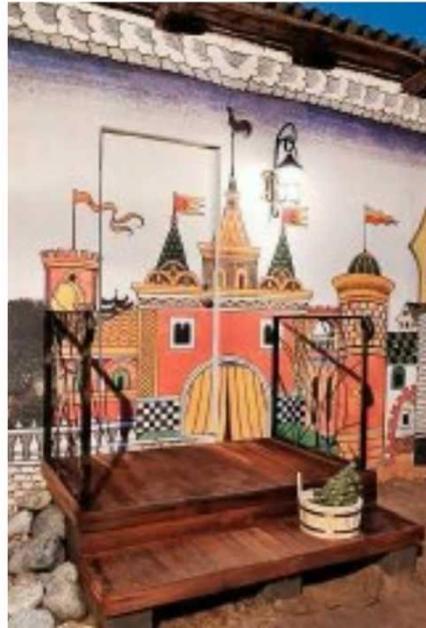
Угадайте, что нужно спортивной семье, купившей дачу в экологически чистом месте, кроме свежего воздуха и места для занятий спортом?

Конечно, место, в котором после занятий можно с удовольствием вымыться, или, проще говоря, баня. Во всяком случае семье Юсковых она кажется совершенно необходимой. Вот только отведенный для этой цели небольшой кирпичный сарайчик на баню пока похож не слишком. Но дизайнер программы «Фазенда» Ирина Иванова точно знает, как из непригодного для мытья домика получить настоящую баню — с печкой, парной и комнатой для чаепития.

ТЕРЕМ-ТЕРЕМОК

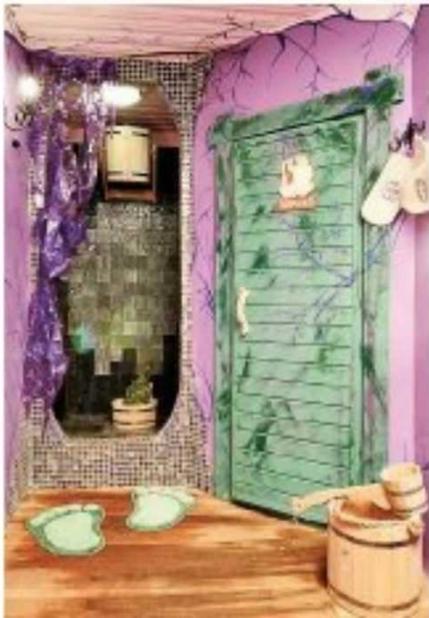
В качестве художественной основы проекта Ирина решила взять сказочные иллюстрации Ивана Билибина и превратить баню изнутри в таинственный лес, а снаружи — в волшебный терем.

Но прежде, чем браться за чудеса, нужно сделать множество обыденных вещей: заделать ненужные в бане окна, перенести дверь в более удобное место, пробить отверстия для слива воды и создать внутреннюю «геометрию» помещения, выстроив из блоков стены, отделяющие парную от коридора и комнаты отдыха.



После того как новые стены покрыла штукатурка (в «комнате отдыха» даже декоративная), строители положили в бане полы. Так как баня русская и сказочная, полы ей достались деревянные — в прихожей и комнате отдыха из термообработанной осиновой доски, а в парной — из удивительного паркета «Хофман». Он легко собирается из отдельных квадратов на каучуковой основе, не реагирует на влажность, не страдает от грибка и плесени, а чередование темных и светлых квадратов создает

Для бани выбрали «сказочные» цвета — лиловый, изумрудный, дымчатый.



В маленькой бане разместилось все необходимое: и полки, и традиционная печь-каменка, и даже камин.

красивый рисунок. Но и без плиточного пола в бане не обойтись — его положили возле печки и, естественно, в душе. Плитки для сказочной бани сделаны из цветного стекла дымчато-серого цвета. Его ребристая поверхность напоминает волнующуюся воду в пасмурный день. Эта плитка не только красива, но и способна выдерживать температуру от -40 до $+160$ °С. Потолки будут деревянные — еловые в прихожей и «чайной», а в парной и стены, и потолок будут обшиты

специальным кедровым гусварблоком с волнистым рисунком. Из кедра строятся и полки — непростые, с массажным (за счет небольших неровностей доски) эффектом. Возле входа появилась классическая деревянная печь-каменка — ее пар будет и жарким, и легким.

ЛУННАЯ НОЧЬ

Основа бани готова, пора приниматься за волшебство. Начнется оно с цвета: оттенки для стен художник выбрала сказочные, мрачноватые — синий, лиловый, серебристо-зеленый, а над ними — мерцающе-белый потолок, словно залитый лунным светом.

На темном фоне стен под кистью Ирины появился волшебный лес. Для большей сказочности некоторые его деревья выложены из зеркальной мозаики. Окна в бане не предусмотрены, но одно все-таки появится — нишу над комодом художник затянула постером с изображением лунной ночи — такая обманка позволит зрительно увеличить пространство. В волшебном «окне» предусмотрена подсветка, оживляющая нарисованный лес. Но «лунного света» из окна недостаточно, и в чайной появились небольшие бра — конечно, с коваными основаниями.

Хотя наша баня и невелика, совсем без мебели ей не обойтись. В «чайной» появляются столик, табуретки и шкафчик-комод — в нем разместится посуда, в прихожей — тоже шкаф — в его верхней части можно будет оставлять одежду, а в нижней складывать дрова.

Вот и закончена баня-сказка, маленькая, как шкатулка, внутри — темновато-уютная, снаружи — яркая и светлая, расписанная по фасаду теремами с рисунков Билибина. Осталось построить крыльцо и немного его состарить, чтобы не выбивалось из общего стиля. А перед входом в сказочную баню появилась горка каменных валунов — будет где Ивану-царевичу присесть и призадуматься: налево идти, направо, или сначала попариться, а потом дорогу выбирать. ■

Оксана САНЖАРОВА

Любовь к трём АПЕЛЬСИНАМ

*Что могут
несколько
апельсиновых
долек?*

*Не так уж и мало:
создать
атмосферу
праздника.*

Смастерить венок из высушенных апельсинов проще простого: режем фрукт на кружочки. Помещаем их на картонку и кладем на батарею. Примерно через двое суток дольки должны подсохнуть. Из картона вырезаем основу и крепим к ней наши ароматные апельсиновые кружочки. Чувствуете, как в доме запахло радостью? ■

СЧИТАТЬ в своём кармане

На праздники часто желают достатка.
Вот полушуточные ритуалы
«на богатство».

1 **С лимоном за миллионом.** Нужно купить лимоны (четное количество). Выходим на улицу и раздаем цитрусы прохожим со словами: «Вам лимон и мне лимон – получаем миллион!». Лучше проделывать это вместе с подругами, так гораздо веселее. Утверждают, что после вас ждет или крупный выигрыш, или прибавка к зарплате.

2 **Поднимаем зарплату.** Ритуал с двойной пользой: и зарплата поднимется, и фигура улучшится. Берете гантельки, пишете на них слово «зарплата» и начинаете «ее» поднимать как можно выше.

3 **Открываем пункт намыва денег.** Сделайте красивую табличку, на которой написано: «Пункт намыва денег. Часы работы: круглосуточно, без выходных», и повесьте ее на дверь ванной. А затем, каждый раз, когда моете руки, приговаривайте: «Пенку взбиваю, деньги намываю. Сколько пенки, столько денег». И улыбайтесь.

4 **Деньги из Зазеркалья.** Простой и действенный ритуал для привлечения богатства в дом. Когда у вас будет хорошее настроение, нарядитесь в свое лучшее платье, возьмите в руки крупные купюры, держите их веером и обмахивайтесь. При этом можно танцевать, напевать любимую песню, если хотите, читайте стихи, но обязательно улыбайтесь от всей души, как будто у вас уже лежит на банковском счету пара-тройка миллионов и скоро появится четвертый.

5 **Денежное деревце.** Купите красивый горшочек, землю и семена любого растения. Посадите цветок, приговаривая:

«В землю семечко сажаю, деньги прирастят желаю.»

Еще семечко кладу, очень скоро клад найду,

Пусть никто не пострадает, только деньги прибывают.

Семена как прорастут, денежки меня найдут!»

Только не нужно представлять конкретный путь получения денег, они сами знают, откуда к вам прийти. Поливайте всходы со словами: «Семена как прорастут, денежки меня найдут!».

Анна ЧИСТОВА

ХИТЫ сезона:



DOMANI



COMIC BOOK



DAKINE



«ЭКОНИКА»



«ЭКОНИКА»



HELLO KITTY

LADYSHOPPING.RU



GILLIAN





Советы от доктора Сорокоумова

Заведующий кафедрой ортопедической стоматологии НОУ МСИ доктор медицинских наук и главный врач клиники стоматологического центра «Клуб 32» Сорокоумов Геннадий Львович:

Я работаю стоматологом уже более четверти века и знаю, что многие мои пациенты со съёмными зубными протезами сталкиваются с различными проблемами, даже несмотря на то что протезы хорошо сделаны и подогнаны. Хочу прокомментировать наиболее часто встречающиеся ситуации.



Николай Скворцов: «Не приведи господи, если какой-то кусочек пищи, зернышко помидорки или маковое зернышко попадет под протез, не знаешь куда деться...»

Ответ: Мелкие косточки от ягод и даже хлебные крошки, попадая под протез во время еды, вызывают нестерпимую боль. Человек, находящийся за общим столом, кроме боли испытывает еще сильную неловкость. Возникает необходимость выскакать из-за стола, бежать в ванную комнату, чтобы вытащить протез и прополоскать рот. Неудобства возникают в кругу семьи, а представьте, если человек находится в гостях или на банкете. Николай Николаевич в данном случае не исключение.



Раиса Платонова: «Рано осталась без зубов. Пришлось протезировать. И в конце концов, так протезировала, что остались одни протезы. Но ведь они во время пения могут вывалиться, и я всегда этого боялась».

Ответ: Тема плохой фиксации протеза, озвученная Раисой Михайловной, больше актуальна для тех, кто носит полные съёмные протезы. Происходит это, потому что даже между хорошо подогнанным протезом и десной имеется небольшое пространство, и именно поэтому возникает ощущение «движения» протеза, неполной его фиксации.



Людмила Ильина: «Зубные протезы ношу уже очень давно. Если даже маковое семечко попадает под протез, все, уже боль невозможная. «Корега. Освежающий вкус» мне понравилась. И пища под протез не попадает, и во рту так приятно-приятно».

Ответ: Помимо плохой фиксации протеза и попадания частичек пищи под протез проблема запаха изо рта беспокоит многих моих пациентов. Происходит это зачастую из-за плохой гигиены полости рта. Частички пищи, долго находящиеся под протезом, начинают разлагаться, вызывая тем самым неприятный запах.

Как же можно уменьшить дискомфорт при ношении съёмных зубных протезов?

В настоящее время существуют специальные средства для фиксации зубных протезов, которые предотвращают попадание частичек пищи под протез. Они представлены фиксирующими прокладками, порошками и кремами. Наиболее удобна форма в виде крема. Я рекомендую своим пациентам использовать фиксирующий крем Корега.

Почему именно крем Корега?

Корега была протестирована в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии и зарекомендовала себя как средство более эффективное по сравнению с другими аналогичными средствами. В России продукт используется уже более пяти лет и успел зарекомендовать себя лучшим образом.

Каков механизм действия крема Корега?

Крем, нанесенный на протез, заполняет пространство между протезом и десной, тем самым фиксирует его. В результате этого значительно уменьшается количество частичек пищи, попавших под протез. Прием пищи становится более комфортным. Более того, крем, являясь так называемой подушкой амортизации, равномерно распределяет нагрузку протеза на десны.

Многие не хотят использовать фиксирующие кремы, гели, потому что боятся негативного воздействия на желудок.

Крем Корега содержит компоненты, не раздражающие слизистую оболочку ни полости рта, ни желудочно-кишечного тракта. И в отличие от некоторых других фиксирующих кремов Корега не содержит цинк.

Если у Вас возникли вопросы по использованию продукции Корега, Вы можете задать их операторам-врачам по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 2000 272.

Сонное ЦАРСТВО

Как лучше всего обустроить спальню?



Зоя СИМОНОВА,
дизайнер интерьеров

В спальне мы проводим треть жизни. Именно здесь мы набираемся сил на весь будущий день, беседуем о самом интимном и делимся нежностью друг с другом. Важно оформить ее так, чтобы все помогало расслаблению, создавало ощущение уюта и безопасности.

1 КРОВАТЬ **ВСЕМУ ГОЛОВА**

Планировать спальню нужно «от кровати». В первую очередь уделите особое внимание ее размерам и положению. Это влияет на дальнейшую расстановку всех остальных предметов мебели, которые вы захотите разместить в спальне.

Так, массивная резная кровать и громоздкий дубовый шкаф в маленькой спальне будут постоянно создавать у ее владельца чувство внезапной тревоги, депрессию и подавленность. Но и слишком миниатюрная мебель, особенно в просторном помещении, также вызывает дискомфорт и ощущение душевной пустоты. Поэтому главной заповедью для вас должна стать гармония в деталях.

2 ЦВЕТОВАЯ **ГАММА**

На атмосферу и психологический комфорт спальни значительно влияет ее цветовая гамма. Обычно я рекомендую оформлять спальню в спокойных пастельных тонах. Но если

вы хотите получить более яркий и броский интерьер, не стоит делать это при помощи обоев насыщенных цветов. Эффект «сочности» достигается за счет использования насыщенных и контрастных тканей. Также можно ввести небольшие цветочные пятна при помощи картин или постеров.

При выборе живописи, фотографий или принтов следуйте правилу «Лучше меньше, да лучше». Не превращайте свою спальню в филиал Русского музея; многочисленные полотна гораздо лучше будут смотреться в гостиной или коридоре. Поместите над изголовьем кровати одну большую картину или две поменьше (их размер должен быть пропорционален ширине кровати). А на прикроватном столике расставьте несколько фотографий, на которых запечатлены самые приятные моменты вашей жизни и любимые пейзажи. Кстати, насколько бы сильно вы ни любили своих близких и друзей, их портретам также не место в вашей спальне. Психологи установили прямую взаимосвязь между сном и наличием фотографий родных



в спальне: те, у кого они отсутствовали, спали гораздо крепче и спокойнее, чем те, кто засыпал под немymi взглядами дорогих сердцу людей. Лучше отдайте свободное место горшкам с комнатными растениями.

3 КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Ничто так не оживляет интерьер, как живые растения. Главное, чтобы на выбранные цветы не было аллергии. Лучше всего для спальни подходят тенелюбивые и неприхотливые в уходе растения.

Минималистский интерьер оживит фатсия японская с большими узорчатыми блестящими листьями. Она красива, теневынослива, устойчива к заболеваниям и вредителям. Но этим ее достоинства не исчерпываются. Фатсия повышает влажность воздуха в сухом помещении, способствуя хорошему сну. Правда, растение это скорее для аскетов и поборников здорового образа жизни, любящих прохладу и свежий воздух в спальне. Очень неприхотливое, а потому и великолепно

но подходящее для спальни растение – циссус ромбический, который великолепно себя чувствует и на солнце и в тени, и в холоде и в жару. Он не требователен ни к влажности воздуха, ни к освещенности, а также хорошо растет с минимумом солнечного света. Вполне уместны в спальне будут бегонии и зигокактус, известный в народе как «декабрист». Эти цветы нетребовательны к освещению, температуре и красиво цветут. Но если они растут в подвешенном виде, то требуют более тщательного ухода, поскольку наверху воздух теплее и суше, чем на уровне пола или подоконника.

4 СВЕТ В ТВОЕМ ОКНЕ

Особое внимание при планировании спальни необходимо уделить освещению. Учтите, что только верхнего света вам будет мало. Помимо основного освещения, надо устроить местное, рядом с кроватью. Для удобства, чтобы не приходилось лишний раз вставать или тянуться к выключателю, предусмотрите проходные выключатели над прикроватными тумбочками с обеих сторон. Я бы рекомендовала вместо верхнего освещения остановить свой выбор на потолочном карнизе с подсветкой, а в качестве дополнительного света повесить бра над тумбочками.

Если вы предпочитаете настольные лампы на прикроватной тумбочке, они должны иметь достаточно высокую ножку, иначе их света будет недостаточно. Настенные светильники крепятся в полутора метрах от пола, рядом с изголовьем кровати. Одним же из самых удобных приборов для освещения спальни является торшер: его местоположение легко меняется по мере надобности, а когда решите, что ему больше не место в комнате, безболезненно его удалите, не нанося ущерба обоям. Для местного освещения также можно использовать и светильники на подвижных кронштейнах или на гибких ножках, с их помощью вы легко сможете регулировать угол наклона светового потока.

5 СНЫ В ЗАЗЕРКАПЬЕ

Зеркала чаще всего используют в дизайне классических интерьеров. Сегодня очень многие фабрики, изготавливающие мебель в традиционных классических стилях, добавляют зеркала в свои коллекции. С помощью зеркал можно оживить интерьер, зрительно увеличить пространство, «поднять» потолок

или заставить преломляться свет под нужным углом, создавая невероятные световые эффекты.

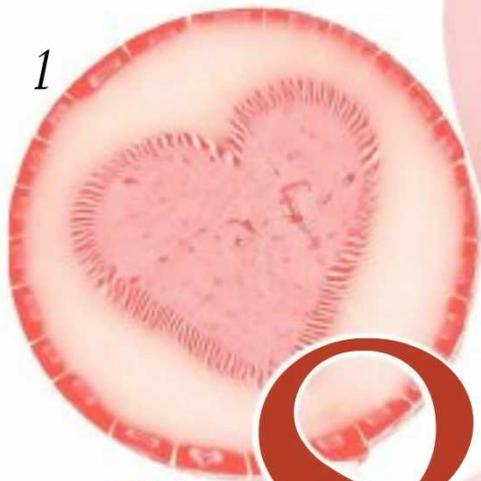
Последователи древнего китайского учения фэн-шуй не рекомендуют размещать в спальне много зеркал. Они считают, что зеркала накапливают в себе вредоносную энергию ци, что может вызвать расстройство сна. Также не советуют устанавливать зеркала таким образом, чтобы человек, лежа в постели, видел в них свое отражение. Тем не менее совсем убирать зеркала из спальни нет нужды. Можно поставить небольшое зеркало на прикроватный столик или оформить зеркалом стену сбоку в изголовье кровати. Это позволит сделать пространство светлее и, в то же время, человек не будет сталкиваться со своим отражением при пробуждении и перед сном. Такое положение согласуется с учением. Отличная идея – зеркала на внутренней стороне дверцы гардероба. Интересным решением может стать декорирование стены спальни небольшими зеркалами, расположенными на разном уровне: они создадут красивый световой эффект (как при искусственном, так и при дневном свете) и не будут перегружать глаза.

И помните, что спальня – оазис покоя и умиротворения в вашем доме, поэтому, входя в «сонное царство», оставляйте переживания за ее порогом – и приятных вам сновидений! ■

Дизайн в деталях

- «Совам», живущим на солнечной стороне дома, следует использовать в интерьере спальни светонепроницаемые шторы из ткани блэкаут (Blackout).
- Если вы «жаворонок» и очень любите бывать на солнце, а ваше окно маленькое и по утрам совсем не дает солнечного света, интерьер спальни лучше оформить в теплых светлых тонах. Используйте для штор натуральные ткани с небольшим коэффициентом сборки.
- В спальне допустимы почти все напольные покрытия: паркет, паркетная доска, ковролин. Я бы только не рекомендовала использовать ламинат. Это довольно «шумный» материал. С точки зрения звукопоглощения для спальни идеально подойдет ковровое покрытие.

1



2



3



8 покорённых СЕРДЕЦ

*Мы созданы, чтобы покорять сердца
и владеть ими. Начать собирать
коллекцию можно прямо сегодня.*

1. Леденец на палочке, «СЛАДКИЙ МИР».
2. Вешалка-крючок, CAZA.
3. Саше, AMANDA B.
4. Коробочка для мелочей, HALLMARK.
5. Салфетка, STOCKMANN.
6. Мыло, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
7. Салфетки бумажные, IHR.
8. Декоративная подвеска, DOM.

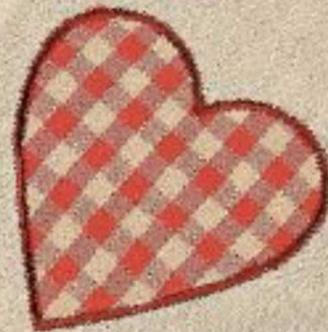
8



4



5



7



6





Широкая **МАСЛЕНИЦА**

А также: красный обед, блюда из морепродуктов, диетические блины, рисовый рай, угощение для гусарской пирушки и меню счастья от Марии КУЛИКОВОЙ.

КРАСНЫЙ день календаря

Красная рыба плюс красные спагетти – блюдо праздничное. В этот раз его приготовил мужчина. Девушки, дружно берем пример!



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Артем КАКУША,
Москва

«СЕМГА ПОД МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ И КРАСНЫЕ СПАГЕТТИ – БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ, КОГДА ГОСТИ УЖЕ НА ПОРОГЕ. ЗА ПОЛЧАСА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ПОЧТИ РЕСТОРАННУЮ ЕДУ».

Артем – молодой повар. «Пока учился, все казалось просто и ясно. Теория давалась легко, – рассказывает Артем. – Но стоило мне оказаться на кухне ресторана, как сразу понял, что ничего не умею. На практике все дается тяжело, зато это уже прочные навыки и знания, они на всю жизнь. В будущем мечтаю стать владельцем собственного ресторана, а пока осваиваю азы работы большой кухни. У нас, почти как в любой профессии, своя терминология. Например, блюдо, которое для посетителя ресторана готовится сразу же после получения заказа, называется «из-под ножа», соусы мы называем «соуса» (с ударением на последний слог), ну и так далее. Первое время все это кажется забавным, а потом привыкаешь и понимаешь, что ты постепенно становишься одним из команды. Мой главный совет тем, кто готовит дома: использовать только соусы, приготовленные собственными руками. Никакие готовые, из супермаркета, не могут с ними сравниться. Даже майонез старайтесь готовить на своей кухне». ■

ПИШИТЕ!

Если вы любите готовить и хотите пригласить «Крестьянку» на свою кухню, пишите нам:
KRESTYANKA@IDR.RU
Вы станете героиней рубрики «Опыт» и... прославитесь.



Разделяем филе семги так, чтобы получились порционные куски.



Кусочки сырой свеклы закладываем в кипящую воду.



Кипятим свеклу 5 минут, чтобы вода окрасилась, и отвариваем в ней спагетти.



Куски семги выкладываем на пергамент, заливаем готовым соусом и ставим в духовку на 20 минут.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 500 г филе семги
- Для соуса:**
- 200 г меда
- 200 мл соевого соуса
- 400 г дижонской горчицы
- 200 мл овощного бульона
- Для гарнира:**
- 2 крупных свеклы
- 2 л воды
- 250 г спагетти
- Для овощного бульона:**
- 2 «кочанчика» фенхеля
- 1-2 корня сельдерея
- 4-5 средних луковиц
- 4-5 морковок

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Разделяем филе семги на порционные куски.
- 2 Для окрашивания спагетти в кипящую воду выкладываем нарезанную свеклу и даем покипеть 5–7 минут. Когда вода интенсивно окрасится, опускаем в нее макароны и варим их до готовности.
- 3 Готовим медово-горчичный соус: смешиваем соевый соус, жидкий мед, дижонскую горчицу и овощной бульон.
- 4 Укладываем куски семги на лист пергамент, разложенный в форме для запекания. Заливаем соусом так, чтобы рыба была видна. Ставим в духовку на 20 минут. Проверяем готовность рыбы зубочисткой.

Ваш счёт

- 🕒 30 мин
- 🍽️ 380 ккал/100 г
- 💰 до 800 руб.

наглядное пособие

ВАМ придается.

Тарелка,
ZARA HOME



Лопатка,
WILLIAMS&OLIVER



Приправа к рыбе,
KAMYS Соевый соус
оригинальный, MEINZ



Соусник,
VILLERŸ & BOCH



Спагетти,
BARILLA

Сок,
«МОЯ СЕМЬЯ»

Венчик,
GREEN BEAN



Фартук,
FUFAIKA.COM



Форма
для запекания,
PYREX

РАБА еды

Актриса Мария КУЛИКОВА признается, что делает культ из еды. А потом сидит на гречке без соли – профессия требует жертв.



Да и Нет

- | | |
|---|--|
| ● традиционным блюдам | ● скучным диетам |
| ● простым рецептам | ● невкусной пище |
| ● проверенным ресторанам | ● жирному мясу |
| ● гастрономическим приключениям и экспериментам | ● макаронам (если это не паста в Италии) |
| ● веселым голодным гостям | ● картошке (вкусно, но вредно) |

БЕЗОГОВОРочНАЯ ПОБЕДА

Знаю, что еда должна быть лишь топливом для организма, но для меня она – одно из главных удовольствий в жизни. И самая большая проблема. Потому что профессия обязывает поддерживать вес. Но, признаюсь, в свои 34 я проиграла борьбу с едой – она меня победила. Я рабыня всего вкусного. Причем кто-то любит сладкое, кто-то соленое, я же люблю и то, и другое, и третье, и можно с утра до вечера. Ела бы все подряд, тем более что Денис с нежностью относится к женщинам в теле, любит «пухляшек». Когда я была беременна, он от меня не отлипал, постоянно говорил: «Боже, как красиво!». А я наслаждалась возможностью есть все, что душа пожелает. Мы с Денисом, например, отваривали молодой картофель прямо с тоненькой кожурой, добавляли, не жалея, сливочного масла, зелени, потом томили все это под крышкой. Плюс резали селедку, заправляли ее зеленым лучком – бесподобно! Или я тушила куриную печенку с грибочками и подавала с картофельным пюре – объединение.

Мои самые большие впечатления от поездок – гастрономические. Когда гастролирую, «съезжаю» со всех диет. Невозможно в пред рождественской Германии не попробовать фрукты в хрустящем шоколаде, не выпить стаканчик глинтвейна прямо на улице. Невозможно не съесть в Италии пасту или сумасшедшее мороженое. А однажды в Доминиканской республике мы с Денисом попробовали потрясающей вкусноты мясо «чураско». Его готовили на гриле без каких-либо соусов, с очень простыми специями вроде черного перца. До сих пор его вспоминаем как нечто божественное. Или свежайшие устрицы в рыбном ресторане Рио-де-Жанейро. Я ела их в первый и пока в последний раз в жизни. Вообще-то я опасаясь пробовать все эти сырые деликатесы, но у нас было огромное количество прохладного белого

сухого вина, и я рискнула. Безумно понравилось: ты глотаешь кусочки, и по всему телу расплзается абсолютное тепло.

Муж тоже любит покушать, но, к моему счастью, он всеяден, никогда не капризничает. Его любимое блюдо — борщ. Мы, в принципе, за традицию. Мы россияне, поэтому должны питаться борщом, черным хлебом, квасом. У нас дома нет никакой экзотики вроде тех овощей и фруктов, которые выращивают в теплых странах. Я за простоту. Приготовление еды не должно отнимать массу времени и сил. Если ты полдня проводишь на кухне, то потом уже ненавидишь и этот ужин, и мужчину, для которого он готовился. Все изыски надо отдать профессионалам. Сложные блюда предпочитаю есть в хорошо проверенных ресторанах.

Дома на гарнир чаще всего готовлю овощи. Например, отвариваю цветную капусту, а затем обжариваю ее в оливковом масле с добавлением чеснока. Денис обожает тушеные овощи, приготовленные с ароматными специями. Сладкий перец, баклажаны, помидоры без кожицы, немного чеснока, немного томатной пасты, много зелени, базилик, сверху посыпать пармезанчиком — получается чудово! А если к этому еще подать поджаренный на гриле кусочек курицы или рыбы...

ЗВАННЫЕ ГОСТИ

Гости у меня практически круглосуточно. Большинство друзей живет в шаговой доступности, и все знают, что мой холодильник всегда полон вкуснятины. Наверное, это у меня еще с тех времен, когда в магазинах на полках лежали только плавленые сырки. У меня должно быть все и с запасом. Всегда есть, например, замечательные азербайджанские помидоры и моцарелла: режешь кубиками, запраиваешь оливковым маслом — прекрасная закуска! Или два-три вида мороженого. Я, как завязавший ал-



Марию частенько приходится сидеть на диетах. Оторваться по полной и есть все, что хочется, удавалось лишь во время беременности. Тогда муж баловал ее борщами, картошечкой с селедкой и запеченной рыбой.



Звёздный рецепт

ХОЛОДНЫЙ ТОРТ

- 2 чашки измельченного имбирного печенья
- 115 г растопленного сливочного масла
- по 200 г сыра «Филадельфия» и маскарпоне
- 2 ч. л. ванильного сахара
- орехи и цедра лимона по вкусу
- ягоды

Имбирное печенье измельчают в блендере, добавляют растопленное сливочное масло, вымешивают, чтобы получилась мягкая масса. Выкладывают ее в форму со съемным дном. Два вида сыра смешивают, добавляют цедру лимона, орешки и ванильный сахар. Эту смесь выкладывают на основу торта. Сверху — много кисленьких ягод (смородина, черника, голубика, малина). Затем ставят торт в холодильник на несколько часов.

🕒 15 мин + 2 часа 📦 300 руб. 🍴 667 ккал

коголик, которому нельзя пить, но который всем подливает, обязательно кормлю мороженым своих гостей — кому-то диетическое молочное, кому-то с орехами, кому-то фруктовое. Прекрасная вещь — блендер, с помощью него я делаю вкуснейшие коктейли из молока с добавлением банана и ягод. И, конечно, мои гости любят побаловаться

кофе. У меня шикарная кофеварка, подаренная мне на тридцатилетие, в которой готовится эспрессо, и отличный капучинатор.

Очень жалею, что прошло время, когда в выходные дни во всех московских подъездах пахло выпечкой. В советское время с продуктами было сложновато, зато хозяйки непременно пекли пироги, печенье, торты. Помню, как моя мама, если не было под рукой муки, просто брала белый хлеб, вымачивала его в молоке, поджаривала и посыпала сахаром. Я сама не пеку ни тортов, ни пирогов — хлопотно и не хватает времени, особенно сейчас, когда все мысли заняты малышом, но наловчилась делать холодные сласти. Недавно освоила холодный торт из печенья и мягкого сыра — получилось что-то вроде чизкейка. Денису понравилось. Рекомендую сделать своим мужчинам этот десерт. Он не приторный, вполне «мужской». ■

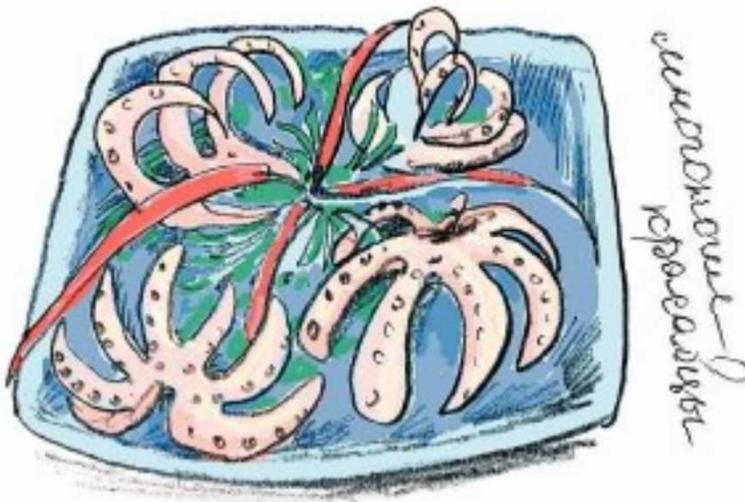
Владычица МОРСКАЯ

Катя ТАРЕЛКИНА с содроганием учится готовить блюда из морепродуктов для романтического ужина. Но получается не гадство, а вовсе даже объедение.

А ТЕПЕРЬ ДОБАВИМ НОГ

Надо сказать, что поездка в окрестности Паттайи — из зимы в лето! — произвела на нас огромное впечатление. Райское место, пряная еда, краски, будто усиленные «Фотошопом»... Второй медовый месяц, не иначе! И даже возвращение в холодную и нелюбезную Москву нас не сильно остудило. Несмотря на годы вместе и двоих детей мы вдруг вспомнили, что на носу — День всех влюбленных, а где-то по соседству — тот знаменательный день, когда муж мой, Анатолий Тарелкин (тогда еще топтавшийся в ухажерах), сделал мне предложение... Я думала, он поведет меня в ресторан. Это как минимум. Однако он предложил мне сбегать детей бабушкам и устроить ужин при свечах. Причем ответственным за ужин назначил сам себя: «Твое дело — только прихорашиваться и свечи зажечь, я все остальное сделаю». Ну ладно. Когда из кухни потянуло богатыми запахами, у меня перед глазами поплыл райский остров — жаркие специи, морские волны, загорелые тайцы. А когда передо мной была поставлена тарелка с торчащими крохотными щупальцами в ароматном соусе, я поняла, что благоверный мой даром времени не терял и, пока я нежилась на пляже, явно прошел пару мастер-классов у местного шеф-повара. Так и оказалось.

«Спиши слова!» — отвалившись от тарелки, только и смогла прошептать я, поскольку язык я уже давно проглотила, так вкусно было варено из крохотных осьминожков. И муж мой, Анатолий Тарелкин, подошел к делу ответственно. Зато я чет-



маленькие осьминожки в соусе



кальмар на острие лука

ко знаю: если выполнять все в той последовательности, в какой это написано, и потратить на все про все чуть больше часа, вы испытаете настоящий гастрономический оргазм.

Итак, для блюда «Сиве зурит» вам понадобится: 1,5–2 кг осьминожков, 200 г репчатого лука, 50 г чеснока, 50 г свежего имбиря, 200 г спелых помидоров, 1 стакан красного вина, 6 ст. ложек оливкового масла и специи (перечислюя скрупулезно): 8 бутончиков гвоздики, 20 горошин черного перца, 1 ст. ложка сухого или 4 веточки свежего тимьяна. А вот соли не нужно вовсе, о чем я узнала в последний момент: «Они же живут в соленой воде и поэтому соленые уже сами по себе», — заметил мой шеф. Осьминожков промываем в проточной воде. В блендере или ступке превращаем в кашицу перец, гвоздику, имбирь и чеснок. Лук режем тонко, помидоры — мелкими кубиками. В пустой сковородке с тефлоновым покрытием (и, напоминая, без соли!) на умеренном огне провариваем осьминожков: эти морские создания обильно выделяют сок, уменьшаясь в объеме. Когда сок почти весь выкипит, выкладываем осьминогов с остатками сока в другую посуду, и в той же сковородке хорошенько разогреваем оливковое масло на сильном огне. Добавляем лук, ждем, пока он порозовеет, затем добавляем всю чесночно-имбирно-перченую смесь на несколько секунд. Постоянно помешиваем и следим, чтобы не пригорело. Затем туда кладем помидоры, тимьян и ставим на умеренный огонь. По мере размягчения помидоров размываем их до полужидкой соусной консистенции. Теперь можно добавить обратно осьминожков и оставить на слабом огне под крышкой на 30 минут. Затем добавляем стакан вина, и оставляем без крышки: вино должно испариться, а соус, в котором «преют» осьминоги, — стать темным. Подаем на стол с рисом, посыпав петрушкой.

ТАК И ПЯТИТСЯ, ТАК И ПЯТИТСЯ

«Это очень просто!» — говорила мне моя подруга в далекой юности, лихо вскрывая банки консервированных кальмаров. «Очень-очень много кальмаров, столько же лука — и пять минут времени». Она не обманула тогда: нарезала длинными полосками морских гадов, бухнула на сковородку столько лука, что, казалось, кальмарам там места уже не осталось. Когда из глаз уже лились от резкого лукового запаха слезы, а сам лук зазолотился, добавила кальмаров, посолила, перемешала, потом еще раз перемешала и буквально через 5 минут сняла с пли-



ты. Тогда я впервые услышала секрет: чем дольше кальмаров варишь-жаришь, тем больше они напоминают резиновую подошву. А сам вкус незамысловатого «жорева» был восхитительным: почему-то сладковатым, душистым, пряным без всяких приностей. Мы схомячили всю сковородку сразу — напололам, даже не заметив как.

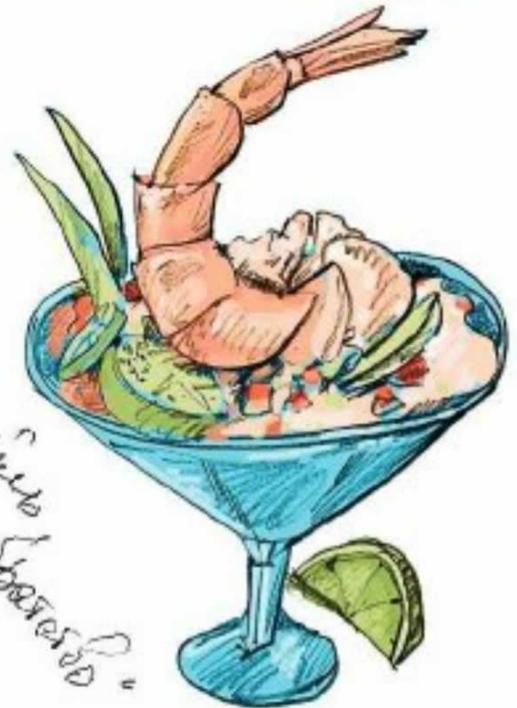
Или вот хрустящие колечки из кальмаров, жаренные во фритюре. Кстати, если уж говорить о романтическом ужине, то их подать, пожалуй, удобнее всего: компактно, сытно, соус не подтекает, все очень эстетично.

Лучше взять замороженных кальмаров (где-то с полкило) и обдать их крутым кипятком. Шкура их от этого свернется хлопьями, и ее легко можно будет удалить под струей воды вместе с внутренностями и хордой. Далее тушки-мешочки режем кольцами шириной 1 см, обваливаем сначала в муке, смешанной с солью, потом макаем во взбитое яйцо, а затем — в панировочные сухари. Жарим в большом количестве растительного масла в сковороде или специальной фритюрнице, по 2 минуты с каждой стороны. Лучше, если кольца плавают в масле, не соприкасаясь, — тогда колечки получаются идеально ровными. За поеданием таких колечек главное — не забыть о цели романтической встречи. Например, о том кольце, которое вручит вам ваш любимый (или которого ждет ваша любимая).

МИДИЙНОЕ ДЕЛО

Чтобы получить полную тарелку мидий, кому-то (надеюсь, что не вам) придется перебрать почти 10 кг раковин этих мелких моллюсков, отбраковывая битые и дурнопахнущие, промывая в нескольких водах, очищая раковины от налета щеткой, осторожно выковыривая моллюсков из их домиков... Вы уже поняли, что возню со свежими мидиями, особенно в наших неморских широтах, лучше даже не начинать.

Помощь мужа понадобилась мне при приготовлении мидий лишь однажды: когда я попросила его открыть банку с консервированными моллюсками. Полбанки измельчаем, мелко режем 1 твердое кисло-сладкое яблоко, 2 свежих или маринованных огурца (я взяла по штуке каждого), заправляем солью, майонезом и лимонным соком. За 2 минуты я приготовила салат, который может украсить любое любовное застолье.



И А КРЕВЕДКО

Китайские врачи прописывали креветок старикам, страдающим половым бессилием. И греки их уважали, считая чуть ли не родственниками богини любви Афродиты. Первые христиане запрещали пастве употреблять морские афродизиаки в пищу, считая, что они порождают в душе и теле ненужные соблазны.

Надо сказать, что красные замороженные креветки, которые продаются в магазинах, — уже готовый к употреблению продукт. Об этом мало кто задумывается, бросая их в кипящую воду, а ведь в природе креветки серо-зеленые, их панцирь краснеет под действием высокой температуры. Это я к тому, что не нужно готовить их дважды. Лучше разморозьте, очистите от «скорлупок» и замаринуйте в смеси оливкового масла, соевого соуса и зубчика давленого чеснока. Через 1 час оберните каждую ломтиком бекона, наденьте на деревянные шпажки, чередуя с помидорками-черри и лавровым листом, и обжарьте на гриле, поливая томатным соусом, или с двух сторон в оливковом масле на сковороде. ■



ИЗЫСКАННОЕ ЛАКОМСТВО

В устрицах самое главное — не приготовить их (поскольку едят этих моллюсков сырыми и, более того, живыми). В устрицах главное — выбрать их правильно и правильно открыть и съесть.

Будем надеяться, что пробовать вы их будете не дома, где легко облажаться, а в каком-нибудь отличном ресторане, где опасность отравиться несвежей устрицей стремится к нулю. Но чтобы эстетично вскрыть живую мощную раковину, используйте очень тонкий и очень острый нож. Прежде чем отправить устрицу в рот, выжмите на нее несколько капель лимонного сока, а потом глотайте целиком, не разжевывая. По своему строению устрица практически целиком — печень, содержащая колоссальное количество гликогена и фермента диастазы, которые, попадая в наш желудочно-кишечный тракт, тут же вступают во взаимодействие, и устрица «переваривает сама себя». Именно поэтому она так легко усваивается.

Что утаил ШЕРЛОК ХОЛМС

Зачем британцы берут в дорогу мармайт, под какую решётку ставят йоркширский пудинг и почему за портер платят по очереди.



Все, даже сами англичане, по секрету говорят, что английская кухня – примитивная и подражательная. «Лучшая английская кухня – это просто французская кухня», – лаконично приговорил стряпню писатель Джордж Оруэлл. Впрочем, миф про ужасную британскую кухню бережно поддерживается самими жителями Объединенного Королевства, чтобы защитить национальное достояние от посягательств извне. Сами-то они знают толк в еде!

Стереотип «овсянка, сэ» – часть хитроумного плана по дискредитации местной кухни. Если вы остановились в пансионе у миссис Хадсон, возможно, вам и предложат классический porridge, но в любом другом месте вы получите на завтрак традиционный английский набор – яичницу, жареные колбаски нескольких сортов, хрустящий бекон, тушеную фасоль, жареные помидоры. Набор, способный довести до обморока поборника здоровой еды. Но англичане уверены, что только такой завтрак заряжает энергией для противостояния суровой погоде (средняя температура января +6 °С, а самая низкая зарегистрированная температура -9 °С).

Заедать завтрак полагается большим количеством тостов, предварительно сбобив их ароматной коричневой жижей – мармайтом. Мармайт – паста из пивных дрожжей – секретное оружие, почти неизвестное за пределами островов и хорошо знакомое каждому британцу. Одно время он даже был обязательным составляющим школьных завтраков и армейских рационов. К достоинствам мармайта следует отнести высокое содержание целых пяти витаминов группы В, а также фолиевой и никотиновой кислот. К недостаткам – весьма специфический вкус. Истинный британец может наслаждаться мармайтом в любое время: на утреннем тосте, полуденном сэндвиче и в вечернем рагу. По статистике производителя, 75% путешествующих британцев имеют в багаже баночку-другую мармайта. Английские традиции – не только устоявшееся выражение, но и непрменная составляющая ежедневной жизни. Главная традиция, конечно, five o'clock tea.



Традицией чаепитие в Британии стало благодаря Анне, седьмой герцогине Бедфордской. Герцогиня успевала сильно проголодаться между ланчем и обедом (вы ведь помните, что у англичан все наоборот?) и распорядилась подавать чай с кексами и печеньем. Традиция быстро вошла в моду и стала неотъемлемой частью викторианской Британии. К классической чайной церемонии подается угощение: тонкие треугольные сэндвичи с маслом и огурцом или с сыром и копченым лососем. Традиционные британские scones со злаками, цукатами или джемом. Многочисленные кексы и пирожные: имбирный хлеб, шоколадный кекс, песочное печенье, переполненное сливочным маслом, и ароматный чизкейк «Баттерскотч». В общем, дожить до обеда можно. «На завтрак будет овсянка, сэр. Мясо будет на обед...» Артур Конан Дойл не обманул: на обед обязательно будет мясо. Холодное или горячее. Бифштекс или классический ростбиф – нежно-розовый внутри, с хрустящей корочкой. К правильному ростбифу подадут йоркширский пудинг, выпекаемый под решеткой, на которой готовится мясо, чтобы стекающий сок пропитал пудинг и обогатил его вкус. И еще соус – классический хлебный из смеси молока, лука, хлебных крошек и пряностей или мятный, настоянный на коньяке.

25 января англичане отмечают день рождения главного национального поэта Роберта Бернса. Бернс воспевал жизнь простых англичан, и в этот день традиционно готовится блюдо бедняков – хаггис, лакомство из бараньих потрохов, рубленных вместе с луком, овсянкой, салом и сваренных в бараньем желудке. Словом, настоящее испытание на приверженность британской кухне.

Любовь англичан к пиву, портеру и элю безгранична. А культура паба – целый пласт национального самосознания, обремененный сложнейшими традициями и ритуалами, постичь которые с первого раза невозможно. Это и правила покупки пива у стойки – принято ждать, пока бармен сам обратит на вас внимание, и сложная система расчетов в компании. Есть даже изданный свод правил Greaves' Rules, определяющий, кто, в какой очередности и за что должен платить. Не говоря уже о ритуале оставления чаевых бармену – нельзя оскорбить деньгами этого истинного аристократа, но можно как бы купить ему пиво. Иностранцу простят нарушение нескольких правил. Но главное правило, которое не следует нарушать – уходить «по-английски», не попрощавшись. ■

Илья НОВИКОВ



Английские рецепты

СКОНЫ

На 6 булочек: ● 225 г муки ● 3 ст. л. пекарского порошка (или разрыхлителя) ● 1 ч. л. соли ● 1 ч. л. сахара ● 2 ст. л. нарезанного укропа ● 50 г нарубленного сливочного масла ● 1 яйцо ● 125 мл кефира ● 2 ст. л. хрена ● сливочный сыр ● кусочки копченого лосося

Просеять муку, пекарский порошок, соль и сахар в миску. Добавить укроп, втереть в смесь масло. Взбить яйцо, кефир и хрен. Вмешать в муку, чтобы получилось мягкое тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной около 3 см. Формочкой вырезать 6 кружков. Выложить кружки на смазанный маслом противень. Выпекать 10–12 минут при 180 °С, пока булочки не поднимутся и не подрумянятся. Подавать со сливочным сыром и копченым лососем.

ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ

● 6 яиц ● 400 г свиного или говяжьего фарша ● немного петрушки и тимьяна ● 1 луковица ● 100 г муки ● 150 г хлебных крошек ● растительное масло ● соль ● перец

Сварить вкрутую 5 яиц, охладить и очистить. Смешать фарш с зеленью и луком, добавить соль и перец. Из фарша сделать 5 лепешек. Обвалить каждое яйцо в муке с солью. Выложить яйцо на лепешку и обернуть фаршем. Обмакнуть каждое яйцо в фарше во взбитое яйцо и обвалить в хлебных крошках. Обжарить в сильно разогретом масле до равномерного золотистого цвета.

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

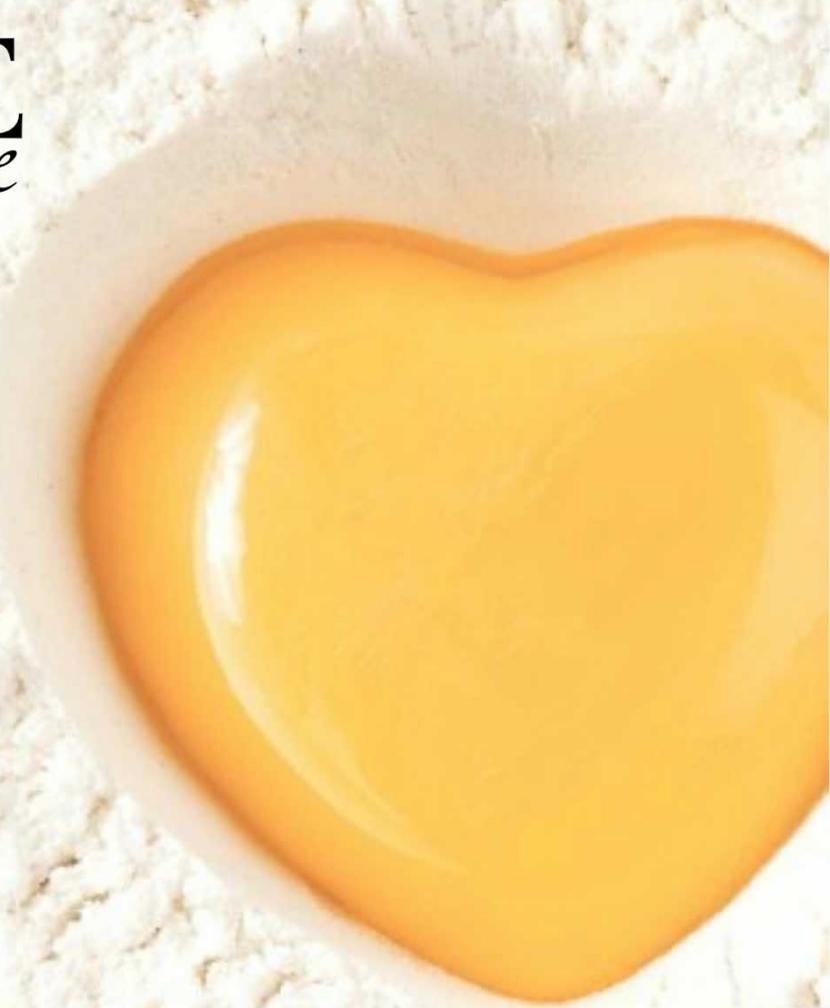
● 1 средняя луковица ● масло ● 1 ст. л. муки ● 200 мл бульона ● ворчестерский соус ● 300 г вареного мяса ● 500 г вареного размятого картофеля ● немного молока ● соль ● перец

Нарезать и обжарить лук, добавить муку и бульон, перемешать. Добавить ворчестерский соус, соль и перец. Мясо мелко нарубить, смешать с соусом и половиной картофеля, выложить в смазанную маслом форму. Оставшийся картофель перемешать с молоком и выложить в ту же форму сверху. Запекать в духовке 40 минут при высокой температуре.



СОЛНЦЕ на сковороде

Какая Масленица без блинов? Сытных пузатых, тонких ажурных или полезных, от которых уменьшается талия? Кулинарный эксперт Анна ЛЮДКОВСКАЯ выбрала три совершенно разных рецепта.



БАБУШКИНЫ БЛИНЫ НА КУЛЕШЕ

Самые вкусные блины на свете! Русские, толстые, с пузырьками, в которых ловко застревают икринки и сметана. Блины моей бабушки. Трудоемкие, требующие сноровки. Сначала нужно сварить кулеш — это что-то вроде блинной начинки, а потом наблюдать, как работают дрожжи. Но, поверьте, результат того стоит! Хотите понять разницу между блинами и блинчиками? А попробовать на вкус настоящую Масленицу? Тогда дерзайте! Мы с бабушкой в этом году будем печь именно такие блины.

На 15 блинов:

- 1/2 чашки пшена ● 2 чашки пшеничной муки
- 1 столовая ложка сахара
- 2 столовые ложки растопленного сливочного масла
- 2 столовые ложки растительного масла без запаха
- 1 яйцо ● 1–2 чашки теплого молока
- соль ● живые дрожжи
- 🕒 3 часа + 40 мин 🍴 100 руб. 🔥 232 ккал

1 Дрожжи разведите теплой водой (1/4 стакана), добавьте 1 чайную ложку сахара и дайте подойти в течение 30 минут. Дрожжи должны начать пениться.

2 Пшено промойте, залейте водой, дайте закипеть и затем слейте воду. Добавьте в пшено 2 чашки воды комнатной температуры, посолите и варите кулеш на медленном огне 30 минут, пока пшено не расплывется. Остудите.

3 Влейте подошедшие дрожжи. Вмешайте муку и сахар. Добавьте теплой воды, чтобы тесто по консистенции было густым (как картофельное пюре). Получившуюся опару поставьте в теплое место, завернув в одеяло или махровое полотенце. Если дрожжи хорошие и свежие, тесто подойдет за 1–1,5 часа.

4 Влейте в тесто сливочное масло и желток, размешайте. Добавьте теплого молока (1 или 2 чашки). Вливайте постепенно, помешивая, чтобы тесто получилось жидким. Отдельно взбейте белок, добавьте его в тесто. Оно должно получиться такой консистенции, чтобы блин растекался по сковороде.

5 Опять укутайте в одеяло и поставьте в теплое место подходить. Через 1 час, когда тесто поднимется (объем должен увеличиться в 1,5–2 раза), вновь перемешайте и осадите. И уже в третий раз дайте ему подняться.

6 Перед тем как выпекать блины, в тесто добавьте растительное масло и размешайте. Теперь можно печь блины. Наливайте половником тесто в сковороду. Как только оно затянется и изменит цвет с белого на желтоватый, переверачивайте. Готовые блины складывайте на тарелку, при желании смазывая их сливочным маслом.

ТОНКИЕ КРЕП СЮЗЕТ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Это французская классика: креп сюзет подают на десерт и в дорогущих ресторанах, и в обыкновенных парижских бистро. А поскольку французские крепы и русские блинчики – близнецы-братья, то почему бы не приготовить крепы в один из дней Масленицы? Попробуйте! И не пугайтесь, что в конце нужно поджечь алкоголь – это абсолютно безопасно. Пламя производит сильнейшее впечатление на тех, кто уже сидит за столом. Не говоря уж о том, как прекрасен теплый алкоголь в крепях. По-французски кулинарный трюк с поджиганием называется «фламбе».

На 12 крепов:

- 2 больших яйца ● 3/4 чашки муки ● 1/2 чашки молока
- 1/8 чайной ложки соли ● 1/2 чайной ложки сахара
- 1/3 чашки холодной воды ● 1 столовая ложка растительного масла без запаха ● 1 столовая ложка растопленного сливочного масла ● сливочное масло для жаренья

Для соуса: ● 6 столовых ложек сливочного масла

- 4 столовые ложки сахара ● цедра одного большого апельсина
- 1/3 чашки свежеежатого апельсинового сока ● 1/4 чашки апельсинового ликера (Grand Marnier или Cointreau)
- 2 столовые ложки коньяка ● 2 столовые ложки сахара
- ⌚ 35 мин 🍷 150 руб. 🍷 137 ккал

1 В миске смешайте яйца, муку, молоко и соль с сахаром и взбивайте миксером, пока не получится шелковистое тесто. Затем, продолжая взбивать, добавьте воду, растительное и сливочное масло.

2 Нагрейте небольшую чугунную или антипригарную сковородку, растопите кусочек масла и пеките крепы на горячей сковородке примерно по 45 секунд с одной стороны, а как подрумянятся, переворачивайте и пеките на другой стороне еще 10 секунд. Опрокиньте блин на тарелку и беритесь за следующий.

3 Приготовьте соус: растопите масло на самой большой сковороде, какая у вас найдется. Как только масло начнет пускать пузыри, добавьте сахар и помешивайте до тех пор, пока сахар не растворится. Добавьте цедру и апельсиновый сок. Как только сок нагреется, сделайте минимальную температуру конфорки.

4 Теперь аккуратно подцепите вилкой один креп, поместите его на сковороду в соус, сверните пополам, а затем еще раз пополам. У вас получится конусообразный блинчик. Возьмите следующий и сделайте то же самое. Готовые крепы должны оставаться на сковороде, а чтобы соуса хватило на все 12, работать надо довольно оперативно. В конце влейте алкоголь в сковородку, подожгите (аккуратно! Пламя будет большое, не опалите ненароком свою прическу!). Алкоголь прогорит буквально за считанные секунды, поэтому все уже должны сидеть за столом. Когда коньяк еще будет гореть, посыпьте крепы сахаром (держите ложку высоко, над пламенем), разложите по тарелкам и подавайте.

ПОЛЕЗНЫЕ БЛИНЧИКИ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

Это идея для тех, кто побаивается Масленичной недели из-за множества пустых калорий. Девушки, выход есть! Испеките блинчики с ржаной мукой, она во сто крат полезнее пшеничной. В ржаной муке зашкаливает содержание витаминов группы В, поэтому ржаная выпечка так полезна. Эти блинчики подойдут и к красной икре с селедкой, и к вареной стуженке. Только аккуратнее, когда будете заворачивать начинку: ржаное тесто не очень эластичное и блинчики могут потрескаться на сгибах. Зато талия останется на месте.

На 12 блинчиков:

- 125 г ржаной муки
- 125 г пшеничной муки
- 3 яйца ● 1 стакан кефира
- 1,5 стакана молока ● 1 столовая ложка сахара
- 1/4 чайной ложки соли
- 2 столовые ложки мягкого сливочного масла и еще кусочек для жаренья
- ⌚ 25 мин 🍷 120 руб. 🍷 115 ккал

1 Взбейте миксером яйца, добавьте сахар, соль и половину молока. Размешайте и всыпьте всю муку, продолжая орудовать миксером.

2 Влейте оставшееся молоко и кефир, добавьте мягкое сливочное масло (я обычно растапливаю его в микроволновке в течение 30 секунд). Масло нужно для того, чтобы блинчики меньше прилипали. Тесто должно быть без комочков, по консистенции – как жидкая-жидкая сметана или ряженка.

3 Хорошо разогрейте сковородку (я обычно включаю режим между максимальной и средней температурой). Положите часть сливочного масла, а когда оно начнет пускать пузыри, влейте половник теста.

4 Держа за ручку, энергично покрутите сковородку, чтобы тесто растекалось по дну ровным слоем. Как только вся поверхность блинчика пропечется, а края слегка подрумянятся (1–1,5 минуты), переверните блинчик широкой лопаточкой и пеките еще полминуты. Рядом поставьте тарелку и на нее скиньте блинчик. Если у вас хорошая сковорода, к которой не прилипает тесто, вам даже не придется брать лопаточку – блинчик соскользнет сам. И так с каждым блинчиком. Только не забывайте класть на сковородку немного сливочного масла.

5 Складывайте блинчики один на другой, а в конце сверху накройте еще одной тарелкой, только переверните ее вверх дном. Если какие-то блинчики слишком подсыхли, под действием тепла и влаги они отмякнут.

Маленькая хитрость

Блинчики из ржаной муки получаются более пузатые, чем из пшеничной. И еще они не столь эластичные и могут рваться во время выпечки. Поэтому непременно возьмите широкую лопаточку, а лучше специальную силиконовую для блинчиков (их выпускают размера XXL, чуть ли не в половину блинного круга). Я пеку блинчики на сковороде с керамическим покрытием, по ней блины скользят, как по катку. При всей моей любви к чугунным сковородам приходится признать, что на керамической печи блинчики куда веселее. ■

Масленая НЕДЕЛЯ

Целую неделю – блины да блины.
Как они могут не надоесть?
Да очень просто:
они же все разные!

ТВОРОЖНЫЕ КУЛЁЧКИ

**Для толстых блинчиков
на кефире:**

● 500 мл кефира ● 2 яйца ● 3 ст. л.
сахара ● мука (от 1 стакана)
● соль ● сода (на кончике ножа)

Для начинки:

● 400 г творога ● 4 ст. л. жидкого
меда ● 6 ст. л. молотого миндаля
● 3 яблока ● 4 ст. л. сахара ● 60 г
сливочного масла ● 0,5 лимона

1. В яйца добавьте соль и сахар, взбейте до образования белой пены. Всыпьте соду в кефир и оставьте на 3 минуты, чтобы кефир поднялся. Влейте кефир в яичную смесь. Перемешайте и постепенно введите муку. Тесто по консистенции должно получиться, как густая сметана. Испеките блины.

2. На сухой сковородке обжарьте молотый миндаль.

3. Яблочные дольки без кожуры сбрызните лимонным соком, слегка обжарьте на сливочном масле, присыпав сахаром.

4. Творог смешайте с жидким медом.

5. Сверните блинные кулечки, наполните их творогом и карамелизованными яблоками, корицей, молотым миндалем.

РОЛЛЫ С СЁМГОЙ И МЯГКИМ СЫРОМ

Для блинчиков на простокваше:

- 6 стаканов простокваши
- 400 г муки ● 6 яиц
- 0,5 стакана сахара ● соль

Для начинки:

- 200 г копченой или слабо-соленой семги ● 100 г сыра «Филадельфия» ● зелень

1. Простоквашу взбейте с яйцами, сахаром, солью. Добавьте муку. Испеките блинчики.
2. Смешайте сыр «Филадельфия» и мелко нарезанную зелень (укроп, петрушку, кинзу). Можете добавить измельченный свежий огурец.
3. Выложите на блин слой подкопченной семги, слой сырной начинки, скатайте рулетом. Разрежьте на отдельные роллы, в каждый воткните шпажку для канапе.

ДАТСКИЕ БЛИНЧИКИ

- 4 яйца ● 500 мл молока
- 315 г муки ● 1 ч. л. пекарского порошка (разрыхлителя)
- 0,5 ч. л. соли ● 1 ст. л. сахара
- 4 яблока ● 60 г растопленного сливочного масла

1. В большой миске соедините все ингредиенты, кроме яблок, и хорошо взбейте венчиком.
2. Для выпечки понадобится специальная сковорода с круглыми лунками. Капните в каждую ячейку немного масла, налейте по ложке теста, бросьте сверху по кусочку яблока. Долейте столько теста, чтобы оно дошло до краев ячейки.
3. Выпекайте по 3–5 минут с каждой стороны, переворачивая при помощи заостренной деревянной шпажки.
4. Подавайте, полив джемом и украсив сахарной пудрой.



ШОКОЛАД ПЛЮС АПЕЛЬСИН

Для дрожжевых блинчиков

- 300 г пшеничной муки ● 300 мл молока ● 200 мл воды ● 7 г сухих дрожжей ● 3 яйца ● 60 г сахара ● 100 мл растительного масла ● 1 ч. л. крупной соли

Для начинки

- 4 апельсина ● 200 г шоколада ● 2 ст. л. молотого миндаля ● 3 ст. л. сливок

1. Для дрожжевых блинчиков взбейте яйца с сахаром и солью. Добавьте масло, молоко, воду, муку, дрожжи и хорошо перемешайте.
2. Поставьте тесто в теплое место на 1 час. Перемешайте, когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, и оставьте подниматься еще раз.
3. Больше не мешайте тесто, постарайтесь сохранить все пузырьки. Осторожно черпая половником сверху, дайте растечься по раскаленной, смазанной маслом сковороде. Обжарьте с двух сторон.
4. Для начинки растопите на водяной бане плитку шоколада со сливками (лучше нежирными). Добавьте молотый миндаль.
5. Смажьте блинчик теплым шоколадом, положите по 2–3 дольки апельсина и сверните «узелком», перевяжите ленточкой из кожуры апельсина.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Давайте ПОРИСУЕМ



«ЁЖИКИ» В СМЕТАНЕ

Ольга ЯГОВКИНА, Москва

- 200–250 г мясного фарша
 - 0,5 стакана круглого риса
 - 1 яйцо
 - 250 г сметаны
 - 100 г томатной пасты
 - 2–3 зубчика чеснока
 - соль
- 🕒 40 мин 🍳 120 ккал 💰 от 120 руб.

Фарш смешать с рисом и яйцом, слепить из него шарики. В кастрюлю налить воды на 1/3 объема.

Шарики положить в кипящую воду и варить 10–15 минут на среднем огне. Сметану смешать с томатной пастой и добавить в кастрюлю, посолить. Затем готовить на медленном огне еще 30 минут. За 5 минут до готовности добавить мелко нарезанный чеснок.



ТАРТАЛЕТКИ С КРАБОВЫМ САЛАТОМ

Елена БУЛКИНА, Москва

- 1 стакан риса
 - 150 г консервированной кукурузы
 - 150 г майонеза
 - 250 г крабовых палочек
 - соль
 - готовые тарталетки
- 🕒 30 мин 🍳 132 ккал 💰 до 150 руб.

Рис отварить, смешать с кукурузой и мелко нарезанными крабовыми палочками или крабовым мясом, посолить и заправить майонезом. Дать салату 30 минут постоять и пропитаться майонезом, а затем разложить по тарталеткам. Можно украсить веточкой зелени или натертым яичным желтком.



РИСОВО-КАПУСТНЫЕ КОЛОБКИ

Ирина КОНСТАНТИНОВА, Московская область

- 50 г риса
 - 200 г капусты
 - 1 ст. ложка майонеза
 - 1 яйцо
 - 1 ст. ложка муки
 - 50 г манки
 - 1 сладкий перец
 - 1 помидор
 - 50 г укропа
 - 20 г петрушки
 - 1 зубчик чеснока
 - 50 г сыра
- 🕒 30 мин 🍳 185 ккал 💰 до 100 руб.

Рис отварить, смешать с майонезом, тертым сыром, сырым яйцом, мелко нарезанной капустой, помидором, перцем, чесноком, зеленью и мукой. Замесить тесто, слепить шарики, обвалить их в манке. Запекать в духовке 10–15 минут. Подавать как гарнир или самостоятельное блюдо.



РИСОВАЯ КАША СО СЛИВКАМИ И СУХОФРУКТАМИ

Александра КОРНЮШЕНКО, Московская область

- 50 г риса ● 250 мл молока ● 200 мл сливок жирностью 20%
 - 1 банан ● 1 яблоко ● 50 г чернослива ● 50 г кураги
 - 20 г орехов или семечек ● сахар и ванилин по вкусу
- 🕒 40 мин 🍴 250 ккал 💰 до 150 руб.

Сварить на нежирном молоке густую рисовую кашу.
 В сливки добавить измельченный банан, яблоко, сахар, немного ванилина.
 Взбить блендером в однородную массу.
 Залить кашу фруктовыми сливками.
 Украсить черносливом, курагой, семечками или орехами.



ПУДИНГ ИЗ РИСА И ТЫКВЫ

Наталья ФЕДОСЕЕВА, Москва

- 500 г тыквы ● 1 стакан риса ● 1 стакан молока ● 2 ст. ложки меда ● 3 яйца ● 0,5 стакана сметаны и 0,5 стакана сахара для крема ● 1 ст. ложка сливочного масла и 1/3 стакана манки для смазывания и посыпания формы
- 🕒 40 мин 🍴 80 ккал 💰 до 100 руб.

Тыкву нарезать, выложить в сковороду, залить молоком, тушить под крышкой. Затем всыпать рис, долить, если нужно, молока, тушить до готовности. Остудить, вбить мед и яйца, выложить массу в сковороду, смазанную маслом и посыпанную манкой. Запекать до готовности около 45 минут. Обрезать края, измельчить. Пудинг смазать кремом из сметаны и сахара, посыпать полученной крошкой.



РИСОВО-ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

Милана КАЙТЕМИРОВА, Московская область

- 250 г отварного риса ● 3 яйца ● 50 г кураги
 - 50 г орехов ● 20 г чернослива ● 500 г творожной массы
 - взбитые сливки ● сгущенное молоко ● карамельный топинг ● шоколадный топинг ● клубничный топинг
- 🕒 15 мин 🍴 130 ккал 💰 от 200 руб.

В вафельнице испечь 2 вафли из риса с яйцом.
 Нанести на каждую смесь из творожной массы, кураги, чернослива и орехов. Запекать в духовке 15 минут.
 Остудить. Вафли положить друг на друга, украсить сгущенным молоком, взбитыми сливками и шоколадным, фруктовым и клубничным топингом.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
 Автор лучшего из них получит в подарок хлебопечку **SCARLETT** с 12 программами автоприготовления и 3 степенями прожаривания корочки, которая также умеет сама замешивать тесто и варить варенье.



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

до 20 февраля
**АПРЕЛЬ:
 ТВОРИМ
 ИЗ ТВОРОГА**

до 20 марта
**МАЙ:
 БЛЮДА
 ДЛЯ ПИКНИКА**

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



ГУСАРСКИЙ ПИР

Лихой гусар, знающий толк в вине, еде и прочих радостях, — этот образ будоражит воображение женщин, а мужчины мечтают хотя бы немного «хлебнуть» романтики дружеских пиров.

А гусары пьют одно — лишь шампанское вино, — так говорили прежде. Веселящий напиток толкал отчаянных гуляк на сумасбродства. Так, офицер А. С. Грибоедов въехал на второй этаж в бальную залу на коне, а в католическом костеле во время службы запел с хоров «Камаринского». М. Д. Скобелев, будущий герой Русско-турецкой войны, был любителем игры в «кукушку» — стрельбы с завязанными глазами на голоса других игроков, кричавших «ку-ку».

УБОЙНЫЙ СНАРЯД

Отчаянные бретеры, дуэлянты, в годы нашествия Наполеона они обернули свое презрение к смерти в золото отваги. Есть и одна кулинарная легенда. Утверждают, что так называемые «Гусарские пыжи» — яйца, фаршированные грибами, — помогли выиграть войну 1812 года. Измотанные голодные французы, убегая восвояси, переправлялись через Березину. Те, кому удалось вырваться из мясорубки и добраться до другого берега, чувствовали себя новорожденными. Однако их ждало еще одно испытание. Кое-как разбив лагерь, французы не находили даже сил развести костры. Да и готовить на них было не из чего. А рядом, на пригорочке, расположился русский гусарский отряд. Наблюдая за дрожжащими остатками вражеской армии, гусары отпускали соленые шуточки: противник уже не вызывал гнева, лишь брезгливость и жалость. На оголодавших французов накатывал запах каши на сале. Офицерам подавали жареных кур, заячьи паштеты, пиро-

ги с капустой, соленые рыжики и грузди. Гусары ели и швыряли в сторону наполеоновских солдат куриные кости. Французы падали в голодные обмороки. А когда дело дошло до яиц, фаршированных грибами, луком со сметаной и черной икрой, — начались не только обмороки, но и сердечные приступы. Вот после этого блюдо и назвали «Гусарские пыжи».

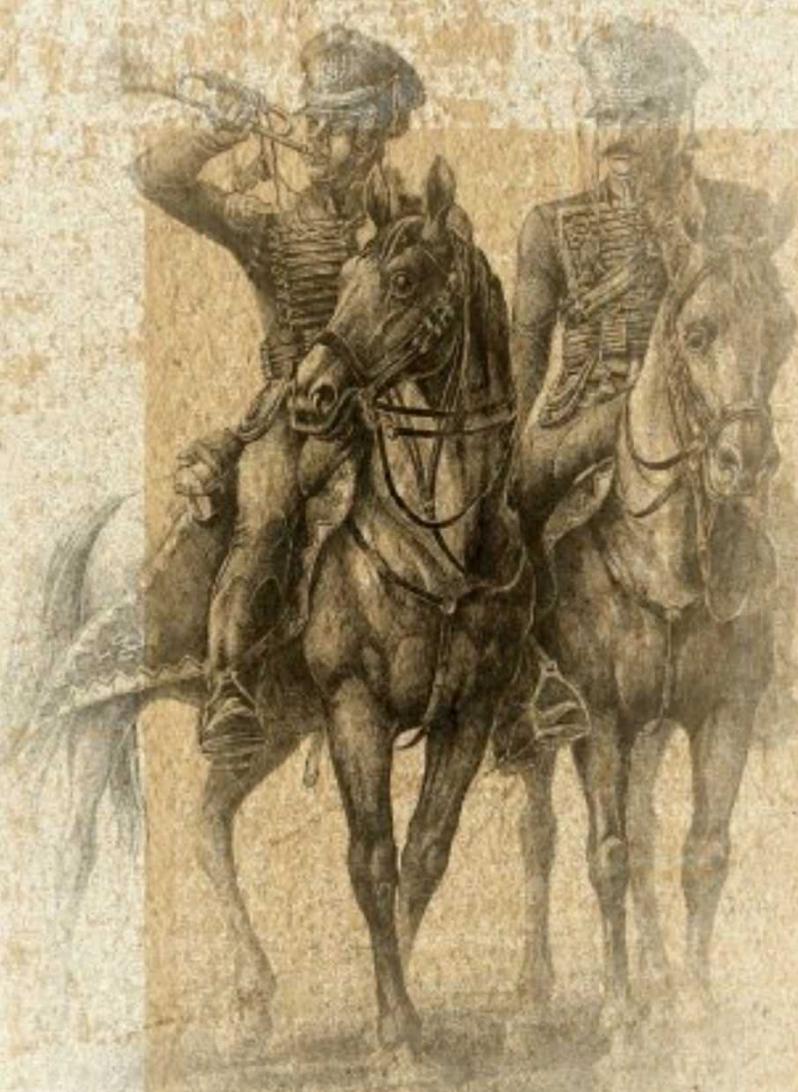
ЖАР ПОБЕДЫ

«В нем пунша и войны кипит всегдашний жар...» — писал Денис Давыдов о своем друге-гусаре Петре Каверине — том, который стал «учителем разврата» для Александра Пушкина. Речь идет о легендарной «жженке» — разновидности пунша, приготовленного из вина, фруктов, пряностей и расплавленного сахара. Его приготовление — целый ритуал, воссоздававший атмосферу походно-бивуачной жизни. «Попойка жженкою принимала всегда воинственный вид, — писал генерал от кавалерии Дмитрий Ерофеевич Остен-Сакен. — В комнате постланы ковры; посредине на полу, в каком-нибудь сосуде, горит сахар в роме, что представляет костер дров на бивуаках; кругом сидят в несколько рядов пирующие, с пистолетом в руке; затравки залеплены сургучом. Когда сахар растаял, вливают в сосуд шампанское, жженкою наполняют пистолеты и начинается попойка». Неизменным атрибутом была пара гусарских сабель. Один из гвардейских однокашников Лермонтова писал, вспоминая о пирушке: «...Обнаженные гусарские сабли играли не последнюю роль, служа усердно своими невинными лезвиями вместо подставок для сахарных голов, облитых ромом и пылавших великолепным синим огнем, поэтически освещавшим столовую». На поэтический лад настраивали и изысканные угощения, сопровождавшие гусарские пиры. Как настоящие мужчины они предпочитали мясо. Один из старинных рецептов, дошедших до нас, — «Гусарская печень». Причем название намекает не на продукт, из которого сделано блюдо, а на способ приготовления: отменный кусок мяса фаршировали особым образом и запекали в печи или на костре. Пылающий костер напоминал пусть о делах давно минувших, но таких славных. ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для «Карпа по-гусарски» рыбу потрошили. Брюхо набивали коровьим маслом, смешанным с травами, солью и специями. Тушку мариновали в прованском масле с травами. Когда она пропитывалась ароматами, запекали. Подавали с соусом.



Гусарский пунш

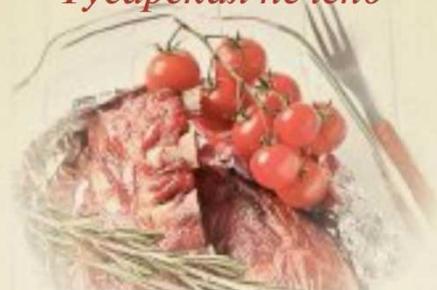


- 2 кг кускового сахара ● 0,5 л темного рома ● 1 стакан коньяка
- 300 г фиников ● 300 г чернослива ● 200 г изюма
- 600 г цукатов ● 200 г ананаса ● 1 л черного чая ● 2 л красного вина ● 1 лимон ● 2 апельсина ● 8 бутончиков гвоздики
- 4 горошины душистого перца ● 2 палочки корицы

В кастрюлю положить корицу, перец, ломтик апельсина, утыканный гвоздикой, влить 1/2 стакана воды. Довести до кипения, остудить 15 минут. Вино с измельченными цукатами прогреть (не кипятить), влить отвар со специями, прогреть 2 минуты. Снять с огня. Фрукты нарезать и выложить в кастрюлю, сверху — решетку, а на нее сахар, пропитанный ромом и коньяком. Поджечь и дать прогореть. Долить горячий чай и вино.



Гусарская печень



- 1 кг постной свиной шейки, карбонада или говяжьей вырезки ● 2 луковицы ● 60 г швейцарского сыра
- 250 г белой булки ● 1 ст. л. сливочного масла
- 2 желтка ● молоко ● соль, перец

Лук натереть на мелкой терке. Булку размочить в очень маленьком количестве молока, смешать с маслом, тертым сыром, луком, солью и перцем. Мясо нарезать поперек кусками толщиной примерно 1 см, не дорезая до конца. Полученной массой прослоить куски. Завернуть в фольгу. Запекать 30–45 минут в зависимости от сорта мяса.

Гусарские пыжи



- 20 перепелиных яиц ● 150 г любых грибов
 - майонез ● горчица ● растительное масло ● зелень ● соль
- Перепелиные яйца отварить вкрутую, остудить под холодной водой. Грибы (например, шампиньоны) вымыть, пропустить через мясорубку, обжарить в растительном масле 5–7 минут, посолив. Дать остыть. Яйца очистить, срезать у каждого верхушку, извлечь желтки. Желтки и срезанные верхушки натереть на мелкой терке, смешать с обжаренными грибами, майонезом и горчицей. Получившейся массой нафаршировать яйца. Украсить зеленью.

На счёт «ТРИ»

Завтрак отважных северных мореходов и их верных жён сытный и полезный: бутерброд с копчёным лососем и мягким сыром. И готовится он просто – как раз-два-три.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

На 16 бутербродов: ● 250 г сливочного сыра
● 2 ст. л. рубленого укропа ● 2 ст. л. рубленого зеленого лука
● цедра 0,5 лимона ● 16 кусков хлеба ● 400 г копченого лосося ● соль ● перец



Смешиваем в миске сыр, укроп и лук, тертую цедру и 1 чайную ложку лимонного сока. Приправляем солью и перцем по вкусу. Намазываем смесью ломтики хлеба. Укладываем сверху кусочек лосося, украшаем зеленью. ■





За крепкой мужской СПИНОЙ

*А также: о каких женщинах мечтают мужчины;
как в 35 лет выглядеть лучше, чем в 20, и кого защищает
папа из «Реальных пацанов» Сергей ЕРШОВ.*

Тде у мужчин СЛАБОЕ МЕСТО, рассказывает актёр Сергей ЕРШОВ

Мой герой Сергей Оборин в «Реальных пацанах» — мужчина, который может практически все: защитить, обеспечить, приструнить, пошутить, простить, понять, пожалеть. Мы с ним похожи тем, что ставим семью превыше всего.

Моя жена, с которой мы прожили 18 лет, не ассоциирует меня с Иванычем, а вот другие женщины общаются со мной так, как будто я на самом деле Оборин. Видимо, хотят, чтобы был такой человек в жизни, а не на экране — сильный и надежный.

Традиционно мужчина — защитник. Но чтобы защитить женщину, не надо сворачивать горы. Просто дайте ей почувствовать, что она не одна. Самое страшное для женщины — одиночество.

Невозможно определить за пару встреч, хлюпик перед тобою или сильный человек. Чтобы выяснить это, нужно либо время, либо обстоятельства. А если говорить о роли женщины в становлении мужчины, очевидно: все, что делается мужчинами на планете, делается для женщин.

Самое слабое место сильных мужчин, их ахиллесова пята, которую они скрывают, — это сентиментальность. И чем сильнее мужчина, тем сильнее он ее скрывает.

Самая моя большая мужская гордость — детишки. Они у нас с женой получились отличные. Лучшее, что может быть в жизни, — рождение ребенка. Если мужчина — не отец, он не до конца мужчина.

Телевидение, Интернет, улица, к сожалению, и школа — все это детали гигантской машины негатива, которая постоянно накатывается на ребенка. Семья — единственное, что противостоит ей. Главное, чему нужно научить ребенка, — любви и уважению к близкому человеку. Тогда он сможет создать семью, научить своих детей этому же и, собственно, продолжить жизнь на земле.

Считается, что мужчины не плачут. На самом деле плачут все, даже очень сильные парни. Просто некоторые плачут в себя, а это вредно для здоровья.

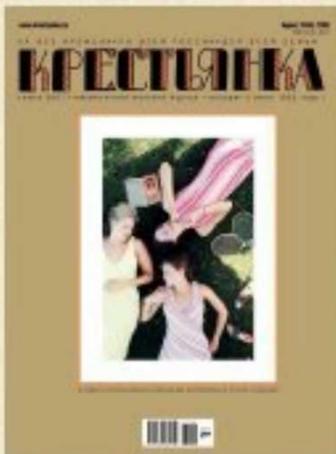
Как бы ты ни старался выглядеть «мужчиной, который может все», иногда появляется чувство «нет больше сил, с меня хватит!». Тогда я просто ложусь минут на десять, закрываю глаза и ни о чем не думаю. А когда встаю, мир снова прекрасен и удивителен.

Любовь — это то, ради чего можно умереть, но невероятно хочется жить. ■



*Сергей ЕРШОВ –
исполнитель роли
Сергея Ивановича
Оборина в сериале
«Реальные пацаны»
(ТНТ). Член команды
КВН «Уральские
пельмени» со дня
основания.*





2000-е
«ПОЛНЫЙ БЛЕСК»

Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ



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



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

В начале нового, XXI века, когда острая мода на Россию в мире потихоньку сошла на нет, в самой России наступило великое царствие моды. Все окончательно и бесповоротно стало можно – и купить, и надеть. Клетчатые сумки челноков, набитые вещами, похожими на дольче-габбану и версаче проходили те же таможни, что и чемоданы из натуральной кожи с «родными» нарядами от дизайнеров. Vogue и L'Officiel с русскими буквами листали под капучино с круассаном пальчики с французским маникюром. Мегамоллы распирали от одежды, шопинг стал планом на каждый уикенд. Россия обучилась иностранному языку вмиг, чтобы говорить на одном языке с миром высокой моды, тем самым неприступным haute-couture. И даже «заговорило» его, как по колдовству. Русские красавицы вышли на улицы мира, и улицы ахнули. Выгуливать наряды, вращаться в свете, временами ослепляя этот свет блестками на платьях, буднично сиять без усталости – это оказалось под силу нашим девушкам, которые в наследство от предков получили мастерство шагать на каблуках по лужам с высоко поднятой непокрытой головой под ливнем. Сколько немощеных дорог прошагали, как по подиуму, наши барышни! И всюду – с полным блеском. ■



Леонид ПАРФЕНОВ,
журналист
и телеведущий

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



«ПОЛНЫЙ БЛЕСК»

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





Как в возрасте
«за 30»
ВЫГЛЯДЕТЬ
лучше, чем
в 20 лет

Говорят, что лучшего диетолога и фитнес-тренера зовут Влюблённость. Так ли это? Четыре девушки, которым удалось выглядеть «чем дальше – тем лучше», рассказали, что их вдохновило на перемены и борьбу за красоту.



Светлана ЗАМАРАЦКАЯ,

на фото слева – 23 года,
на фото справа – 35 лет



Пятый размер груди – это, конечно, шикарно. Но только не для ее обладательницы. Мне было тяжело: я очень стеснялась своих форм, было сложно выбрать одежду. Лет в 20 всерьез обдумывала идею операции по уменьшению груди. Выдающаяся грудь скрадывала неидеальную талию и неспортивный животик. В университете, при весе 64 кг и росте 165 см, я с уверенностью носила юбку, как говорится, «по самое не балуй», благо ноги – что есть то есть – это позволяли. В какой момент я решила худеть? Не помню. Не было такого: «С понедельника я на диете». Но однажды в мозгу кто-то перецелкнул тумблер, и процесс пошел. К делу подошла системно: перечитала массу литературы, не один час провела в компании диетолога, проинспектировала ближайшие спортзалы, купила йогуртницу, пароварку и хулахуп. И втянулась – не было никакого насилия. Спустя пару лет цифры на весах поменялись местами. С тех пор я вешу 46. Только недавно начала без ужаса смотреть на свои старые фотографии. Десять лет назад, на мой взгляд, я выглядела старше, чем сейчас. И так же, кажется, думают таможенники и прочие люди, в руки которых попадает мой паспорт. Недоумение на лицах обычно сопровождается комментарием типа «Ой, а это точно вы? Разве так бывает?». Бывает! В 35 я себя чувствую намного лучше, чем в 25!



Анна ЧИСТОВА,
на фото слева – 31 год,
на фото справа – 20 лет



В 20 лет я была убеждена: после 30 жизни нет, черный цвет и широкие джинсы великолепно скрывают лишние килограммы, а блондинка – это красиво. Поэтому покупала себе вещи исключительно черного цвета и старательно выжигала волосы, добиваясь оттенка «пепельный блонд». Однажды, договариваясь о важной встрече, я попыталась описать собеседнику себя по телефону. Слова «я буду похожа на очень жирную траурную моль» вылетели сами. После той встречи я заехала в салон и избавилась от бело-желтых локонов. Отказаться от черной одежды оказалось сложнее. К одному платью я присматривалась полтора месяца. В итоге его купил кто-то другой. В конце концов я приказала себе «начать, не раздумывая», схватила ярко-красный сарафан и стала его носить. Вскоре я больше не пряталась в бесформенных балахонах. Жизнь стала ярче.



Оксана ДИКАРЕВА,
на фото справа – 23 года,
на фото слева – 38 лет



Лет в двадцать я была настоящей «пацанкой»: короткая стрижка, грубые ботинки, рокерская «косуха». По-моему, у меня не было ни одной юбки! И, наверное, тот мой образ очень соответствовал моему тогдашнему стилю жизни: я жила и работала в Москве, каждый день – маленькая война, в которой надо быть резкой, сильной и выйти победительницей. Потом меня пригласили работать на Украину – возглавить новый проект. Вначале я там тоже пыталась жить в режиме «ни минуты покоя», но постепенно почувствовала, как это приятно – иметь возможность прогуляться после работы. Оказалось, что длинные волосы совершенно не мешают, если с утра хватает времени спокойно их высушить и уложить. Да и в платьях комфортно и удобно (а главное – красиво!), если не бежать по этой жизни, задыхаясь и прыгая через две ступеньки, а спокойно прогуливаться. Сейчас я снова вернулась в Москву. Но женственная прическа и юбки остались со мной.



Анна ЛЕОНИДОВА,
на фото слева – 24 года,
на фото справа – 32 года



Так получилось, что в студенческие годы мне приходилось сильно экономить. Денег хватало только на транспорт, а на еду – с трудом. Бывало (конечно, в этом мне стыдно признаваться), что я заходила в супермаркет и, покупая полбуханки хлеба, тайком отщипывала сосиску и проталкивала ее в рукав. Потом все наладилось: я устроилась на работу, еще чуть позже вышла замуж, и муж мой хорошо зарабатывал. Началась сытая жизнь. Я отъедалась за все несъеденное. Долгое время не могла спокойно смотреть на лежащие продукты. Все съестное, что оказывалось в моем поле зрения, бывало немедленно схвачено. Я не могла выкинуть просроченный йогурт и сыр. В какой-то момент я очнулась и поняла, что в этом радостном изобильном ажиотаже наела аж 84 килограмма! Это случилось в день, когда мне подарили весы. Пыталась сидеть на диетах, но мне это не слишком удавалось. И тут я случайно попала на урок йоги. Там меня научили успокаиваться благодаря глубокому дыханию. Я поняла, что еда никуда не денется: она была вчера, есть сегодня и будет завтра. И вполне можно отложить на завтра все, что не съедено сегодня. Двадцать четыре килограмма ушли сами собой буквально за полгода.

ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ ПОСАДОЧНО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА И ОГОРОДНИКА

Наша Усадьба

№ 1 ЯНВАРЬ 2012

ОБЛЕПИХОВЫЙ САД
ИЗ ДНЕВНИКА
ОГОРОДНИКА
ЦВЕТОВ АДВОКАТА
САМЫЙ РАННИЙ ОВОЩ

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«КРЕСТЬЯНКА»



ОТЦА ТИМИ



Наша Усадьба

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2012

ПРАВИЛЬНАЯ ОБРЕЗКА
ОВОЩНЫЕ РАРИТЕТЫ
ДАЙКОН ИЗ КАЛУГИ
МОПС-ХАУС
ДАРИ ДОНЦОВОЙ
СОСНЫ ДЛЯ САДА

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«КРЕСТЬЯНКА»



САД БАРОНА-ТИМИРЯЗЕВЦА



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «КРЕСТЬЯНКА»

ПРИЯТНАЯ РАБОТА в любое время года



ЧИТАТЬ *просто*

Зачем детям и взрослым нужно семейное чтение?

Долгие зимние вечера. Уютный свет абажура над большим столом. Шелест книжных страниц, мамина рука, переворачивающая их. Вся семья в гостиной. Привычная картина в любом мало-мальски обеспеченном доме. Семейное чтение — обязательный вечерний ритуал в усадьбах, дворцах и скромных квартирках разночинцев. Толстой, Бунин, Набоков выросли во многом из таких вечеров. До самых последних трагических дней не отменялось вечернее чтение в поверженной царской семье Николая II и Александры.

Таких вдохновенных «маменек» не отменила даже Октябрьская революция. Мамы-пролетарки, сами едва выучившись читать, учили тому же сыновей и дочек. «Чтение — вот лучшее учение!» — лозунг висел в каждой школе и библиотеке. Сегодня картина иная: домашние библиотеки исчезают как класс, понятие «семейное чтение» для большинства россиян требует перевода. И вот результат: если в конце 1990-х годов не более 10% наших соотечественников заявляли, что почти не читают книг, то в 2010 году этот показатель вырос до 60%. А активно читающих россиян два года назад у нас было всего 23%, и эта цифра снижается год от года.

Между тем именно литература расставляет акценты духовных ценностей и нравственных приоритетов личности, как бы пафосно ни звучали эти слова. Нынешним воинствующим материалистам в это не хочется верить, но специалисты по детству утверждают: нечитающие дети — уже «обворованные» дети, этой пустоты не заполнить материальным. Они же, специалисты, подсчитали: 80% школьников читают не по желанию, а по необходимости, исключительно в рамках учебной программы. Читательские навыки, как и все другие, закладываются в родном доме. Доказано: семейное чтение вслух — тот бэкграунд, на котором вырастает любовь к книге.

Когда начинать формировать эту традицию? Когда дитя лежит поперек лавки. «Ай-люли-люли-люли, прилетели журавли», — лепечет малыш вслед за мамой. Чуковский и Маршак — лучшие спутники 2–4-летних детей. Потом к ним приходят Андерсен, Перро и братья Гримм. Начиная с 5–7 лет — Астрид Линдгрен. Девочки постарше обожают Чарскую. Вот что интересно: эту писательницу любили их прапрабабушки, но и новое поколение хочет слушать сентиментальные истории про сироток, у которых все потом закончится хорошо. В общем, книги растут вместе с ребенком, и он пока искренне радуется им. Поэтому, как бы вы ни были заняты, устали или огорчены, попробуйте преодолеть себя. Некогда читать маме — есть папа, бабушка, дедушка. Обязайте няню полчаса в день посидеть с книгой возле малыша. Короче, все осуществимо. Традицию вечернего семейного чтения важно сохранить как можно дольше. Такие вечера объединяют, остаются в памяти как одно из самых светлых детских воспоминаний.

Не ошибитесь со временем. «Книга, прочитанная не вовремя, может навсегда отбить вкус к самой себе», — правильно сказал один писатель. И не задерживайтесь с поиском: психологи утверждают, что 12 лет — тот рубеж, перейдя за который не просто стать настоящим читателем. Человек уже умеет жить без книги, переучивать его будет поздно. Еще с дошкольником сходите в детскую библиотеку. Сегодня в стране 3983 детские библиотеки. И многие из них давно перестали быть унылыми книгохранилищами, как кажется некоторым.

Дорога к книге у каждого своя. Для многих это идущий прямо сейчас Всероссийский конкурс юных чтецов «Живая классика». Слова «классика» излишне современным родителям пугаться не надо, в данном случае это синоним качественной литературы. Оживить классику — значит найти в хорошей проверенной книге важный для себя отрывок, осмыслить и вслух прочитать его. Конкурс адресован именно 12-летним. Любой подросток может найти «свое» произведение и прочитать его сначала на школьном туре, потом на районном и городском. А 1 июня будет всероссийский финал. Всего в конкурсе чтецов будут участвовать около 2,5 миллиона ребят (подробности на сайте «Живая классика»).

Среди организаторов конкурса — известные люди, встревоженные угасающим интересом юных россиян к книге. Возглавляет жюри любимый всеми поколениями детей «кот Матроскин» — актер и режиссер Олег Табаков. Здесь же Алиса Фрейндлих, Елена Камбурова, Людмила Улицкая, Андрей Битов. Владимир Григорьев — председатель оргкомитета конкурса юных чтецов «Живая классика», заместитель руководителя Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям, напутствуя конкурс, сказал: «Мы хотим разбудить страну!». Возможно, звучит чуть громче, чем надо по жизни. Но это правда по сути.

Время правит и переписывает многое, противиться ему не стоит: со временем правильнее договариваться. Не получается читать? Слушайте аудиокниги. Включайте диск малышу перед сном или вместе слушайте хорошую аудиокнигу в дороге. Великолепных аудиодисков сколько угодно. Непростительно не воспользоваться ими в машине, где семья проводит сегодня времени больше, чем надо. Возможно и такое семейное чтение в XXI веке. Если ребенок не хочет читать обычную книгу, пусть почитает ее современный аналог — бук-ридер.

Не будем думать о человечестве. Подумаем о себе и о своем маленьком человечке. Есть ли что-то приятнее и лучше, чем, взяв его подмышку, усестись с книгой у горящего камина или, обнявшись под пледом, устроиться у окна в удобном кресле и отправиться в незабываемое путешествие в иные времена и страны? Мы мечтаем жить как в сказке и печалимся, что наши будни ей прямо противоположны. Так вот, подарите себе и своего растущему чуду настоящее чудо — книгу. И увидите: во-круг станет светлее, радостнее. Хотя бы на полчаса. ■

Анастасия ИВАНОВА





Анна КОЗЛОВА – автор книг «Открытие удочки», «Люди с чистой совестью», «Все, что вы хотели, но боялись поджечь». Писательница в третьем поколении, лауреат литературных премий. Сценаристка сериала «Краткий курс счастливой жизни» (скоро он выйдет на Первом канале). Мама сына и дочери.

Анна КОЗЛОВА,

писательница и сценаристка,
размышляет о том, почему

ЛЮБОВЬ без испытаний ТЕРЯЕТ СМЫСЛ

Существует упорная иллюзия, что люди, у которых нет пары, мечтают ее найти, чтобы сделаться навеки счастливыми. Эту иллюзию поддерживают мелодрамы, в которых одинокая героиня каждый вечер уплетает ведерко мороженого, заедая тоску. Об этом твердят книги и даже реклама, намекающая, что радоваться новому вкусу мороженого лучше вдвоем, а не поодиночке.

Наряду с этим позитивным взглядом есть и другой — очень мрачный, свойственный арт-хаусу. Он выражает простую мысль: никакого особенного счастья пары не находят, и после свадьбы их жизнь чаще всего становится невыносимой. Получается замкнутый круг — одиночество толкает людей на отношения, в которых они опять же несчастны, но уже по-другому. По статистике за 2010 год, опубликованной Демографическим ежегодником ООН, в России распадается каждый второй брак, причем в крупных городах процент разводов еще выше — 7–8 разводов на 10 заключенных браков.

Еще 10 лет назад психологи говорили о «критических рубежах», называли цифры 4 года и 7 лет. Считалось, что коли уж эти даты пара преодолела, дальше все будет хорошо — сплошная гармония. Но это не так. По данным того же ежегодника ООН, пары по совместно прожитым до развода годам распределяются так: до 1 года — 3,6%, от 1 до 2 лет — 16%, от 3 до 4 — 18%, от 5 до 9 — 28% и так далее. То есть получается, что чем дольше люди находятся вместе, тем больше у них шансов развестись. У тех, кто прожил 20 лет и более, вероятность развода все равно очень высока — 22%.

Ну вот, расстались — конец мучениям. И тут же вперед, на новые поиски. Нам не дают передышки (ведь мороженое в одиночку совсем невкусное — любая реклама скажет!). В мире, где всем правит «любовь», найти ее проще простого. Надо только захотеть, но с этим-то как раз и возникают сложности. Никто уже ничего не хочет. Мы так много времени, сил и слов посвящаем проблемам отношений, что сами они превратились не в награду, а в отвратительную рутину, которой не очень хочется заниматься, но надо, потому что так принято. Погоня за счастьем приобретает характер мании. Один брак, второй, третий, даже детей сегодня принято рожать в какой-то необъяснимой горячке — каждый год. Возникает вопрос: какая именно роль этим детям отводится — стать продолжением великой любви своих родителей или заслонить от них отсутствие этой самой любви?

Из отношений хирургическим путем иссекается страдание, они превращаются в однообразный рекламный ролик или ситком с примитивными шутками. Надолго такое не увлекает. Когда совместное поедание мороженого заканчивается, ты снова остаешься одна. У тут опять самое главное — не плакать, а побыстрее купить новые туфли, метнуться на курорт и отдаться какому-нибудь гитаристу, чтобы повысить себе самооценку. Главное — не страдать. Или, во всяком случае, не страдать дольше положенного — пока Бритни Спирс напивалась без трусов, общество еще как-то ее понимало, но когда она побрилась наголо, ее страдание стало слишком неприкрытым и неудобным. Ее быстренько определили в клинику неврозов, чтобы любому здравомыслящему человеку стало ясно: крах одного жизненного сценария — это лишь повод придумать новый, а любовь... Что любовь? В таких случаях обычно говорят: «ты еще молодая...»

Условия жизни человечества постоянно совершенствуются, а сам человек практически не меняется. Мы умеем рожать без боли, мы заменяем суставы титановыми аналогами и добираемся из Москвы в Нью-Йорк за десять часов, но нас продолжают раздирать все те же эмоции, что и наших предков в каменном веке. Любовь остается единственной сферой жизни, где не придумали анестезию. Человек оказывается во власти своеобразной шизофрении: с одной стороны, он не может чувствовать себя комфортно в страдании, от которого совершенно отвык, с другой — не может перестать страдать от любви. Адреналин в этой игре зашкаливает, только если опасности реальны и можно все потерять, в других случаях она похожа на настольный хоккей. Можно провести так пару вечеров, но вряд ли станешь большим фанатом. Наверное, поэтому все больше людей просто прекращают играть. То же самое с отношениями. Настоящими, полными смысла и надежд их делает только страдание, которое двое могут или не могут преодолеть. Только этот новый, зачастую мучительный опыт превращает мужчину и женщину в пару в самом высоком, библейском смысле, и двое становятся одной плотью. Парадоксально, но когда страдание уходит, из отношений уходит и смысл. Их больше не боятся потерять. Потому что, если уж совсем честно, в одиночку быть счастливым гораздо проще. Никто не разобьет любимую чашку, не накрошит в кровати, ни у кого не поднимется температура, когда надо идти на каток, и все мороженое в ведерке — твое. ■





Алексей ЕПИФАНОВ,
39 лет, знак зодиака Козерог,
бизнесмен

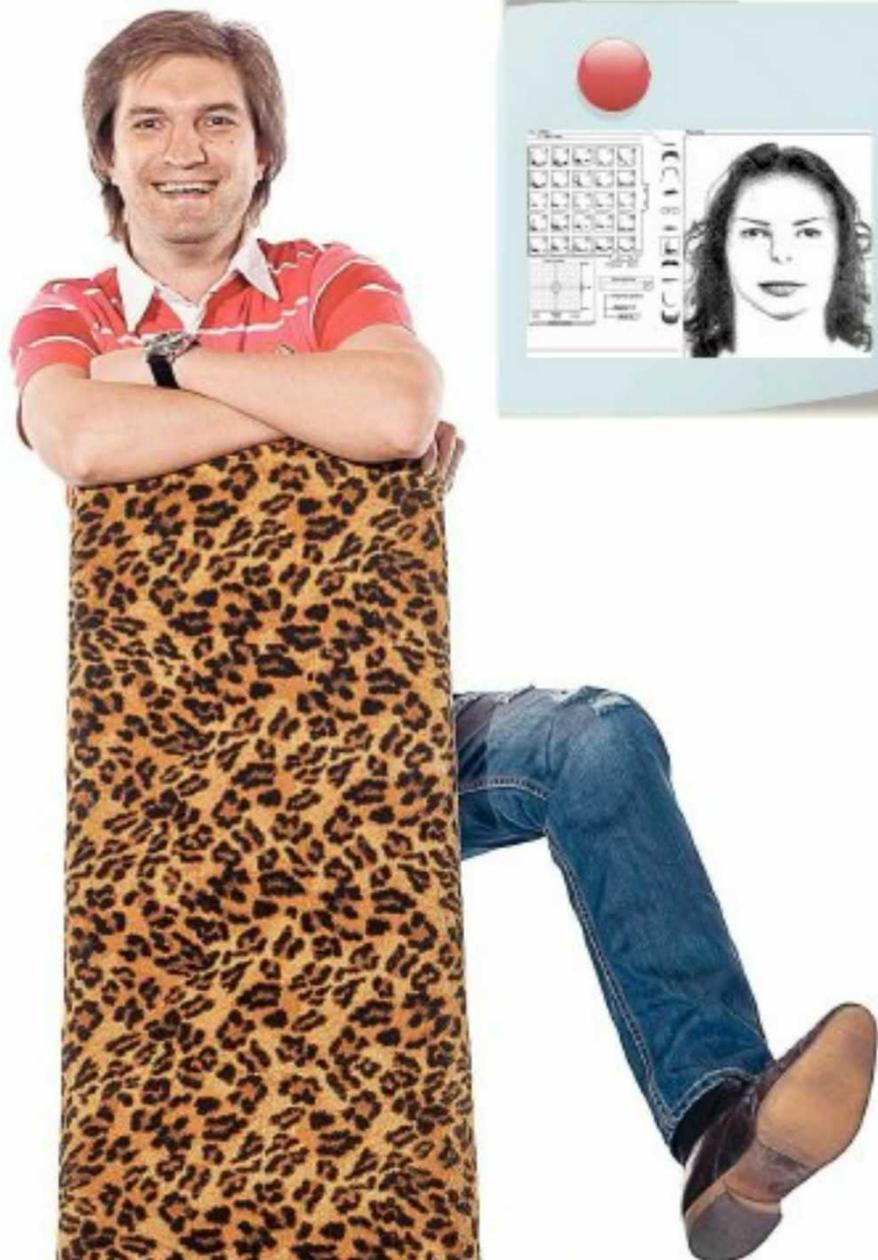
Главное в женщине, пожалуй, – внутреннее содержание и целостность. Это выражается в образе жизни, целях, ценностях человека, а внешне – в мимике, блеске глаз, улыбке – в том, что фоторобот не позволяет создать. Меня привлекают девушки живые и естественные. Сейчас, к сожалению, много деланных, жеманных. Идешь с такой в ресторан, она всячески тебе показывает, что живет только в 8-звездочных отелях, обедает в «мишленовских» ресторанах, а машины ниже роллс-ройса вообще не признает. А потом, невидимая для глаз ухажера, спокойно садится в метро и едет в пятиэтажку в Бирюлево. Меня ничуть не смущает ни пятиэтажка, ни метро. Но зачем же ты, милая, весь вечер изображала из себя дочку Онассиса? А главное – внутренняя пустота, душевная вьюга, стеклянные глаза. Для меня девушка, некрасивая внутренне, некрасива внешне. Важно, чтобы женщина нашла себе дело, которое бы ее увлекло и позволяло самовыражаться, развиваться. Важно не быть овощем. Мне не нужен прикованный к телевизору живой «кухонный комбайн». Во-первых, есть рестораны, а во-вторых, я и сам прекрасно готовлю. Мне интересно с женщинами увлеченными. Отношения – это постоянный взаимный обмен мыслями и наблюдениями. Ну и верность, конечно, важна. Чтобы я знал: это абсолютно мой человек. И что бы ни случилось, один всегда будет за другого. Неважно, прав, не прав, виноват или нет, поссорились мы или оторваться друг от друга не можем, но для всего мира мы – одна мафия.

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Анна БАБЯШКИНА

ДЕВУШКА ЕГО МЕЧТЫ

Евгений КАСПЕРОВИЧ,
33 года, знак зодиака Рыбы,
топ-менеджер интернет-компании

Как-то получалось, что я все время влюблялся в занятых и замужних девушек. Сегодня я мечтаю встретить добрую, стройную и ответственную девушку, чтобы она была свободной и яркой личностью. Мне неинтересно встречаться с юными девушками – до 21 года. В этом возрасте им еще не хватает «наполненности», собственных взглядов, интеллектуального багажа. Мой возраст – от 23 до 30 лет. Что сразу может отпугнуть в девушке – это неаккуратность. Например, если вижу, что к черному платью прилипла белая нитка, что-то в моем отношении к женщине тут же меняется. А еще бывает, что воротник белой курточки так засален и испачкан следами тонального крема, что пропадает всякое желание разговаривать. Ценю, когда девушка имеет свое мнение, вместо того чтобы следовать общепринятым клише. Приветствую, когда она сама делает первый шаг, подходит знакомиться. Это значит, что у нее своя голова на плечах и она не следует дурацким правилам, придуманным сто лет назад, что девушка должна быть пассивной. Я много работаю – буквально с утра и до ночи. Идеальные выходные вижу так: мы с моей подругой просыпаемся, готовим вкусный завтрак и отправляемся по магазинам. Очень люблю покупать всякие безделушки для дома, часами могу гулять по супермаркету. А потом мы бы дома смотрели кино, готовили замысловатый ужин. Не понимаю этой московской гонки, когда люди, отработав от темна и до темна целую неделю, в выходные мчатся в музеи, арт-центры, на концерты и в клубы, чтобы поставить галочку «я там был». Правильнее пообщаться друг с другом.

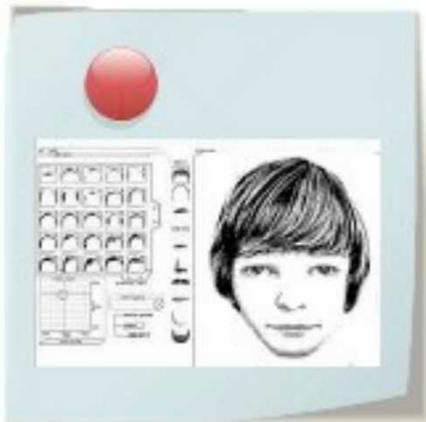


Зачем мужчины женятся? Ведь не для того же, чтобы жена готовила (очередей в рестораны сегодня нет) или стирала рубашки (химчистки справляются с этим гораздо лучше). Так чего же сильный пол ждёт от нас? Четыре холостяка рассказали, какими они представляют «девушек своей мечты», и нарисовали их портреты с помощью программы «Фоторобот».

Андрей АНДРЕЕВ,
28 лет,
знак зодиака Водолей,
тренер по бальным танцам

Я человек подвижный: на работе танцую с утра и до позднего вечера. И в свободное время не сижу на месте: прыгнуть с парашютом, покататься на горных лыжах, на серфе – лучший отдых. И девушка мне нужна такая же – легкая на подъем. Для меня неважно, умеет девушка танцевать или нет. Если понадобится, сам за пару месяцев научу. Но не представляю себя рядом с «зажатой» девушкой, которая плохо чувствует свое тело, непластична. А нередко бывает такое: пока девчонка сидит – ну очень красивая, просто супер. А потом она встает, делает несколько шагов и, видя ее «деревянную» походку, сразу меняешь мнение о ней.

Ценю в девушках умение договариваться, слышать мужчину. Ужасно раздражает, когда вместо логических аргументов в поддержку своего мнения, девушка упирается: «Ну просто я так хочу-у-у!». Дорогая, это не разговор! Для девушки важно чувство собственного достоинства. Бывает, девчонки слишком уж навязываются. Можно ведь догадаться: если я не ответил на сообщение в социальной сети или на смс, то, видимо, я не очень заинтересован в общении. Я человек прямой и быстро раскрываюсь навстречу девушке, с которой встречаюсь. Не оставляю за душой «скелетов в шкафу» или «сумасшествий», которыми буду удивлять и выводить из себя. Мне нужна девушка спокойная, созревшая для семейной жизни, которая не хочет устраивать «бурю в стакане воды», а хочет покоя и радости.



Стас ЛОБАСТОВ,
33 года,
знак зодиака Овен,
журналист

Мечтать не вредно, правда ведь? Но и особой пользы от постоянного витания в облаках быть не должно. А то фантазируешь себе фотомоделю, а потом отбивай ее у тех, кого постоянно показывают в гламурных хрониках... не выйдет. Главное, чего хочется от той, кто рядом: чтобы не держала на коротком поводке – я ведь не собираюсь гулять налево (я даже своего пса стараюсь выгуливать без поводка). Чтобы не завывала требований, чтобы не шифровала друзей в мобильнике под именами «подруг». Хотелось бы еще сказать, что внешность не главное, но это был бы незатейливый обман. Конечно, пусть лучше будет красивой, как актриса. Мой кумир детства – Алиса Селезнева, хрупкая девочка с огромными глазами и ямочками на щеках. Я даже писал письма на киностудию с просьбой снять продолжение «Гостя из будущего». Этот пункт как раз и призван пояснить фоторобот. Хочется, чтобы характер у девушки был прямой, а решения она умела бы принимать молниеносно. Пусть будет бунтаркой, не боящейся опасностей, не скованной догмами и стереотипами, дружелюбной и умеющей, когда нужно, отложить эмоции и действовать рационально. И чтобы единственная эмоция, которую она не умела бы скрывать и откладывать, – это радость и счастье. Пусть улыбается почаще и хохочет, чтобы были видны очаровательные ямочки. В итоге все равно все выйдет иначе и, кажется, самая сильная моя сторона в том, что я к этому вполне готов. ■





В чём разница между мужским и женским взглядом на секс? Каких ритуалов требует сближение? Вот мнение по этим вопросам мужчины-психолога.

Большинство женщин убеждены, что «всем мужикам только одного и надо». Так оно, пожалуй, и есть. Потому что «это» нужно любому мужчине, а тот, кому не нужно, — наверное, не совсем мужчина. И возмущаться тут не стоит. Ведь женское негодование по этому поводу — скорее показное. Если не кривить душой, «низменная» и «примитивная» природа мужчин вполне устраивает женщин, потому что отвечает их собственной природе. «Тайная радость Венеры мила и юнцу и девице — только скромнее она и откровеннее он», — писал много лет назад премудрый Овидий, а уж он-то понимал в этом толк. Все нормальные люди, независимо от пола, испытывают одно и то же влечение. Просто мужчины более прямолинейны и торопливы, а у женщин их естественное стремление обставлено множеством ритуалов. В отношениях полов проблема состоит не в том, чтобы желания мужчины и женщины совпали (они и так по определению совпадают), а в том, чтобы все необходимые ритуалы были соблюдены. Вот тут-то и начинается серьезная путаница.

БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

В наши дни некоторые горячие головы принялись убеждать, будто никакой особой женской роли вовсе не существует и нету никакой разницы между полами. Соответственно, мужчины и женщины и вести себя должны одинаково. А фактически выходит, что женщины должны вести себя, как мужчины (почему-то не наоборот — хоть это обнадеживает). Особого расцвета эта идеология достигла в США, откуда в основном и поступают к нам «полезные» советы об

О чём говорят МУЖЧИНЫ



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

ЧЕГО ОНИ КО МНЕ ПРИСТАЮТ?

Если верить популярному анекдоту, женское «нет» на самом деле означает «может быть», а «может быть» значит «да», ибо прямо и открыто уважающая себя женщина никогда «да» не скажет. Беда многих мужчин в том, что эту шутку они понимают чересчур буквально и воспринимают отказ со стороны женщины как ее желание набить себе цену. Отсюда следует нехитрый вывод: значит, надо проявлять настойчивость, добиваться «может быть», которое уже можно толковать как согласие. В возникновении этой иллюзии во многом виноваты сами женщины. Понятно, что любые знаки внимания со стороны сильного пола греют женское самолюбие и заставляют с новой силой поверить в свою привлекательность. Обычно комплименты и заигрывания со стороны почти любого мужчины (если только он не урод и не хам) принимаются женщиной более или менее благожелательно, даже если сближение с данным человеком совсем не входит в ее планы. Потом, когда женщина, раздосадованная нежеланным приступом, вынуждена наконец отказывать категорично и даже грубо, мужчина начинает негодовать. Он-то убежден, что ему был дан весомый аванс, а теперь недобросовестная партнерша идет на попятный! Ему и невдомек, что сближение вовсе не входило в ее планы с самого начала.

Чтобы предотвратить такие недоразумения, стоит научиться не злоупотреблять своим очарованием. Это довольно непросто, тем более что многочисленные «учителя» (точнее, «учительницы») наперебой дают «ценные» советы, как стать максимально очаровательной и соблазнительной. Цель — добиться, чтобы мужчины штабелями падали у ваших ног. Допустим, вы последовали этим советам и добились желаемого. Ну и что вы намерены делать с этими штабелями? И радоваться тут особо нечему: вам теперь предстоит отбиваться от полчища назойливых кавалеров, которые прямолинейно приняли ваше кокетство за сексуальный призыв. Истинное мучение — объяснять каждому, что ничего особенного вы в виду не имели. Обид, по крайней мере, будет недостаточно.

Более разумная цель — стать умеренно очаровательной и целенаправленно соблазнительной. Целенаправленно — значит соблазнительной для того, кто для вас самой представляет соблазн. Остальных «просим не беспокоиться». Но для этого надо и самой их не слишком беспокоить, волновать. Разумеется, нет нужды постоянно носить маску угрюмой неприступности на лице и хамить в ответ на каждый комплимент. Просто во всех ситуациях, не предусматривающих возможного сближения, лучше свою любезность дозировать, не давая повода воспринять ее превратно. Если же мужчина не слишком сообразителен и проявляет нежелательную настойчивость, стоит недвусмысленно расставить точки над *i*. «Извините, но мне уже есть с кем пойти в ресторан». Грубости при этом лучше избегать, позволяя мужчине сохранить лицо. Самая убедительная форма отказа — сказать, что место рядом с вами уже занято. Пусть это даже неправда или не совсем правда, просто данный кандидат вам совсем не симпатичен. В девяти случаях из десяти от участия в конкурентной борьбе он откажется.

И ТУТ ЖЕ ПОНЯЛА: «ВОТ ОН!»

Когда вы встретите того, кто вам по-настоящему интересен, сделайте так, чтобы он это понял. Разумеется, не стоит вешать об этом открытым текстом, как это взяла за моду бесцеремонные американки. Мягких приемов тут предостаточно, и практически все они сводятся к тому, чтобы именно этому человеку и продемонстрировать в максимальной степени свое очарование. И еще ваш интерес лично к нему. Самое главное, чтобы этот интерес не был им воспринят как корыстный. Недостаток большинства «пособий по оболщению» — в том, что они учат, как похитрее расставить силки на нашего брата. Смеем заверить, что такого рода оболщение мужчины — занятие не только бесплодное, но и бесплодное. Мы, едва услышав «охотничий рог»,

прячемся в глубокие норы и пережидаем, пока охотница не удовлетворится более беспечной дичью. А та, честное слово, представляет собой неважную добычу. Если дичь сама прет в силки и не отдает себе отчета, что ею манипулируют, зачем вам такой дурак нужен? Мужчина пуше СПИДа боится оказаться использованным. Он откликается не на заинтересованность (ее-то он как раз и боится — «Чего ей от меня надо, как она собирается меня использовать?»), а на интерес, причем интерес сугубо личный, именно к нему. Дама, которой просто нужен партнер и которая для этого выбрала его, отпугнет и заставит уйти в глухую оборону. Мужчину привлекает искренний интерес, тем более что тут и не требуется особых ухищрений. Если вы всерьез настроены сойтись поближе, вам и в самом деле будет интересно, что он за человек.

Мужчины — существа тщеславные, одержимые идеей самоутверждения. Пуше прочих благ они ценят поглаживание по самолюбию. Ценят даже превыше секса, потому что секс в наши дни найти не так уж сложно, а вот уважение и поощрение — гораздо труднее. Мужчина, по большому счету, ищет женщину не для сладострастных утех — это умеют многие, а иные, наверное, умеют даже получше, чем вы. Свой выбор он остановит на той, которая больше других его ценит. Ее ласки будут служить лишь проявлением этого — проявлением завершающим и самым убедительным. Темп постепенного перехода от одного к другому легко определится сам. Если же вам требуется пошаговое руководство, инструкция по оболщению — значит, вы просто ошиблись в выборе мужчины. Не слишком-то вы его цените как человека, и ваше поведение неизбежно будет при этом нарочитым и неискренним. Когда он это почувствует, сразу сбежит. Если так и не почувствует — еще хуже, ибо сбежать в отдаленном итоге захочется вам самой.

Проявите терпение: дождитесь того, с кем вам не понадобятся ничьи инструкции. Если человек вам поистине интересен и дорог, все, что вы станете делать, будет правильно. ■





**УНАС
В ГОСТЯХ
ПРОФЕССОР
ПЕДИАТРИИ**

Полезный журнал для родителей
№02 Февраль 2012

**ПАПА
МОЖЕТ ВСЕ**

Ценности отцовского
воспитания

**Лучшая
прогулка**
Веселые игры
на морозе

**Альтернатива
подгузникам**
Во что еще пеленать
ребенка

**Вы меня
достали!**
Рейтинг советов-
раздражителей

**Мифы
о температуре**
Правда, которую
нужно знать

Конкурсы
и подарки
для читателей
и их малышек

В мире
ЭМОЦИЙ

4 607 137 142085
May Malenkiy BUS D2,20 €
A: 7,28 €; B, CY, I, L, P: 7,20 €;
NL: 8,10 €; CH: 11,50 CHF; DK: 65 DKK

**Учим малышей радоваться, грустить,
сопереживать**

**Журнал для лучших
родителей**



СВЯЗАННЫЕ
одной



Нужно «всего лишь» один месяц работы, пять килограммов шерсти и много-много терпения, чтобы превратить обычную комнату в сказочный вязаный мирок. 40-летней Кейт Дженкинс из Англии хватило и клубков, и усидчивости. В интерьере ее комнаты почти все создано из пряжи: занавески, картина на стене, покрывало на кровати. И даже телефон, лампа, посуда и чайник получили свои теплые рубашки. Традиционный английский завтрак – яичница, бекон и пара сосисок – тоже «приготовлены» из шерсти. Да что там завтрак – даже торт и бутылочку шампанского к празднику она не покупает в магазине, а вывязывает собственноручно.

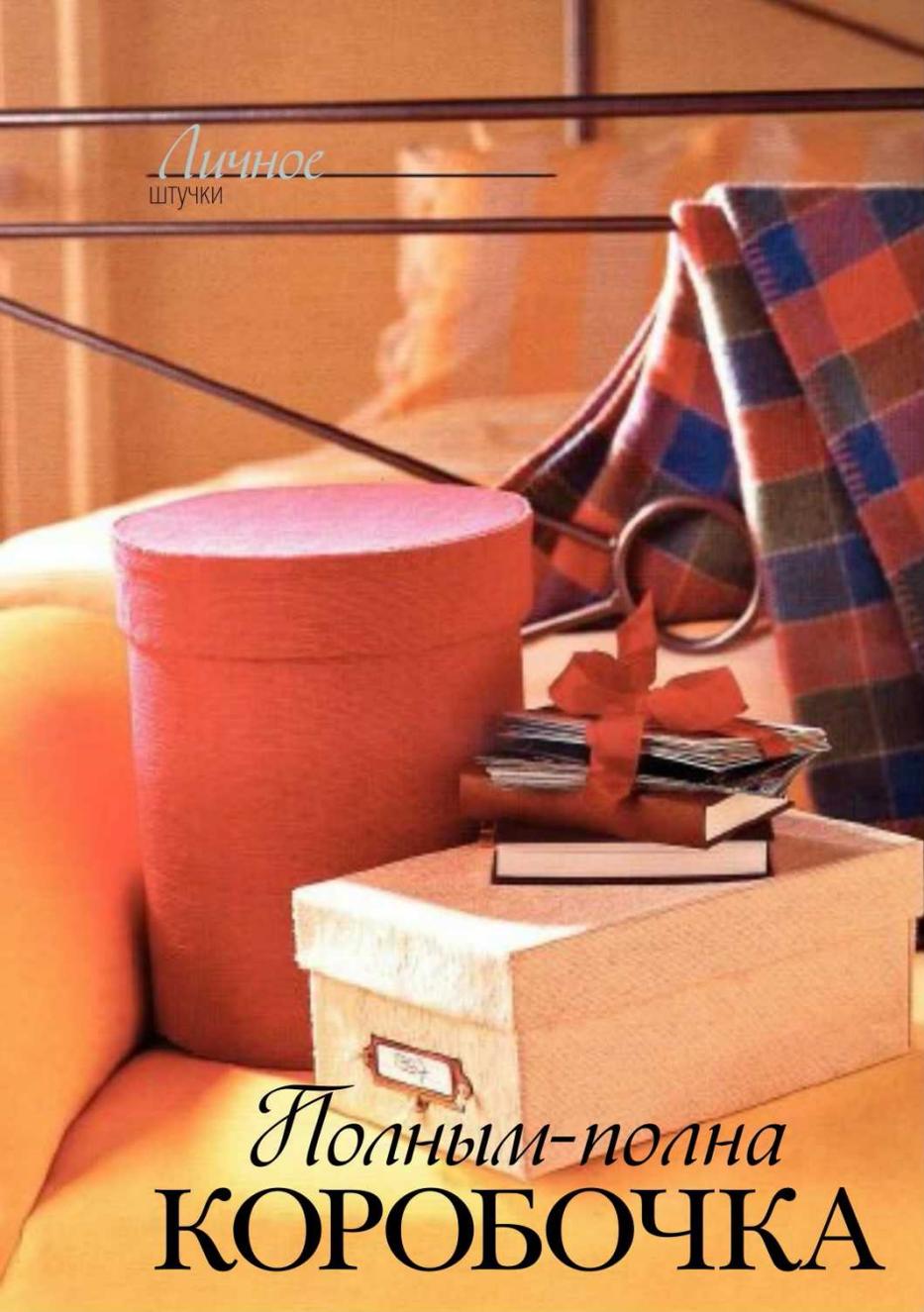
До того как увлечься вязанием всего, что только можно вообразить, и прославиться этим на весь мир, Кейт долгое время работала дизайнером для самых знаменитых модных домов: Marc Jacobs, Missoni, Sonia Rykiel и Donna Karan. А сегодня выставка ее работ путешествует по всему миру. ■

Екатерина МОЖАЕВА



В мире англичанки Кейт ДЖЕНКИНС нет острых углов, холодных поверхностей и мрачных расцветок. Все вокруг себя она делает ярким, мягким и уютным при помощи пряжи, спиц и крючка.





Полным-полна КОРОБОЧКА

«ДЛЯ ДЕКОРА КОРОБКИ МОЖНО ВЗЯТЬ ОБРЕЗКИ ТКАНЕЙ И ОБОЕВ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПРИ ОТДЕЛКЕ КОМНАТЫ. ТОГДА ОНА УДАЧНО ВПИШЕТСЯ В ИНТЕРЬЕР».

Открытки, фотографии, письма, флакончики духов, канцелярские принадлежности – все эти мелочи вполне важные и достойные своего «домика». Сделать коробочку для их хранения совсем просто. А главное: создавая ее своими руками, вы можете покрыть бока шкатулки материалами, оставшимися от отделки других предметов в комнате. Тогда она очень гармонично впишется в интерьер и дополнит его. Пригодятся и обрезки тканей, и неиспользованные куски обоев. А также тесьма, кружево, зеркальца, старый календарь и все, что подскажет фантазия. ■

ПИШИТЕ!

Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»!
Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- плотный картон
- тонкий картон ● клей ПВА
- ткань для покрытия готовых коробок

ПОРЯДОК РАБОТЫ

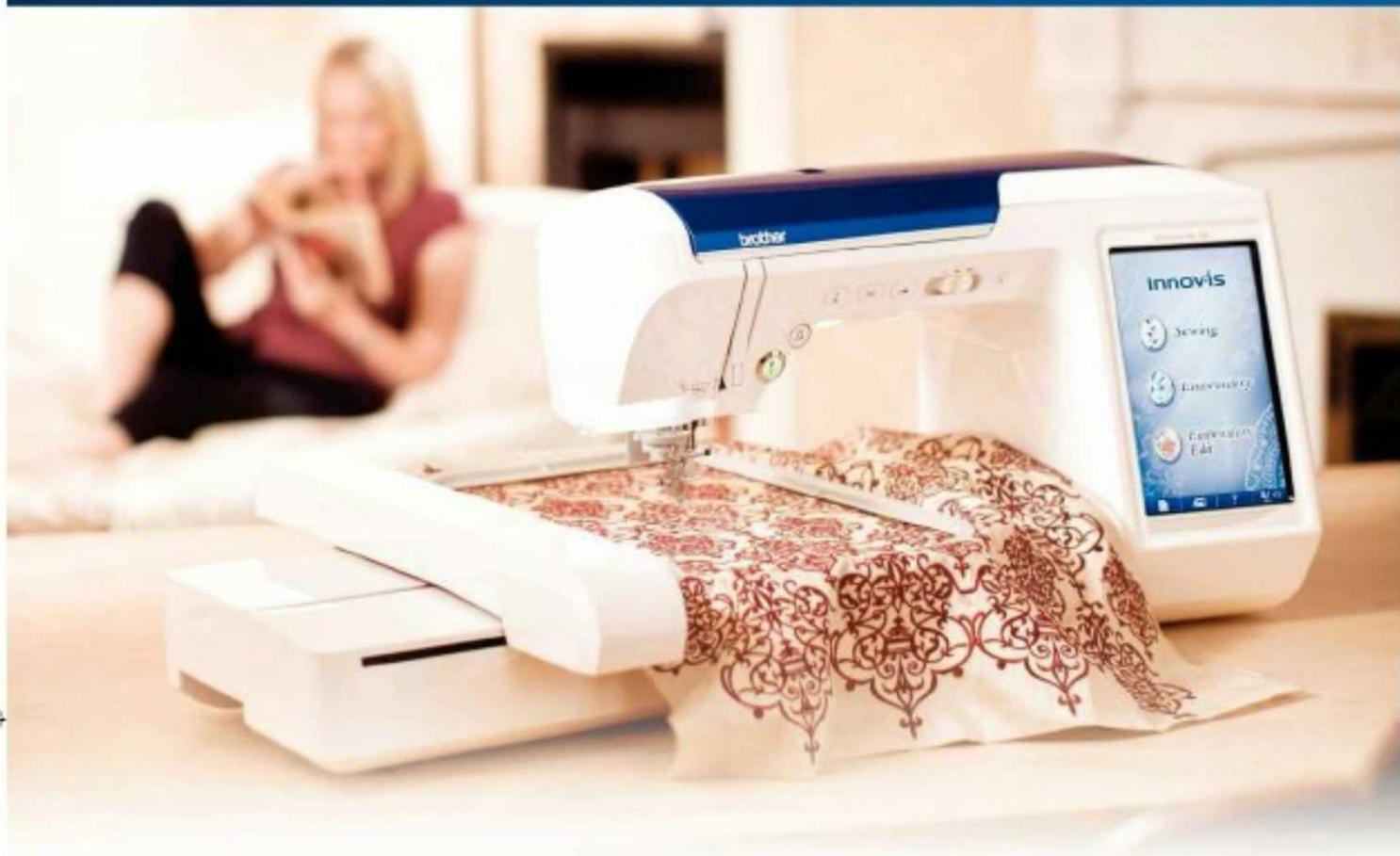
- 1 На плотном картоне начертите круг при помощи циркуля или обведите тарелку.
- 2 Приготовьте «стенки». Для этого вырежьте прямоугольник из тонкого картона. Его мы обернем вокруг основания коробки. Ширину прямоугольника вычисляйте так: диаметр окружности умножьте на число пи (3,14). Высота – любая, по вашему выбору. Склейте шов – получилась «труба». В нее протолкните круг-доньшко, остановившись примерно в 1 мм от края.
- 3 Зафиксируйте основание полоской клея ПВА по окружности. Когда клей высохнет, он крепко свяжет основание и стенку и не будет заметен.
- 4 Вырежьте кусок ткани для внешней отделки коробки, на 4 см превышающий ширину и высоту прямоугольника, который вы сворачивали в трубу. Приклейте материал снаружи внахлест. Затем заверните верхние 2 см внутрь и приклейте к внутренней стороне. Переверните коробку, заверните и прикрепите припуск в 2 см к внутренней стороне снизу.
- 5 Сделайте крышку так же, как и коробку. Только круг крышки должен быть шире коробки на 1 см: расставьте ножки циркуля на 5 мм шире или воспользуйтесь той же тарелкой, но обведите ее толстым фломастером.



Innov-is Ie

Лучшее становится еще лучше

brother
at your side



Графический планшет
с возможностью мгновенной
передачи рисунка
в машину



ASV HD LCD дисплей
размером 8,5 дюймов по
диагонали и углом обзора 176
град с возможностью передать
16,7 млн оттенков цветов



Объемное вышивание
декоративными нитями
и лентами



Colour Shuffling
автоматическая подборка
различных цветовых решений
вышивки

Барнаул «Техна, швейные машины» (3952) 81-68-40; Белгород «ТД «Спутник дом» п/о 66 (310) 828-37-65; Владивосток «Абуха стиль» (4232) 57-66-14; Владимир «Швеймастер» (820) 925-99-59; Волгоград «Милана» (8442) 95-66-27; Екатеринбург «ШАТТ» (343) 278-41-71; Иркутск «Иркутск Подорож» (3952) 53-66-60; Калининград «Швейные машины» (4012) 95-70-32; Краснодар «Стиль-студ» (918) 352-32-90; Красноярск «Мир Шитья» (3912) 95-65-85; Красноярск «Ассорт» (391) 294-91-65; Москва «Мир Шитья» (495) 974-05-69; Москва «ТекстильТорг» (495) 660-97-87; Москва «Швейный магазин Соловьев» (495) 641-00-87; Москва «Шейте сами» (495) 518-94-86; Москва «Домаш» (495) 646-13-27; Мурманск «Швеймастер» (302) 925-99-59; Нижний Новгород «Швейный дом» (831) 439-40-31; Новокузнецк «Амар» (831) 439-40-31; Новосибирск «ЮГОС» (383) 201-10-02; Омск «ЛЮГОС» (3812) 45-27-15; Оренбург «ТД Швейные машины» (3532) 58-85-58; Пенза «Швейный Мир» (8412) 54-41-18; Пермь «Звонор» (342) 210-10-35; Ростов-на-Дону «ЮНИС» (863) 244-10-07; Самара «Швейные машины» (846) 337-80-80; Санкт-Петербург «Мир шитья» (812) 334-07-12; Тверь «С Иголочкой» (4822) 43-29-98; Томск «Мир Шитья» (3452) 39-02-88; Челябинск «Стогад швейных машин» (351) 278-75-87; Уrumansk «Магазин-салон «Я сама» (815) 245-85-81; Уфа «РайТ» (347) 272-34-89; Уфа «Швейная Техника» (347) 277-05-85; Чайковский «Швейная Техника» (34241) 93-55-25; Челябинск «Стогад швейных машин» (351) 795-82-42; Ижевск «Швейная техника» (3412) 73-23-47; Тольятти «Мир шитья» (3456) 22-90-99; Ярославль «Швейный мир» (4852) 80-41-68.

ГРУППА КОМПАНИЙ
KNIT

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

sewclub
sewclub.ru

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



*Мужчина – это
ребёнок, который
уже сам может
покупать себе
игрушки. Но всё
равно ему приятно,
когда их дарят.*

Баловство ЗАЩИТНИКОВ



Бритва Series 3, модель 390cc,
BRAUN



Шарф,
4SHOPPING



Туалетная вода, Philip Extreme,
Swissological, **ZEPTEP**. Туалетная вода Davidoff
Champion Energy, **DAVIDOFF**. Туалетная вода
Evidence homme Green, **YVES ROCHER**



Часы,
INVICTA



Свеча с увлажняющими маслами 3 в 1
на основе сои и конопли, **EARTHLY BODY**



Новый универсальный стайлер
Multigroom QG3270, **PHILIPS**



Рубашка,
4SHOPPING



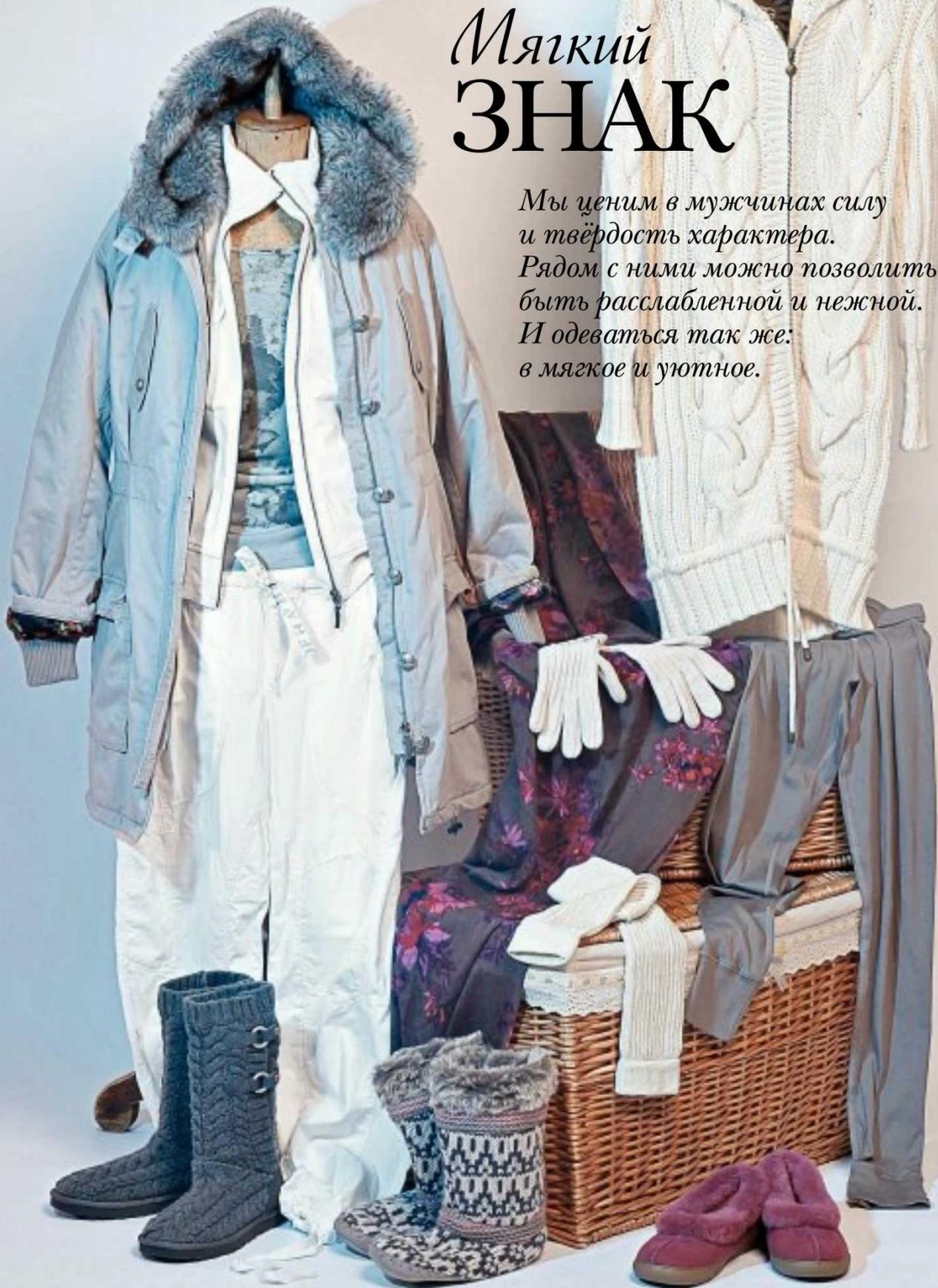
Бальзам после бритья, Нутт, **AMWAY**.
Масло для бритья Нотте, **FLORAME**. Пена для бритья
против раздражения кожи, **VICHY HOMME**



Плед и лупа для чтения,
RALPH LAUREN

Мягкий ЗНАК

*Мы ценим в мужчинах силу
и твёрдость характера.
Рядом с ними можно позволить себе
быть расслабленной и нежной.
И одеваться так же:
в мягкое и уютное.*



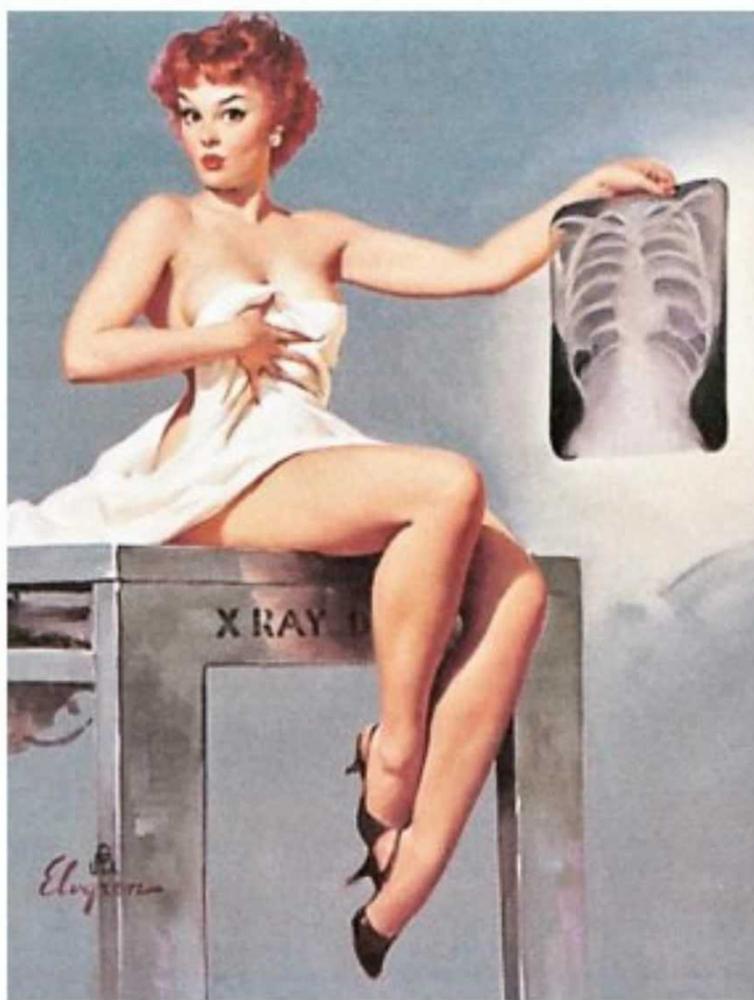


Слева на манекене:
футболка, **RIFLE**;
спортивные двойные брюки, **DEHA**;
олимпийка, **MEETING**;
куртка, **GAS**.
Справа: кардиган с меховым
капюшоном, **UGG**;
перчатки, **UNIQLO**;
гетры, **DEHA**;
лосины, **MARC CAIN**;
шарф-шаль, **MANGO**.
Внизу: серые вязаные
сапожки и меховые кеды, **UGG**;
домашние сапожки, **ACCESSORIZE**.

На манекене:
толстовка и трикотажные
брюки, **DEHA**;
олимпийка, **FORNARINA**.
Справа на вешалке:
ажурное шерстяное платье
и кардиган с аппликацией, **MANOUSH**.
Внизу: тапочки, балетки,
носки, **ACCESSORIZE**.
У лошадки (детское):
замшевые валеночки, носочки,
тапочки, **ACCESSORIZE**;
платье, **MONSOON**.

БЕРЕЖЁННУЮ То! БЕРЕЖЁТ

Мы тщательно следим за здоровьем мужа, детей и даже домашних питомцев. Но на себя любимых нам не хватает времени. Как часто нужно ходить к врачам для профилактики и какие прививки делать тем, кто давно закончил школу?



ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ

В школе за нашим здоровьем следили родители: водили за руку по поликлиникам, сидели у кабинета с табличкой «Стоматолог», убеждая: «Дядя только посмотрит». Уговаривали сделать прививку и проверить зрение. Но вот мы выросли и стали «по-взрослому» относиться к здо-

ровью — болеть нам стало некогда, а проверяться «на всякий случай» — тем более. Тем временем, если нигде не болит, это еще не значит, что все в порядке. По данным национального проекта «Здоровье России», из 15 миллионов россиян, прошедших диспансеризацию, полностью здоров оказался лишь каждый пятый.

ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ

Врачи рекомендуют раз в год проходить диспансеризацию — обследование организма. Главная цель этого мероприятия — вовремя обнаружить развивающиеся болезни и остановить их, а если вы уже чем-то болели, не допустить повторения. Чтобы пройти такое обследование, вам

нужно обратиться в районную поликлинику к участковому терапевту. Сначала он осмотрит вас, проверит по медицинской карте ваши заболевания, измерит артериальное давление и даст направления на нужные анализы и к необходимым врачам. Чтобы пройти их всех, понадобится 2–3 дня.

ВАКЦИНА ОТ ВСЕХ БЕД

Прививки — еще один способ защитить здоровье, не дожидаясь, пока «гром грянет». Многие убеждены, что все нужные прививки нам делают в школе, а взрослым они уже ни к чему. На самом деле действие многих вакцин продолжается лишь несколько лет, после чего нужна ревакцинация. Бывает, что прививки нужны по эпидемиологическим показаниям — во время вспышки заболевания (брюшной тиф, холера). Или перед поездкой в тропические страны, общением с инфекционными больными. В сознательном возрасте можно сделать следующие прививки:

- **против дифтерии и столбняка** — делают каждые 10 лет с момента последней ревакцинации. Большинство людей в последний раз прививают в школе, и к 25–26 годам иммунитет уже исчезает, но они об этом даже не знают;
- **против гриппа** — 1 раз в год, осенью, если вы работаете в социальной сфере или врачом. Такую прививку также можно сделать, если вы часто ездите в общественном транспорте и не хотите заболеть;
- **от пневмококковой инфекции** — если ваш возраст приближается к 60 годам (иммунная защита в этот период ослабляется). А также тем, кто легко про-

стужается, у кого астма, хронический бронхит, большое сердце, сахарный диабет, болезни почек и иммунной системы. Эти бактерии — виновники 70% пневмоний и бронхитов, 25% отитов и синуситов, 5–15% бактериальных менингитов. Иммунитет после вакцинации держится 5 лет;

- **против гепатита В** — делается курсом. Прививка особенно нужна, если вы работаете медсестрой, лаборантом, врачом или имеете дело с кровью. Также эта прививка необходима косметологам, массажистам, тем, кто часто меняет половых партнеров или планирует операцию. До 60% привитых защищены на 10–15 лет, потом рекомендуется ревакцинация;

- **против гепатита А** стоит привиться любителям поездок в Крым, Турцию, Египет, Индию. Инфекция передается через грязные руки и плохо вымытые продукты. После первого укола защита на 1 год, после второго — на 25 лет;

- **против энцефалита** — 1 раз в 3 года, если вы живете рядом с лесом или любите ходить за ягодами и грибами;

- **от менингита, брюшного тифа и желтой лихорадки** — 1 раз в 3 года, если вы часто путешествуете (особенно если выезжаете в Азию и Африку);

- **от вируса папилломы человека (ВПЧ)** — прививка эффективна для женщин моложе 45 лет. Даже если к этому моменту женщина заразилась одним из штаммов ВПЧ, прививка на 5 лет уберет от остальных, а значит, и от болезней, которые провоцирует вирус: от раковых и предраковых заболеваний шейки матки, вульвы и влагалища, генитальных бородавок. И не забудьте прививки от ветрянки (иммунитет на 10 лет) и краснухи (защита на 20 лет), если вы ими не болели. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

КАЛЕНДАРЬ ПОСЕЩЕНИЙ

У каждого специалиста свой «график свиданий».

- **ТЕРАПЕВТ:** его достаточно посещать 1 раз в год. Желательно, чтобы это был один и тот же человек, который знает все ваши слабые места и будет отслеживать изменения в организме. На обследовании терапевт обязан провести общий осмотр, измерить артериальное давление и дать направления на флюорографию (раз в 2 года) и анализы (ежегодно общий анализ мочи, общий анализ крови, биохимический анализ крови — по ним можно будет судить об обмене веществ и работе важных органов — печени, почек, сердца). По результатам обследования терапевт направит вас на консультацию к необходимым специалистам.
- **ГИНЕКОЛОГ:** он должен провести осмотр, взять мазок, определить ваш гормональный статус и направить на УЗИ малого таза (1 раз в год).
- **МАММОЛОГ:** этого врача необходимо посещать раз в полгода. Обследование подразумевает осмотр и пальпацию (прощупывание) молочной железы, при необходимости УЗИ. При этом маммографию следует делать 1 раз в 2 года начиная с 40 лет и 1 раз в год — с 50 лет. Но это не отменяет самостоятельного ежемесячного обследования молочных желез.
- **СТОМАТОЛОГ:** навещать к нему нужно раз в полгода, тогда даже платные услуги не отразятся на вашем бюджете.
- **ОКУЛИСТ:** его достаточно посещать 1 раз в год. Он должен проверить остроту зрения и осмотреть глазное дно.

Зарета Шамиловна ГОЛЕВЦОВА,
врач высшей категории, терапевт, доктор медицинских наук, профессор:

«По статистике, в процессе прохождения диспансеризации новые заболевания выявляются у каждого третьего обратившегося. Причем речь идет не о тех людях, которые следят за своим здоровьем и сами обращаются в поликлинику с просьбой проверить их организм. Речь о тех, кого вынуждают заниматься своим здоровьем по долгу службы. Диспансеризация позволяет укрепить здоровье, выявить заболевание как можно раньше и вылечить болезнь с наибольшим успехом. Берегите свое здоровье!»





ВИТАМИНЫ ДЛЯ ТОГО САМОГО

Мультивитамины увеличивают вероятность беременности более чем в 2 раза, установили ученые из Университетского колледжа Лондона.

Комплекс, состоящий из витаминов А, С, Е, цинка, селена и фолиевой кислоты, способен заметно повысить фертильность. Ученые проверили эту теорию на 56 женщинах в возрасте 18–40 лет. До начала эксперимента все они на протяжении года безуспешно пытались зачать, используя технологии ЭКО. Затем одна половина женщин стала ежедневно принимать мультивитамины, а вторая половина – таблетки только с фолиевой кислотой (считается, что она помогает забеременеть). В итоге оказалось, что 60% женщин из первой группы успешно зачали ребенка в первые три месяца. Во второй группе по прошествии трех месяцев беременны были лишь 25%.

СЕКСУАЛЬНЫЕ СНЫ

Испанские исследователи выяснили, что около 40% всех расстройств сексуального плана связаны с неудобным положением тела во сне.

Самое отрицательное влияние оказывает сон на животе. В этой позе у человека сдавливается мочевой пузырь, а также происходит нарушение кровообращения в органах малого таза. Вредно спать и на очень высокой подушке. Эта поза нарушает кровоснабжение головного мозга, что способствует ухудшению выработки половых гормонов. Сексологи рекомендуют спать на боку или на спине и использовать не очень большую подушку.



СПЛЕТНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Психологи подсчитали: 85% женщин получают удовольствие, узнав подробности чьей-то жизни. А каждая десятая делится чужими тайнами с другими. Обсуждение последних сплетен объединяет людей и дает ощущение собственного благополучия. Сплетни активизируют выработку гормона серотонина, снижают уровень стресса и тревожности. Когда человек делится сплетнями, ему интересно, что скажет другой. Подобное установление связи делает человека более счастливым.

Ученые из Гарвардского университета считают, что сплетни помогают собрать полезную информацию о поведении и характере других людей, а это важно с точки зрения эволюции. Это помогает нам оградиться от ненадежных людей, жить в больших группах и понять, какое поведение адекватно для конкретной группы.

**УМЕРЕННОСТЬ В ПИЩЕ
СОХРАНЯЕТ МОЛОДОСТЬ МОЗГА И УЛУЧШАЕТ
ПАМЯТЬ, ДОКАЗАЛИ ИТАЛЬЯНСКИЕ УЧЕНЫЕ.**

СЧАСТЛИВАЯ ЕДА



ета влияет не только на наш вес, но и на наше настроение. Так считают авторы книги «Счастливая диета» психологи Дрю Рэмси и Тайлер Грэхам. Они составили список продуктов, которые вызывают депрессию. В него вошли чрезмерно калорийные продукты и фастфуд. Но совершенно ни к чему сидеть на строгой диете – от этого также можно почувствовать себя несчастной. Нужно включить в рацион продукты, содержащие соединения, кото-

рые помогают работе мозга. Это магний, витамин В₁₂ и конъюгированная линолевая кислота. Для солнечного настроения на столе должны присутствовать оливковое масло, цельные злаки, овощи и мясо, печень и почки. А также гречка, орехи, овсянка, морская капуста. Такой рацион поможет удержать оптимальный вес без плохого настроения, которое обычно сопровождается жесткими ограничениями в любимой еде.

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 феврале подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор для ухода за волосами: шампунь-кондиционер DOUBLE DUTY и гель-пену для укладки волос линии SHORTSEXUHAIR.

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 _____





Чистая СИЛА

Баня – лучшее место, чтобы спрятаться от февральских вьюг и позаботиться о своей красоте.

12

14

Отправляясь в баню, забудьте про спешку. Пар любит, когда с ним «церемонятся». Понадобится три захода в парилку, чтобы пройти все этапы посвящения в банный культ.

1 В первый заход банщица и пар просто «присматриваются» друг к другу. Подышите горячим влажным воздухом, позвольте ему раскрыть поры кожи. Никаких скрабов и веников. Максимум – капля разбавленного эфирного масла, которую можно плеснуть на разогретые камни.

2 Во второй заход в парилку берем с собой лишь веник и переходим к энергичным действиям. Хорошо распариваем тело и разминаем суставы.

3 После второго захода – время ополоснуться под душем, отдохнуть, выпить травяного чая. И только после этого можно доставать кремы, скрабы и маски.

4 Подойдут и готовые средства, и домашние рецепты. Например, можно приготовить кофейно-сметанный скраб из кофейных зерен крупного помола и жирной сметаны. Смыть его нужно мягкими массирующими движениями под душем без мочалки. Великолепны травяные настои. Готовить их лучше непосредственно в бане. За 5–10 минут до второго захода в парилку залить сбор трав (две горсти на ковшик воды) крутым кипятком и дать настояться. Сам настой, которому травы отдали целебные свойства, используем для нежной кожи груди, лица, локтей и колен, а заваркой натираем спину и бедра. Настой солодки делает кожу бархатистой и нежной, а отвар ламинарии помогает от целлюлита.

Пригодится и мед, который дождался вас, набираясь жара бани. Смешайте его с крупной солью и нанесите на тело массирующими круговыми движениями. Мед раскрывает поры кожи, помогает очищению и выведению токсинов. Учтите только, что «медовые бани» не для тех, кто страдает сахарным диабетом, эмфиземой, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями или повышенной чувствительностью к этому продукту.

Общее правило для скрабов: не натирать ими зону декольте, лицо и шею (для них выпускаются специальные пилинги). А вот локти и пятки жалеть не стоит – им мягкость не повредит. При дерматите, обострениях угревой болезни и любом раздражении кожи скрабами пользоваться не стоит.

5 Третий заход в парную, снова в компании веника. Кстати, если вы нанесли медово-соляную маску, ее можно не смывать перед третьей парной. После ополоснитесь чуть теплой или холодной водой для улучшения тонуса кожи.

6 Сразу после бани, когда мускулатура наиболее расслаблена, а кожа очищена от омертвевших клеток и легко впитывает активные вещества, хорош медовый массаж, придающий упругость. После массажа мед можно не смывать – он полностью впитывается в кожу. ■



1. Крем для тела, Delicacy, **Oriflame**. 2. Маска для волос с маслом макадами и арганы, **Macadamia**. 3. Сухое масло для тела, Ocean Gifts, Swissological, **Zepter**. 4. Мыло-дезодорант для тела, Body Series, **Amway**. 5. Скраб для рук и тела, «Белый чай и ваниль», **Only**. 6. Восточное масло для душа, **Yves Rocher**. 7. Физиологический мягкий скраб на основе термальной воды, **La Roche-Posay**. 8. Очищающий скраб для лица, Artistry, **Amway**. 9. Глубоко очищающая маска против прыщей, Pure System, **Yves Rocher**. 10. Эксфолиант для тела с тростниковым сахаром и кокосом, **Perlier**. 11. Скраб для тела «Гинкго и минералы», **Mann & Schroder**. 12. Липидовосполняющее масло для ванны и душа, Липикар масло, **La Roche-Posay**. 13. Эксфолиант для тела, Swedish SPA, **Oriflame**. 14. Гель для душа «Манго и молоко», **Dolce Milk**. 15. Скраб с люфой «Красный чай и инжир», **Mary Kay**. 16. Кондиционер для придания объема, **John Freida**. 17. Нежное масло для тела с маслом авокадо, **Nivea**.

Личное
наглядное пособие

1

2

3

4

5

7

6

8

10

9

16 розовых МЕЧТ

13

12

11

16

15

14

Видеть мир в розовом свете – значит быть оптимисткой и замечать только хорошее. Вы ведь только так и умеете, правда?

1. Туалетная вода, Comme une Evidence, **Yves Rocher**. 2. Крем для рук «Гранат», **Mary Kay**. 3. Духи Fobidden Euphoria, **Calvin Klein**. 4. Нежный крем-эксфолиант для лица, Gommage Douceur, **Lierac**. 5. Бальзам для губ, **Oriflame**. 6. Лак для ногтей с частицами слюды, **CND**. 7. Карандаш-блеск для губ, **Bikini**, **Л'Этуаль**. 8. Лак для ногтей, **Л'Этуаль**. 9. Крем для душа «Роза», **Melvita**. 10. Лак для ногтей, **INM**. 11. Туалетная вода Touch de roses, **Florame**. 12. Мыло, **Delicasy**, **Oriflame**. 13. Крем для тела «Сливочная малина», **Fruttini**. 14. Молочко для тела Essentielles, **Vichy**. 15. Туалетная вода ролл-он «Пион», **L'Occitane**. 16. Разглаживающий дневной крем-уход, «Дикая роза», **Weleda**.

В сад



Сердечное
УКРАШЕНИЕ

*А также: игры с папой, зелень на подоконнике,
идеи оригинальных букетов, зимнее романтическое путешествие
и собачье счастье Дарьи ДОНЦОВОЙ.*

С папой ты наверняка не окажешься в магазине на распродаже или в скучных гостях у родственников. Он сам этого терпеть не может! Зато с папой можно весело полетать по воздуху или поиграть в компьютерную игру «в четыре руки».



Одни ДОМА

В книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди» блестяще развивается теория о том, что в каждом человеке легко уживаются Родитель, Взрослый и Ребенок. Так вот, последнее существо особенно легко уживается в папах. Как говорят, мужчины — это усталые дети. Вот потому и легко бывает папам найти общий язык со своими детьми и придумать такие забавы, которые мам только нервируют.

По мнению педагогов и психологов, папам необходимо минимум 20 минут в день играть с ребенком.

С ДВУХ ДО СЕМИ

Игры с папой, по наблюдениям психологов, обладают особым психотерапевтическим воздействием. Во-первых, папа смелый. Во-вторых, сильный. И наконец — самое главное! — он любимый. Для ребенка играющий папа — гарантия надежности мира.

По папе можно лазать, как по большому ветвистому дереву. А лазанье очень полезно маленьким детям.

Папа может подкидывать в воздух. К нему можно забраться на плечи. Это, конечно, немного страшновато — оказаться так высоко, стать больше любого взрослого. Но ведь, даже рискуя, при поддержке папы ребенок испытывает чувство защищенности.

А как папа умеет кататься на санках или ледянке! Он ведь, в отличие от мамы, не боится упасть и вывалиться в снег. Папа умеет «беситься» с ребенком — то, что маме совсем не свойственно. Покрывало съехало, диванные подушки навалены кое-как, да и сами борцы похожи на лохматых щенков — все это кувырканье, шутовская борьба и есть необходимый маленькому телесный контакт со старшим. Только активный. В нем, помимо всего прочего, реализуется потребность в движении, в мышечном напряжении. А еще — исподволь, на уровне бессознательного — ребенок имеет возможность лишний раз убедиться в том, что папа — сильный. Непобедимый. Но великодушный. Очень важное чувство для выстраивания правильной иерархии внутри семьи.

«КОННЫЙ БОЙ». Играют две пары — «всадники на лошадях». В роли лошади, естественно, выступает взрослый, в роли наездника — ребенок. «Всадники» сидят за спиной у «лошадей», поддерживаемые под колени. По сигналу судьи «лошади» начинают сталкиваться плечами, стараясь свалить друг друга. Им не разрешается применять руки или ноги для ударов. «Всадники» в это время пытаются стянуть друг друга с «лошадей». Противника нельзя бить, щипать, нельзя кусаться и хватать друг друга за волосы. Проигрывает та пара, которая теряет равновесие и падает. Или та, чей «всадник» во время битвы касается земли.

ОТ СЕМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ

После семи, когда ребенок многому научился, он становится для папы компаньоном: вместе можно отправиться на рыбалку, в лес, в автомагазин. Папы, которые, помимо работы, чем-то увлечены, стараются привлечь на свою сторону детей. И, как правило, им это удается. В то время как вечно занятая в выходные дни мама делает маникюр, папа идет с детьми в парк, а по дороге рассказывает о марках проезжающих мимо авто. А еще с увлечением вместе с ребятней кормит на пруду уток, катает на велосипедном багажнике всех по очереди, подсаживает желающих залезть на дерево, помогает подтянуться на перекладине и так далее.

Кто еще, если не папы, может поиграть с детьми в дворовые игры — футбол, прятки, войнушки, салки — и привить в некотором роде «командный дух» своему ребенку. Кстати, дети, умеющие соревноваться, более дружелюбны.

«ДВЕ ВЕРЕВКИ». Играть лучше на свежем воздухе, на лугу или на поляне — там, где есть трава и деревья. Две плотные веревки нужно натянуть между деревьями так, чтобы получилось подобие окна. Смысл игры состоит в том, чтобы, перепрыгнув через нижнюю веревку, не зацепиться ни за верхнюю, ни за нижнюю. А папе задачу усложняем: плотно закрываем «окно». Ведь он у нас самый-самый! Ему все по силам. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ



ПАПЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

1

БАЛОВНИК. Он не может сказать «нет» даже в том случае, когда ограничение явно пойдет на пользу ребенку. Он убежден, что его просто необходимо баловать в детстве, ведь впереди у малыша длинная жизнь, в которой он еще успеет «нахлебаться».

2

ЛЕНТЯЙ. Он не запрещает ребенку ничего. Его принцип: чем бы дитя ни тешилось, только бы не мешало заниматься исключительно важными и срочными мужскими делами. Борьба с последствиями вседозволенности придется маме.

3

СПОРТСМЕН. Он вывел для себя правило: «Воспитание ребенка = физическое воспитание». Буквально с рождения приобщает малыша к физическим нагрузкам, а когда тот подрастет, его жизнь будет состоять из тренировок и разездов по различным соревнованиям. И все бы ничего, но часто за стремлением сделать из малыша чемпиона стоит нереализованная спортивная карьера самого папы.

Домашний ПРОРОСТОК



Все работы на большом огороде приостановлены — зима. Время заняться малым, комнатным огородом.

Огурцы

Эти овощи любят влажность, тепло и свет. Подоконники, на которых будут расти огурцы, должны быть теплыми, без сквозняков. Для поддержания влажности можно использовать невысокие лотки с водой, расставленные вблизи посадочных горшков, или влажную ткань, разложенную на батарее центрального отопления внизу у подоконника.

Для эффективного использования солнечных лучей в течение дня можно изготовить светоотражающий экран из пищевой фольги, натянутой на картон. Его подвешивают и или устанавливают вблизи подоконника, где размещены посадки огурцов.

Для посева используют небольшие емкости (например, стаканчики от йогуртов), заполненные питательной почвой. На рассаду высевают наклонившиеся семена, которые заделывают в почву на глубину 2 см. Посевы досвечивают люминесцентной лампой по 12 часов в сутки. На 6–8 горшочков достаточно одной лампы.

При появлении двух настоящих листьев рассаду высаживают в гончарные горшки диаметром 23–25 см. На дно горшка укладывают дренаж — керамзитовые шарики — слоем 2–3 см. Поверх насыпают ту же почвенную смесь, что была использована для выращивания рассады. Рассаду извлекают из емкостей с комом земли и высаживают



му в грунте горшка. Шпагат свободной петлей закрепляют у основания стебля на высоте 15–20 см, а затем обвивают им растение вокруг побега. Верхний конец шпагата подвязывают к колышку.

Все неплодоносящие побеги удаляют. Остальные прищипывают над завязью, оставляя над ней 2–3 листа.

Чтобы питательные вещества напрасно не расходовались, при выращивании огурцов зимой у них удаляют усики. А еще следят за тем, чтобы в нижней части растения не были слишком загущены.

Укроп

В средней полосе в комнате укроп сеют в конце февраля – начале марта. Лучше всего листья у него нарастают при длинном световом дне 10–12 часов. Чтобы увеличить урожай ароматной зелени, понадобится подсветка люминесцентной лампой.

За 2–3 дня до посева семена замачивают, меняя воду 3–4 раза в день. Затем подсушивают и высевают в ящики с питательной (парниковой или огородной) почвой, насыпанной слоем 12–14 см. Заделывают на глубину 1–2 см, поверхность почвы слегка уплотняют. Сеют укроп с интервалом 10 дней, используя сорта разной скороспелости.

До появления всходов ящики держат в теплом месте, а затем выставляют на 2–3 дня на более прохладный подоконник. Потом опять уносят в тепло – до 14–16 °С.

Как правило, укроп бывает готов к уборке через 3–4 недели после появления всходов. Когда растения начинают формировать соцветия, их листочки становятся менее ароматными.

Кресс-салат

Это, пожалуй, самая «удобная» зелень для комнатного огорода. Во-первых, дает урожай уже через 12–15 дней после появления всходов. Во-вторых, кресс не нуждается в обилии света. Его можно выращивать на любом свободном подоконнике. И в-третьих, не требует специальной тары для посева. Можно использовать любые подручные емкости – они должны иметь

дренажные отверстия и быть достаточно широкими и не слишком высокими. Например, сгодится дно с бортиками, вырезанное из пятилитровой пластиковой бутылки.

Для посева используют легкую питательную почву, которой заполняют подготовленные емкости. Сеют густо, вразброс. Семена засыпают тонким слоем земли (не более 0,5–1 см). Чтобы создать «зеленый конвейер», его можно сеять каждые 2 недели.

Уже через 2–3 дня семена прорастают. Кресс очень любит влагу, поэтому его регулярно и обильно поливают. При недостатке воды в почве растения быстро идут в стебель, снижается урожай. Как и укроп, кресс-салат – растение длинного дня. Для оптимального развития ему надо 10–12 часов света, поэтому ящики с крессом надо досвечивать. Кресс высотой 6–7 см можно срезать.

Свёкла на зелень

Для получения свежих листьев некрупные корнеплоды свеклы высаживают в ящики с легкой почвой. Корнеплоды размещают вплотную друг к другу, почвой не засыпают. Держат при комнатной температуре на подоконнике. Поливают по мере подсыхания. Урожай листьев у раннеспелых сортов свеклы можно собирать на 15–20-й день, у поздних – через месяц. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

в горшки в заранее сделанную лунку и заделывают в почву по семядольные листочки. Поливают огурцы только теплой водой (25–28 °С) – и молодые, и плодоносящие растения. Грунт у корней никогда не должен пересыхать. Периодически для поддержания необходимой влажности воздуха растения опрыскивают. Обязательно удаляют все усыхающие листья.

До начала плодоношения растения подкармливают каждые 10–15 дней аммиачной селитрой (1 г), суперфосфатом (1 г), калийным удобрением (0,5 г) на 1 л воды. Затем дозу удобрения увеличивают в 1,5 раза.

Растения подвязывают шпагатом к колышку высотой 70–80 см, укрепленно-



Если «удариться» в огородничество в феврале, придется использовать искусственное освещение. Десяток растений примерно одной высоты (до 1,5 м), размещенных на стеллажах или подоконнике, досвечивают компактными люминесцентными лампами большой мощности. Для высоких одиночных растений используют светильники прожекторного типа с газоразрядными лампами мощностью до 100 Вт. Вместе с лампами надо использовать рефлекторы (отражатели), которые значительно увеличат полезный световой поток.



*Если на вас
посыпались
шишки,
не стоит
уворачиваться –
лучше их собрать
и украсить
дом и сад.*

Остановка
«ШИШКИНО»



2



4



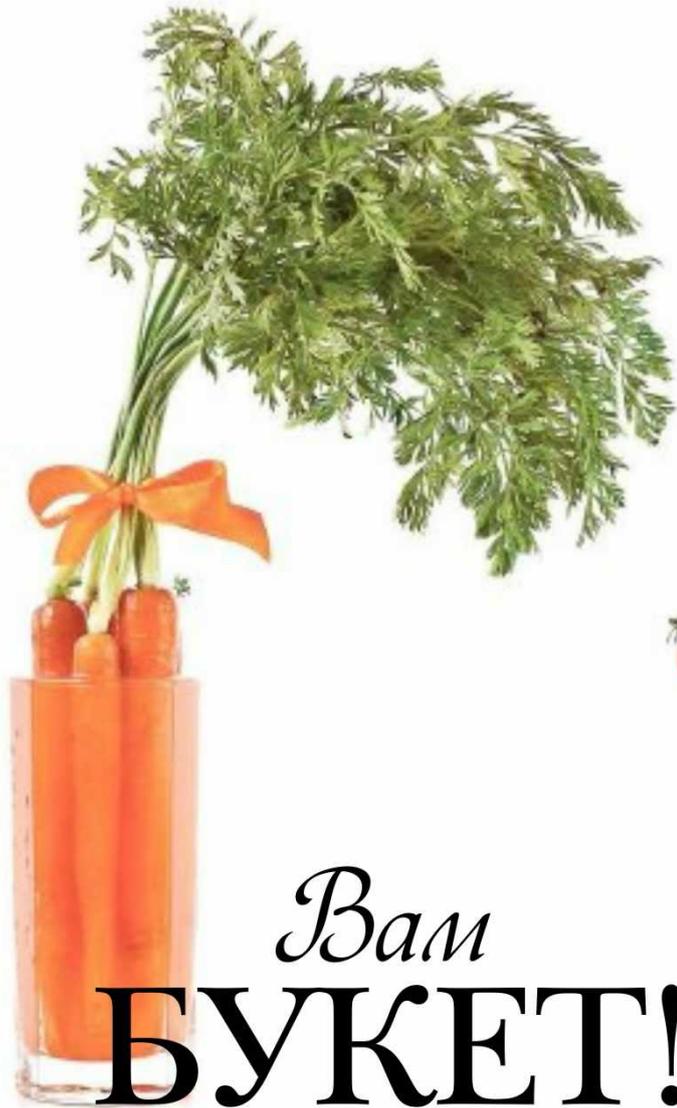
3

1 Шишки лиственницы очень крепко сидят на ветках. А еще ветки у лиственницы очень гибкие, их в буквальном смысле можно сгибать в дугу. Так сделайте это! «Венок» из сухих веток в виде сердца – отличное украшение для садовой калитки или двери в дом. Ветки легко закрепить кусочками проволоки и гвоздями. Кстати, у язычников шишка была символом плодородия и избытка жизненных сил. Греческого бога Диониса, по преданию, сопровождали девушки с жезлами, увенчанными шишками. Так что можно поверить, что, украсив ими свой дом, вы привлечете в него здоровье и процветание.

2 Если у вас в саду не растет хвойных деревьев, возьмите несколько веток лиственницы с шишками и закрепите их на ветвях любого садового дерева. На ветках с шишками развесьте подсвечники, и таинственное вечернее освещение в самое темное время года вам обеспечено.

3 Сочетание сухих веток лиственницы, прозрачного стекла, холодной ключевой воды и только что срезанного соцветия примулы привнесет настроение наступающей весны и пробуждения природы. Да и верно: на дворе февраль и первый месяц весны уже не за горами.

4 В старом цветочном горшке, где с надеждой на весну зеленеет проросток, сухие шишки и цветок анемона займут свое достойное место в качестве праздничного предвесеннего украшения дачной террасы или зимнего сада. Шишки можно покрасить серебристой или золотистой краской, так они будут выглядеть живописнее. ■



Вам БУЖЕТ!

*Какие необычные букеты
приготовить в подарок
на февральские праздники?*

Еще в древние времена мужчины, возвращаясь с охоты или рыбалки, несли домой вместе с добычей охапки цветов. И не только для красоты: женщины готовили из букетов отвары и настои, высушивали их на солнце и, растирая сухие растения, готовили снадобья и мази или использовали их как украшения для дома или одежды. На самом видном и почетном месте в домах стояли композиции из сухих цветов и колосьев — оберег. Роскошный, большой и высокий букет символизировал плодородие и процветание хозяев дома. Спустя столетия букеты «не только для красоты» снова в моде.

НЕСИТЕ НА СТОЛ

Сегодня «полезный» букет «сочиняют» по формуле «красота + витамины». Все необходимое для такого подарка можно найти в отделе «Овощи и фрукты» супермаркета. Из клубники, киви, яблок, винограда, апельсина и даже долек ананаса, вырезанных в форме сердечка или цветка и насаженных на кулинарные шпажки, можно составить вкусную композицию. Если

вы считаете, что в букете обязательно нужна зелень, добавьте к фруктам веточки свежей мяты. Сладкоежек порадует букет из конфет. Подключайте сюда ракушки, перья, шишки — все, что придет в голову.

Для мужчин прекрасно подойдут овощные композиции. Достаточно взять помидоры черри на ветке, дольки лимона, листья салата, базилика, петрушки, несколько видов перца, соцветия цветной капусты, мини-кукурузу, оливки, насадить все на шпажки... и букет-салат готов! А можно угостить своего защитника «розами», сложенными из тончайших ломтиков колбасы или ветчины, и нежными «хризантемами», вырезанными из пекинской капусты.

И ВОЗДАСТЯ ВАМ ПО ДЕЛАМ ВАШИМ...

Психологи установили: достаточно уделять интересам человека три минуты в день, и вскоре вы станете для него близким другом. А теперь представьте, сколько позитивных эмоций вызовет букет, собранный по мотивам хобби того, кому он предназначен!

Адресат любит на досуге рисовать? Поставьте в вазу цветные карандаши, смешав их с зелеными веточками и цветами. Набор кисточек, выгладывающих из кульки мохнатыми разноцветными кончиками, выглядит, как настоящая икебана. А если добавить к ним пару засушенных колосков пшеницы и пучок тимopheевки, вместе с букетом вы подарите и вдохновение.

Рукодельницам понравится букет с пуговицами или бусинами. Из фетра разных оттенков вырезаем цветы и сшиваем их, устроив в сердцевинке красивую пуговку. И все закрепляем на проволоке, обмотанной зеленой бумагой или тканью. Такой букет оригинален и пригодится в хозяйстве. Полезные букеты можно сделать и из моточков пряжи, где в качестве цветочных стеблей использованы спицы, и даже из болтов и гаек, если собираетесь дарить его мужчине.

Бумажные цветы — это, конечно, дурной тон. Но если вы напишете полтора десятка нежных записочек с теплыми словами, душевными стихами и признаниями в любви, а потом придадите им форму цветов, сложив бумагу в технике оригами, это меняет дело.

Я ХОЖУ, НЕ СМЕЯ ВОЛЮ ДАТЬ СЛОВАМ...

Букет поможет выразить чувства и сказать слова, которые вы раньше не решились произнести. В этом поможет язык цветов, вошедший в обиход еще в XVII веке. В те времена это была целая наука, в которой каждому из цветов, деревьев и плодов соответствовало определенное значение. Знатные дамы с легкостью писали любовные послания своим избранникам, пользуясь исключительно цветами. Например, букет из ярко-алых и розовых роз трактуется как: «Я люблю тебя! Пожалуйста, верь мне». Охапка желтых и красных тюльпанов означает: «Твоя улыбка — как солнечный цвет». Получили в подарок пионы с веточками омеги? Таким образом от вас хотят добиться хотя бы поцелуя, ведь на языке цветов это означает: «Как ты недогадлив, поцелуй меня!». А если вдруг среди цветов вы обнаружите соцветия герани, знайте: отправителю нужно побеседовать с вами втайне от всех. Быть флористом просто и весело, особенно если не ограничивать свою фантазию. ■

Анна ЧИСТОВА



В сад
звери

Дарья
ДОНЦОВА:
«СОБАКИ—
это дети»



— Дарья Аркадьевна, любимые мопсы помогают вам в сочинении детективных историй?

— Всем известно, что за меня пишут мои собаки! Феня работает над диалогом, Капа закручивает детективную завязку, Муся чинит карандаши, а Фира караулит рукописи, чтобы не украли знакомые...

— ...собаки! Чтобы не украли знакомые собаки!

— Да!

— Вы известный любитель животных. Даже как-то страшновато — не слишком ли вы их любите?

— Являюсь ли я зоофилкой? Нет! Просто когда заводишь дома животное — собаку, кошку, мышку, да хоть дрессированного таракана — ты за него ответственен. Ты должен его кормить, мыть, лечить и делать так, чтобы оно у тебя не умирало со скуки. Если тебя нет дома с 7 утра до 10 вечера, не заводи животное, оно будет скучать, ему будет плохо. Мои собаки едят как положено — по часам, два раза в сутки. Есть ветеринар, который поможет, если что. У пожилых собак есть свои лекарства. У одной молодой собаки был коллапс трахеи — когда трахея очень сужена, это бывает и у людей. Ей было полтора года, когда она стала задыхаться. И у нее теперь есть свои уколы и таблетки, она на них сидит девятый год и чувствует себя прекрасно. Была собака Муля, которой поставили диагноз «рак подчелюстных узлов». Мы думали, что ей осталось три недели. Она у нас прожила год. Мы за ней очень ухаживали.

— А вашим собачкам многое дома разрешается?

— Что-то им запрещается, иначе они сядут тебе на голову. Собаки — это дети. Если к ним относиться, как к пятилетнему ребенку, у вас будет абсолютный контакт. Понятно, что их нельзя бить, нельзя унижать, мучать, но строго сказать, что вот это можно, а это нельзя, — надо. По вечерам я даю собакам маленькие печенюшки. Чтобы они не крошили, две собаки едят на своем диванчике в углу, а две другие — на диванчиках по бокам. И каждая бежит к своему диванчику, потому что знают: печенье они едят там. На диван Муся прибежала, а на ее месте лежит кот. Она с печеньем мечется вокруг. Ну куда деваться? Она ложится прямо на кота и начинает на нем есть свое печенье. И на меня поглядывает: типа «мама, я хорошая». А кот пофигист — ну едят на нем, и пускай. Муся съела все и видит: в шкурке нашего кота, британца, застряли крошки. Она его лапой вычистила и крошки съела. Смотрит: еще осталось. Она давай его вылизывать. Думаете, кот пошевелился? Нет.

Но есть вещи, которые им категорически запрещены. Они знают: нельзя.

— Что именно?

— Нельзя безобразничать дома. Для выхода есть улицы, участки, а на участке есть пятачок, где они делают свои дела и мы там потом убираем. Нельзя войти в дом, не помыв лапы, надо стоять в прихожей, переминаясь с ноги на ногу и ждать. Нельзя обижать собаку Феню, она у нас немножко сумасшедшая, по-моему, какой-то собачий Альцемер в ней подкрался. Хочется на нее полаять, но нельзя, категорически. Нельзя залезать на стол. Один раз мне дали на переделку жек-рассел-ерьер. Тут-то я увидела, как можно с лету вскочить на стол, но ему пробежать и в момент сожрать все, что на нем стоит.

— А спят они с вами?

— Спят со мной. Все четверо. Они маленькие, кровать большая. У каждой есть свое место. Единственное, что у Муси есть такая привычка среди ночи залезть мне на макушку. Можете себе представить? Вы спите, а к вам вдруг на голову взгромоздится собака. Не сгоняю, она понимает: скрипит, но уходит. А кот нет, кот спит всегда на своем первом этаже, во второй никогда не пойдет, ему как-то не хочется, видимо.

— Лень-матушка?

— Да нет, кот у нас активный, но есть собака Капитолина, она ведет у меня блог в Twitter! И рассказывает про меня всю правду. Я бываю домработниц по вечерам или как на днях я с огромными ногтями, обсыпанными стразами, готовила на гастрономическом фестивале луковый суп. А Капитолина сидела под столом и кричала оттуда: «Сейчас, хозяйка, я тебе нагрызу и наплюю лука для супа в кастрюльку!» Капа никогда не бегаёт лишнего раз на второй этаж: спускается с утра и поднимается вечером. Лень лапки топтать. Мои собаки очень разные, и они полноправные члены моей семьи.

— Сильно ли вы впадаете в панику, если собачки болеют?

— Если вы будете хорошо ухаживать за собакой, она у вас не будет болеть. Если вы превращаете собаку в помойку и даете ей то, что сами не доели, конечно, она будет болеть!

— Очень часто бывает, что человек любит свою собаку или кошку больше, чем людей, и любовь становится уже преувеличенной. Что бы вы посоветовали таким людям?

— Это недостаток любви. Нет детей, нет семьи. Запас любви большой, а вложить его не в кого. Говорить такому человеку: «Пойди в детский дом, возьми ребенка» — бесполое дело, потому что, вероятно, его дети обидели — свои или чужие. Или вообще нет детей. И все чувства уходят в собаку. Мне таких людей просто жаль. Значит, нет ничего другого в жизни. ■

Вера КОПЫЛОВА

Популярный писатель Дарья ДОНЦОВА — знатная мопсоведка. У нее живут четыре мопса и кот. Она пригласила нас в гости и рассказала, почему собаки так похожи на людей.



Снежинки-путешественницы

Столица Эстонии – Таллин – одно из самых романтических мест Европы. Что можно увидеть и испытать, отправившись туда на уикенд?

Гулять по Таллину зимой интересно, но все же прохладно, поэтому приходится часто забегать в уютные кафе, чтобы выпить на пару глинтвейна или кофе – и то и другое здесь везде готовят с душой. А после долгой прогулки приятно согреться в SPA-центре при отеле – они тут почти в каждой гостинице, предлагают все разнообразие водных процедур: бассейн прохладный, бассейн нормальный,

но с течением, а также разные виды джакузи – от обычных «лягушатников» до романтической «ванны на двоих» и джакузи под открытым небом, когда можно языком ловить снежинки, тающие над бурлящей водой, или считать звезды... Также везде есть сауны: финская, баня русская, хаммам, сауна соляная, сауна инфракрасная и баня римская. Удивляешься, как эстонцы все это умещают на одном этаже.



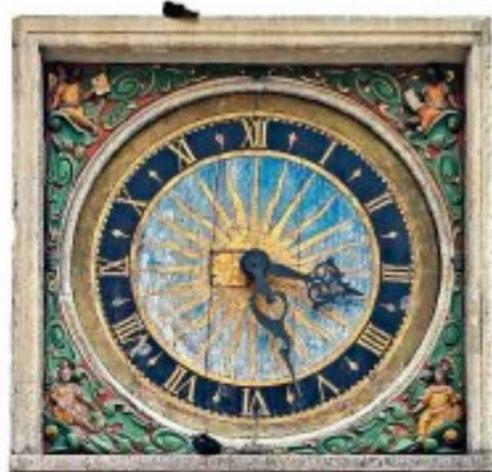
Фото: Shutterstock.com

Попадая в Таллин, оказываешься перед сложнейшим выбором: либо гулять, либо «шопиться». Тут главное правильно все совместить. Под старинными стенами гулять лучше с утра, пока светло и можно фотографировать идеально сохранившиеся средневековые фасады. А идти в магазины и примерять утонченные платья и свитера от эстонских и других европейских дизайнеров надо после обеда, когда щеки покрываются легким румянцем от морозца;

очень холодно, кстати, здесь не бывает из-за близости моря. Прежде чем покупать сувениры в многочисленных лавках, имеет смысл прицениться на местном сувенирном рынке. Он расположен неподалеку от Вирусских ворот. Здесь можно приобрести смешные вязаные и войлочные колпаки и шапки, варежки и перчатки, очень теплые, великолепно связанные свитера с национальными орнаментами

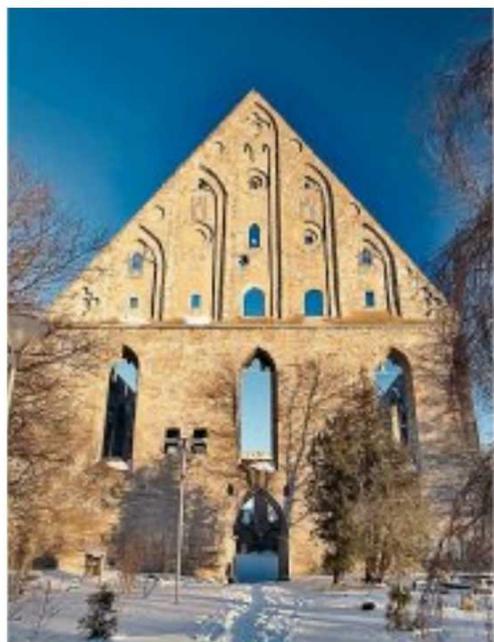
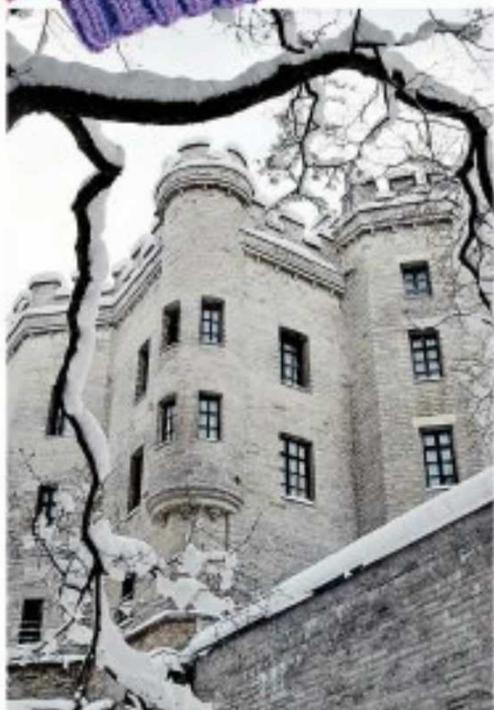


Музей марципана – место, где можно не только узнать много нового о лакомстве, но и приготовить его своими руками.





На местном рынке продаются безумно креативные вязаные шапки. Горожане как будто соревнуются, у кого головной убор чуднее.



и сувениры — от магнитов до глиняных кружек и можжевеловых подставок под горячую посуду. Среди туристов в Старом городе негласно практикуется забава: у кого самая смешная шапка. В эту игру втягиваются почти все, кто приезжает сюда, — на фоне таллинского изобилия головных уборов колпак Гарри Поттера покажется обыденной бейсболкой.

Таллинские рестораны славятся средневековой кухней, глиняной посудой,

широкими лавками и свечами вместо люстр и ламп. Официанты часто наряжены в средневековую одежду, играет средневековая музыка, наливают пиво с корицей и предлагают отведать медвежатины или оленины. Но лучше заказывать все-таки более привычные блюда — вроде лосося или какого-нибудь крупно нарезанного средневекового салата. Можно попробовать «Мясное варево» — очень вкусный и питательный суп, похожий на солянку.



Фото: Shutterstock.com

Самое романтичное место в в столице Эстонии – смотровые площадки. Их здесь три, и с каждой открывается впечатляющая панорама города – с черепичными крышами, шпилями соборов на уровне глаз и круизными лайнерами в отдалении. За небольшую плату можно заглянуть через бинокль в чужие окна, закрытые, правда, массивными средневековыми ставнями. Вечером, когда весь город в огнях, в канун 14 февраля

здесь так и хочется целоваться без перерыва. Не менее впечатляющий вид открывается с различных соборных и крепостных башен. Главное – не стесняться спрашивать, открыто ли сегодня. Время работы у музеев здесь очень странное, но если повезет, можно посмотреть на город с высоты птичьего полета – например, с самой высокой местной башни собора Олевисте. Стоит заглянуть на концерты в соборах – органная

музыка и пение хора потрясающие. Музей, мимо которого будет очень сложно пройти, – это Музей марципана на улице Пикк. Здесь можно не только посмотреть, откусить, купить, но даже слепить собственное кондитерское изделие – например, сердце в честь Дня святого Валентина, а потом раскрасить его пищевыми красками. Получится лучшая «валентинка» – собственного изготовления. ■

Владимир ХАРЧЕНКО

Обратная связь

ФОТО конкурс

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



«Дети лета», Наталья МУРЗОВА



«Воспоминания под снегом», Анастасия ЧЕРНОВА



«Красное и белое», Анна РЕГУЛА



ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

**109544, МОСКВА, УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»**





«Осторожно: во дворе общительная собака», Марина НОВОСЕЛОВА



ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок – портативный жесткий диск Iomega® eGo™, SuperSpeed USB 3.0, 500 Гб, на котором можно хранить ну о-о-очень много фото и видео.



«Я тебя съем!», Ольга ПОЛЯКОВА



«В розовой дымке», Марина НОВОСЕЛОВА



Водолей

(20.01–18.02)

Предстоит бурная общественная жизнь. Вас будут приглашать на мероприятия друзья и коллеги. На вечеринках вы в центре внимания! У вас даже найдутся подражатели. Постарайтесь не окунуться в водоворот общения тотально: сплетники сейчас особенно активны и могут сменить ваши карты.

♈ ОВЕН. Старые ссоры с родными уходят в прошлое. Примирению поможет общее дело. Будет много поводов порадоваться успехам друзей, коллег, близких. Личная жизнь в этом месяце похожа на бурное море: вы то красочно ссоритесь, выясняя, кто главный, то нежно миритесь и дарите друг другу подарки.

♉ ТЕЛЕЦ. Не гадайте, чего именно хочет ваш любимый человек, а спросите прямо. Возможно, вы удивитесь, что до сих пор из лучших побуждений делали для него что-то другое. В финансах и на работе следует быть особенно скрупулезной, фиксировать договоренности на бумаге и чтить закон – это окупится.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Не предлагайте свою помощь тому, кто о ней не просит. Да, хочется быть нужной, но приходит пора даже детям дать возможность самим набивать шишки. Иначе как же набраться опыта? Бразды правления в семье лучше отдать сильной половине человечества. А в освободившееся время отдохнуть.

♋ РАК. Удачный период, чтобы начать собственное дело или реализовать крупный проект. Покровительство сильных мира сего на вашей стороне. В личной жизни все идет спокойно и постепенно, возможно, медленнее, чем вам хотелось бы. События торопить пока не стоит, дайте друг другу время проникнуться доверием.

♌ ЛЕВ. Будьте самой собой и не пытайтесь оправдать все надежды окружающих. Они утверждают, что хотят как лучше, но на деле преследуют личные интересы и мыслят придуманными образами, а не вашими личными нуждами. Не стоит оставлять пространство для намеков там, где можно высказать все напрямую.

♍ ДЕВА. Двойственность определяет вашу жизнь в феврале. С одной стороны, хо-

чется стабильности, с другой – жизнь дает шансы многое изменить кардинально. Причем глобальные решения принимать придется в считанные дни. Шанс выпадет интересный, но трудиться на этом поприще придется много.

♎ ВЕСЫ. Дела делаются играючи, будто сами собой. Несмотря на холода, на вас будто надели розовые очки. В близких вы заметите что-то новое и хорошее, и тут же в ответ получите приятный сюрприз. В личной жизни стоит проявить инициативу. Возможность завести новые отношения появится в новой компании.

♏ СКОРПИОН. Умение убеждать сослужит вам хорошую службу. Постарайтесь поговорить с глазу на глаз с нужным человеком. Не стоит обсуждать задуманное публично. Кошелек пополнится, а потратить прибыль помогут родные и близкие. Побалуйте их, это вас сплотит.

♐ СТРЕЛЕЦ. Поездки складываются удачно и сулят много возможностей сразу на всех фронтах. Вероятно головокружительное романтическое приключение – не исключено, что с иностранцем. Если поездка деловая, возможность для флирта тоже будет.

♑ КОЗЕРОГ. Месяц пройдет под знаком мимолетных отношений. Сегодня вам нравится один, завтра другой, а послезавтра вы сами вскружили голову кому-то. Одно «но»: не спешите соединять личное и деловое. А также не пытайтесь перевести легкий флирт в серьезные отношения.

♒ РЫБЫ. Повседневную жизнь будто окутал налет тайны и тумана. Ваш роман развивается стремительно, но есть основания скрывать свое счастье от глаз окружающих. Февраль – удачное время для смены работы, а вот с крупными покупками лучше повременить. ■

Адреса

ACCESSORIZE, Москва, ГУМ, Красная пл., 3
AMWAY, заказ продукции на сайте amway.ru
CALVIN KLEIN, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2
DEHA, Москва, ул. Петровка, 2
DOMANI, Москва, пл. Киевского вокзала, 2
FAIRLY, Москва, ул. Гарибальди, 23, ТЦ «Панорама»
FORNARINA, Москва, Ленинградское шоссе, 5-й км, Мега Химки
GAS, интернет-магазин www.gasjeans.com

HELLO KITTY, Москва, Кутузовский просп., 45
IKEA, Москва, МКАД, 14-й км, IKEA «Белая Дача»
L'OCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: www.loccitane.ru
MANGO, Москва, Манежная пл., 1
MANOUSH, интернет-магазин www.manoush.com
MARC CAIN, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARY KAY, заказ продукции на сайте marykay.ru
MEETING, Москва, ул. Петровка, 2
MONSOON, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
ORIFLAME, заказ продукции на сайте: ru.oriflame.com
RIFLE, Москва, ул. Пушечная, 3/12

STOCKMANN, Москва, Ленинградское ш., 16
UGG, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
UNIQLO, Москва, ул. Земляной вал, 33, ТЦ «Атриум»
VILLEROY&BOCH, Москва, ул. Смоленская, 10
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин: www.yves-rocher.ru
ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА, Москва, Смоленская пл., 3
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ, annaonline.ru
Л'ЭТУАЛЬ, Москва, Б. Садовая ул., 3 стр. 1
ЛЮДМИЛА НАРСОЯН, Москва, ул. Спиридоновка, 10, шоу-рум Red
ЭКОНИКА, Москва, пл. Киевского вокзала, 2

Все новинки на сайте www.lemonti.ru



Новый каталог одежды и обуви «Ле Монти — Весна-лето 2012»



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

Le Monti

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