

КРЕСТЬЯНКА

№3 МАРТ 2012



гостиная

**ЗВЁЗДЫ КИНО
О СВОИХ МАМАХ
БЕЛОЕ В ИНТЕРЬЕРЕ
ДИЗАЙН БУДУАРА**

личное

**ПЯТЬ ИСТОРИЙ
О НЕЛЕПЫХ ПОДАРКАХ
ГИГИЕНА: ИНТИМНЫЕ
ПОДРОБНОСТИ
ДМИТРИЙ МАЛИКОВ
О ВНЕЗАПНОЙ ЛЮБВИ**

в саду

**ЦВЕТЫ В ВАННОЙ
ПТИЧЬИ ПАСПОРТА
ПЕШКОМ В ГОРЫ**

**ЧЕМ УГОСТИТЬ
ПОДРУЖЕК:**

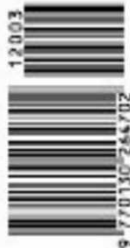
29
рецептов

**ДОМАШНИЙ ХЛЕБ
ОРИГИНАЛЬНЫЕ СУПЫ
ДЕСЕРТЫ ИЗ МЕНЮ КОРОЛЕЙ
ЧТО ЕСТ СТАС ПЬЕХА**

Алёна

ХМЕЛЬНИЦКАЯ
Зачем мне муж?

IDR



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



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.*



Современная оптическая
панель приборов.

Кнопка старт/стоп.



* Новое мышление. Новые возможности. ** Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач, за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке.



ELANTRA

Есть только один победитель.



Hyundai Elantra
победила в номинации
Автомобиль года 2012
в Северной Америке.

Просторный салон.



Реклама. Товар сертифицирован.

Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

www.hyundai.ru



Три СЕСТРЫ

Есть такие подружки, которые всегда на твоей стороне. С ними можно ссориться каждый день, но невозможно разругаться навсегда. Они искренне рады, когда в твоей жизни происходит что-то хорошее, и по-настоящему завидуют, когда это у тебя происходит. Вы с ними смотрите на жизнь под одним углом зрения, хотя многое видите по-разному. У каждой из вас собственное настоящее и будущее, но у всех — одно общее прошлое. Сестрички знают, что они всегда есть друг у друга, даже если встречаются раз в год. Это знание очень помогает в жизни. 8 Марта смс от сестричек самые ироничные по словам, но самые точные по сути. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



КРЕСТЬЯНКА

Учредитель и издатель
ООО «ИДР-Формат»
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе
по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Регистрационный номер
ПИ № ФС77-47955 от 23.12.2011



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

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»
Елена Юданова
Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru
Дарья Макарова dmakarova@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. 2

Адрес редакции:
109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17

Телефон для справок: (495) 745-84-43

Факс: (495) 678-52-05

e-mail: krestyanka@idr.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки
редакция не возвращает и не рецензирует.
Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных объявлениях.

Типография

Oy ScanWeb Ab, Korjalankatu 27,
45100, Kouvola, Finland

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 16.02.12

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-Формат».
В оформлении номера использованы фотографии:
EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Алена Хмельницкая
(блуза, SPORTMAX)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и прическа: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва





РАДИО РОССИИ

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

Входит в холдинг ВГТРК.

Единственное в стране радио, соответствующее
европейской классификации «радиостанция
общего формата».

«Радио России» обладает уникальной системой
распространения сигнала:

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

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

www.radiorus.ru

«Настоящий друг»

тебя понимает, поддерживает. Ты рад каждой встрече, потому что с ним удобно, уютно и интересно. Он много знает, интересно рассказывает, в нем нет нравоучительности. Он взрослеет вместе с тобой, но остается молодым, он верен традициям и принимает новое, способен на разумный компромисс, но в главном всегда остается верным себе. Он родной, узнаваемый и каждый раз удивляющий. Грустно, когда встреча с ним подходит к концу. Радостно, потому что ты знаешь: новой встрече быть!

Все это о настоящем друге – журнале «Крестьянка». Убедена, что мое мнение разделяют все, кто многие годы являются благодарными читателями этого журнала».

Наталья КИСЕЛЁВА, Москва



«Меня зовут Елена.»

Мне 49 лет. Я живу в Санкт-Петербурге. Прошлое лето оставило приятные воспоминания о ярком солнышке, горячем песке, ласковом море и приятных поездках. Есть на свете места, куда хочется еще и еще возвращаться за вдохновением, душевным и телесным. Вот и я летом вновь вернулась в Карелию. Особенно хорошо там в середине и конце лета, когда можно полюбоваться многоцветьем северной природы, окунуться в бодрящую прохладу озер, набрать ягод, полюбоваться необыкновенным северным закатом. В эти края меня давно влекло любопытство. Для разгадки многих

тайн Севера время еще не настало, но соприкоснуться с ними и совершить свои личные уникальные открытия может каждый, кто приезжает в Карелию. Моя нынешняя поездка удалась на славу. Я счастлива. Сейчас за окном дождь и уже давно не было солнца. А у меня в душе праздник. У меня есть интересные фотографии, которые помогут скоротать время и, пусть ненадолго, отвлечь от повседневных забот. И еще, если вы все же сомневаетесь, ехать ли в Карелию, могу уверить: скучать там не придется никому».

Елена КОЛЕНОВА, Санкт-Петербург



«Здравствуйте,

Я увлекаюсь рукоделием. У нас в Вологде проводится выставка-ярмарка для предпринимателей и ремесленников, называется «Сделай сам». Я принимала участие в ней в 2009 и в 2011 году. На выставках я ткала и объясняла всем интересующимся тонкости ремесла. Хочу дать несколько советов начинающим: очень хороши нитки марки ЛЛ (льнолавансановые) №100 ЛЛ. Они очень крепкие. Для изготовления таких, как на моей фотографии, ковриков можно использовать ненужные вещи, разгрузив платяной шкаф».

София ГУСЕВА, Вологодская обл., д. Старое

Корега — безопасна в применении

Советует врач-стоматолог д. м. н. Г. Л. Сорокоумов

Когда я рекомендую фиксирующее средство для зубных протезов своим пациентам, они часто интересуются, не нанесет ли это средство вреда здоровью. В этой статье я хочу рассказать о том, как правильно выбирать фиксирующий крем, чтобы быть уверенным, что его использование безвредно.

Внимательно изучите состав крема

Своим пациентам я рекомендую крем для фиксации зубных протезов Корега. Производитель крема Корега, фармацевтическая компания «ГлаксосмитКляйн Консьюмер Хелскер», бережно относится к здоровью потребителей, и поэтому подобрал состав крема таким образом, чтобы он был безопасен для здоровья. В отличие от многих других фиксирующих кремов Корега не содержит цинка! Могу Вас заверить, что, если при использовании крема Корега Вы случайно проглотите небольшое его количество, это никак не отразится на здоровье Вашего организма в целом. Важным критерием в выборе крема Корега является то, что он получил знак одобрения Стоматологической Ассоциации России.

Важно! Прочтите инструкцию по применению

Перед тем как наносить крем на протез, его необходимо промыть и высушить. Хочу обратить внимание на то, что, если Вы используете крем впервые, наносите на протез очень небольшое его количество. Со временем Вы поймете, сколько крема нужно именно Вам. Достаточно всего несколько капель, чтобы надежно зафиксировать протез на весь день. После того как крем нанесен, вставьте протез, плотно прижав его к десне. Плотно сомкните челюсти на несколько секунд. Остатки крема с протеза и десен можно убрать сухой салфеткой.

Если Вы используете продукт впервые, наносите небольшое его количество



В дальнейшем количество крема может быть увеличено



Верхний протез Нижний протез Частичный протез

Корега — не клей

Многие ошибочно называют Корегу клеем. Ни по своей консистенции, ни по своим функциям крем Корега клеем не является. Миф про клей появился из-за того, что основное предназначение Кореги — это фиксация протеза на десне. Фиксация — слово научное, и пациентам проще говорить не «зафиксировать», а «приклеить». Отсюда и вопрос: «А как же потом протез от десны отдирать?» Отдирать протез от десны не потребуется. Следуйте инструкции, и Вы увидите, что снять протез после использования крема Корега очень легко. Достаточно прополоскать рот теплой водой, и, когда почувствуете, что протез немного отошел, его можно осторожно вынуть из полости рта качательными движениями.

Используйте крем Корега, широко улыбайтесь и чувствуйте себя уверенно!

Ваш доктор Г. Л. Сорокоумов.





СО ВКУСОМ МЯТЫ

1, 2 и 3 июня в «Этномире» состоится пятый юбилейный фестиваль «Дикая Мята», на который съедутся ярчайшие музыканты со всего света. Здесь будут звучать зажигательные балканские мелодии, солнечная рага и этноджаз. Уже заявлены Нино Катамадзе (Грузия) и Oquestrada (Португалия), Tonino Carotone (Испания) и Sunsay (Украина). Вас ждет ночь грациозного фламенко и обжигающей сальсы, кинопоказы и фаер-шоу. «Дикая Мята» – это не только музыка. На зеленой ярмарке фестиваля вы найдете редкую органическую косметику и украшения ручной работы, сможете попробовать свежеприготовленные блюда национальной кухни, позаниматься йогой и даже сделать массаж.



Гортензия де Богарне была дочерью императрицы Франци Жозефины. Она славилась красотой своей фарфоровой кожи, которая легко заливалась нежным румянцем, когда ей говорили комплименты. В честь столь тонкой и изящной красоты принцессы было названо одно из самых грациозных вишневых деревьев. Когда на смену белоснежным лепесткам приходят ягоды, ветви вишни украшает ожерелье из красных жемчужин, ярких и сочных. В этом году L'Occitane воспевает красоту вишневого дерева в новой лимитированной коллекции косметических средств с сочным цветочно-фруктовым ароматом – «Вишневая Принцесса». Все средства этой коллекции содержат экстракт вишни из Люберона.

Вишнёвый САД

Секретный КОД



Натуральная диетическая добавка RE-CODE – «ре-кодирует» организм и напоминает, как ему удавалось сохранять стройность, когда вы были моложе. Она насыщает организм недостающими элементами. В комплект входят натуральные компоненты: изофлавоны, тиндализированные лактобактерии и флоризин. RE-CODE – инновационное средство для контроля над весом III поколения для женщин после 30 лет.



НИКАКИХ СЛЕДОВ

Когда мы ждем ребенка или сидим на жесткой диете, чтобы не появились растяжки, коже нужна поддержка. Например, «Прегнакеа» – крем для предупреждения образования и разглаживания растяжек во время и после беременности, при ограничительных диетах и после косметических процедур. Этот крем содержит натуральные растительные экстракты календулы и алоэ вера, масло ночной фиалки, витамины B5, C и E, которые смягчают, увлажняют и тонизируют растянувшуюся кожу, способствуют ее регенерации. Крем стимулирует активность клеток соединительной ткани, питает кожу и подкожно-жировую клетчатку, смягчает и укрепляет ткани кожи.

ФОТОСТАРТ

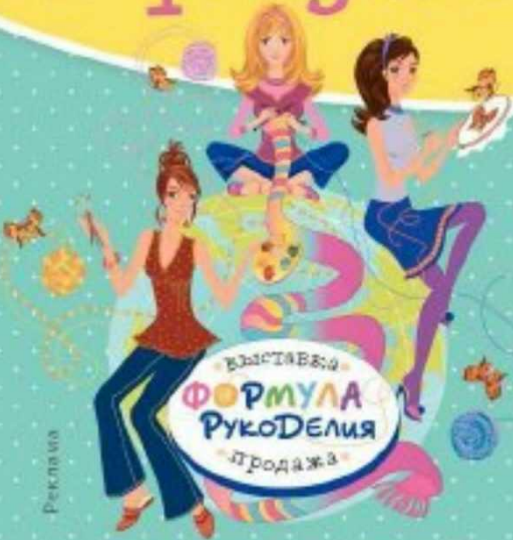
Участвовать в фотоконкурсе «Крестьянки» стало еще проще и интереснее. Достаточно зарегистрироваться на сайте журнала www.krestyanka.ru, войти под своим логином в раздел «Фотоконкурс» и загрузить сколько угодно фотографий в личную галерею. В тот же день фотографии будут видны всем посетителям сайта. За лучшие снимки можно проголосовать, отметив их «звездочкой». Присылайте любимые фото и рассказывайте на форуме о том, как и где вы их сделали. Снимки, опубликованные на сайте, также могут попасть в печатную версию журнала и выиграть приз.



Непростое УКРАШЕНИЕ

Долгожданная весна пришла! Отличный повод обновить свой гардероб и добавить несколько неповторимых вещей в шкатулку с украшениями. Выставка-продажа «Бижутерия. От винтажа до наших дней», которая пройдет в первые весенние дни в столичном Выставочном зале Бизнес-Центра «Амбер-плаза», – лучшее место для этого. Здесь каждый сможет найти что-то подходящее для себя: бизнес-леди – лаконичные и нескудные аксессуары, студентка – игривую бижутерию. Уникальные вещи – для тех, кто любит выделяться из толпы и не переносит стандартную штамповку. Сюда съедется почти сто галерей, которые специально по такому поводу сделают большие скидки.

VII Международная Выставка-Продажа Формула Рукоделия



Мастер-классы

Более 120 мастер-классов по самым различным видам рукоделия!

- Вязание
- Бисер
- Шитье
- Салюнг
- Пэпворк
- Квиллинг
- Декупаж

Выставка-продажа

- Продажа и презентация новых товаров для рукоделия из России
- Выставка авторских работ

МОСКВА, ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»,
ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР,
ПАВИЛЬОНЫ №4 И №4.1

1 марта

с 10.00 до 19.00 вход для студентов
ГАЗЕТО ИЛИ ПАСПОРТОМ

с 15.00 до 19.00*

2-4 марта

с 10.00 до 19.00*

*4 марта с 10.00 до 17.00

27-30 сентября,
30 ноября – 2 декабря

Развлекательная программа

- Специальные арт-проекты
- Авторские шоу-дефиле
- Благотворительные акции

САМАРА

2-4 ноября

Международный
выставочный комплекс
им. П.Алабина



КИЕВ

18-20 мая

16-18 ноября
ВЦ «Киевсплоза»

Подарите себе праздник!
Приходите всей семьей!

Телеканал ТВ
Партнер

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ

Телеканал радио-партнер



МОДНЫЙ РАЗГОВОР

С 15 по 18 марта в Петербургском СКК в 39-й раз пройдет выставка «Индустрия моды». Это единственная в Санкт-Петербурге и одна из крупнейших в России специализированных выставок текстильной и легкой промышленности. Выставка соберет около 300 фирм из России, Беларуси, Италии, Эстонии, Финляндии, Болгарии, Дании. Они представят одежду, текстиль, изделия из кожи и меха, обувь, кожгалантерею и головные уборы. Показы коллекций одежды будут проходить на подиуме ежедневно и дадут возможность изучить последние тенденции в мире дизайна.



Я ТЕБЯ СЪЕМ

Желание перекусить часто возникает в самое неподходящее время, когда просто нет возможности поесть или до обеда и ужина еще очень далеко. Взять голод под контроль можно с помощью протеинового батончика от Herbalife. Это вкусный и полезный продукт. Он обеспечивает чувство сытости на два-три часа. Можно выбрать из трех вкусов: «Ваниль – Миндаль», «Шоколад – Арахис» и «Лимон». Каждый батончик покрыт молочным шоколадом, но без вреда для фигуры, ведь в одном батончике всего 135 ккал.



ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

Обложка декабрьского номера журнала «Мой маленький» признана лучшей новогодней обложкой среди журналов родительской и семейной тематики на сайте 7ya.ru. Ежегодный конкурс выявляет лучшую обложку путем народного интернет-голосования. «Мой маленький» уже не в первый раз завоевывает награду в конкурсах журнального дизайна. В 2010 году он уже выиграл издательский «Оскар», став призером конкурса «Обложка года». «Крестьянка» от души поздравляет победителя.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

В Брюсселе состоялся симпозиум «Пиво и здоровье: от мифов до науки», который был посвящен одному из самых традиционных и любимых напитков в Европе. Своими мнениями о пиве и его воздействии на здоровье поделились врачи, ученые и представители ведущих пивоваренных компаний, в том числе и Группа компаний EFES. Участники симпозиума обсудили, какую пользу может принести умеренное потребление пенного напитка. Оказывается, люди, пьющие пиво в разумных количествах, менее раздражительны, имеют хороший аппетит, не страдают от бессонницы. Также на симпозиуме начали писать «пивную кулинарную книгу», куда уже вошли говядина, тушенная в пиве, золотистые колбаски, обжаренные с добавлением пива, томленный под пивным соусом лосось и даже... сладкие пивные кексыки!



Гостиная



Весне НАВСТРЕЧУ

*А также: как устроить современный будуар,
чему учиться у мам, когда хорош «красный уголок»
и Алена ХМЕЛЬНИЦКАЯ о семейной романтике.*



ЧТО НАМ ПОДАРЯТ

Социологи из ВЦИОМ опросили мужчин, какие подарки они готовят своим любимым женщинам на 8 Марта. Разрешалось дать три разных ответа. И вот что сказали мужчины:

- постараюсь догадаться, что она хочет – 32%
- прямо спрошу, что ей нужно – 28%
- стандартный набор: цветы, конфеты, парфюмерия – 20%
- посоветуюсь с ее друзьями и близкими – 20%
- деньги, пусть сама себе купит, что хочет – 10%
- подарю то, на что хватит денег – 8%
- не собираюсь делать подарок – 8%.

Март



Про любимых МАМ

Накануне женского праздника в прокат выходит фильм «Мама». В нем сыграли яркие звезды нашего кино: Лия Ахеджакова, Светлана Ходченкова, Марат Башаров, Сергей Безруков, Михаил Пореченков, Егор Бероев и другие. Сюжет трогательной картины разворачивается 8 Марта: из-за шквала звонков с поздравлениями телефонная сеть рушится, и герои спешат поздравить своих мам лично – так, как в детстве. Восемь разных поздравлений и жизненных ситуаций, восемь разных мам.

В прокате с 1 марта

СНЫ после

Сон сразу после секса — признак настоящей любви между партнерами. Так утверждают ученые из Мичиганского университета, опросившие четыре сотни пар. Выяснилось, что те, кто засыпает сразу после секса, находятся в нежных и преданных отношениях со своей второй половиной. Также ученые уверяют, что, вопреки расхожей точке зрения, женщины любят поспать после любви ничуть не меньше мужчин. При этом обнаружилось, что женщины, как правило, засыпают первыми, если секса не было. Специалисты объясняют такое поведение древнейшим инстинктом «охраны совокупления» — к примеру, у человекообразных обезьян самец по ночам зорко следит за тем, чтобы самка не ушла к другому партнеру, и дожидается, пока она уснет, прежде чем самому начать смотреть сны.



МУЖЧИНЫ ГЛУПЕЮТ ИЗ-ЗА ДАМ

Голландские исследователи установили, что присутствие женщины или хотя бы упоминание ее имени в присутствии мужчины оказывает пагубное влияние на умственные способности сильного пола. Даже смс с именем женщины не проходит бесследно для мужчин! Свои выводы ученые подтвердили результатами экспериментов, участие в которых принимали 90 молодых женщин и мужчин. Им предложили серию стандартных тестов. Ученые наблюдали за изменением их реакции в то время, когда мужчинам говорили, что за ними наблюдает женщина-исследователь. В результате на девушек этот факт сильного влияния не оказывал, а вот на результаты тестов мужчин присутствие женщин оказывало значительное воздействие — они справлялись с заданием хуже. Интересно, что то, как выглядит незнакомка, их при этом совершенно не интересовало.

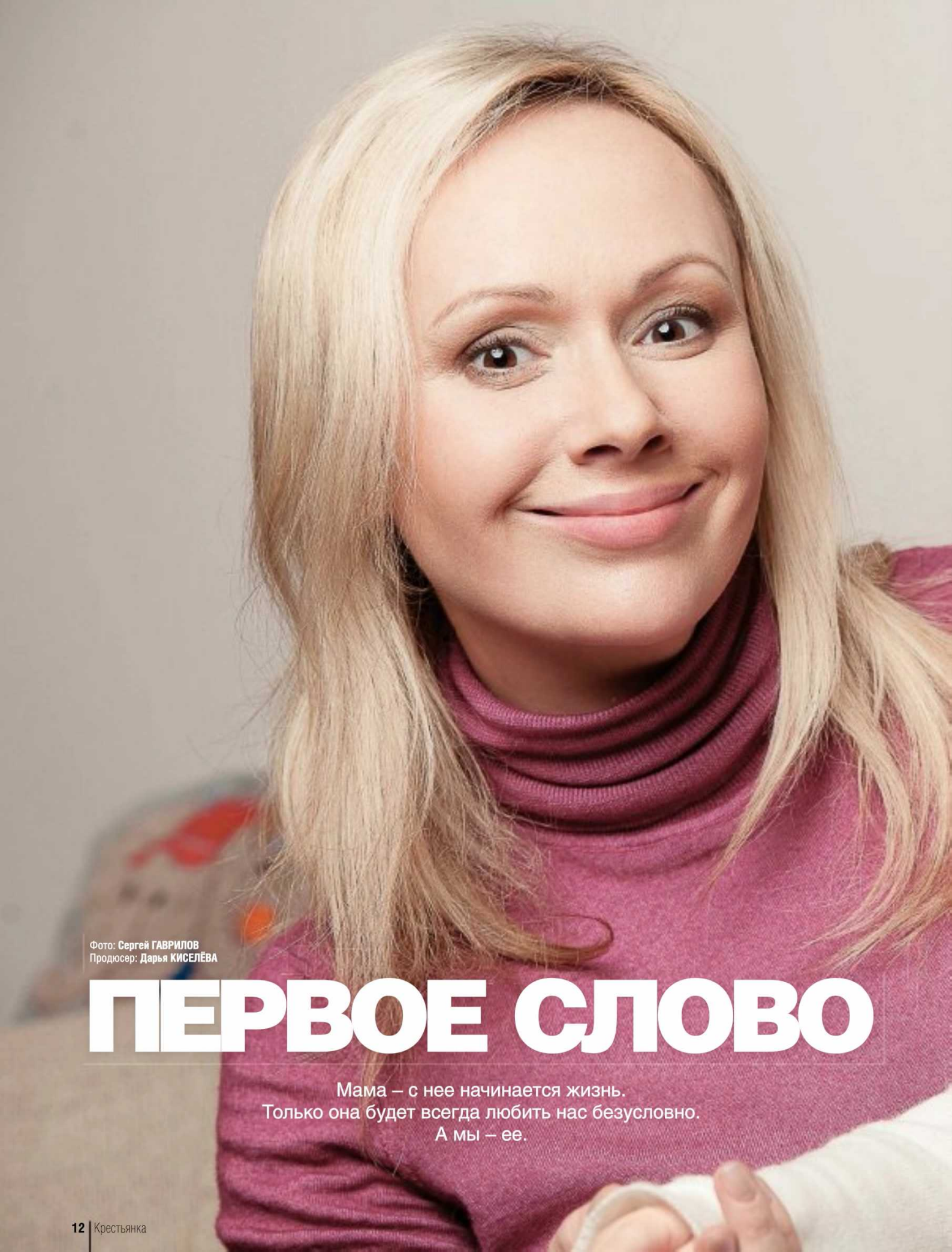


Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

ПЕРВОЕ СЛОВО

Мама – с нее начинается жизнь.
Только она будет всегда любить нас безусловно.
А мы – ее.

Маша БУТЫРСКАЯ,
чемпионка мира
по фигурному катанию,
с дочкой Сашей

По-настоящему узнать цену материнства можно, только когда сама станешь мамой. Постоянная тревога, бессонные ночи... Мои дети растут в полной семье, в достатке. А моя мама растила нас с младшим братом одна – отец ушел из семьи, когда я была маленькой, помощи ждать было не от кого. Все лежало на ее плечах. Жили мы скромно. Маме приходилось и работать, и нас воспитывать. Когда я начала заниматься фигурным катанием, все было дефицитом. Нужно было выступать, а платья не было. Я легла расстроенная спать, а утром обнаружила у изголовья кровати роскошное вязаное платье! Только сейчас понимаю, как ей это давалось – после работы всю ночь сидеть вязать. Мама пожертвовала своей жизнью ради нас с братом – могу сказать это с ответственностью. При этом она всегда была строгой. Ругала меня за плохие отметки, но никогда – за фигурное катание. Конечно, ее радовали спортивные успехи, но она говорила: «Хочешь – занимайся, не хочешь – не надо, это твое личное дело, но учиться ты должна!».

Мама была моей главной опорой. Когда я уже вышла на международный уровень, последний звонок перед стартом делала именно ей: «Мам, все, я пошла!». Мне нужно было услышать ее благословение. Однажды мы поняли, что ей лучше не смотреть мои выступления – ее тревога мистическим образом передавалась мне. И она решила, что просто будет молиться за меня. Время своего выступления я знала до секунды и сообщала его маме. Она шла в церковь и молилась. Помогало! Так и выступала с маминкой и божьей помощью.

Мы с братом выросли, и теперь мы – опора мамочки. Я думаю, она гордится своими детьми. Очень надеюсь, что когда-нибудь смогу гордиться своими сыном и дочкой. А пока они – источник огромной радости. Старший Владик уже признается в любви: «Мама, ты красивая!», младшая Сашка пока не говорит, но подбежит, положит голову на колени – такая нежность охватывает! Только материнство делает женщину по-настоящему счастливой.



Анатолий РУДЕНКО, актер
(«Две судьбы», «И все-таки я люблю»),
с мамой Любовью РУДЕНКО

Для каждого нормального человека его мама – самая красивая, самая умная, самая добрая, самая всепрощающая. В общем, самая-самая. Моя мама еще и помогла мне определиться с профессией. Я из актерской семьи, но не думал пойти по стопам родных. В детстве мечтал стать кем угодно, но только не играть на сцене, потому что видел изнанку этой нервной, зависимой профессии. Одна мама верила, что рано или поздно гены проявятся, и постоянно брала меня в театр имени Маяковского. За кулисами я часто слышал в свой адрес: «Ой, какой мальчик хорошенький! Наверное, тоже пойдет в актеры». В ответ на это внутри меня нарастал протест. Брала меня мама с собой и на «Мосфильм». Как-то ей сказали: «Чего мальчишка просто так ходит? Давай попробуем его в кино». Это был кастинг к фильму Эльдара Рязанова «Привет, дуралеи!». Пробы были долгими и сложными. Мне было тринадцать, я был примерным подростком, но досталась мне роль «плохиша» Митрофана – не по годам развитого паренька, который общался с девушками старше себя, пил пиво и курил. Маму это не смутило. Она была категорически против курения, но на пробах сама поджигала мне сигарету. Дебют оказался удачным, однако в актеры я все-таки не хотел. После школы планировал поступить в Институт туризма. Мама пошла на хитрость. Отправила меня в театральную студию, мол, там все раскрепощенные и коммуникабельные, в туризме это пригодится. Я увлекся настолько серьезно, что пошел поступать в театральное училище.

Сегодня мама следит за всеми моими работами. Критикует редко, видимо, боится обидеть. А для меня наступило время, когда мы словно поменялись ролями. Теперь уже я думаю, чем ее порадовать, как поддержать. Мама никогда не думала о себе, все время о других. Так хочется, чтобы она наконец-то пожила для себя.





Гостиная

Званные гости





Любовь ТИХОМИРОВА, актриса (сериал «Молодожены»),
с мамой **Еленой ТИХОМИРОВОЙ**

Мама – это детство, тепло, радость... удивление. Удивление – потому что мама – человек, который меня бесконечно поражает своей непосредственностью. Когда говорят, что маленькая собачка до старости щенок, – это про нее. Не знаю, сколько можно пребывать в детстве? Она как ребенок – от всего приходит в восторг, постоянно во что-то или в кого-то влюбляется. Ей все интересно, она всегда «в теме».

Мама – это жизнь. И дело не в том, что она дала мне жизнь, а в том, что она – само воплощение жизнелюбия. Это такой своеобразный перпетуум-мобиле. Мама в постоянном движении. Для меня она – аккумулятор. Я от нее постоянно подзаряжаюсь позитивом, верой в то, что все будет хорошо. С ней никогда не бывает скучно, она постоянно что-то придумывает и других увлекает своими идеями.

Мама всегда была моей соучастницей. Если в школе делали постановку, она с головой уходила в процесс. Если я хотела лететь в космос или заниматься астрономией, она вместе со мной изучала звезды, если я вдруг решала стать врачом, она готова была погрузиться со мной и в анатомию. Мама – известный, уважаемый в Питере человек, инструктор по шейпингу и аэробике международного класса. Всю жизнь танцует. В детстве и юности выступала в известном ансамбле «Юный ленинградец», там же познакомилась с папой. В этот ансамбль мама привела и меня, когда мне было три года. Вся ее жизнь была связана с танцем, но однажды она

получила травму позвоночника и ей сказали: либо вы будете инвалидом на всю жизнь, либо идите в спорт, попробуйте накачать мышцы спины. И мама занялась шейпингом. Трудно сосчитать, сколько прошло рядом с ней женщин, детей, подростков, сколько она вырастила чемпионов. И все ее помнят и любят – ее невозможно не любить.

В начале девяностых у мамы была танцевальная группа. Как-то летом коллектив пригласили поработать с программой в Турцию. Тогда это было еще в новинку, но мама рискнула и приняла предложение. Мы оказались в чужой стране, нам сняли квартиру. Мы работали, но в какой-то момент менеджер-турок забрал у нас паспорта и пропал на несколько дней. Все были жутко напуганы, не знали что делать: незнакомая страна, чужой язык. Но моя храбрая мама не растерялась – пошла по побережью и нашла нам работу в ресторане. Выступали мы с успехом. И тут на горизонте снова появился наш менеджер с угрозами – почему мы самовольничаем? Не знаю, что сказала ему мама, но на следующий день он предложил нам отличную работу. Мы заработали кучу денег и остались живы-здоровы. Но главное, мама – это любовь. Как-то я спросила ее: «Мамочка, расскажи, как ты меня воспитывала и воспитывала ли вообще? Я не могу понять». Она ответила: «Я просто тебя любила». Это правда – я выросла в любви. И считаю, что только тот, кто не был обделен материнской любовью в детстве, может вырасти полноценным человеком. ■

5 про женщин ФИЛЬМОВ

Глядя на героинь этих фильмов, удивляешься: как же мы, женщины, похожи друг на друга. Но какие мы при этом разные!

«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ» (2008)

Женской дружбы не существует, а после 40 на место любви и страсти приходит привычка? Как бы не так. Четверо подружек доказывают обратное. Они очень похожи: стильные, сексуальные, успешные. Но каждая мечтает о своем: Кэрри – о мистере Биге и огромной гардеробной, Саманта – о молодом любовнике, Миранда – просто выспаться наконец. А Шарлотта – забеременеть. И пусть не все дается сразу, но на сердце теплее, когда рядом есть подружки, которые спрысят: «Счастлива ли ты?». И которым можно признаться: «Каждый день... не целый день, но каждый».



«8 ЖЕНЩИН» (2002)

Убит мужчина. И тут оказывается, что у каждой из женщин в его окружении мог найтись повод его укокошить. И вот восемь таких разных, очаровательных и порочных француженок пытаются выяснить, кто же из них – убийца главы семьи. Свои «скелеты в шкафу» внезапно обнаруживаются и у дочки-отличницы, и у легкомысленной горничной, и у добродушной кухарки, и у ранимой старой девы, и у преданной матери. Да и есть ли на свете хоть одна женщина, которой нечего скрывать? Детективный ретромюзикл с участием Катрин Денев, Изабель Юппер и Фанни Ардан.



«САМАЯ ОБЯЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» (1985)

Одинокая и невзрачная Надя сталкивается с психологом Сусанной. Она берется «спасти» бедняжку и ставит перед Надей непростую дилемму – оставаться такой, какая есть, но незамужней или хитрить, юлить, притворяться и в итоге все же выйти замуж. Пройдя «школу соблазнения», Надя решает, что мужчины, пожалуй, не стоят того, чтобы устраивать из своей жизни ежедневный маскарад.



«ЖЕНЩИНЫ» (2008)

«Самое замечательное в нас, женщинах, что в нас столько всего намешано! Быть женщиной – это дар», – говорит героиня фильма. И пусть подчас приходится нелегко: муж изменяет с молоденькой, развод лишает сил, увольняют с работы, а дочь-подросток совсем не слушается, все можно поправить своими руками. Особенно если сделать им, этим рукам, отличный яркий маникюр, поменять прическу и наконец заняться делом, о котором всегда мечтала, например дизайном одежды. И вот бывший муж умоляет о свидании, а дочь восхищенно заглядывает в рот.



«ДЕВЧАТА» (1961)

Мороз, тяжелая работа, скромное общежитие – условия жизни советской молодежи суровы, но на то они и девчата, чтобы радоваться и мечтать. Тося Кислицина вздыхает: «Так хочется быть красивой! Вот иду я по улице, а те ребята, что послабее, падают, падают и сами в штабеля укладываются!». И скоро за любовь живой, доброй и эмоциональной Тоси действительно будут бороться. Теперь главное – не верить злоязычной соседке Анфисе, уверяющей, что нет никакой любви, а прислушаться к песне за окном: «Отчего, отчего, Отчего так хорошо? Оттого, что ты мне просто улыбнулась...»





ЧТЕНИЕ для силы духа

Актриса Яна КРАЙНОВА (сериал «Дневник доктора Зайцевой» на СТС) прочитала вместе с «Крестьянкой» книгу Грегори Дэвида Робертса «ШАНТАРАМ» и делится впечатлениями.

Все значимые для меня книги попадают мне в руки, казалось бы, совершенно случайно. Но я расцениваю их появление как намек или ответ на какой-то мучающий меня вопрос. То же случилось и с романом «Шантарам». Я пришла в гости к подруге, а на кровати у нее лежала эта огромная книга. Пока она возилась на кухне, я начала читать... и не смогла оторваться! Увлекла книгу с собой.

«Шантарам» — история автобиографичная. Робертс начал писать ее в 1980-х, сидя в австралийской тюрьме. Охранники несколько раз уничтожали книгу, и ему приходилось заново начинать работу. Опубликовали ее вот только совсем недавно, почти 30 лет спустя...

Действие разворачивается в 1980-х. Герой (как и сам автор) сбегает из австралийской тюрьмы в Индию, что по тем временам было просто невымыслимо! Ведь австралийская тюрьма — одна из самых строгих в мире. В Индии он начинает жизнь заново — без семьи, которая оста-

лась на родине и с которой нет никакой возможности связаться. В путешествии он встречает разных людей, которые помогают ему лучше понять обычаи другого мира, меняют его характер и личность. Перед нами формируется новая жизнь человека. Реальные жизненные истории автор превращает в философские притчи.

Эти 800 страниц я проглотила за неделю, они меня сильно поддержали, дали ощущение крыльев за спиной. То, как герой справляется с трудностями и какой урок он из всего этого извлекает, вдохнули в меня уверенность в себе. Я поняла, что трудности, которые я на тот момент переживала, — это лишь испытание, которое нужно преодолеть, чтобы стать сильнее и мудрее. Кстати, автор до сих пор жив, занимается благотворительностью. А Джонни Депп выкупил права на экранизацию книги и главную роль планирует исполнить сам! Выход фильма ожидается в 2012 году, и я с нетерпением жду премьеры. ■



> *Джонни ДЕПП выкупил права на экранизацию этой книги и сам сыграет главную роль.*

НОВЫЕ КНИГИ



Амария РАЙ
Леди не шевелятся
Писательница и команда профессиональных психологов развенчивают мифы о любви и сексе и дают практические советы и упражнения для развития верности, притягательности и чувственности.



Римма МОЙСЕНКО
Моя программа стройности
Диетолог популярных телепрограмм о здоровье уверена, что секрет стройности — в психологии. Людей она делит на 12 психотипов и для каждого разработала свой подход.

Гостиная
кресло

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

Основной ИНСТИНКТ





*Актриса Алёна
ХМЕЛЬНИЦКАЯ
к Женскому дню –
Восьмому марта –
относится
с иронией,
но о природе
женщины,
о ее тайне
говорит охотно
и со знанием дела.*

Блуза в горошек, **SPORTMAX**.
Белье брюки, **ELENA MIRO**.
Сабо, **UGG**.

— **Алена, вы создали много женских образов, какой вам ближе?**

— Иногда кажется, что между тобой и твоим персонажем нет никакого сходства, а потом, спустя время, понимаешь, что, видимо, что-то в тебе есть такое, если было комфортно в образе. Моя любимая роль, наверное, Ирма из «Ландыша серебристого». С нее (спасибо мужу Тиграну, который все-таки дал мне эту роль!) началась череда характерных героинь. Это эксцентричная женщина без возраста, с пластическими операциями, хотя мне на тот момент было лет 27. После нее мне стали предлагать роли дам (*смеется*) со сложной женской судьбой, их играть интересно.

— **Ваши героини все очень разные, но каждая — с сильным женским началом. А вы могли бы вывести формулу женственности?**

— Одну формулу вывести невозможно. Да простит меня сильная половина человечества, мне кажется, женщина гораздо многограннее, сложнее мужчины. Ей надо столько всего успеть в этой жизни! Мужчины думают о глобальном — о полете в космос, о завоевании мира, о том, что они оставят потомкам, а женщина, помимо всего этого, озабочена тем, как создать домашний уют, как выстроить гармонию в отношениях. Она следит, как протекает взросление ее детей. От нее во многом зависит, насколько успешен ее мужчина. А еще женщине надо «работать» над собой, чтобы сохраниться, чтобы нравиться себе и окружающим. И все это сплетение каких-то мелочей. Эту тонкую работу, это «плетение» мужчины не всегда видят. И слава богу, потому что если мужчина замечает, это уже грубая вязка. Меня восхищает, когда женщина следует природному инстинкту. Когда все строится на нематериальных вещах, на том, что нельзя потрогать — шарме, жесте, вовремя сказанном слове. Вот это завораживает. Если посмотреть на женщин, которые остались в истории (Клеопатра, Мата Хари, Лиля Брик, например), многие из них, мягко говоря, не были красавицами. Но наверняка там была такая харизма, такая женственность... В общем, это тайна, загадка, никакая формула это не опишет!

— **Некоторых вы перечислили, а какие женщины еще вызывают у вас восхищение?**

— Сложно сказать, никогда не творила себе кумиров. Но если брать актерский мир, однозначно — Мэрил Стрип. Она великая актриса плюс у нее дети, семья, и сама она такая органичная, естественная... Фантастическая женщина.

— **Женщины иногда говорят про себя — я модель для Рубенса или, например, для Модильяни. А вам какой женский типаж ближе?**

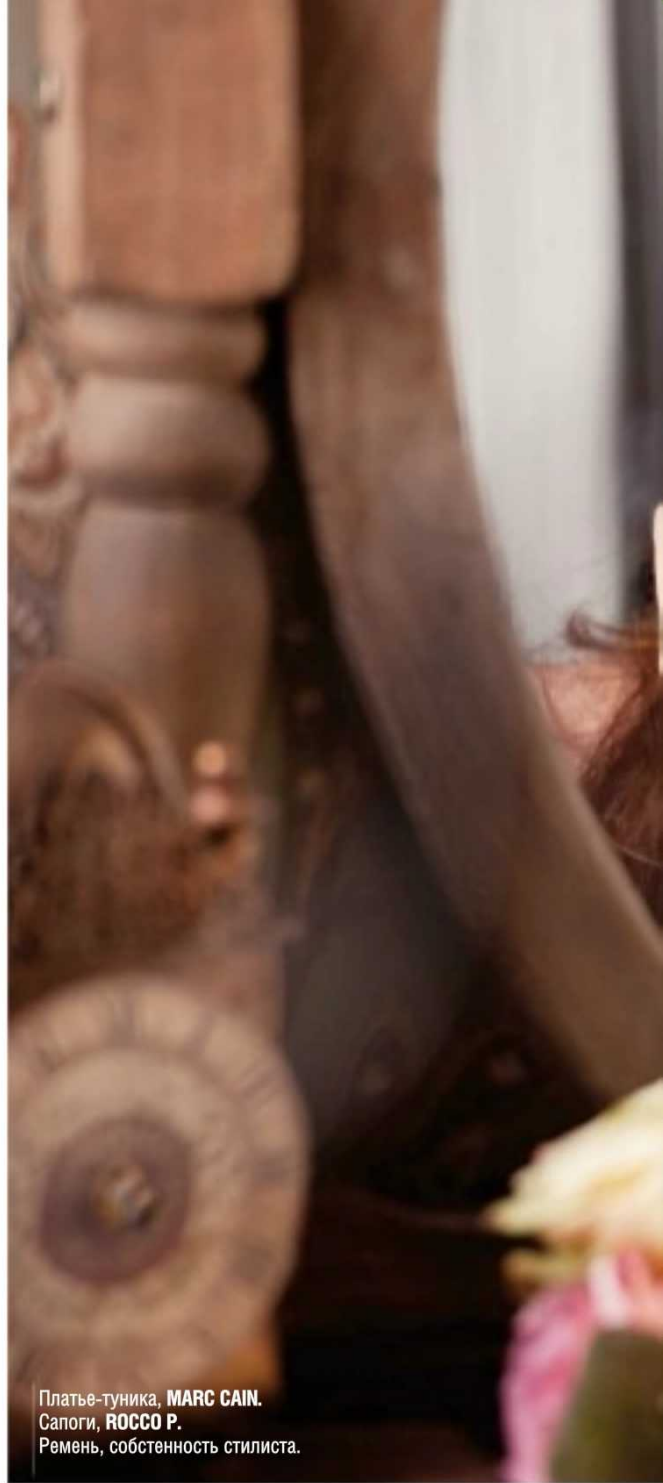
— Мне безумно нравятся импрессионисты: Ренуар, Мане, Моне. Очень люблю Тулуз Лотрека — этот мир кабаре, вся эта пластика, ирония, гротеск. Наверное, это мое.

— **А в одежде какого-то определенного стиля придерживаетесь?**

— Мне нравится, что сейчас нет какого-то одного стиля и женщины могут поиграть в разные образы. Это же самовыражение. Очень нравятся стили времен нэпа и послевоенных лет — пятидесятых, шестидесятых годов. Высокие прически, пышные юбочки — очень женственно. Но чтобы это носить... нет, даже мыслей таких нет. (*Смеется*) Я скорее брючный человек. С Марлен Дитрих пошла мода на мужские костюмы — вот это мне очень симпатично. Смокинг на женщине — это просто чума. Если бы я сейчас делала свадьбу, непременно надела бы смокинг!

— **И шляпку? Кажется, это ваш любимый аксессуар?**

— Был любимым, сейчас я уже редко их ношу. А раньше — да. Было время, когда я чувствовала себя голой, если выходила без головного убора. Кто-то без помады не может выйти, а я не могла выйти без шляпки — у меня было их очень много. Притом что тогда мало кто решался носить шляпы. На меня все оборачивались. Наверное, я этого и добивалась — чтобы оборачивались. Но сейчас шляпки сменили шарфы. Очень удобно — можно надеть что-то простое, но украсить оригинальным шарфом.



Платье-туника, MARC CAIN.
Сапоги, ROCCO P.
Ремень, собственность стилиста.

— **Есть устоявшие выражения: «мудрая женщина», «женская мудрость» и в противовес — «женская глупость». Про мужчин почему-то так не говорят..**

— «Мудрая женщина» — да, есть такое выражение, но только оно отдельно от меня существует. Ко мне оно не имеет отношения. Если серьезно, мне кажется, мудрость и глупость пола не имеют. И глупость опасна, человек может натворить кучу дел не со зла.

— **На ваш взгляд, глупость — вызвать мужчину на ревность, чтобы освежить чувства?**

— Может быть, для каких-то пар это и эффективно. А для кого-то станет точкой в отношениях. Это очень индивидуально. Какая-то женщина может терпеть, прощать измены, но это не значит, что она мудрая. Просто она такая по характеру или это признак рав-



нодушия. А кто-то прощает, потому что очень сильно любит. Нельзя подходить с общей меркой.

— **Вы с Тиграном вели передачу «Ты и я», мимо вас прошла масса счастливых семей. Толстой уверял, что все счастливые семьи счастливы одинаково. А что говорят ваши наблюдения?**

— Не зря же именно про несчастную любовь написано столько романов, создано столько фильмов. А про счастливую семью можно сказать: ничего интересного! Со стороны кажется, будто ничего не происходит. И нет поводов для слухов, сплетен, не о чем говорить. Потому что, как в хорошо отлаженном механизме, все будто бы движется само собой.

— **Вы с мужем вместе 18 лет. Неужели всегда все было гладко?**

— Конечно, нет! У всех есть проблемы, подводные течения. Не бывает безоблачного счастья, сусальная картинка обманчива. Мне кажется, если люди никогда не спорят, постоянно тишь да гладь — это граничит с равнодушием. Мне претит, когда я слышу: «Да, милый!» — «Конечно, дорогая!». Меня просто поташнивает от такого обращения, я не верю такой паре. Мне больше нравится, когда люди могут и поругаться, и открыто высказать недовольство. Это здоровее. Конечно, когда вы вместе, как мы с Тиграном, уже много лет, основные вещи уже оговорены много раз, и выстроилась общая система координат.

— **Тигран — мужчина с восточным менталитетом, на распределении ролей внутри семьи это как-то сказалось?**

— Ну, скажем, не такой уж у него и восточный менталитет, я знаю русских мужчин, которые гораздо больше склонны к домострою. Тигран вырос в Москве, он из киношной семьи, я — из балетной, никакого противоречия в наших представлениях об устройстве семьи нет.

— **И все-таки, в семье патриархат или матриархат?**

— Тигран, возможно, не раздумывая, ответил бы «патриархат». Но мы никогда не сидели за столом и не распределяли роли. Просто так получается, что я больше занимаюсь бытом, внутренними проблемами, а Тигран — глобальным планированием. Например, то, что мы в свое время начали строить дом — это абсолютно его желание. Я бы никогда не затеяла.

— **А кто в семье моет посуду? Можно увидеть Тиграна моющим тарелки хотя бы 8 Марта?**

— Я бы застрелилась, если бы он на 8 Марта мыл тарелки! (Смеется.) Во-первых, 8 Марта — это не наш праздник. Тигран, слава богу, не только в этот день дарит цветы и подарки. И не только 8 Марта я ощущаю себя женщиной. С юмором этот день у нас проходит... между делом. Нет, посуду он не моет. Я и сама не всегда мою посуду (у нас есть помощница по хозяйству), но могу помыть, и Тигран может помыть. Ничего в этом страшного не вижу. А совсем недавно муж вручную постирал шарфик Ксюши. Сам попросил: «Дай, я постираю!». Поверьте, это была очень трогательная картина!

— **А для вас нет такого «удовольствия»? Например, лампочку вкрутить, гвоздь забить?**

— Представьте себе, да! Это не то чтобы удовольствие, но я понимаю, как это сделать, и могу сама взяться, чтобы никого не просить. Не вижу в этом проблемы.

— **Кто из вас первым идет мириться после ссоры?**

— Ссоры как таковые уже позади. Случаются споры. Я не помню, чтобы мы долго не разговаривали, не общались. Раньше могла обидеться и какое-то время ходить... «в образе». А Тигран так не может, у него своя тактика — он делает вид, что вообще ничего не произошло, все как обычно. А так как долго ходить «в образе» надоедает, я пришла к тому, что не надо замыкаться, надо все проговорить.

— **У астрологов есть деление браков на духовный, романтический, равный, патриархальный. И у каждого союза своя цель. Я прочитала, что ваш с Тиграном союз — патриархальный, «гнездовой», люди сходятся в основном для того, чтобы родить и вырастить детей. А вы как чувствуете?**

— Я, конечно, рада, если мы встретились для рождения детей — двое уже появились на свет. Но мне хочется верить, что не только ради этого мы вместе, наш союз многограннее.

— **Романтика в отношениях до сих пор присутствует?**

— Не люблю говорить про то, что касается нас двоих, но могу сказать, что мы оба — люди ироничные, и все эти общепринятые романтические «ритуалы» вызывают у нас скорее смех. Но собственная романтика, конечно, присутствует.

— **Вы можете сравнить свои эмоции: когда узнали о том, что будет первенец, и когда стало известно, что у вас будет второй ребенок?**

— Первый раз это было, скажем так, органично и закономерно — Саша родилась через год после того, как мы стали жить вместе. А с Ксюшей все было по-другому, острее, потому что мы давно хотели второго ребенка, но дочка появилась не сразу, нам пришлось специально заниматься собой, чтобы это случилось. Да и с возрастом все чувствуешь по-другому. Больше ценишь минуты счастья. И боишься спугнуть. Сашке сейчас семнадцать, она уже взрослый самостоятельный человек, у нее своя жизнь, друзья, но она пока еще не оторвалась от семьи. Хотя именно из любви к ней я ее не держу, отпускаю от себя. Но, честно говоря, я рада, что она до сих пор «наша», она с нами очень близка.

— **Как она отнеслась к появлению сестренки?**

— Сашка ее обожает! Она была со мной во Франции, когда родилась Ксюша. Сашка стала второй мамой.

— **Даже подгузники меняла?**

— Все делала. Моя мама вначале помогала мне, но потом ей пришлось срочно уехать, а Тигран приехал немного позже. И какое-то время мы жили втроем — я, Саша и Ксюша. Я могу полностью положиться на Сашу, потому что знаю: она сделает так же, как я, а может быть, даже лучше.

— **Чем вас удивила или рассмешила младшая в последнее время?**

— Она смешит каждый день — такой возраст. Недавно начала называть меня Аленой. Что-то интересное увидит и громко, радостно зовет: «Алена!». Когда ей что-то не нравится, она строго обращается ко мне: «Мама!». Ужасно смешно. У нее врожденное чувство юмора. Уже шутит, что-то придумывает, чтобы рассмешить окружающих. Ей нравится, когда вокруг хохочут.

— **А вы мама по полной программе — сказки, купание, колыбельная на ночь?**

— Абсолютно! Я удивляюсь, как все это хранилось у меня в подсознании с тех пор, как Сашка была маленькой, а теперь всплыло. Начинаю петь Ксюше песенку и понимаю, что эту песню я пела Сашке. Расстояние между тем временем, когда родилась старшая дочка, и сегодняшним днем резко сократилось. У меня нет ощущения: о, как давно это было! Все как-то вмиг приблизилось, будто это было вчера. Иногда Ксюша что-то делает, а я думаю: Саша делала то же самое. Недавно мы были во Франции: берег моря, довольно теплый день, на нас только курточки, под ногами — галька. И вдруг дежавю: это уже было, но с Сашкой, правда, ей было чуть больше, чем сейчас Ксюше. Это был Геленджик, Тигран снимал сериал «Мужская работа». Стояла точно такая же погода, и та же галька. Мы провели на солнце, у моря несколько часов — смотрели на волны, складывали камушки. Так странно, что этот день повторился. И странно, что я так явственно помню все свои ощущения от того, первого дня. А ведь это было лет двенадцать назад. Удивительная вещь — эмоциональная память.

— **Как выглядит для вас идиллия? Нарисуйте картинку.**

— Наверное, ресторанчик на берегу моря (в Ялте, например, или Ницце), Ксюша спит в коляске, по одну руку от меня — Саша, по другую — Тигран, рядом друзья. Мы едим что-то вкусное и пьем хорошее вино. Но не жарко, градусов пятнадцать — моя любимая температура. Мне не надо купаться в море, достаточно смотреть на него. Это меня уравнивает.

— **Алена, как вы ответите на извечный вопрос «Что хочет женщина?»**

— Разные есть женщины. Для кого-то главное — семья и дети. Есть карьеристки. Есть женщины, которые получают удовольствие от власти — это нормально, почему нет? Но любая женщина хочет нравиться — это основной инстинкт — и, в конечном счете, быть любимой. ■

Рубашка, **PENNY BLACK**.
Ремень, **MALLONI**.
Туфли, **SPORTMAX**.



«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз дизайнеры «вырастили» лестницу и оформили холл в скандинавском стиле.



ЛЕСТНИЦА в сказку

Приставная лестница — это очень романтично. По ней красавец-герой, держа кинжал в зубах, может подняться в башню к даме сердца. Пеппи Длинныйчулок тоже отлично может лезть на чердак по приставной лестнице и еще громко петь при этом. Но если вы — не Пеппи, а бабушка двух внуков, карабкаться по шаткой конструкции на второй этаж собственной дачи покажется вам немного опасным. К примеру, Наталью Андреевну Жегалину — бабушку Ксюши и Никиты — карьера домашнего воздушного гимнаста пугает настолько, что до второго этажа дачи она ни разу не добралась. Вот и решила семья написать в программу «Фазенда», чтобы ко дню рождения у бабушки появилась надежная (и красивая) лестница.





ВЫСОКАЯ ЦЕЛЬ

Лестница — цель в самом прямом смысле «высокая», но дизайнер Юлия Журбина решила не размениваться на мелочи и заодно переделать холл второго этажа. Стиль для холла Юлия выбрала этнически-скандинавский — с обилием натурального дерева, белого цвета и домотканого неяркого текстиля — это решение ей подсказали скандинавские сказки «Снежная королева» и «Карлсон», которые любит маленькая Ксюша Жегалина.

Но прежде, чем творить сказку, надо разобраться с реальностью — подготовить стены вокруг будущей лестницы. Три из них хозяева дома уже обшили деревом, так что после снятия лака они прекрасно впишутся в «северный» дизайн. Четвертую стену, скошенную под потолком, мастера обшили деревянными обоями с легким волнистым рельефом. Под потолком установили собранную из бруса имитацию кровельных балок — это не только добавило помещению этничности, но и визуально уравновесило его несимметричность.

Саму лестницу было решено собрать из готовых элементов — она получилась легкой, надежной и, за счет прозрачности конструкции, совершенно не «съедающей» пространство.

ПОЛОСКИ И РЕЗЬБА

Для покраски лестницы, пола и стен было использовано цветное масло для дерева — оно пропитывает древесину, придавая цвет и сохраняя фактуру. В состав цветного масла входит воск, поэтому обработанная поверхность защищена от влаги. Пол и потолочные балки покрыли маслом темно-коричневого оттенка, а на лестнице и части скошенной стены нарисовали имитацию домотканого ковра. Полосы у «ковра» — цветов, характерных для скандинавского народного ткачества: сочетание белого с рыжевато-коричневым, кофейным и сероголубым. Остальную часть стены, потолок и перила лестницы покрыли маслом белого цвета. Белым стал и оригинальный шкаф, собранный в холле. Его ажурный верхний ярус прекрасно гармонирует с резным ограждением лестницы. Фасады шкафа закрыли легкие белые дверцы-жалюзи — и такие



же дверцы отгородили холл от лестницы. Двери в две жилые комнаты и окно украсили необычные наличники — они изготовлены вологодскими мастерами, и в них зашифрованы традиционные для северной культуры обереги — знаки плодородия, солнца и воды.

В результате получилось очень интересное пространство — светлое и одновременно яркое, удобное и современное, но с элементами деревенского стиля.

СКАЗКА НАЧИНАЕТСЯ

Теперь настала пора сказок — вы помните, что маленькая Ксюша любит «Карлсона» и «Снежную королеву»?

От дворца Снежной королевы художник взяла изобилие белого цвета и строгую чистоту линий — так в холле появился квадратный кофейный столик со стеклянной столешницей и белые маленькие табуреты. Новые диван и кресло-кровать, хотя и обладают элегантными белыми подлокотниками, наверняка приглянулись бы Карлсону, ценившему комфорт, — они мягкие, удобные, с уютными покрывалами и изобилием подушек. А вот

появившаяся под самым потолком скошенной стены картина-окно может принадлежать любой из сказок — на фоне серебристого неба и островерхих черепичных крыш одинаково легко можно вообразить и белые сани Снежной королевы и упитанный силуэт самого большого любителя варенья и конфет.

Освещать наш сказочный холл будут небольшие плетеные люстры двух видов: с кружевом и длинной шелковой бахромой. И те и другие украшены небольшими стеклянными подвесками, напоминающими сосульки. Кстати, помните балочную конструкцию под крышей? Именно за ней спрятана вся электропроводка.

Теперь осталось только добавить немного милых мелочей: поставить консоль для цветов — конечно, это будут розы; развесить множество маленьких зеркал, в широких деревянных рамках которых повторяются цвета нарисованного «ковра», постелить самый настоящий полосатый ковер ручной работы, расставить по полкам безделушки, стеклянные вазы и детские игрушки — и наша северная сказка ждет своих героев. ■

Оксана САНЖАРОВА

Под зонтиком

*Из каркаса
старого
детского зонтика
можно сделать
замечательный
абжур
для настольной
лампы.*

Для начала убираем с зонтика все лишнее: снимаем ткань, отделяем ручку с потрошками и механизмами. Остается у нас маленький зонтик, то есть спицы с распорками и так называемая втулка, на которой все это держится. Во втулку легко вставляются провода с патроном. Покрываем спицы новой тканью, подходящей к вашему интерьеру, украшаем кончики спиц хвостиками из пряжи, стеклярусом. В качестве подставки можно взять большую деревянную дверную ручку, в которой просверлено отверстие для проводов. ■

Ольга ХОТЯНОВА



1



2



3



4

КРАСНЫМ по белому

1. АППЕТИТНО

Красный – цвет здоровья, солнца, а значит, на кухне ему самое место. Красная клетчатая салфетка, полотенце с традиционной вышивкой красными нитями, несколько алых чашек или банок для муки и сахара оживят белый интерьер. Особенно хорошо они сочетаются с приглушенной белизной оттенков «яичная скорлупа» или «беленый холст». Но если вы бережете фигуру, красных тарелок лучше избегать – этот цвет вызывает аппетит.

2. БОДРЯЩЕ

В белой гостиной обычно хватает нескольких небольших деталей – ваз, подушек, подхватов на шторах, но можно добавить и «стационарные» элементы. К примеру, на белой деревянной мебели интересно смотрится красная роспись. Сюжет – традиционные орнаментальные мотивы или цветочная тема. Конечно, в такой росписи сложно обойтись только красным цветом, но дополнительный оттенок должен быть максимально нейтральным – к примеру, светло-серым. Если вы не уверены в своих художественных способностях,



имитировать роспись можно при помощи салфеточного декупажа.

3. 5. СТРАСТНО

Основной способ ввести красный в интерьер спальни – текстиль. Скатерти и занавески, покрывала (особенно интересно смотрится печворк, сочетающий лоскуты белые и двух-трех оттенков красного), декоративные подушки... В зависимости от выбора ткани можно получить очень яркий, практически «пламенеющий» интерьер или чрезвычайно нежный и женственный (в этом случае стоит отдать предпочтение тканям с некрупным цветочным рисунком).

4. ПЛАМЕННО

Красный – цвет будоражащий и агрессивный. Поэтому применять его в ванной нужно крайне продуманно. При этом его может быть объективно много, но «не в поле постоянного зрения» – к примеру, красный пол или красный плафон – и несколько поддерживающих их мелких деталей – кант или вышивка на полотенце, стеклянный флакон или подсвечник. ■

*Белый интерьер – свежо, современно,
расширяет пространство... и требует
обязательного дополнительного цвета.
Например, нарядного красного.*

Женская ДОЛЯ

Обустроиваем дамский уголок



Спросите любого мужчину, какую часть дома или квартиры он считает женской. Большинство назовет кухню. Мужскую логику понять можно. Однако на самом деле самая женская территория – та, на которой сосредоточены баночки, тюбики, шкатулки с кольцами, вырезки из модных и кулинарных журналов, любимые открытки и не только. Это место, где рождаются мечты и вдохновение, сочиняются новые варианты мейк-апа, придумываются оригинальные рецепты, наряды, идеи декора и сценарии домашних праздников, пишутся личные письма, поздравления и приглашения. Это место, где можно уединиться с книжкой или ноутбуком.

Прежде такую женскую комнату называли будуаром, она была местом, где можно спрятаться от всех на своей неприкосновенной (это важно!) территории. Как же обустроить женский уголок?

1 КАК НАЙТИ МЕСТО В КВАРТИРЕ?

Женский уголок в квартире – это прежде всего туалетный столик с косметикой и безделушками, который при необходимости может стать рабочим местом, где можно раскрыть книжку или ноутбук. В малогабаритной квартире не так просто найти уголок для туалетного столика. Наилучшим вариантом для такого уединенного островка может стать семейная спальня – самая малопосещаемая комната в доме в дневное время. Хороша она еще и тем, что именно здесь в полной мере проявляется женская грация и очарование. Согласно учению фен-шуй, энергия спальни – инь, поэтому женщина чувствует себя в ней наиболее уверенно.

2 ГДЕ РАЗМЕСТИТЬ СТОЛИК В СПАЛЬНЕ?

Итак, мы определились с комнатой. Теперь нужно подобрать наиболее подходящее место. Идеальным вариантом станет расположение туалетного столика у окна, чтобы дневной свет равномерно падал на лицо сидящего за ним человека. К сожалению, в маленькой спальне поставить так столик вряд ли удастся. В таком случае попробуйте найти положение под углом к свету. Расстояние между туалетным столиком и кроватью (или другой мебелью) должно быть не меньше 70 см. Эта дистанция подходит для того, чтобы удобно расположиться на стуле (подойти, выдвинуть его, сесть), но ее недостаточно для прохода второго человека. Для обеспечения зоны движения этот промежуток нужно увеличить до 110 см.

3 КАК ОФОРМИТЬ ЖЕНСКИЙ УГОЛОК?

Туалетный столик должен быть функциональным. Необязательно покупать трюмо с зеркалом. Для маленькой спальни я бы посоветовала присмотреться к узким столикам глубиной 40 см либо же к полукруглым моделям на двух ножках с креплением к стене. Желательно, чтобы под столешницей были один-два выдвигающихся ящика для косметики, расчесок и других мелочей. Зеркало лучше купить отдельно, в раме, соответствующей общему стилю комнаты, и повесить его на стену – так существенно экономится пространство. Обязательно нужен дополнительный источник освещения: это могут быть два бра по бокам зеркала, настольные светильники на высокой ножке, стройный изящный торшер.

Считается, что когда женщина накладывает на лицо макияж, она рисует на своем лице то настроение, в котором пребывает в данный момент. Так пусть все вокруг в этот момент создает вам прекрасное настроение: изысканные вещи на столике, фотографии дорогих людей, флаконы с любимыми ароматами. Настроиться на нужный лад помогут и элементы декора, вызывающие ассоциации с женским шармом и обаянием. Подходящими материалами здесь будут стекло (лучше всего накрыть им весь стол), серебро (подносы для украшений, рамки для фотографий), блестящие белые поверхности (в том числе и фарфоровые), очень стильно выглядят стулья из прозрачного пластика. Для обычного стула можно сшить чехол, закрывающий его от спинки до пола. Удобно совместить туалетный столик с персональной рабочей зоной – для написания писем, открыток. Выбирайте такую модель с ящиком для письменных принадлежностей. Или вообще приобретите бюро.

4 КАК ВИЗУАЛЬНО РАЗДЕЛИТЬ КОМНАТУ?

Отделять женский уголок от интерьера спальни перегородками или даже двухсторонними полками или шторами обычно не требуется. Намного лучше, когда он гармонично вписывается в единый ансамбль с остальной обстановкой комнаты. Достаточно деликатно зонировать территорию визуально. Самый эффективный способ – окраска стены, к которой прилегает столик, контрастным к основному тону цветом. Лучше взять более темный оттенок, оставив маленькой спальне побольше света. Можно использовать два вида обоев одной серии, с рисунком и без. Первыми оклеить основную часть спальни, а вторыми – только тот участок, который прилегает к женскому уголку. Еще один способ зрительного разграничения пространства – использование различных напольных покрытий. Если на полу паркет или ламинат, для выделения женского уголка под стул можно положить небольшой пушистый ковер или шкуру. Обладательницы больших комнат могут отгородить свою личную зону ширмой, поставив ее так, чтобы она не перекрывала доступ света ко всей комнате. ■

Анна КУЗНЕЦОВА, дизайнер интерьеров



Елена МАРЧЕВСКАЯ,
психолог, сертифицированный специалист
Европейской Ассоциации Консультирования.

Свое собственное пространство было у каждого из нас еще до появления на свет. Первые 9 месяцев своей жизни мы провели в райском месте, где не надо было думать ни о безопасности, ни о нуждах. Мир заботливо качал нас на руках, пока мы жили в мамином животе.

По мере того как мы выросли, нам было важно, чтобы наша уникальность была признана и уважаема. Вспомните, как детьми мы любили строить шалаши, прятаться под столом, обустроив там «свой домик». Становясь старше, мы все больше и больше нуждаемся в том, чтобы у нас было свое пространство – собственная комната или уголок, где мы могли бы побыть наедине с собой и куда никто не мог бы войти без нашего согласия.

Как бы мы ни были привязаны к своим супругам, детям и родителям, нам необходимо собственное время и место. Просто побыть там некоторое время: подумать, почитать, послушать музыку, помечтать, сделать запись в дневнике. Разрешая себе иметь свое пространство, мы таким образом утверждаем свою ценность для самих себя.

Люди, которые не уважают собственные желания, заботясь о других больше, чем о самих себе, часто не имеют личного пространства в доме. Такие люди не умеют говорить «нет», не дают себе право на собственные потребности. В этой жертвенности нет ничего хорошего: со временем внутренний «эмоциональный колодец» без подпитки пересыхает. Его ресурсов не хватает уже для самого человека, не говоря уже о том, чтобы делиться радостью и идеями с другими. Дав себе право на личное пространство (для начала – физическое), потом люди приходят к тому, что постепенно учатся уважать себя и свои потребности, чувства, идеи, желания. А это ведет к улучшению физического и эмоционального состояния. Женщина определяет эмоциональный климат семьи. Часто мы неправильно понимаем, что значит нести эту ответственность. И взваливаем на себя проблемы всех членов семьи, везя их, пока какой-либо кризис или болезнь не выбьет из седла. На самом деле женщине очень важно быть в контакте с собой, время от времени уединяться в своем уголке, быть любимой – в первую очередь самой собой, а затем уже другими.



ГОРОШИН

для принцессы

*Принцессы с давних времен
неравнодушны к горошинам.
И неважно, где они рассыпались –
под периной или на чайнике.*

- 1. Набор для масла и уксуса, «ПО-ФРАНЦУЗСКИ». 2. Наволочки Mai Juin, YVES DELORME.
- 3. Медведь, AMARANT. 4. Кофейник, «ЧУВСТВО УЮТА».
- 5. Кружка, собственность редакции. 6. Масленка, «ЧУВСТВО УЮТА».
- 7. Поднос, ДУЛЕВСКИЙ ФАРФОР. 8. Магнит, ACCESSORIZE.
- 9. Фоторамка, РОМАХ. 10. Салфетки бумажные, IHR.
- 11. Косметичка, РИВ ГОШ.

Кухня



Хлебный ДУХ

*А также: печенье на загляденье, здоровые чипсы,
оригинальные супы, дамские сладости, салаты с макаронами
и овощное рагу от Стаса ПЬЕХИ.*

ПЕЧЕНЬЕ от-кутюр

Чем еще удивить избалованных подружек на девичнике? Разве что домашним шоколадным печеньем под марципаном – как в настоящей кондитерской.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЛИНА РОМАНОВА,
Москва

«ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО ПЕЧЕНЬЯ ТРЕБУЮТСЯ ВРЕМЯ И ТЕРПЕНИЕ. НО ВСЕ ОКУПИТ ПОТРЯСАЮЩИЙ ВКУС И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ».

Началось мое увлечение с того, что одной зимней ночью я рыскала по какому-то виртуальному сообществу, посвященному диетам. И тут мне попался альбом, от вида одной обложки которого захотелось бежать к плите. Где-то полчаса я пристально изучала идеально оформленные свадебные столы, миниатюрные пирожные, гигантские дизайнерские торты, а потом, прямо среди ночи, просто пошла на кухню. После этого выгнать меня оттуда стало совершенно невозможно. Меньше чем за год тяга к сложному дизайну привела меня от простого пирожного до марципановых замков и марципановой Солнечной системы (но она еще в проекте). Чаще всего я пеку и оформляю торты, но моя тайная любовь – печенье, покрытое марципаном. Его совершенно необязательно вырезать формочками. Для этого можно использовать нож, а также маникюрные и даже небольшие хирургические инструменты. И еще: тесто для этого печенья должно остаться плоским после выпечки, иначе марципан будет смотреться не так эффектно. При работе с марципаном не забудьте сахарную пудру – без нее он может прилипать к рукам и поверхности стола.

ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

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



Масло и сахарную пудру взбиваем, по одному добавляем яйца. После каждого снова взбиваем массу.



Соединив все ингредиенты, вымешиваем тесто (оно не должно липнуть к рукам).



Выдержанное в холодильнике тесто раскатываем и вырезаем формочками печенье.



Формочками такого же размера вырезаем фигурки из раскатанного марципана.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 2 стакана муки
- 2 яйца
- 200–220 г сливочного масла
- 0,5 чайной ложки разрыхлителя
- 0,5 стакана какао-порошка
- 1 стакан сахарной пудры
- 1 щепотка соли
- 200–300 г готового марципана (продается в магазине)
- немного шоколада, сахарные бусины

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Масло и сахарную пудру хорошо взбиваем, затем по одному добавляем яйца. После каждого яйца еще раз взбиваем массу миксером.

2 Смешиваем муку, разрыхлитель и щепотку соли. Добавляем эту сухую смесь маленькими порциями в тесто. Все взбиваем миксером. Засыпаем какао-порошок и вымешиваем тесто (оно не должно липнуть к рукам).

3 Заворачиваем тесто в пленку и кладем в холодильник на несколько часов. За 10–15 минут до работы вынимаем его из холодильника. Раскатываем тесто и вырезаем печенье. Ставим его в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут (в зависимости от толщины печенья).

4 Готовое печенье охлаждаем. Вырезаем из раскатанного марципана (это смесь измельченного миндаля, муки и сахарной пудры) формы. Смазываем печенье тонким слоем растопленного шоколада, накладываем вырезанный марципан, декорируем пищевыми бусинами.

Ваш счёт

- 🕒 3 часа
- 🔥 380 ккал/100 г
- 💰 до 300 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



Тарелка, LUMINARC



Какао-порошок, ALCE NERO



Формочки для печенья, собственность редакции

Сахарная пудра, SWEET FAMILY



Пшеничная мука, MYLLYN PARAS



Кондитерская миска, EKO-POSUDA.RU



Кухонное полотенце, ORIENTEXILE.RU



Декоративные посыпки, ПАРФЭ

МЕНЮ как песня

Отпраздновав 30-летие, **Стас ПЬЕХА** всерьез пересмотрел свое меню: отказался от мяса и стал готовить по рецептам бабушки **Эдиты**.



Эдита и Стас Пьеха на съемках музыкальной телепрограммы.



Да и Нет

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ● многозлаковым кашам на завтрак | ● интенсивному мясоедению |
| ● дополнительным аминокислотам | ● алкоголю, сигаретам и кальяну |
| ● велосипеду и аэротрубе | ● праздничному обжорству |
| ● маленьким порциям | ● жирной и «искусственной» пище |
| ● рыбе и морепродуктам | |

ГАСТРОЛЬНОЕ МЕНЮ

На гастролях я использую спортивное питание, потому что два часа концерта – это удар по организму. Я всегда пою вживую, в туре концерты идут практически ежедневно, можно представить, что творится с организмом. Тут не только связки садятся. Именно поэтому я добавляю в рацион аминокислоты, например глицин. Это клеточный материал, который позволяет держать организм в тонусе. Протеины – нет, и никаких гормонов, а вот без глицина никак. Он улучшает память, внимание и концентрацию. Тем более что мясо я ем редко. Считаю, что после 30 его не стоит есть чаще раза в неделю. Потому что мясо – это агрессия, это негативные эмоции убитого животного. Мясо надо есть, только когда без животного белка ну никак: не спишь, физические нагрузки. Вообще я, как и Эдита, предпочитаю рыбу или морепродукты. В них много минералов, они усваиваются организмом легче.

ПРАЗДНИК БЕЗ ОБЖОРСТВА

Считаю варварством встречать праздники за столом с бокалом. Старюсь встречать их на сцене. Я вообще негативно отношусь к алкоголю. Наверное, все началось в пятилетнем возрасте, когда Дед Мороз пришел ко мне в гости и упал, потому что был мертвецки пьян. Я тогда перестал верить в Деда Мороза, потому что понял, что это наш пьяный сосед, и где-то в подкорке у меня закрепилось, что пьянство в праздник – страшное зло. Я даже кальян не курю, считаю его очень странным времяпрепровождением: сначала сосешь всякую гадость из соски, а потом головокружение и тошнота. Радуюсь, что и курить бросил три года назад, а было время, когда меня Горынычем звали из-за того, что всегда с сигаретой.

ЧЕЛОВЕКУ МНОГО ЛЬ НАДО?

На самом деле не такой уж я «правильный», чтобы есть только овощи из пароварки. Нет, вполне могу заехать в узбекский ресторан и съесть шурпу с самсой. А бывает «итальянское» настроение — тогда в ход идут пицца, паста. Часто хочется что-нибудь из морепродуктов, особенно если надо снять стресс. Конечно, лучший способ снятия стресса — это музыка или полетать — я обожаю самолеты, даже пилотировал самостоятельно ЯК-52. Но стоит просто хорошо поесть — и настроение заметно улучшается! Причем необязательно сласти или пару тонн черной икры. Я вообще мало ем — не сдерживаю себя, просто не прожорливый. Эдита придерживается такой же философии: ест все, что хочется, но в меру.

Утром мне, например, хватает обычной тарелки каши — многозлаковой, овсяной или рисовой. Я ее варю сам, хотя готовить не люблю. В нашей семье вообще принято «дружить» с крупами. Например, хорош крупяно-овощной микс. Подходят все крупы, которые есть дома, и различные овощи. Можно взять гречку, рис, пшено и овсяные хлопья. Овощи — лук, морковь, кабачки. Овощи очистить, нашинковать. Выложить слоями в казанок. Слой какой-то крупы, сверху слой одного вида овощей. Слой другой крупы и другого вида овощей. Последний слой должен быть овощной. Так до верха казанка. Залить водой, чтобы она покрыла верхний слой овощей, посолить, накрыть крышкой и варить на небольшом огне до полного испарения воды. Получается очень вкусная каша-ассорти. И еще мы пьем соки. Самый любимый и полезный — грейпфрутовый. Не такой вкусный, но придающий сил — сок из моркови и свеклы с зеленью — в пропорциях 3 : 1 : 1. Люблю кофе, приготовленный по рецепту Эдиты — с лимончиком и медом.



На завтрак у Стаса всегда каша, приготовленная собственноручно. А вот дневное меню зависит от настроения: в «итальянский» день хочется пиццы, в «узбекский» — шурпы, в «китайский» — овощей под кисло-сладким соусом.



Звёздный рецепт

БЫСТРЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ

3 огурца нарезать тонкой соломкой, а 1 красную луковицу — полукольцами. Вынуть косточки из 2 авокадо, нарезать мякоть ломтиками и сбрызнуть их соком 1 лайма. Отварить 300 г очищенных креветок в подсоленной воде. 200 г любой листовой зелени (салат, руккола или что-то иное) порвать руками на небольшие лоскуты. Взбить 4 столовые ложки оливкового (или подсолнечного нерафинированного) масла с солью и перцем, залить смесью все ингредиенты. Приятного аппетита!

⌚ 10 мин 🍴 200 руб. 🔥 97 ккал

В нашей семье уважают китайскую кухню. Например, тушеные овощи по-китайски — ананасы, кабачки, морковь и другие. Этот рецепт Эдита подсмотрела в парижском ресторане. А на Масленицу она печет «особые» блины: 1 стакан кефира, 1 стакан муки, 1 яйцо, щепотка соды. Все это тщательно перемешать. В тесто добавив немного яблок, кураги, изюма. Посолить. Тесто бросать по 1 столовой ложке на раскаленную сковородку. Получается что-то среднее между блинами и оладьями. Конечно, блинчиками можно побаловать себя лишь изредка, но на Масленичной неделе — обязательно.

Я себя не заставляю сидеть на диетах, заниматься спортом. Я даже тренажер забросил год назад — и сразу похудел на 5 кг. Худеть мне ни к чему, я и так мужчина компактный. Жаль только, что сейчас я не могу, как раньше, жать 110 кг на грудь — это было круто для меня, конечно! Сейчас только турник, брусья, на одной ноге поприседал, поотжимался, потянулся немного, побоксировал — вроде уже и в форме. ■

Двойной АГЕНТ

Салаты из макарон – блюда из серии «два в одном». Они хороши и теплые, и холодные. Подавать их можно как закуску и на второе.

✓ ЦВЕТНОЙ САЛАТ

- 200 г цветной пасты фарфалле («бантики»)
- 1 упаковка замороженного морского коктейля
- 150 г сыра твердых сортов
- 1 банка консервированной кукурузы ● 1 свежий огурец
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок укропа ● перец ● соль

Отварить цветную пасту фарфалле. Воду слить, добавить немного оливкового масла, чтобы не слиплись. Одновременно отварить морской коктейль. Огурец нарезать кубиками. Морской коктейль, кукурузу, огурец и тертый сыр добавить к макаронам, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Перед подачей к столу готовый салат посыпать мелко нарезанным укропом.

✓ В ГРЕЧЕСКОМ СТИЛЕ

- 300 г макарон пенне
- 225 г шпинат ● 250 г мелких помидоров, нарезанных четвертинками ● 100 г маслин без косточек ● 200 г сыра фета
- 1 банка консервированной кукурузы ● 3 ст. л. оливкового масла ● соль ● перец

Отварить макароны в большой кастрюле с подсоленной водой до полуготовности. Затем добавить шпинат и варить еще 2 минуты. Откинуть на дуршлаг и оставить, чтобы стекла вся жидкость. В салатнице соединить помидоры, маслины и фету, посыпать перцем и сбрызнуть 3 ст. л. оливкового масла. Добавить макароны, кукурузу и шпинат, тщательно перемешать и подавать. ■

РЕКЛАМА

ameria®



АМЕРИЯ



Макаронны, достойные доверия...

www.ameria.ru



Полезный ПЕРЕКУС

Катя ТАРЕЛКИНА обленилась и перешла на сэнки.
Но и в них пытается найти хоть какую-то пользу.

Не кусочничай! Это рефрен моего детства в исполнении любимой мамочки. Она разве что по рукам меня не била, когда я пыталась стянуть из вазы конфету или печенье и изобретала массу тайников для компактных сластей и вкусок. С тех пор прошло много лет, и всевозможные сэнки — чипсы, сухарики, шоколадные и протеиновые батончики и прочие крендельки-палочки — прочно вошли в наш быт. Для них есть и еще один термин: джанк-фуд, или «мусорная еда». Логично: при диком количестве калорий питательности в них ноль. Но привлекательности — масса, особенно если до обеда еще далеко, да и неизвестно, будет ли он вообще.

ПОХРУСТИМ?

Чипсы ругают особо. По мнению одних, они состоят преимущественно из соли, другие называют их картофельными очистками, третьи тыкают пальцем в упаковку, на которой в составе перечислена чуть ли не вся таблица Менделеева: консерванты, усилители вкуса, красители и тому подобное.

Но вот моя подруга чипсы ест регулярно. Никто не упрекнет ее в глупом отношении к собственному здоровью: она юна и прекрасна, регулярно ходит в фитнес-клуб, танцует дважды в неделю, соблюдает посты, мужественно отказываясь от мяса, и может гордиться не только своей талией, но и вынужденным отношением к собственному здоровью. И — чипсы! Правда, не простые, главного я не сказала: она делает чипсы сама. И буквально из всего.

Например, из помидоров. Их нарезаем тонкими кружочками, укладываем на решетку аэрогриля (можно использовать духовку с конвекцией и даже микроволновку, словом, любое приспособление, где есть опция «сушка фруктов и ягод»). Принципиально ничем не смазываем, не солим, зато посыпаем молотыми травами и отправляем сушиться на несколько часов. Очень удобно делать это ночью, тогда к утру полезный перекус уже готов. Температурный режим подбираем методом тыка: для ускорения процесса — примерно 95 °С и сильный обдув, для замедления — около 65 °С и обдув послабее.



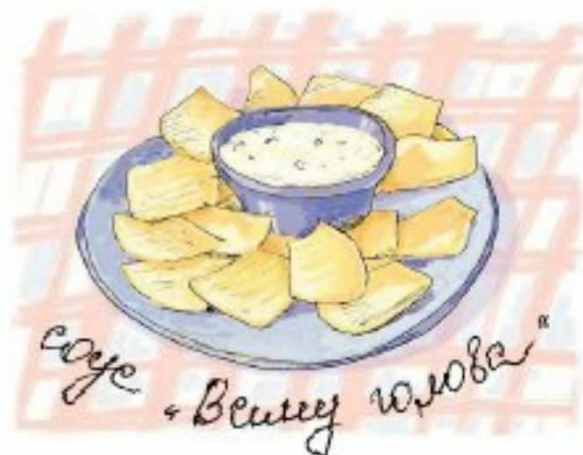
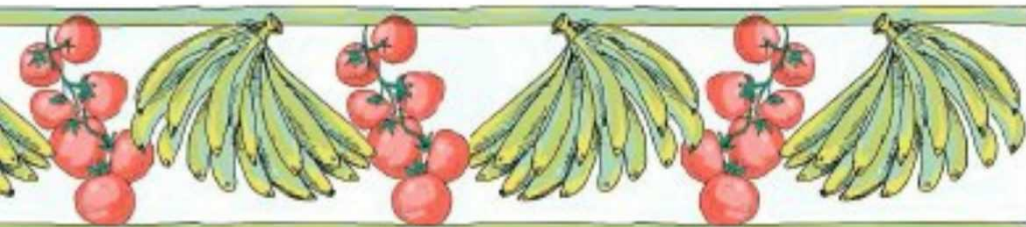
Делать такие чипсы можно практически из всего. Из картошки или мяса, баклажанов и дыни. Главный принцип — резать очень-очень тонко, толщиной буквально 1 мм. Картофель, например, выкладываем на смазанную растительным маслом тарелку, посыпаем солью и специями и ставим в микроволновку на максимальную мощность. Следим, когда начнет поджариваться. При необходимости переворачиваем. Занимает этот процесс максимум 3–5 минут. Такие «чипсы» едим сразу, иначе потом размокнут и хрустеть не будут.

Баклажанные чипсы делаем так: режем «синенькие» кружочками и заливаем на пару часов маринадом из 1/2 стакана оливкового масла, 1/3 стакана яблочного или винного уксуса, 1 чайной ложки морской соли, 1 чайной ложки паприки, 2 столовых ложек меда и 1/4 чайной ложки острого перца. А потом в духовку, при очень маленькой (40 °С) температуре, на сутки.

Мясо перед засушиванием тоже лучше сначала заморозить, чтобы оно легче строгалось на тонюсенькие пласты, а потом замариновать. Маринад состоит из 5 столовых ложек тростникового сахара, 4 раздавленных зубчиков чеснока, 2 столовых ложек уксуса, 3 столовых ложек соевого соуса и сока 1 лайма (или 1/2 лимона). Можно добавить молотого кориандра, карри, нарезанной петрушки. Маринуется мясо от 4 до 12 часов, а сушится на пергаменте в духовке при температуре 100 °С около 1 часа.

Примерно столько же вялятся в духовке и яблочные чипсы, только для них вместо соли используем сахарную пудру и корицу.

А вот банановые чипсы придется жарить. С нами случилось это внезапно, когда муж мой, Анатолий Тарелкин, принес домой гроздь совершенно зеленых бананов и сказал, что сделал это специально. Чтобы пожарить наконец что-нибудь, отличное от картошки. После чего помыл, нарезал кружочками прямо в кожуре, растопил в сковородке ложку сливочного масла и побросал туда бананы. Посолил. Перевернул. Вытащил. После чего все Тарелкины сначала опасливо, а потом все быстрее и быстрее смели банановые «чипсы» с тарелки ровно за три минуты. Некоторые — даже к кожурой, хотя она нужна всего лишь для того, чтобы в процессе жаренья бананы не развалились в кашу.



ВСЕ ЗАМАЗАТЬ СОУСОМ

Там, где чипсы, есть место блюду, которое условно называется «замаска». Это густой соус, в который хочется что-нибудь обмакнуть. Полезно макать в соус (пусть это даже простой майонез!) свежие овощи – нарезанные брусочками морковку и сладкий перец, огурцы и черешковый сельдерей. Мексиканцы макают тортилью в сальсу и довольны жизнью. А чипсы можно макать, например, в мягкий сливочный сыр или густые сливки, смешанные с мелко нарубленными креветками или соленой семгой.

Используют в качестве «замаски» и дзадзики – легендарный греческий соус с укропом и огурцами. Свежие огурцы чистим и трем на терке, луковицу режем мелко-мелко, все смешиваем с йогуртом или сметаной. Добавляем лимонный сок, давленный чеснок, рубленую зелень (как минимум укроп). Перчим, солим, подаем – например с ржаными хлебцами. А в семье моих родителей готовили праздничную «замаску» из тертого мягкого сыра, майонеза, чеснока и зелени и мазали ее на что угодно – на помидоры, на хлеб или сразу на язык.

Для сладких чипсов в качестве соуса подойдет райта – натуральный йогурт, взбитый венчиком с солью, сахаром, свежей мятой и базиликом. Любит йогурт и карри – такую смесь можно использовать для острых и соленых блюд.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПЛИТКИ

Памятуя о растущем детском организме и собственном лишенном сладостей детстве, я снисходительно отношусь к тому, что чадам просто необходимо кусочничать. И, ясное дело, в школе дочке проще купить какой-нибудь шоколадный батончик в автомате, чем съесть тарелку супа. С некоторых пор я не даю ей с собой денег, зато, помимо яблока, кладу в портфель самодельные энергетические батончики, которые пахнут шоколадом, но состоят из гораздо более полезных вещей типа морковки, фруктового пюре и овсянки.

В одной глубокой емкости смешиваем 1 стакан овсяной муки, чуть-чуть соды, чуть-чуть соли, 3 столовые ложки порошка какао. В другой емкости смешиваем «жидкие» составляющие: 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 1 стакан любого фруктового или ягодного пюре (за неимением детского баночного можно сделать его самой из любого фрукта – банана, киви и т. п.). Добавим 1/2 стакана воды и 125 г творога. Смешиваем содержимое обеих емкостей. Даем постоять тесту 5 минут, а пока прогреваем духовку до 180 °С и выстилаем глубокий противень пергаментом. Выливаем тесто на противень – и в печь. Готовность проверяем так же, как и у пирогов, – зубочисткой. Остужаем при комнатной температуре, режем на брикеты. Не хотите «шоколадные»? Положите вместо ягодного пюре свежую тертую морковку, вместо какао – мускатный орех и корицу (2 чайные ложки). Можно добавить сухофрукты, изюм, овсяные хлопья, орехи или семечки. ■

ИЩЕТЕ
ОРИГИНАЛЬНЫЙ
ПОДАРОК?



Подарите вкус и аромат!



Блюда приготовленные в хорошей посуде вызовут бурю эмоций у Ваших родных и близких.



Магазин эко-посуды
для думающих людей

www.green-bean.ru
(495) 943-97-54

Доесть до дна В БРЮГГЕ

За что бельгийские рыбаки обязаны картошке,
каков на вкус пареный хмель,
где ловят сахарные жемчужины
и какие желания вызывает шоколад.



Бельгия — мини-страна на самом северо-западе Европы. Ее территория чуть больше половины Московской области, и бельгийцы шутят, что въезжая в страну на автомобиле, нужно успеть нажать на тормоз, иначе велики шансы оказаться в соседнем государстве. Однако кулинарная слава Бельгии обратно пропорциональна ее размерам. Крошечная страна подарила миру несколько кулинарных шедевров, известных в любом уголке земного шара.

Самое популярное из них — картошка фри. На родине фастфуда, в США, ее называют френч фри, но французы от славы первооткрывателей отказываются: конечно, жареная картошка — изобретение бельгийцев. В шутку они даже называют своих соседей фриттами — жареной картошкой. По легенде, среди бедных бельгийских рыбаков была очень популярна мелкая жареная рыбешка, выловленная в озерах и реках. Но однажды, в особенно холодную зиму, все озера замерзли. Изобретательные трактирщики стали вместо рыбы жарить картофель, нарезанный примерно такими же мелкими кусочками. Блюдо пришлось всем по вкусу. Так и родилась знаменитая картошка фри, которая сегодня продается в Бельгии на каждом углу в киосках — в милых бумажных кулечках. Кстати, в Бельгии наименьшее количество ресторанов Макдоналдс в пересчете на душу населения. Да и зачем они здесь? Бельгийцы — большие любители есть буквально всего, что под ногами. Сезонные и местные продукты — изюминка любого меню. В марте и апреле принято лакомиться молодыми побегами и листьями хмеля. В мае и июне на стол подают спаржу из Мехелена, а ближе к концу лета — бельгийский цикорий витлуф, запеченный вместе с нежнейшей ветчиной.

Близость моря накладывает отпечаток: рыба и морские гады — обязательная составляющая меню практически любого ресторана. Смело начинайте с мидий. По старинной традиции их приносят сразу целую кастрюлю — прямо как с бабушкиной кухни. И миску в придачу, чтобы было куда складывать пустые раковины. Ну а дальше пойдут



креветки (обязательно попри-
буйте томаты, фаршированные
маленькими северными кре-
ветками с нежнейшим домаш-
ним майонезом), раки в соусе
из масла, сливок и белого вина,
ну а на любителя — тушеный
угорь в соусе из шалота, рубле-
ной зелени и шпината.

Бельгийцы — ужасные сладко-
любивы. Любая булочка — тяжкое испытание
на выносливость для девушек, заботящихся о фигуре. Бельгийский
stamie — хлеб, выпеченный с яичным желтком и изюмом, всевозможные
gozettes — пироги с начинкой (самый лакомый — с начинкой из ри-
совой каши!) и бесконечное печенье — миндальное в Брюгге, анисовое
в Генте или пряное в Кортрейке. И привет из детства — удивительно неж-
ный и пышный крендель с начинкой из марципана.

Легендарные бельгийские вафли имеют мало общего с привычными
нам тонкими рассыпчатыми творениями. Их готовят из пышного теста,
иногда даже с добавлением пива. Две самые популярные разновидности
вафель — брюссельские и льежские. Льежские вафли твердые, овальной
формы, со специальными сахарными «жемчужинами». Брюссельские —
более мягкие и воздушные, прямоугольной формы. Вафли подают, по-
сыпав сахарной пудрой, со взбитыми сливками, шариком мороженого,
шоколадом, сиропами или фруктами.

А вообще Бельгия — страна в шоколаде. Нет лучше места, чтобы его по-
пробовать, чем Брюгге — неофициальная столица бельгийского шоко-
лада. Брюгге — город-сказка. Сплошная декорация к романтическому
фильму с каналами, лебедями, игрушечными домиками и крошечными
садиками. Здесь делают и продают более 220 000 тонн лучшего в мире
шоколада. В «шоколадной столице» созданы идеальные условия для
влюбленных, которым нужны укромные уголки для поцелуев, роман-
тические поездки в конных экипажах и лодочные прогулки по каналам
с лебедями. Но самое удивительное в Брюгге — запах. Главный афродизи-
ак — неуловимый запах шоколада, цветов и специй, наполняющий город
и сводящий людей с ума. По запаху можно безошибочно выйти к цен-
тру города с его бесчисленными лавочками, в которых готовят шоколад.
Конкуренция высочайшая, и каждая лавочка даст фору многим музеям.
Бельгийцам впору наклеивать предупреждающие надписи на коробки
с шоколадом: «Минздрав предупреждает: вызывает привыкание!». Конфе-
ты, сделанные исключительно из натуральных компонентов, не хранятся
долго. Но вы ведь и не собирались их хранить, правда? ■

Илья НОВИКОВ



Бельгийские рецепты

БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ

● 500 г пшеничной муки ● 100 г сахара ● 250 г
сливочного масла ● 1/2 стакана молока ● 25 г
сухих дрожжей ● 1/2 ч. л. соли ● 2 яйца ● 1 пакетик
ванильного сахара ● корица (по желанию)
Сливочное масло предварительно нагрейте до комнат-
ной температуры. Приготовьте тесто из муки, молока,
дрожжей, яиц, соли и ванильного сахара и оставьте на
30 минут. Добавьте мягкое масло, сахар. Разделите те-
сто на порции по 80 г и оставьте на 15 минут. Нагрейте
вафельницу и выпекайте шарики теста около 3 минут
до золотистого цвета и готовности.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ С ПИВОМ

● 5 ст. л. муки высшего сорта ● 1 яйцо ● 3/4 чашки
светлого пива ● 2 белка ● 500 г яблок ● 1 л рас-
тительного масла ● немного соли
В миске смешайте муку, соль, яйцо и ложку раститель-
ного масла. Добавьте пиво, чтобы получилось тесто
консистенции густой сметаны. Оставьте его примерно
на 1 час. Почистите яблоки, нарежьте ломтиками тол-
щиной 1 см. Белок взбейте в густую пену и подмешай-
те в тесто. Масло нагрейте до 180 °С. Обмакивайте
яблоки в тесто и сразу же жарьте в масле до золоти-
стого цвета. С помощью салфетки удалите лишний
жир. Подавайте горячими, посыпав сахарной пудрой.

МЯСО В ПИВЕ ПО-ФЛАМАНДСКИ

● 800 г говядины ● 100 г свиной грудинки
● 2 луковицы ● 1/2 зубчика чеснока ● немного соли
● 1 ст. л. свиного жира ● 1 ст. л. муки высшего
сорта ● 1/4 л темного пива ● 1/4 л мясного бульона
● 1 веточка зелени петрушки ● лавровый лист
● щепотка сушеного тимьяна
Мясо нарежьте соломкой, лук — кольцами. Чеснок
разотрите с солью. Обжарьте мясо в свином жире.
Грудинку жарьте до хрустящей корочки. Лук жарьте
10 минут, добавьте чеснок и муку, пиво и половину
бульона. Духовку разогрейте до 180 °С. В соус до-
бавьте петрушку, специи и мясо. Подлейте столько
бульона, чтобы мясо было покрыто соусом. Тушите
около 1 часа в духовке.



СУПОВОЙ набор

Когда на улице неприветливо и зябко, нужно готовить супы. В них есть сила и энергия, которые помогут дождаться настоящей весны. Вот любопытные рецепты от Анны ЛЮДКОВСКОЙ.

ШОТЛАНДСКИЙ СУП ИЗ ПЕРЛОВКИ С ГРИБАМИ

Этот суп — национальная гордость Шотландии, где зимой дует пронзительный ледяной ветер. Чтобы не замерзнуть, шотландцам пришлось даже изобрести виски и научиться варить этот вкусный суп. Хитрость его в том, что густым и плотным суп делает перловая крупа — она разваривается и отдает весь крахмал бульону. А для фактуры другая часть перловки обжаривается в масле и потом добавляется в суп. Если хотите, можете добавить в бульон пару белых сушеных грибов — вкус и запах будут выразительнее и ярче.

На 8 порций: ● горсть свежих шампиньонов, нарезать
● 200 г перловки ● 500 г говяжьих костей, нарубить как можно мельче
● куриный набор для супа ● 1 морковь, нарезать кружочками
● 1 стебель сельдерея, нарезать ● 2 луковицы, нарезать
● 1 чайная ложка соли ● 0,5 чайной ложки свежемолотого черного перца
● 4 столовые ложки растительного масла ● 0,5 пучка петрушки
⌚ 30 мин + 4 ч ⚖ 200 руб. 🔥 280 ккал
(Активное время 30 минут, пассивное время 4 часа.)

1 Положите говяжьи кости, морковь, сельдерей и суповой набор в большую кастрюлю и залейте 3 л воды. Добавьте соль и перец, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите продукты при слабом кипении 2–3 часа.

2 Нагрейте сковороду, налейте половину растительного масла и обжаривайте в нем половину всей перловой крупы, пока она не приобретет золотистый оттенок и не начнет потрескивать. Положите лук и продолжайте жарить, непрерывно помешивая, пока лук не станет прозрачным.

3 В другой сковороде разогрейте оставшееся масло и слегка обжарьте свежие грибы с петрушкой. Процедите бульон, слив его через сито в другую кастрюлю, чтобы удалить кости и овощи.

4 Бросьте в бульон оставшуюся (необжаренную) часть перловки и варите в течение 30 минут. Положите обжаренную луково-перловую смесь, грибы и зелень и варите при слабом кипении еще 10 минут. Дав супу некоторое время постоять с закрытой крышкой (не меньше 30 минут), снова его подогрейте и подайте на стол.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ С МИНДАЛЕМ

Интересный французский суп XVI века. По легенде, при дворе его обычно подавали по четвергам и королева Маргарита де Валуа была к нему очень равнодушна. Пять веков назад кухарки долго измельчали мясо в медной ступке, а сейчас королевская роскошь стала доступной — достаточно нажать кнопку кухонного процессора, и через три минуты суп будет готов. Попробуйте, это отличная альтернатива куриной лапше.

На 4–6 порций: ● 1 курица (или готовая курица-гриль)
● 1 л куриного бульона ● полгорсти миндаля (около 12 орехов)
● 1 ломтик хорошего белого хлеба без корочек ● 200 мл жирных сливок
● 3 желтка сваренных вкрутую яиц (по желанию)
● соль ● свежемолотый черный перец ● гренки
⌚ 20 мин + 1 ч ⚖ 320 руб. 🔥 184 ккал
(Активное время 20 минут, пассивное 1 час.)

1 Поставьте курицу в духовку и запекайте при 180 °C в течение примерно 45 минут. Ничего страшного, если курица будет слегка не пропеченной. Срежьте с костей мясо и удалите все сухожилия и хрящи, а также все жесткие и чересчур зажаренные кусочки. Из кожи и остатков можно сварить бульон.

2 В кухонном процессоре измельчите миндаль, затем добавьте к нему куриное мясо и яичные желтки, в конце положите кусочки хлеба. В результате у вас должна получиться однородная масса, похожая по консистенции на паштет.

3 Когда подойдет время обеда, подогрейте пюре в двоянной кастрюле с горячей водой или микроволновой печи, после этого разогрейте куриный бульон и соедините его с пюре с помощью венчика. Следите за тем, чтобы пюре не закипело. В конце влейте сливки и размешайте. Приправьте солью и перцем. Подавать этот суп можно с гренками.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, orange-colored soup. Several pieces of cooked meat, possibly ribs, are piled in the center. The bowl sits on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth. In the background, there are several pieces of dark, crusty bread. A silver spoon with an ornate handle is placed diagonally across the right side of the bowl.

НАВАРИСТЫЙ ПОСТНЫЙ БОБОВЫЙ СУП

Беспроегрешный рецепт супа на случай, когда почти нет времени готовить, запасы в холодильнике кончились, а домашних нужно накормить сытным обедом. Просто накануне сделайте заготовку: насыпьте в большую банку несколько видов бобовых и какой-нибудь крупы, залейте водой, хорошенько перемешайте и поставьте в кухонный шкаф. Все! Этот суп варится сам. Только храните в том же шкафу пару банок консервированных резаных томатов. (У бобового супа есть еще пара достоинств — он очень полезный и его можно есть в Великий пост.)

На 6 порций: ● 1 стакан смеси любых бобовых и круп (красная, зеленая или коричневая чечевица, любая фасоль, большие бобы, горох нут, перловая крупа, булгур, пшеница и проч.)
● 1,5 стакана томатов, консервированных в собственном соку
● 1 луковица ● 2 стебля сельдерея
● 1 небольшая морковь
● 2 зубчика чеснока
● соль ● свежемолотый черный перец
● 0,5 чайной ложки чили
● 0,5 пучка петрушки
🕒 20 мин + 2 часа (плюс ночь на замачивание бобовых)
💰 120 руб. 🍴 50 ккал

1 Замочите бобовые на ночь в холодной воде. Утром воду слейте, а бобовые хорошо промойте, чтобы удалить олигосахариды — соединения, вызывающие вздутие живота. Возьмите кастрюлю вместимостью 5 л, положите бобовые. Залейте водой, поставьте на плиту, а как только закипит, слейте воду, промойте еще раз и снова залейте холодной водой (вам понадобится около 2,5 л воды). Доведите до кипения, убавьте нагрев конфорки и варите 1–1,5 часа.

2 Добавьте томаты, специи, соль и, если нужно, еще воды. Отправьте в кастрюлю нарезанные овощи и лук. Накройте крышкой и варите еще 30 минут. Если вы любите острые супы, добавьте перец чили.

3 В самом конце варки добавьте мелко нарезанный чеснок и рубленую петрушку. Снимите с плиты и подавайте с ломтем хлеба. ■



ДЕРЕВЕНСКИЙ ХЛЕБ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Выход: 2 маленьких или 1 большой каравай

- 300 г обойной непросеянной пшеничной муки
- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 10 г свежих дрожжей
- 10 г соли
- 350 мл воды
- 100 г грецких орехов

1. Орехи нарубите ножом.
2. Смешайте обойную и пшеничную муку, пальцами вотрите в смесь свежие дрожжи. Когда получится мелкая крошка, добавьте соль и воду. Смешивайте все ингредиенты руками, пока тесто не начнет собираться в шар. Выложите на рабочую поверхность и вымешивайте около 10 минут. В конце добавьте орехи. Припорошите миску мукой, положите туда тесто, накройте полотенцем и оставьте подходить примерно на 1 час – оно должно увеличиться вдвое.
3. Припорошите рабочую поверхность мукой. Выложите тесто. Если собираетесь печь два караваля, разделите тесто пополам. Сформируйте шар и оставьте на 5 минут. Обомните, скатайте шар, припорошите мукой, накройте полотенцем и оставьте расстаиваться примерно на 1 час. Будущий хлеб должен увеличиться в объеме вдвое.
4. Разогрейте духовку до 220 °С. Переложите хлеб на противень и отправьте в духовку на 5 минут. Затем уменьшите температуру до 200 °С и выпекайте маленькие караваи 15 минут, а большой 30–35 минут.

Хлебное МЕСТО

Запах свежего хлеба – это запах дома.
Если в доме часто пахнет выпечкой,
в нем все в порядке.



БУЛОЧКИ С ЧЁРНЫМ КУНЖУТОМ

Выход: 30 булочек

● 10 г дрожжей ● 500 г пшеничной муки высшего сорта ● 10 г соли
● 350 мл воды ● 1 столовая ложка семян черного кунжута (если не найдете черный кунжут, возьмите белый – ничего страшного)

1. Следуйте первому пункту из рецепта фугаса (на стр. 44), только не добавляйте чернослив.
2. Припорошите мукой рабочую поверхность, выложите на нее тесто. Разрежьте на 5 частей, затем каждый кусок скатайте в батончик, после чего разделите батончик на 3 части. Скатайте из каждого кусочка шарик, разложите на противне, оставив между ними пространство, чтобы шарики не слиплись во время расстойки. Оставьте на 15 минут. Посыпьте кунжутом, аккуратно накройте тканевым полотенцем и дайте постоять еще около 45 минут.
3. Нагрейте духовку до 230 °С. Поставьте противень и выпекайте около 8–10 минут до образования золотистой корочки.

ФУГАС С ЧЕРНОСЛИВОМ

Выход: 6 фугасов

● 10 г дрожжей ● 500 г пшеничной муки высшего сорта ● 10 г соли ● 350 мл воды ● большая горсть чернослива без косточек, крупно нарубить ножом ● 200 г кукурузной или белой муки на посыпку

1. Пальцами вотрите дрожжи в муку до образования крошки. Добавьте соль и воду. Смешивайте все ингредиенты руками, пока тесто не начнет собираться в шар. Выложите на рабочую поверхность и вымешивайте около 10 минут. В конце замеса добавьте чернослив. Припорошите миску мукой, положите туда тесто, накройте полотенцем и оставьте подходить примерно на 1 час – оно должно увеличиться вдвое.
2. Посыпьте стол мукой. Выложите тесто на стол одним куском, очень осторожно, чтобы из него не вышел воздух. Аккуратно распределите по всей рабочей поверхности и посыпьте мукой. Разрежьте на 6 частей (у вас должны получиться прямоугольники).
3. Возьмите один из кусков теста, посыпьте его мукой и сделайте длинный диагональный разрез по центру, но не доходите до краев. Затем сделайте еще 3 небольших диагональных разреза – веером от центрального. Аккуратно расправьте пальцами разрезы так, чтобы они превратились в сквозные отверстия. Прodelайте тоже самое с остальными кусками теста.
4. Разогрейте духовку до 240 °С. Переложите фугасы на противни и отправьте в духовку на 10–12 минут. У хлеба должна быть золотистая корочка.

ЧЕСНОЧНЫЙ БАГЕТ

Выход: 4 больших багета

(можно сделать 8 маленьких)

- 10 г дрожжей ● 500 г пшеничной муки высшего сорта ● 10 г соли ● 350 мл воды
- несколько зубчиков чеснока (по вкусу)

1. Пальцами вотрите дрожжи в муку до образования крошки. Добавьте соль и воду. Смешивайте все ингредиенты руками, пока тесто не начнет собираться в шар. Выложите на рабочую поверхность и вымешивайте около 10 минут (старайтесь не посыпать рабочую поверхность мукой, иначе багет не получится пышным).

В конце добавьте измельченный чеснок. Припорошите миску мукой, положите туда тесто, накройте полотенцем и оставьте подходить примерно на 1 час – оно должно увеличиться вдвое.

2. Выстелите противень слегка обсыпанным мукой полотенцем. Посыпьте рабочую поверхность мукой, выложите на нее тесто. Скребок или ножом разрежьте тесто на 4 части. Скатайте каждый кусок теста в шар и оставьте отдохнуть на 5 минут.

3. Еще раз припорошите мукой стол. Теперь сформируйте багеты: возьмите сначала один шар, переверните гладкой стороной вниз и основанием ладони слегка расплющите в неровный овал. Заверните одну из длинных сторон этого овала к центру, прижмите и запечатайте большим пальцем. Заверните вторую сторону овала к центру и снова запечатайте. Теперь сложите тесто пополам вдоль и запечатайте края – у вас в руках окажется длинное «полено». Слегка покатайте багет и растяните вдоль по размеру противня. Точно так же сделайте багеты из других кусков теста.

4. Выложите багеты на противень, а между «колбасками» теста сделайте волны из полотенца, иначе багеты прилипнут к друг другу. Оставьте расстаиваться примерно на 1 час. Багеты должны увеличиться в объеме почти вдвое.

5. Сделайте на каждом багете 7 диагональных надрезов очень острым ножом. Тесто не должно тянуться за лезвием.

6. Разогрейте духовку до 250 °С. Выпекайте 10–12 минут.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Для себя ЛЮБИМОЙ



КУРИЦА В БЕКОНЕ

Светлана КОКОРЕВА, Москва

- 300 г куриной грудки
 - 100 г сырокопченого бекона
 - соль, перец по вкусу
 - 5 мл растительного масла для жаренья
- 🕒 30 мин 🍳 250 ккал 📏 до 150 руб.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, завернуть каждый кусочек в бекон и обжарить со всех сторон до золотистой корочки.

Готовые рулетики подавать со свежими овощами.



ПОЦЕЛУЙЧИКИ ДЛЯ СТЁПЫ

Ольга САЛТЫКОВА, Мытищи

- 400 г маргарина
 - 3–4 стакана муки
 - 300 г сметаны жирностью 15%
 - 500 г гластого мармелада
 - 1/3 ч. л. соды
 - 1/2 ч. л. уксуса или лимонной кислоты
 - сахарная пудра
- 🕒 45 мин 🍳 280 ккал 📏 до 150 руб.

Приготовить песочное тесто. Скатать из него полено, разрезать на 10 частей. Каждую часть тонко раскатать в круг и разделить на 12 секторов. Мармелад нарезать кусочками размером 2 x 1 x 1 см. На каждый кусочек теста с широкой стороны выложить по кусочку мармелада и завернуть. Выпекать до румяной корочки, остудить, обвалить в сахарной пудре.



ПЛЮШКИ «ВЕСЕННИЕ»

Елена МАРТЫНЮК, Приозерск

- 500 г замороженного слоеного теста
 - 50 г лимонного джема
 - 50 г сливочного крема
 - 50 г творога
 - 0,5 ст. ложки манной крупы
 - 1 яйцо
 - 1 ст. ложка сахара
 - ванильный сахар
- 🕒 35 мин 🍳 340 ккал 📏 120 руб.

Разморозить пласты замороженного теста, раскатать, нарезать маленькими квадратиками. Сложить конвертики, присыпав внутри ванильным сахаром. В середину выложить по десертной ложке начинки, например лимонный джем, творог, смешанный с яйцом, сахаром и манной крупой, сливочный крем. Чем больше разных начинок, тем интереснее. Выпекать в духовке до золотистого цвета.



ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ

БЕЛЫЙ ТРЮФЕЛЬ

Виктория ГАВРИЛОВА, Москва

На 36 мини-пирожных: ● 200 мл сливок жирностью не менее 33% ● 250 г белого шоколада ● 300 г смеси из перемолотых в блендере до состояния очень мелкой крошки орехов и печенья ● порошок какао или миндальная мука для обсыпки
 ⌚ 30 мин ⚡ 350 ккал 🏷 до 200 руб.

Влить горячие сливки в миску с кусочками шоколада. Перемешивать круговыми движениями, пока масса не станет однородной. Полностью охладить, затем взбить миксером в густой мусс. Ввести в массу крошку из печенья и орехов, перемешать. Сформовать шарики. Обвалять их в порошке какао или миндальной муке. Хранить в холодильнике.



САЛАТ «БУКЕТ»

Галина ИВЛЕВА, Нижний Новгород

● 300 г готового филе соленой сельди ● 300 г картофеля ● 300 г моркови ● 300 г свеклы ● 300 г яблок ● 150 г маринованного лука ● майонез ● 2 вареных яйца ● укроп
 ⌚ 40 мин ⚡ 180 ккал 🏷 до 100 руб.

Отваренные овощи и сырое яблоко очистить, натереть на крупной терке. Сельдь нарезать кубиками. Выкладывать слоями: картофель, сельдь, маринованный лук, майонез, яблоко, майонез, морковь, майонез, свекла, майонез, нарезанные яйца, мелко нарубленный укроп. Розочки сделать из моркови, цветочки из яйца, листики и завязочки – из свеклы.



ИКОРНЫЙ ТОРТИК

Светлана МАРХАСИНА, Ленинградская область

● 1 стакан шампанского ● 5 вареных яиц ● 1 луковица ● 150 г мягкого сыра ● 150 г сметаны ● 5 ст. ложек майонеза ● 2 ст. ложки сливочного масла ● 100 г красной икры
 ⌚ 40 мин ⚡ 280 ккал 🏷 до 300 руб.

Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле до мягкости. Добавить шампанское. Тушить до полного выпаривания жидкости. Охладить. Мелко нарубленные яйца смешать с майонезом. Отдельно смешать мягкий сыр и сметану. Тортик выкладывать слоями: яйца, лук, сыр со сметаной. Тортик поставить в холодильник. Перед подачей выложить на него красную икру. Можно сделать один торт, но я предпочитаю порционные тортики.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит в подарок силиконовую форму для выпечки со съёмными краями от интернет-магазина **GREEN-BEAN**.



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

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

до 20 апреля:
**ИЮНЬ:
ГОТОВИМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

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



КОРОЛЕВСКИЙ КАПРИЗ

Можно поспорить, кто **БОЛЬШЕ** сладкоежки – мужчины или женщины. Но одно бесспорно: именно дамы сродни капризному десерту или пышной ромовой бабе.

Многие лакомства связаны с именами знаменитых женщин. Например, благодаря Екатерине Медичи мороженое стало не только итальянским лакомством, но и любимым десертом всех королей – секретный рецепт, привезенный Марко Поло из Китая, запрещено было распространять под страхом смерти, но эта храбрая женщина забрала его с собой в качестве приданого, когда вышла замуж за герцога Орлеанского. Королеве Марии-Антуанетте мы обязаны рецептом сладкого омлета: четыре желтка смешивали с четырьмя ложками сахарной пудры. Четыре белка взбивали отдельно и осторожно смешивали с желтками. На тяжелой сковороде пекли два омлета, смазывали пласты сгущенным молоком, соединяли. Подавали к столу с фруктово-ягодным компотом. Наша современница, английская королева Елизавета II, сделала популярным десерт «Симфония “Лукреция”»: банан режут вдоль пополам, жарят в сливочном масле и поливают карамельным соусом.

СЛАДКИЕ ИСТОРИИ

Русские царицы тоже становились законодательницами «сладких мод». Екатерина II любила «Киевское сухое варенье» – засахаренные ягоды или ломтики фруктов. Это лакомство издавна делали в южных областях России. Придворный кондитер, швейцарец Балъи, сопровождал в 1787 г. императрицу в Крым и, «расхаживая при весенней распутице по коварной мостовой Киево-Подола, имел неудовольствие сломать себе ногу». Некий Закревский пригласил его на дачу, где, томясь от вынужденного безделья, гость занялся изготовлением традиционных для Киева цукатов. С тех пор это лакомство завладело десертным сто-

лом в Зимнем дворце. Супруга Павла I, императрица Мария Федоровна, отличалась капризным характером. Она велела своему кулинару «приготовить то, чего нет». И повар изготовил легчайший десерт. «Что же это такое?» – воскликнула приятно удивленная его вкусом женщина. «Это блюдо сделано из того, чего не бывает в природе. Я создал его из птичьего молока», – ответил находчивый повар. Так появился один из любимейших дамских десертов.

Юные принцессы, дочери Александра II Мария и Александра, были большими сластенами. Чтобы не навредить их здоровью, императрица Мария Александровна велела поварам приготовить полезный десерт. И специально для юных особ изобрели легчайшее апельсиновое парфе.

Императрица Елизавета Алексеевна, супруга Александра I, не любила мед. Новый кондитер сего факта не учел и решил порадовать ее только что придуманным десертом – медовиком. Медовые коржи и заварной крем были великолепны! Немного погодя мастер смущенно признался, что в основе торта – мед. Императрица только рассмеялась. С тех пор десерт стал ее любимым лакомством, и не только ее.

ВСЯ ТАКАЯ ВОЗДУШНАЯ

Говорят, что Мэрилин Монро могла съесть за один присест больше пяти десертов, а утро начинала с легкого салатика из фруктов и ягод, украшенных взбитыми сливками. Поппабушка Тина Тернер, как и Софи Лорен, любит ананас – сжигатель жира, но при этом не отказывает себе в шоколаде. Ее любимый десерт «Малибу» – половинка свежего ананаса, мороженое и мед под шоколадно-сливочным соусом. А знаменитая «Дыня Брижит Бардо» – не что иное, как кубики дыни с мороженым и ягодами, сервированные на льду. В парижских кафе до сих пор можно отведать «Десерт Анны Павловой»: белоснежная меренга, россыпь спелых ягод, легкий воздушный крем и нежный пурпурный соус... Согласно одной легенде, десерт придумала сама балерина, когда жила в Париже. Вторая гласит, что автор десерта – австралийский шеф-повар Альберт Сакс, вдохновленный танцем. «Воздушный, как Павлова», – так он прокомментировал свой шедевр. ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для «сухого» варенья фрукты резали дольками, выкладывали в горячий медовый сироп, кипятили несколько минут, отставляли охладиться. Затем снова кипятили. Процедуру повторяли несколько раз. В конце ломтики вынимали из сиропа, высушивали и обсыпали сахаром.



Апельсиновое парфе



- 8 апельсинов ● 2 куриных яйца (или 9 перепелиных)
- 1 лимон ● 200 г сахара ● 100 мл жирных сливок
- 2 ст. л. апельсинового ликера ● мята для украшения

Яичные белки взбить миксером в крепкую пену. Смешать с сахаром, ликером, сливками, соком лимона и 6 апельсинов. Перелить готовую массу в форму, предварительно смазанную жиром. Покрыть сверху колотым льдом (желательно фруктовым) и герметично закрыть крышкой. Поставить в холодильник на 2–3 часа. Из оставшихся апельсинов приготовить цукаты: мякоть нарезать тонкими пластинками, залить водой и варить 20 минут на слабом огне. Достать парфе из холодильника, украсить веточкой мяты и еще теплыми цукатами.



Десерт Анны Павловой



- Для меренг:** ● 3 белка ● 1 ст. сахарной пудры ● 1 ч. л. ванильной эссенции. **Для соуса:** ● 0,5 кг ягод ● 250 г сахарной пудры ● 1 ст. л. лимонного сока. **Для крема:** ● 100 мл сливок ● 50 г сахарной пудры

Взбить белки в пышную пену, постепенно вводя сахарную пудру и ванильную эссенцию. Когда пена станет эластичной и блестящей, выложить лепешечками на промасленную бумагу и выпекать в духовке при 100 °С 2 часа. Для соуса соединить ягоды, сахарную пудру и лимонный сок, варить на среднем огне до загустения, процедить. На середину остывших меренг выложить крем из сливок, полить соусом и украсить ягодами.



Медовик



- 2 яйца ● 1 ст. сахара ● 400 г сливочного масла ● 3 ст. л. меда
- 2 ч. л. без верха соды ● 3,5 ст. муки ● 1 банка сгущенного молока

В кастрюльке распустить на огне 100 г сливочного масла. Взбить яйца с сахаром, добавить мед и соду, вылить в масло — и на водяную баню. Как вода закипит, варить еще 5 минут. Добавить 1,5 ст. муки, размешать, держать на водяной бане 10 минут. На стол высыпать 2 ст. муки. Вылить в центр медовую массу. Замесить тесто, раскатать, вырезать коржи, выпекать каждый по 5–7 минут при 180 °С, остатки теста — на малый корж (раскрошить для обсыпки). Из 300 г масла и сгущенки взбить крем. Промазать им коржи — и на холод на 8–12 часов.

ЛЕГКО!

Желание сбросить пару появившихся за зиму килограммов – не повод отказываться от пасты. Есть способы сделать блюда из нее менее калорийными.

✓ ПАСТА АЛИО

Сама по себе паста не так уж калорийна, за набор веса отвечают разнообразные сытные соусы. Чем легче соус, тем «безобиднее» блюдо. Это, пожалуй, самый минималистский вариант.

- 200 г пасты ● 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- перец, соль ● петрушка

Пока варится паста, слегка поджарьте на оливковом масле нарезанный зубчик чеснока, можете добавить острый перчик. Когда появится характерный аппетитный аромат, снимите сковороду с огня. Чеснок можно вытащить, а можно и оставить. Когда паста будет практически готова, но слегка твердовата, слейте воду, сковороду поставьте опять на огонь, выложите в нее пасту, посолите, перемешайте с маслом, через 1 минуту снимите с огня, добавьте молотый перец и измельченную зелень петрушки. Сразу же подавайте к столу.

✓ В СЫРНОМ СОУСЕ-ЛАЙТ

Традиционный сырный соус становится легче, если часть сыра (обычно его четыре вида) заменить на овощное пюре.

- 300 г макарон ● 80 г пармезана
- 80 г горгонзолы ● 1 ст. л. сливочного масла ● 250 мл нежирных сливок
- горсть грецких орехов ● 1 ст. л. пюре из цветной капусты или кабачков
- перец, соль ● петрушка

Сыр нарезать кусочками. Масло растопить на сковороде, добавить сыр, сливки, овощное пюре. Готовить на среднем огне до полного расплавления сыра. Приправить солью и перцем. Положить пасту в соус, перемешать. Выложить на тарелку, посыпать толчеными орехами. Украсить зеленью. ■

ЯРКАЯ ПАСТА

Март. На улице еще лежит снег, а в сердце уже весна. Так хочется сочных красок! Так пусть яркими будут блюда на наших тарелках – приготовьте бодрящие «гнезда» с зеленым шпинатом и питательные «перья» с насыщенным томатно-мясным соусом.

Перья Макфа

с томатно-мясным соусом

На 6 порций

• перья Макфа – 1 пачка • говяжий фарш – 500 г • свиной фарш – 500 г
• морковь – 1 шт. • репчатый лук – 2 шт. • чеснок – 1 зубчик • томатная паста – 2 ч. ложки • томаты – 3 шт.
• оливковое масло – 2 ст. ложки
• базилик – 1 веточка • тертый пармезан – 100 г • томаты черри • соль, свежемолотый черный перец по вкусу



Что делать

Отварите пасту, как указано на упаковке.

На разогретую сковороду налейте оливковое масло, выложите мелко нарезанный лук, чеснок и морковь, обжарьте до золотистого цвета. Переложите овощи из сковороды, в ту же сковороду положите фарш. Когда он будет почти готов, добавьте обжаренные овощи и томатную пасту. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 3 минуты. За это время можно очистить и мелко нарезать томаты. Добавьте их к мясу, посолите, поперчите. Через 10 минут добавьте воду, чтобы она полностью покрывала фарш, и тушите в течение 40 минут, при необходимости доливая воду.

Положите готовую пасту на тарелку, полейте соусом, добавьте тертый пармезан. Украсьте блюдо половинками черри и веточкой базилика. Приятного аппетита!

Реклама



Кстати

► Секрет качества настоящих макарон заключается не только в сырье. Особая мельница со специальным набором оборудования нарезает твердую пшеницу на крупинки, при этом сохраняется структура зерна, а следовательно, все витамины и микроэлементы. Именно благодаря отборной пшенице твердых сортов и уникальной технологии производства макаронные изделия Makfa полезны для здоровья, малокалорийны, богаты витаминами и клетчаткой. При этом они прекрасно сохраняют форму и вкусовые свойства при варке.



Гнезда «Тальятелле» Макфа

с соусом из шпината и сыра рокфор

На 6 порций: • гнезда «Тальятелле» Макфа – 1 пачка
• шпинат – 400 г • сливки жирностью 20% – 300 мл
• чеснок – 1 зубчик • репчатый лук – 1 шт.
• сыр рокфор (или дорблю) – 75 г • оливковое масло – 2 ст. ложки • мускатный орех, соль по вкусу

Что делать

Классический итальянский способ приготовления гнезд: уложите гнезда в невазкозую посуду (в один ряд), залейте кипятком таким образом, чтобы вода слегка их покрывала, добавьте одну чайную ложку оливкового масла, соль и тушите до готовности на медленном огне. Осторожно, чтобы не повредить форму, выложите гнезда шумовкой на тарелку.

Приготовьте соус: в сковороду налейте масло, положите шпинат (если шпинат замороженный, дайте ему раз-

морозиться), тушите 5 минут. Добавьте давленый чеснок и нарезанный лук, тушите, помешивая, 10 минут. Добавьте сливки, мускатный орех и соль, оставьте соус кипеть на слабом огне в течение 5 минут. Добавьте измельченный сыр, все время помешивая, пока он не расплавится. Все, соус готов! Снимите его с огня и дайте немного настояться под закрытой крышкой.

Полейте гнезда соусом, украсьте зеленью. Приятного аппетита!



МЁД

на второе

Мед хорош не только в компании чая и сладостей.

«Пригласите» его поучаствовать в блюде на второе.

Например, в приготовлении куриной грудки в медовом соусе.

С 16 по 27 февраля в столичном Манеже состоится 27-я Всероссийская ярмарка меда. В ней примут участие 660 лучших пчеловодов из 43 регионов России. Гости ярмарки будут представлены продукция из Марийской, Адыгейской, Мордовской, Удмуртской, Чувашской и Татарской республик; Тамбовской, Кировской, Волгоградской, Воронежской и Саратовской областей; из Хабаровского, Алтайского, Ставропольского и Краснодарского краев. Вся продукция на ярмарке сертифицирована. На ярмарке будет представлен только необработанный натуральный мед в том виде, в котором его создала природа. Организатор ярмарки – Российский национальный союз пчеловодов.

27-я Всероссийская ярмарка меда
Москва, Манеж, 16–27 февраля.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

● 2 куриные грудки ● 2 ст. л. меда ● 300 мл белого полусладкого вина ● 1 луковица ● соль, специи, лавровый лист

Куриные грудки аккуратно отделяем от костей, отбиваем и маринуем около 2 часов в белом вине с луком, нарезанным кольцами, специями, солью и лавровым листом. Затем выкладываем филе в форму (или сковороду-гриль), подливаем немного маринада, филе обильно обмазываем медом. Запекаем в духовке при 180–200 °С 15–20 минут с одной стороны и около 5 минут – с другой. Подаем сразу же, полив соусом, оставшимся в форме. ■



В ожидании **СЮРПРИЗОВ**

*А также: самые нелепые подарки на 8 Марта,
когда разрешить дочке помаду, с чем носить мини и макси,
Жанна ЭППЛЕ – о женском счастье,
а Дмитрий МАЛИКОВ – о волшебных женщинах.*

За что музыкант Дмитрий МАЛИКОВ не любит ЖЕНЩИН с обрезанными крыльями

Любовь для артиста или художника — огромный и, наверное, главный источник вдохновения. Если нет атмосферы влюбленности, мало что получится. Это свойственно мужской природе — свои достижения складывать к ногам женщины.

Подарить девушке сказку мужчине по силам. Я однажды для одной красавицы достал жемчужину. Меня взяли на «слабо». Глубина была немаленькая — метров 7–8, но я должен был доказать свою силу и состоятельность, если в ней усомнились.

Мужчина может быть полигамен, но это не повод изменять жене. Полигамность — понятие более широкое, чем сексуальные отношения.

Главная составляющая женской красоты — это доброта. У доброй женщины лицо словно светится, к ней тянет, с ней хочется быть рядом. А если в женщине есть червоточина, стервозность, лживость, озлобленность, это сразу же читается. У нее бегущая строка на лбу: не подходи, убьет!

Во многом мы, мужчины, виноваты в том, что женщины становятся мужеподобными, агрессивными. Многим мужчинам сегодня свойственен инфантилизм. Да и мужчин стало меньше, и не все, кто родился мужчиной, по факту им является. Одним словом: сексуальная свобода. Женщины от этого портятся. Не зря есть поговорка: «Обрежь женщине крылья, и она пересядет на метлу».

Любовь с первого взгляда — не миф, а обыкновенная реальность. Если сердце свободно, нельзя быть уверенным, что в следующую минуту ситуация останется прежней. Двадцать лет назад в день весеннего равноденствия я увидел свою будущую жену... и потерял голову!

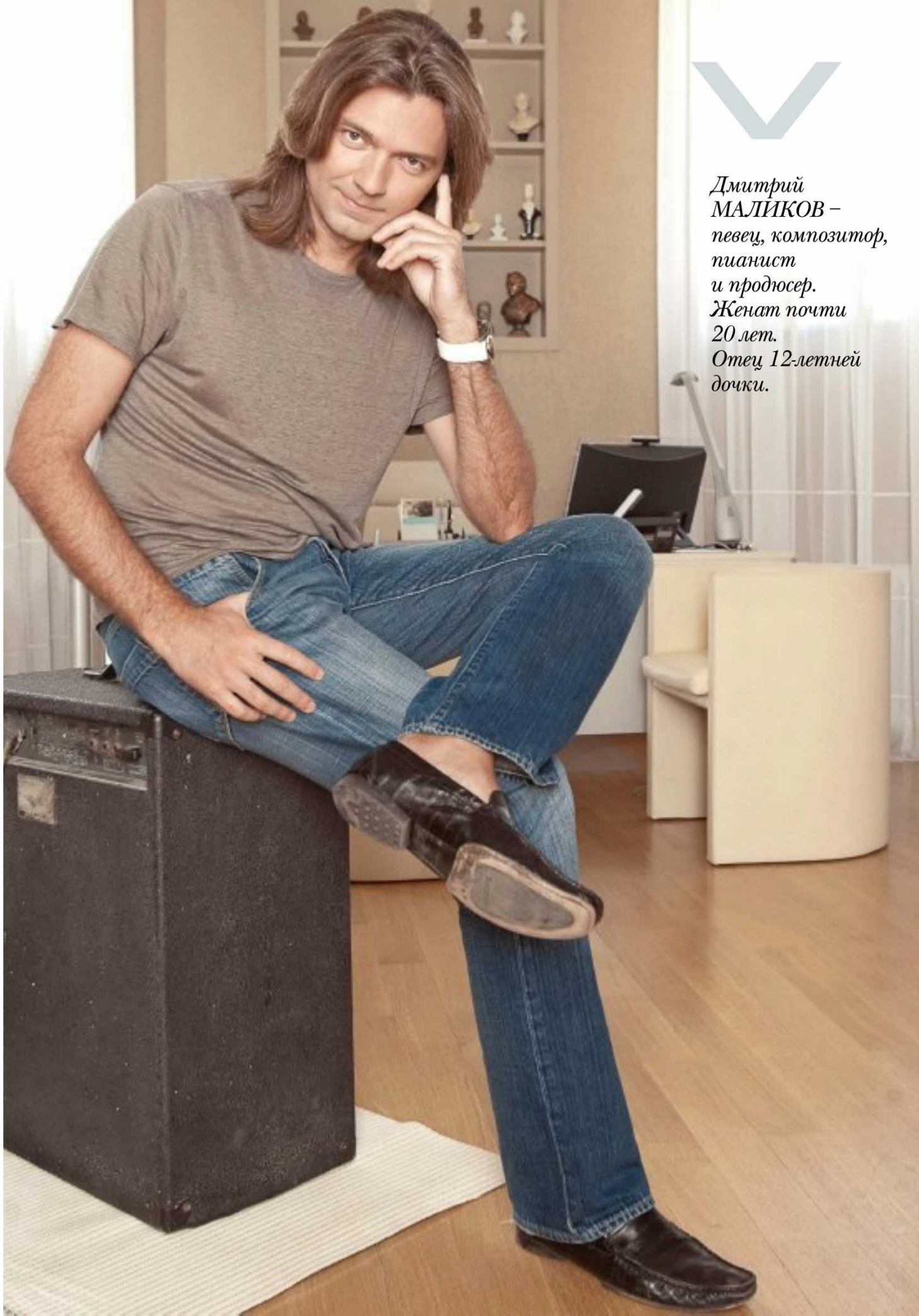
Миф о том, что любви нет, придумали люди, которые не умеют выстраивать отношения. Которые свое «я», свои потребности ставят выше потребностей того, кого якобы любят. Любовь — это постоянная борьба с собственным эгоизмом, а не поток удовольствий.

У моей жены сильный характер, железный стержень, сломать его не получится, потому что, как настоящая женщина, она умеет действовать хитро. Мы с женой так долго вместе, потому что научились быть друзьями. Друзьями — это не значит не ссориться, это значит мириться, искать пути решения конфликта.

Женщине необязательно растворяться в мужчине. Она должна оставаться собой, потому что только так жена сохраняет привлекательность для мужа. Лучший вариант — это когда мужа и жену объединяет одно дело. Например, Лена занимается организацией моих видеоклипов, помогает с дизайном, костюмами. При этом у нас четкое распределение обязанностей: зарабатываю я, а в зоне ее ответственности — уют дома.

Это вымысел, что мужчинам по нраву глупенькие красотки с розовыми губами. Настоящая женщина должна развивать не свою природную привлекательность, а духовные качества. Я никогда не испытываю симпатии к девушке, если она ревнива, груба, высокомерна, если ее внутренний мир состоит из ценников.

Для мужчины дочь — это возможность чистой любви. Хотя лучше соблюдать умеренность, ведь если с детства привить девочке мысль, что из мужчины можно вить веревки, этим она и будет заниматься всю оставшуюся жизнь. Строгость отцу нужно проявлять только в ключевых вопросах. А в остальное время быть ласковым и галантным, как с настоящей маленькой женщиной. Баловать подарками без всякого повода. Потому что для дочери отец — пример великодушия. ■



*Дмитрий
МАЛИКОВ –
певец, композитор,
пианист
и продюсер.
Женат почти
20 лет.
Отец 12-летней
дочки.*

В зеркале МОДЫ

В 2012 году «Крестьянка» отмечает 90-летие. Все эти годы журнал менялся вместе с нашими женщинами. Какими были их наряды и как идеология влияла на гардероб, расскажет выставка «Мода за железным занавесом».

В столичном музее-заповеднике «Царицыно» 23 февраля откроется выставка «Мода за железным занавесом. Из гардероба звезд советской эпохи». На ней можно увидеть более тысячи экспонатов 1920–1990-х годов. Безликие и серые наряды на вешалках магазинов — это было вправду. Но было и другое: самобытные женщины находили способы оставаться привлекательными вне зависимости от того, каким было официальное отношение к моде. В страну, отрезанную железным занавесом от внешнего мира, просачивались модные журналы из-за границы, мировые модные тенденции (даже если «у нас так не носят!») будоражили фантазию. На фоне повседневно-парадной одежды обычных людей особенно интересно смотрятся туалеты советских звезд балета, кино и театра: Галины Улановой, Валентины Серовой, Майи Плисецкой, Натальи Фатеевой, Клары Лучко, Людмилы Гурченко. Они были истинными примами — настоящими модницами. ■

Выставка продлится до 12 июня.



Александр ВАСИЛЬЕВ,
историк моды, предоставил значительную часть экспонатов для выставки из своей коллекции.

Давняя и интересная история российской моды может многим гордиться. Мода — зеркало истории, она тонкий организм, на который сильно влияет политика, климат, экология, военные действия и покорение космоса. И, конечно, искусство — живопись, кино, архитектура, балет, современная музыка. Моя цель — соединить прошлое с будущим.



● **В 30-е годы** молодая Страна Советов не могла предложить ни кружев, ни шелков, ни вышивки. Промышленность начинает выпускать новые виды тканей — крепдешин и чесучу. Художники-авангардисты Любовь Попова и Варвара Степанова создают эскизы тканей с геометрическим рисунком и костюмов. На фабриках выпускают по этим эскизам яркие ткани.



● **В 1956 году** знаменитый фильм «Карнавальная ночь» зажигает новую звезду — Людмилу Гурченко. На нее держит равнение огромный отряд советских барышень и надолго присягает романтическому силуэту платья «песочные часы».



● **Типичная форма 1970-х** — трапеция с отложным воротником. На Кузнецком мосту проходят показы мод. Елена Метелкина (на фото) проходит путь от «демонстратора одежды» до «манекенщицы». Теперь это стало профессией.



● **В 40-е послевоенные годы** на фоне всеобщей бедности появляется много трофейных вещей, а еще американские «штучки» (аксессуары и обувь), которые присылали в СССР как гуманитарную помощь. Светская жизнь потихоньку расцветала. Советский бомонд (например, Людмила Целиковская, на фото) знал подход к закрытым для большинства источникам красоты. Сшитые в ателье наряды из отечественной ткани по зарубежным лекалам, элегантные мелкие детали – у наших красавиц были вкус и умение поражать.



● **В 50-е годы** по Москве громко и лихо прошел VI Всемирный фестиваль молодежи и студентов. В 1957 году в столице собралась молодежь из 131 страны – теперь воочию можно было увидеть, как одеваются в мире. Огромную роль сыграл и стиль New Look, придуманный Кристианом Диором в конце 40-х.



● **В 80-е** на подиум вышли художники, работающие в жанре поп-арт. Гениальный хулиган Андрей Бартеков превратил показ одежды в перформанс. В одежде на первый план выходят гротеск и комикс, театральность и шок. В кричащих нарядах всего «с лишком» – цветов, объемов, линий. Это время ярких и смелых сочетаний.



● **Эстетика 90-х** – раннебуржуазный стиль: пафоса много, но материалы и формы ему еще не соответствуют. Время платьев с претензией на аристократизм и малиновых пиджаков.






Фото: Серж ГОЛОВАЧ
Продюсер: Анна БАБЯШКИНА

СТРАННЫЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК

Женский день – день подарков. Пять читательниц «Крестьянки» рассказывают про самые забавные и нелепые презенты, которые им вручали.

Лена СЛАНЕВСКАЯ,
33 года

Бывший парень любил дарить мне гигантские плюшевые игрушки. Видимо, в знак своей о-о-очень большой любви. Причем эти гиганты часто еще и ярких кислотных расцветок. Когда тебе вручают огромного зайца или здоровенную мышь, в первый момент – да уж! – это производит впечатление и вызывает улыбку. Но как с ними жить потом? Места в квартире занимают много, пыль собирают, толку от них никакого. Но выкинуть неудобно – вдруг подаривший игрушку человек обидится? В конце концов я нашла способ остановить плюшевое нашествие. Теперь, когда мне нравится какая-то вещь, я пишу про нее в своем блоге и намекаю: мол, очень не против получить ее в подарок. Муж мои записи внимательно читает и, как правило, я получаю в подарок именно то, что сама пожелала.

Наталья ПЕТРОВА,
21 год

Моя подруга – большая выдумщица. Однажды она подарила мне... шило! Таким образом она хотела пожелать, чтобы мне не сиделось на месте, чтобы я была активной и везде успевала. Словом, была человеком, про которого говорят: у него шило в одном месте. Никакого практического применения шилу я пока не нашла, храню его как сувенир. А еще дарили целую кучу ненужных мне, но очень модных среди девушек книг: биографию самого Роберта Паттинсона, «Я не умею худеть» и «Легкий способ бросить курить». Может быть, это был намек? Не очень тактичные у меня подруги... Самый дурацкий подарок вручил мне, пожалуй, бывший ухажер. Когда мы расстались, он подарил мне на память о себе свою рубашку и... нижнее белье! Видимо, чтобы я никогда его не забывала.



Валентина ЛЕБЕДЕВА,
31 год

Первый муж, еще не будучи мужем, на День святого Валентина подарил мне книжку Шендеровича формата «очень маленький и очень тоненький покетбук». Я до сих пор недоумеваю: все-таки, почему Шендерович?! Зато приятно запомнился другой романтический сюрприз. На 8 Марта мы пошли в боулинг. Я в этот день не отличалась меткостью, «косила». Шар почему-то все время катился в одну и ту же сторону, сбивая с первой попытки одну и ту же кеглю! Ну просто закон подлости. Нет, парень мне не «поддался» в честь праздника – выиграл. Но мое поражение было не столь горьким, потому что, когда мы закончили игру, он – та-да-да-дам! – выкупил эту кеглю. Да-да! Ту самую, которую я каждый раз сбивала. Кеглю тут же вытащили из гнезда, и он мне ее торжественно вручил!



Ольга ИВАНОВА,
60 лет

Я готовилась к своему первому серьезному юбилею – 30 лет. В библиотеке, где я работала, принято было праздновать такие даты. Именинник накрывал вкусный стол, а сотрудники скидывались по два рубля на подарок – немаленькие по тем временам деньги. Я ожидала какого-то приятного сюрприза: красивую шаль или дорогие духи, словом, что-нибудь женственное. Но случилась промашка: в магазин за подарком отправили молодую практикантку. Инструкции ей дали простые: «Купи что-нибудь запоминающееся». Каково же было мое и коллег удивление, когда я развернула упаковку и мы увидели... воловий рог! Я была, мягко говоря, обескуражена, но смогла пошутить, что наконец осуществилась моя мечта. Подарок действительно получился запоминающийся – как видите, я до сих пор его храню. Причем на почетном месте, в баре вместе с дорогими винами и коньяками. До сих пор, когда встречаемся с подружками, они спрашивают: «Оля, как твой рог?».

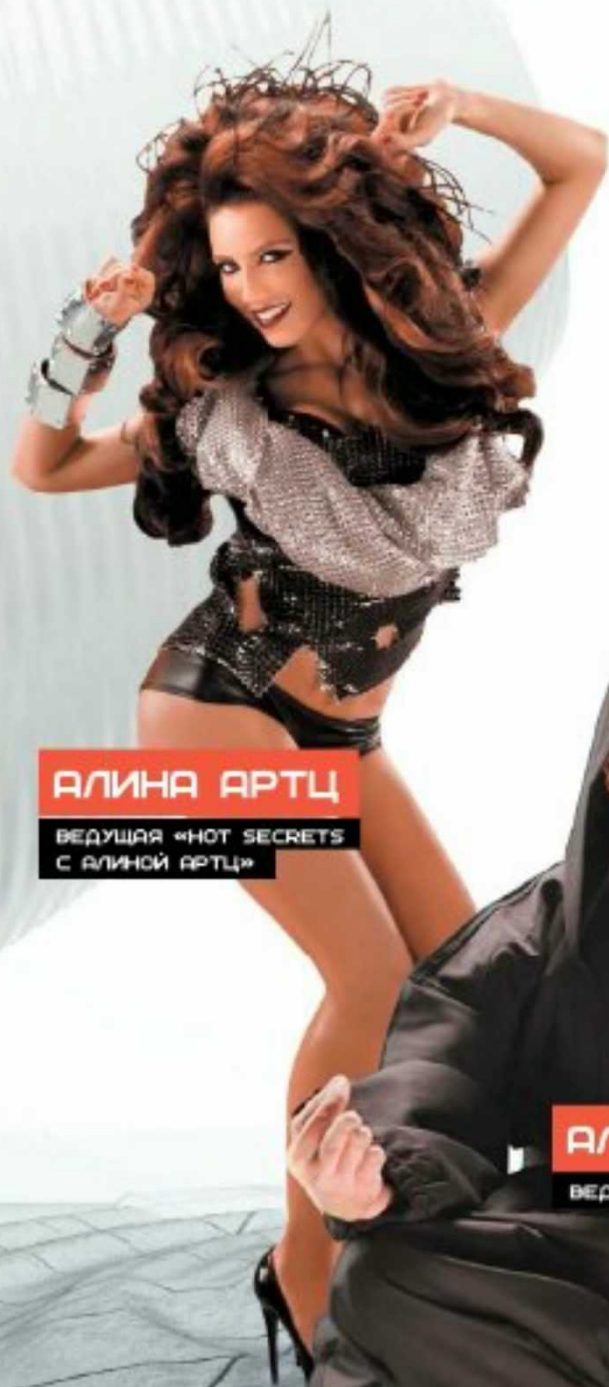


Катя ХОХЛОВА,
32 года

Один мой друг почему-то решил, что меня обрадуют старые советские часы. Он специально ездил за ними на барахолку в Измайлово. Его даже не смутило, что часы наполовину пластмассовые и не ходят. В отличие от меня он любит поломанные вещи. Линию ретро-подарков товарищ продолжил... куском старой шкуры лисы. Видимо, подразумевалось, что это «меха». От него же я однажды получила в подарок банный колпак и халат размера XXXL «а-ля Обломов», которым меня можно было обернуть трижды. Хронически человек с подарками не угадывает, а в остальном – просто прекрасный. ■



ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



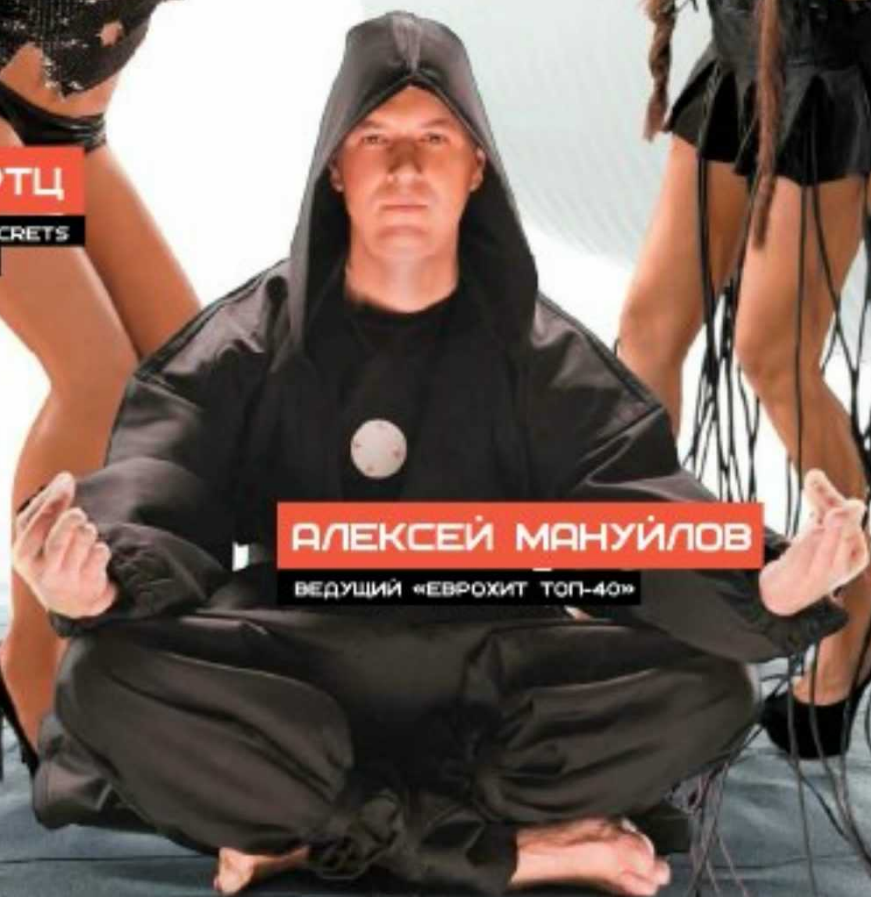
АЛИНА АРТЦ

ВЕДУЩАЯ «HOT SECRETS
С АЛИНОЙ АРТЦ»



ЮЛИЯ ЛЫСЕНКО

ВЕДУЩАЯ «MUSIC LUNCH»



АЛЕКСЕЙ МАНУЙЛОВ

ВЕДУЩИЙ «ЕВРОХИТ ТОП-40»

МЯГКИЙ характер

В вальдорфских кукол влюбляются с первого взгляда девочки любого возраста, даже очень взрослого.



Алена ВАСИЛЬ, Новокузнецк

«ВАЛЬДОРФСКИЕ КУКЛЫ – ТЕПЛЫЕ, ПРИЯТНЫЕ, ЖИВЫЕ И ДУШЕВНЫЕ».

Я не представляю себя без возможности делать что-то руками. Шить, вязать, рисовать, плести, лепить, столярничать – для меня это означает ЖИТЬ. Для меня нет большего кайфа в жизни, чем видеть, как человека радует то, что я для него сделала. Уже больше четырех лет я создаю вальдорфских кукол – увлеклась ими во время беременности. Они для меня самые «душевные» из всех. Сделанные из натуральных материалов, набитые мягкой овечьей шерстью, на ощупь они теплые, приятные, живые. Их совершенно не хочется выпускать из рук. Поверьте, если дать вам в руки синтепоновую куклу и вальдорфскую, вы

ПОРЯДОК РАБОТЫ

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- трикотаж
- непряденая шерсть
- нитки



5 Свободными концами крепко перетягиваем голову по вертикали, отдельной нитью – по горизонтали.



1 Раскладываем распущенные ленты шерсти звездой. В центре – плотный клубочек шерсти.



6 Затылочную часть перетяжки оттягиваем вниз. Стягиваем боковые нити швом-зигзагом.



2 Оборачиваем нить вокруг клубка и завязываем. Получился шерстяной «головастик».



7 Выкраиваем оболочку куклы из мягкого хлопкового трикотажа телесного цвета.



3 Сшиваем трубу подходящего диаметра из белого хлопчатобумажного трикотажа.



8 Надеваем оболочку на заготовку, хорошо натягиваем, сметываем, срезаем излишки.



4 Продвигаем «головастика» в трубу и ниткой в два сложения завязываем узел под подбородком.



9 Снимаем, зашиваем швы чистой строчкой, выворачиваем, снова надеваем.



10 Рисуем линию роста волос, обозначаем макушку, расчерчиваем «арбузиком».



15 Ручки пришиваем к основанию головы. Соединяем детали рук прочной ниткой швом «зигзаг».



11 Вышиваем голову гладью по намеченным линиям, оставляя хвосты нитей сзади головы.



16 Вкладываем руки и голову в тело. Сшиваем. Донабиваем тело через подмышки.



12 Прострачиваем тело и ручки (кроме торцов). Набиваем ножки и ручки шерстью.



17 Вышиваем глаза и рот. Узелки прячем на висках под волосами.



13 Ножки подкалываем так, чтобы получилась ступня. Зашиваем стык мелким стежком.



18 Румяним куколку пастелью, румянами, розовыми тенями. Шьем ей наряд.



14 Ножки набиваем, прошиваем от бока до бока. Затем набиваем животик.



Волосы кукол-девочек можно расчесывать, заплетать, делать разные прически.

сразу почувствуете разницу, даже если они будут внешне выглядеть абсолютно идентично (хотя и это вряд ли).

Итак, набивка – 100%-ная шерсть, мягкая, теплая и устойчивая к долгим играм и стирке, тело и одежда – это хлопок и лен, волосы – шерстяная или хлопковая пряжа. Вальдорфские куклы, в отличие от всех остальных, лучше всего соответствуют человеческим пропорциям – от соотношения плотности головы к плотности тела (головка плотнее) до соотношения линейных размеров тела, головы и конечностей. Это полезно для формирования правильного восприятия ребенком собственного тела.

На разный возраст ребенка предполагается свой вид кукол. До года лучше всего использовать куклы простых форм – кукла-бабочка, кукла-звезда, узелковая кукла. Это маленькие куколочки, пластичные, мягкие, иногда со вшитыми бубенчиками, легкие – даже маленький ребенок их спокойно удержит в ручке. После года – куклы с более оформленным телом. Для этого возраста подходят кукла в пришитом комбинезоне (нераздеваемая) или мягкая кукла-подушка в кроватку, у которой от пояса вниз вместо ножек мягкий мешок – подушечка, набитая шерстью. После двух лет уже можно дать ребенку куклу в более сложной одежде, тогда в ход идут кукла-подружка (дочка) или дружок. Дети не расстаются с ними круглые сутки – гуляют, играют, берут их с собой в кроватку.

Можно придать кукле легкий аромат с помощью натуральных эфирных масел лаванды, пихты, апельсина, иланг-иланга, жасмина. Такие отдушки помогают ребенку успокоиться, дарят хорошее настроение. И напоследок «секретная» информация: молодые девушки и совсем взрослые тети с огромным удовольствием принимают таких кукол в подарок. ■

На лицах вальдорфских кукол нет застывшего выражения, черты лица лишь намечены. Поэтому ребенок без труда представит любую эмоцию. Это развивает воображение и фантазию, кукла может «смеяться» и «грустить» вместе с малышом.



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

Бумажный КАЛЕЙДОСКОП

Трогательная открытка – начало праздника. Как ее сделать своими руками, расскажет этот мастер-класс. Дизайнер Михаил САУТИН разработал для него бонусную бумагу, а открытки из нее смастерила Ольга ДЕОПИК.

Есть я и ты...

- На кремовой бумаге проштампуйте изображение мишек, раскрасьте акварельными карандашами, края затонируйте розовыми чернилами, украсьте заклепкой-брадс.
- Наклейте лист на кусок вишневого кардстока чуть большего размера, по краям установите розовые люверсы. В отверстия люверсов проденьте два отрезка ленты длиной 16 см – один в два нижних отверстия, другой – в два верхних. ● Из розовой бонусной бумаги вырежьте панель размером 11 x 11 см, края затонируйте розовыми чернилами.
- Объемным скотчем наклейте панель с мишками на розовую бумагу, концы лент подклейте с изнаночной стороны. ● Наклейте на основу открытки 12 x 12 см из вишневого кардстока.

Еще больше мастер-классов вы можете увидеть своими глазами на VII Международной выставке-продаже «Формула Рукоделия». Вас ждут открытые уроки по всем видам ручного творчества, акции, конкурсы и лотереи, море новинок. Здесь можно купить все, что нужно для творчества и хобби, увидеть, что создали другие мастерицы, поделиться опытом и найти друзей. Детвору ждут детские мастер-классы, а для мужчин это прекрасная возможность купить оригинальный подарок к 8 Марта. Выставка пройдет с 1 по 4 марта в КВЦ «Сокольники», павильоны №4 и №4.1.



Я к вам пишу!

- Из розовой бонусной бумаги вырежьте панель 16 x 5 см. Напечатайте розовыми чернилами фоновый штамп с текстом, края затонируйте розовыми чернилами.
- Наклейте на основу открытки 17 x 10 см, по краю приклейте полоску кружева.
- Из бежевой бумаги сделайте конверт, края затонируйте розовыми чернилами, сделайте оттиск «сердце» светло-розовыми чернилами. ● Цветок на заклепке-брадс закрепите так, чтобы он придерживал верхний клапан конверта. В конверт положите листок с поздравлением. Наклейте его на открытку объемным скотчем.
- Три сердечка проштампуйте на бежевой бумаге темно-розовыми чернилами, вырежьте, наклейте на открытку объемным скотчем. ● «Жидким жемчугом» нарисуйте стебельки, чтобы получился букет из сердечек.

От всего сердца

- На основу открытки 9 x 15 см из розового кардстока наклейте панель бонусной бумаги 14,5 x 6,5 см, предварительно затонировав края бумаги розовыми чернилами. ● На тонком белом картоне напечатайте поздравление красными чернилами, затонируйте края. Можно напечатать на фоне надписи фоновый штамп-текст светло-розовыми чернилами. ● Наклейте на панель из вишневого кардстока чуть большего размера, прикрепите объемным скотчем на открытку так, чтобы край надписи выступал на 1 см. ● Из белого, вишневого и темно-розового кардстока вырежьте сердечки трех разных размеров, из них соберите три трехслойных сердечка, приклеив каждый слой на объемный скотч.
- Наклейте сердечки на открытку, рядом с надписью прикрепите заклепку-брадс или наклейку.

ПИШИТЕ!

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



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 - Техма, швейные машины - (3852) 81-68-48; Белгород - ТИ - Спутник дом - пав. 66 (392) 328-87-85; Владивосток - Азбука шитья - (4232) 57-66-14; Владимир - «Швеймастер» - (810) 925-99-59; Волгоград - Милана - (8442) 95-66-27; Екатеринбург - ШАТТИ - (343) 278-41-71; Иркутск - Иркутск Подорожник - (3952) 53-66-60; Калининград - Швейные машины - (4012) 95-70-32; Краснодар - Стиль-студия - (918) 352-32-90; Красноярск - Мир Шитья - (3912) 95-65-85; Красноярск - Ассорти - (391) 294-91-65; Москва - Мир Шитья - (495) 974-25-69; Москва - Текстиль-Торг - (495) 662-97-87; Москва - Швейный магазин Соловьев - (495) 641-06-87; Москва - Швейные машины - (495) 518-94-86; Москва - Дина Дома - (495) 646-13-27; Мурманск - Швеймастер - (302) 925-99-59; Нижний Новгород - Швейный дом - (831) 439-42-31; Новокузнецк - Амар - (831) 433-43-31; Новосибирск - ЛЮГОС - (383) 201-10-82; Омск - ЛЮГОС - (3812) 45-27-15; Оренбург - ТИ Швейные машины - (3532) 58-85-56; Пенза - Швейный Мир - (8412) 54-41-18; Пермь - Элегер - (342) 218-10-35; Ростов-на-Дону - ЮНИС - (863) 244-10-07; Самара - Швейные машины - (846) 397-90-40; Санкт-Петербург - Мир шитья - (812) 334-81-12; Тверь - С Итогилов - (4822) 43-29-98; Тюмень - Мир Шитья - (3452) 39-22-88; Челябинск - Столица швейных машин - (351) 274-75-87; Челябинск - Магазин-салон «Я сама» - (351) 245-85-91; Уфа - «Рита» - (347) 272-34-99; Уфа - Швейная Техника - (347) 277-05-85; Челябинск - Швейный Техника - (34211) 93-55-25; Челябинск - Столица швейных машин - (351) 799-82-42; Ижевск - Швейная техника - (3412) 79-23-47; Тобольск - Мир шитья - (3456) 22-90-99; Ярославль - Швейный мир - (4852) 98-41-48.

ГРУППА КОМПАНИЙ
КНИТ

Оптовые продажи:
Санкт-Петербург (812) 334-22-25,
Москва (495) 962-51-66

sewclub
sewclub.ru

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

Очень МИЛО



Туалетная вода Shalimar,
GUERLAIN



Подарочный набор по уходу
за телом «В гармонии с природой»,
GREEN MAMA



Фен HP8270
из серии Active Care, **PHILIPS**



Коллекция «Вишневая принцесса»,
туалетная вода и перламутровый
крем-гель для душа, **L'OCCITANE**



Плюшевый мишка,
«ЧУВСТВО УЮТА»



Подарочный набор кремов и бальзамов для тела,
THE BODY SHOP



Домашнее белье,
ZARA HOME

8 Марта – не единственный повод ждать подарков и дарить их подружкам. Но вполне достаточный. Впрочем, как и все остальные дни года.



Экосумка с принтом по эскизам Д. Трусовича, **VISA-ART**



Набор по уходу за поврежденными волосами с маслом макадамии, **MACADAMIA OIL**



Бижутерия, **POIS**



Таблетница, «**ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА**»



Декоративная наволочка Lilibluе, **YVES DELORME**



Набор по уходу за телом с ароматом розы де Багатель, **CAMAY ROMANTIQUE**



Утюг со сменными насадками TexStyle Control SI 18896, **BRAUN**

РАЗМЕР

имеет значение



Юбка мини выигрышно смотрится с высокими сапогами, которые подчеркивают стройность ног. Актуальная длина сапог – по колено

Мини с уггами и ботиночками – задорно и кокетливо.

Кожа настолько популярна, что дизайнеры включают ее даже в летние коллекции. Кожаная юбка – «маст хэв».

На манекене: кожаная юбка, **SPORTMAX**; жакет из твида с кожаным кантом, **MET**; шарф в горох, **MARC CAIN**; кожаный тренч, **MAX MARA STUDIO**; ажурные сапоги из нубука, **BALDININI TREND**; замшевая сумочка, **PENNY BLACK**; перчатки, **MARC CAIN**. На вешалке справа: джемпер и плащ на трикотажной подкладке, **GAS**; шарф, **UGG**; юбка-шорты, **MANGO**; кожаная сумочка, **GABS**; валенки, **UGG**; лосины, **DEHA**; ботиночки, **MAX&CO**.
 На вешалке слева: джемпер в горошек, **MANGO**; болеро-плиссе, надетое как шарфик, **MARINA RINALDI**; жакет с рукавами 3/4, **MAX&CO**; трикотажная мини-юбка с высокой талией, **MANGO**; сумочка из лаковой и матовой кожи, **GABS**; сапоги из нубука, **MARELLA**.

За окном теплеет. Настает сезон юбок – озорных мини и романтичных макси. Как их правильно носить в этом сезоне?

Макси весны-лета 2012 – струящиеся, летящие. Тренд сезона – смешение разных тканей. Как, например, в этой блузке из трикотажа с шелковыми рукавами, чтобы наряд подходил и для будней, и для вечерних мероприятий.

В моду возвращается платформа.

Юбка макси и каблук зрительно удлиняют силуэт, придают образу стройность, утонченность.

На манекене: трикотажная блуза с шелковыми рукавами, **PHILIPP PLEIN**; кожаная куртка, **MARELLA**; сумка из лаковой кожи, **GABS**; юбка макси, **MANGO CASUAL**; замшевые полуботинки, **BALDININI TREND**. На вешалке слева: шарф крупной вязки, **MEETING**; полупальто, **MAX MARA**; плиссированная юбка-брюки, **MAX&CO**; плетеный ремешок из шерсти и кожи, **MET**. Внизу: ботильоны с узорами, **SANTONI**; шелковый шарф, **SPORTMAX**; кольцо «Звезды», **KENNETH JAY LANE**. На вешалке справа: блузка, **FORNARINA**; бижутерия, **FREDDY**; жакет с рукавами 3/4, **MANGO**; юбка макси из шифона, **MARC CAIN**; полусапоги, **ROCCO P.**; сумочка с кантом из кожи рептилии, **BALDININI**.



Дневник моей ПАМЯТИ

*Какие события
своей жизни
мы запоминаем
и почему?
Отчего
одни помнят
только хорошее,
а другие – плохое?
И как детские
воспоминания
определяют
нашу жизнь?*



Вероника НУРКОВА, доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, кафедра общей психологии.

Когда про кого-то говорят: «себя забыл», – значит, дальше некуда. Редко, но встречаются люди с потерей автобиографической памяти. Все другие системы памяти у человека могут работать – он может помнить про Ленина и даже беседовать на иностранном языке. Загадка автобиографической амнезии до сих пор не разгадана. Я считаю, что причины этого в первую очередь психологические (неприятие себя), а физиологические – дополнительный фактор. Слыша о таких случаях, мы приходим в ужас. Потому что наша память – это мы и есть. Представьте, вы просыпаетесь утром, и вас спрашивают: «Что будешь – яйцо всмятку или яйцо вкрутую?». Если у вас нет автобиографической памяти, вы не можете ответить. Вы же не помните, что любите! Даже в мелких бытовых вопросах определяется наше «я»: чай или кофе? С молоком или без? Каждая мелочь в нашей деятельности связана с тем, как мы уже делали это в прошлом. Без этого мы с большими трудностями выживали бы. Память удерживает и определяет нашу личность: кто я? Какой я человек? Добрый или злой? Что я люблю? Чего хочу?

ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Воспоминания определяют то, чего мы ждем от жизни. Воображение рисует продолжение «фильма о себе» в том же жанре и с тем же главным героем.

Будущее еще только наступит, настоящее можно осязать, а прошлое осталось лишь в памяти. На самом деле мы про себя помним очень мало и все до какой-то степени страдаем автобиографической амнезией.

Проведем эксперимент: на листе бумаги нарисуйте стрелочку. Начало стрелочки – это день, когда вы родились, а конец – настоящий момент. Точками отметьте воспоминания и события, которые вам приходят на ум. Посидите над этим листом часика два и вы уди-

витесь, как мало событий вспомнится. Оказывается, есть периоды, о которых мы помним очень много, а есть десятилетия, о которых вообще ничего. Почему так происходит? Наглядный ответ на вопрос дали древние греки. Ученые, изучая их надгробья, обнаружили, что у людей, лежащих в могиле, обозначены короткие периоды жизни – например, в 15 лет. Оказалось, греки писали так называемые «акме» (по-гречески это «вершина») – те годы, когда человек был наиболее продуктивен, находился на пике расцвета.

ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА

К старости каждый добирается со своим багажом воспоминаний. У одного человека долгая память, насыщенная событиями, он чувствует, что за плечами большая жизнь. А другому и вспомнить нечего. «Где моя жизнь?» – спрашивает он. Промелькнула! Оба прошли одинаковые жизненные этапы: имели семью, работали, путешествовали и так далее. А память разная. Почему?

Данные исследований говорят, что мы запоминаем моменты собственных изменений. Если мы что-то пережили и стали после этого чуть другими, такое событие остается в памяти. А если вышли из ситуации прежними, его как будто не было. Расхожее выражение «ты совсем не изменился» люди пишут друг другу в «Одноклассниках» как комплимент. Мы иногда даже завидуем таким людям: как молодо они выглядят! На самом деле такому человеку скорее всего в старости будет нечего рассказать внукам.

Человеческая психика фиксирует только изменения и не обращает внимания на неизменное. В мире постоянно что-то случается, выходят длинные выпуски новостей – но это не события для нашей личности. Она воспринимает это как «ничего не происходит»; память спит: мы же не меняемся. «Жизнь проходит мимо» как раз в эти моменты застоя, стагнации.

ДЕТСКИЙ ВОПРОС

В подростковом возрасте человек должен ответить на важные вопросы: кто я, с кем я, почему я? Справиться с этой задачей помогает автобиографическая память.

Задача детского возраста — научиться правильно запоминать эпизоды о себе. Но для того, чтобы сформировать личность, их недостаточно. Этого хватит только, чтобы осознать отдельные свои свойства. Например: «Как сейчас вижу: в песочнице Петя отобрал формочку, а я его побил!». Подросток делает вывод: «Я сильный!». Другой расскажет: «Я сидел в песочнице, Петю побили, мне его стало жалко, я стал утешать его. Значит, я добрый». И так далее.

Родители — волшебники! Потому что они на самом деле могут сформировать у ребенка любые воспоминания. Неважно, кто на самом деле побил Петю, а кто его утешал: дети запомнят все так, как вы им расскажете. Сочините ребенку истории «о его прошлом», где он поступал по-доброму, и он будет думать о себе как о добром человеке и жить так же. Поделитесь историями, где он был смел, — будет храбрец по жизни. Но если вы станете твердить с утра до вечера: «Будь добрым!» — ребенок в лучшем случае научится говорить о себе: «Я добрый», но это качество никак не будет проявляться. Для формирования характера и памяти роль родителей в детском и подростковом возрасте неопределима.

КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ СЦЕНАРИЙ

К 14–15 годам подросток способен «проиграть» свое будущее в воображении, причем разные его варианты. В Дании недавно открылся первый в мире центр по исследованию автобиографической памяти, там работают как раз над программой формирования жизненных сценариев. Со следующего года в Дании вводят в школах экспериментальный обучающий курс — будут учить людей жить. В юном возрасте важно примерить на себя разные сценарии жизни и отметить, какие варианты судьбы прожить допустимо, а какие нет. Откуда у нас берутся представления об этом? В первую очередь из семейных моделей жизни. Увы, сейчас разрыв

между поколениями очень сильный. Рассказы прабабушки о своей молодости для нас имеют скорее музейную, чем практическую ценность. Уже непонятно, как пристроить к своей жизни совет «на пролетке с незнакомыми гусарами не катайся». Но если следовать им не буквально, а больше повернуть в сторону эмоциональных, бытовых переживаний, может быть большая польза.

Другой источник знаний о жизненных сценариях — многострадальный курс литературы. Зачем он нужен школьникам? Есть масса ответов, и все неточные. Понять высокое искусство 13-летний подросток еще не может. Для общей эрудиции? Для этого достаточно прочитать краткое изложение. Похоже, смысл школьного курса литературы именно в овладении различными жизненными сценариями, в их проигрывании, обсуждении. Этим и должно определяться, какие книжки включать в программу. Исходить надо не из того, хорошая или плохая книга, а из того, показывает ли она, как устроена жизнь, какие бывают перепетии, как от выбора героя зависит его судьба. В этом смысле идеальны книги Толстого. Или «Мастер и Маргарита» — настоящий сценарный роман!

Чем более разнообразные события человек допускает как типичные, тем свободнее он себя чувствует. Интересно, что в современном мире мужской и женский жизненные сценарии становятся все более похожими. Например, 15 лет назад, когда студенты заполняли анкету «Укажите 10 самых важных и значимых событий, которые вы ждете от жизни», мужчины почти всегда указывали армию. Сегодняшние парни в 16 лет армии в своей жизни не мыслят. Зато все чаще включают в «важную десятку» будущую беременность жены.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОРИТ

Автобиографическая память во многом зависит от того, в какой культуре человек воспитывался. Типичное европейское воспоминание: главный герой — «я». Например: «Меня повели в первый класс. У меня был такой большой бант, что даже голове было тяжело. В руках я несла букет цветов почти с меня ростом. Я себя чувствовала красивой. На пороге школы я поскользнулась и упала в лужу,

мои белые колготки испачкались, я уронила букет. Слезы брызнули из глаз, ко мне подбежал мальчик, который потом стал моим лучшим другом. Он взял меня за руку, и мы вместе встали в строй». Типичное европейское воспоминание: длинное, «я» в центре, необычное — в лужу упала в отличие от других детей, которые не упали. Главное содержание воспоминания — собственные переживания по поводу происходящего.

По-другому запоминают жизнь на Востоке. Вот рассказ китайки: «Мое самое счастливое воспоминание — как по субботам папа читал мне сказки, а бабушка пекла пирожки». Оцените, насколько оно короче. И непонятно, про кого это — про девочку или про ее папу и бабушку? Главное в восточном воспоминании — «я в связи с другими», социальная роль: я внучка и дочка. Мы, индивидуалисты, вспоминаем динамику собственных эмоций, какими были мы, а китайцы — отношения с другими людьми.

Европейская и русская автобиографическая память большая — мы можем ко всякому анекдоту и к любой ситуации вспомнить что-то про себя. Мы много говорим о воспоминаниях. Проводя очередное исследование, ученые, с разрешения участников эксперимента, прикрепили под обеденными столами диктофоны. Оказалось, что когда члены семьи или их гости собираются вместе, тема автобиографических воспоминаний возникает примерно каждые 7 минут, то есть очень часто. Причем как только возникает какое-то недопонимание или конфликт, тут же появляется воспоминание и «сглаживает его». Это, кстати, инструмент номер один для сохранения и развития отношений с другими людьми: нужно вспоминать совместно то, что вы вместе пережили. Причем эффект сближения возникает независимо от того, что было — что-то хорошее или что-то плохое. Важно, что переживания были общие.

Обычно женщины помнят себя с более раннего возраста и хранят больше воспоминаний о себе, чем мужчины. Это связано с речью — девочки раньше и легче начинают говорить. И родители по-разному общаются с девочками и мальчиками. С дочкой больше говорят о том, что с нею случилось за день, что было в детском саду, на прогулке. ■



Журнал для лучших
родителей



*Жанна ЭПШЛЕ
сыграла в фильмах
«Белые одежды»,
«Бальзаковский
возраст, или
Все мужики сво...»,
«Маши Турецкого».
Правнучка
французского
аристократа
Артура де Эпле,
основателя
генной инженерии.
Мама двоих
сыновей.*

Жанна

ЭПШЛЕ,

актриса и мама, размышляет о том,

что делает

ЖЕНЩИНУ

счастливой

Женское счастье определенно отличается от мужского. Я не смогу объяснить, каково оно — мужское счастье, и в чем именно различие, потому что для этого нужно родиться и прожить жизнь мужчины. Но я точно знаю, что у каждой из нас есть как минимум шесть чисто женских причин для счастья.

Причина первая.

РАДОСТЬ ОТ ХОРОШИХ КОМПЛИМЕНТОВ

Мне кажется, что если нормальную, то есть априори не самую счастливую в личной жизни, женщину регулярно одаривать искусными комплиментами, она расцветет, расправит плечи и втянет морщины внутрь. Несколько дней качественных (я подчеркиваю: качественных, то есть разнообразных, нешаблонных и произнесенных с правильной интонацией) комплиментов — и появятся куда-то пропавшие грудь и походка. Если такие комплименты будут произноситься в течение недели, это может навсегда изменить жизнь женщины. Сделать ее прекрасной или сносной — в зависимости от исходного состояния.

Причина вторая.

УСПЕХИ ДЕТЕЙ

Если дети успешны, если они не повторяют ошибок родителей и не унаследовали гнусных привычек, которые сулили родственники со стороны мужа, если они любят маму, ведут с ней полные ласки и любви содержательные разговоры, если не обманывают, слушают советы и иногда следуют им — женщина счастлива. Если дети выходят замуж или женятся на умных и чистоплотных людях, женщина счастлива очень. Если дети красиво взрослеют, не болеют, опрятно одеваются и вдруг ни с того ни с сего звонят в канун дня рождения и говорят что-то типа «мамочка, приглашаем тебя в Египет, твой день рождения мы отпразднуем у бассейна, ведь ты так любишь смотреть на закат; твой любимый сырный салат заказан повару российского посольства, а полусладкое советское мы уже купили и отправили курьерской почтой», это может означать, что жизнь женщины удалась и все было не зря. Разве не повод для счастья?

Причина третья.

ЛЮБИМЫЙ И ЛЮБЯЩИЙ

Если женщина счастлива в личной жизни, если у нее есть муж или спутник жизни, на которого можно положиться, она счастлива. Разумеется, муж должен быть самым лучшим не только по сумме всех показателей, но и по каждой дисциплине в отдельности. Обладать чувством юмора, быть нежным, иметь характер, но главное — он должен дорожить женщиной больше всего на свете. Дорожить, как самой важной тайной, как истиной, важнее которой нет ничего. Истиной, которую никогда не подвергают сомнению, потому что она такая одна и важнее нее ничего нет на свете. Все важное как-то связано с ней, а то, что не связано, совсем не важно.

Если у женщины есть такой мужчина, вне зависимости от его доходов, роста, веса, умения одеваться, он — счастье. Длинное счастье, на которое способны только женщины.

Причина четвертая.

ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ДЕЛУ

Хорошая интересная работа — причина подлинного женского счастья. И хотя я зареклась несколькими абзацами выше использовать сравнение мужской и женской позиции, я нарушу обещание и скажу, что ни один мужчина не умеет быть так предан работе, своему призванию, как женщина. Мы часто слышим, как знакомую знакомых Марию Осиповну провозжали на пенсию в коллективе, где она проработала в одной должности в течение 40 лет. Она была учительницей, диспетчером, бухгалтером или актрисой Театра Юного Зрителя — это неважно. Она все это время работала на одной работе, 40 лет занималась одним и тем же, и была, ммм... она была счастлива. Почему так бывает? Потому что женщины умеют быть преданными. Женщина — это и есть преданность. Если подумать над этим тезисом чуть больше 30 секунд, он может поменять ваше отношение к некоторым важным моментам повседневности.

Причина пятая.

КРАСИВЫЕ ВЕЩИ

Несмотря на обилие мужских журналов о моде и стиле, несмотря на то, как некоторые состоятельные пузанчики штурмуют прилавки в дни зимних и летних распродаж, мода и красивая одежда — область, которая принадлежит и должна принадлежать женщинам. Потому что красота необходима женщине больше, чем кому либо. Правое полушарие мозга, отвечающее за образное восприятие, воспитание, сексуальная конкуренция — все это вместе требует, чтобы женщина была красивой. И еще красиво одетой. И если бы это было не так, страшно себе представить, чем бы занималась сейчас уважаемая Эвелина Хромченко. Наряды могут сделать женщину счастливой. Не так надолго, как перечисленное выше, но все равно.

Причина шестая.

УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ГАРМОНИЮ

Можно сколько угодно думать, что это умение асексуально и присуще в одинаковой степени и мужчинам, и женщинам. Мне кажется, нет. Женщины обладают особым чутьем на источники прекрасного, острее нуждаются в нем и тоньше ценят красоту повседневности. Тонкую мелодию из-за двери соседей, первое весеннее солнце в окно автобуса, милые штучки, успехи детей, комплименты, любовь близкого человека — все это женщина чувствует сильнее и любит сильнее, сильнее ценит и... тут, кажется, я уже повторяюсь.

Если подвести итог, скажу, что территория женского счастья много обширнее, чем счастья мужского. Именно поэтому женщины не ведут войн, рожают детей, лучше пахнут и в целом красивее. Просто так устроен мир, и слава богу, что он так устроен. ■



*Когда-то и мы стояли
перед зеркалом
в маминых туфлях
на каблучке
и подкрашивали губки
помадой.
Это этап взросления,
и пусть он будет
у каждой девочки.*

МАЛЕНЬКАЯ Я



КСТАТИ

Детская косметика, конечно, не содержит большинства тех агрессивных веществ, которые входят в состав взрослых косметических средств. Но она и не так безобидна. Там тоже есть и красители, и консерванты, и парабены, поэтому она может вызвать аллергию. Деткам, склонным к ней, не стоит использовать косметику вообще. Если у ребенка покраснели щеки и пошла сыпь, дайте ему антигистаминное средство и избавьтесь от всего, что вызвало аллергическую реакцию.

Согласно данным исследований, дети, пользовавшиеся косметикой «для малышей», переходят на потребление тинейджерских и даже взрослых брендов гораздо раньше, чем те, кто ею не пользовался.

Кстати, в Австралии и Америке красить девочек в маленьком возрасте вообще незаконно, детей даже могут отобрать за прививание сексуализма.

маде для женщин. А детские лаки для ногтей делают на основе фруктовых смол. Поэтому они имеют насыщенный цвет и блеск и в то же время смываются теплой водой без использования вредного ацетона. Смиритесь с тем, что детская косметика будет стоить недешево: производить ее сложнее — должны использоваться специальные текстуры и натуральные ингредиенты. А это повышает себестоимость и сокращает сроки хранения. Кстати, именно потому что товар скоропортящийся, обязательно проверяйте сроки годности. Увы, зачастую они бывают уже просроченными. Даже строгим и серьезным мамам нужно помнить: маленьким девочкам важно хотя бы на несколько мгновений каждый день почувствовать себя Принцессой. Психологи уверяют, что девочки, которые в детстве так играли, во взрослом возрасте не бросаются на шею первому встречному, а терпеливо ждут Принца. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

Помните, что лежало в сумке Муми-мамы? «Только вещи, которые могут неожиданно понадобиться. Сухие чулки, и карамельки, и стальная проволока, и порошок для желудка, и еще всякая всячина». Когда мы с 8-летней дочкой это прочитали, она сказала: «Мам, похоже, что Муми-мама, так же, как и ты, не держала в сумке ни помады, ни пудры». В отличие от меня, у моей дочурки есть и пара пузырьков с лаком, и блеск для губ. Считается, что девочки тянутся к косметике, чтобы «быть, как мама». Но я декоративкой не пользуюсь и подсмотреть страсть к украшательству у меня она не могла. Однако уже лет с четырех дочка любила мазать губы гигиенической помадой. Психологи говорят, что желание краситься появляется не только в подражание маме: исследование показало, что 95% девочек в возрасте от 5 до 12 лет мечтают походить на принцесс из мультфильмов, а там они все при мейк-апе.

Я не поощряю дочь в ее играх в «салон красоты», но и не осуждаю. Потому что знаю: она не выйдет из дома с тенями или губной помадой на лице. Удалось объяснить, что на улице накрашенная девочка смотрится нелепо, как, к примеру, раскрашенный под индейца мальчик. Для девочки косметика — это просто игра, так пусть поиграет дома. И еще: немного помады и прочего допустимо на праздник. Пусть лучше дочка красится тушью у меня на глазах, а не будет «мазюкаться» чем ни попадя в школьном туалете.

Какую косметику выбрать для юной модницы? Не стоит отдавать ей «донашивать» свои старые пудры и помады. Это, конечно, дешево, но опасно: бактерии вольготно живут в старых баночках. Лучше купить специальный детский набор. Девичье счастье обычно упаковано в розовые пластмассовые флакончики (розовый, по опросам, — любимый цвет девочек, а пластмассовые — чтобы флакон не разбился и не причинил травму). Эта косметика более щадящая. Детская помада, к примеру, легкого розового оттенка, и содержание пигментов в ней в 5–10 раз меньше, чем в по-

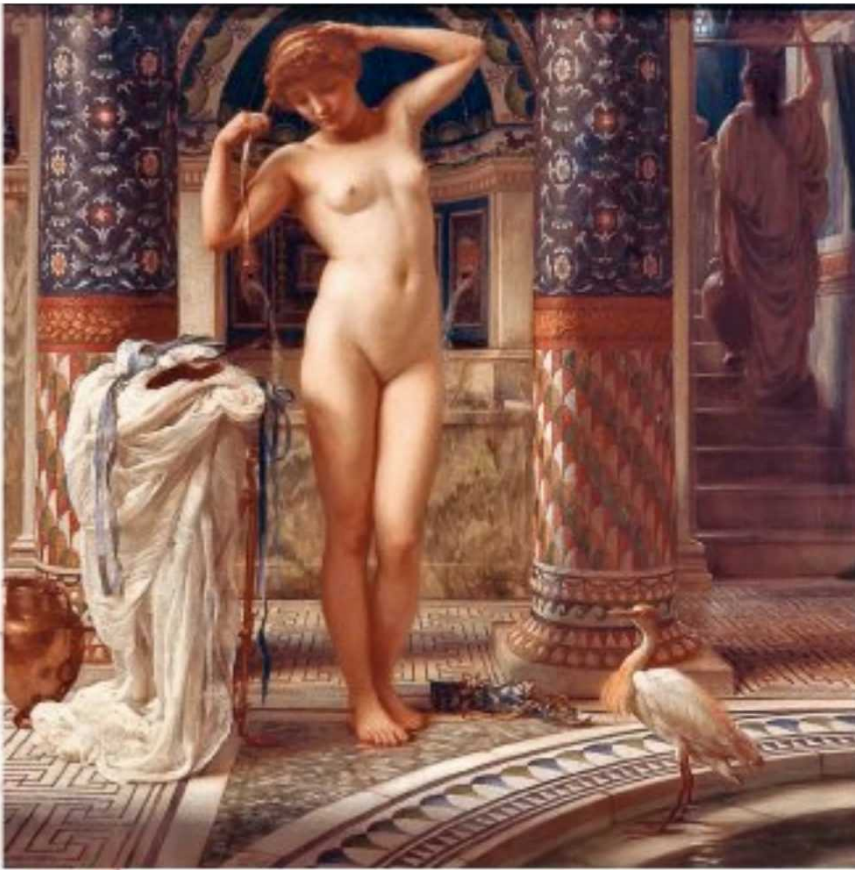


Екатерина ЧУРИКОВА,
клинический психолог, центр Happy People.

Дети подражают взрослым — таким образом они учатся на нашем примере жестам, привычкам, словечкам, манере поведения. Со временем дело доходит до косметики. На самом деле, когда малышка 3–5 лет тянется к маминой косметичке, ее интересуют не помада и духи, а блестящие баночки и тубики. Кстати, в этом возрасте косметикой может заинтересоваться и мальчик — не удивляйтесь и не спешите беспокоиться. Можно выбрать самые безопасные из опустевших флакончиков и дать изучить ребенку. Примерно в 12 лет для подростка на первый план выходит собственная привлекательность. Это уже настоящий интерес к косметике как способу стать красивее. Жесткие запреты, как правило, вызывают тягу к запрещаемому, поэтому лучше доступно объяснить границы приемлемого. Главное, чтобы девочка знала меру и была уверена в своей привлекательности независимо от количества косметики.

ИНТИМ предлагать

Об уходе за интимными частями тела говорить почему-то неловко. И очень зря: на женское здоровье он влияет не в последнюю очередь.



Женщины всегда следили, чтобы «там» сохранялось ощущение свежести и комфорта. Но открыто об этом заговорили лишь в 1960–1970-е годы, на фоне сексуальной революции.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО

Флора женских половых путей состоит из огромного количества микроорганизмов, которые мирно сосуществуют друг с другом. И в ней обязательно присутствуют лактобактерии. Именно они, вырабатывая молочную кислоту, создают мощный защитный барьер во вла-

жище и препятствуют развитию инфекций. Как только баланс нарушается, это дает «зеленый свет» микробам, и мы становимся подвержены инфекциям и воспалениям.

Нарушиться кислотно-щелочной баланс может по многим причинам, например, если вы применяете противозачаточные таблетки, антибиотики или заводите нового партнера. Может повлиять гормональный дисбаланс, менструация, беременность, лактация, ношение слишком тесного синтетического нижнего белья, а еще стресс, хронические заболевания и неправильный гигиенический

уход, нарушающий естественную кислую среду влагалища. Когда защитный барьер разрушен, появляются неприятные ощущения: покраснение, зуд, жжение. В первую очередь необходимо обратиться к гинекологу и пройти тест на возможные вагинальные инфекции. Но весьма вероятно, что нужно всего лишь повнимательнее отнестись к выбору средств интим-гигиены. Наносить на эту зону гель для душа или мыло не рекомендуется. Частая причина нарушения кислотно-щелочного баланса во влагалище – попадание в него мыльной пены. Раз в неделю принимать любимую пенную ванну – нестрашно, а вот постоянного контакта с щелочной средой следует избегать. Если вы плаваете в бассейне с хлорированной водой, экономить на приобретении средства для интимной гигиены точно не стоит.

ВСЕ НА ВЫБОРЫ

Продукты интим-гигиены имеют сбалансированную pH-среду и содержат те самые полезные лактобактерии. Перед началом использования убедитесь, что у вас нет аллергии на отдельные его компоненты – в состав интимных средств часто входят растительные экстракты. Если весной вы отчаянно чихаете, а от косметики с отдушками покрываетесь сыпью, выбирайте гипоаллергенное средство. Важно не увлекаться борьбой за чистоту. Все, что должно быть омыто, находится снаружи. Спринцевание – это медицинская процедура, и назначать ее должен врач, «самодеятельность» может усугубить проблему. Губки и мочалки для ухода за деликатной областью не нужны – они могут нанести микротравмы. Итак, чем одни средства ухода отличаются от других?

- **Гели.** Не дают обильной пены, содержат увлажняющие компоненты.
- **Пенка, мусс.** По составу практически не отличаются от геля, но более нежные.
- **Влажные салфетки.** Подойдут, когда нет возможности воспользоваться гелем, например в путешествии. Они пропитаны лосьоном, содержащим молочную кислоту и экстракты лекарственных трав.
- **Дезодоранты на водной основе.** Для тех, кто за абсолютную чистоту. Они не имеют запаха, зато поглощают аромат тела – пользоваться можно только на чистое тело – мытьё дезодоранты не заменят!

Если у вас чувствительная кожа, выбирайте средства для интимной гигиены с ромашкой, календулой или корой дуба – они не вызывают аллергии и хорошие антисептики. Если кожа сухая, подойдет продукт с экстрактом алоэ вера, витамином Е и D-пантенолом. Ну а после секса врачи рекомендуют использовать гигиеническое средство с экстрактом чайного дерева – он имеет противовоспалительный эффект.

ЗАЩИТА С КРЫЛЫШКАМИ

Важно также не забывать правила пользования прокладками. Хранить их нужно не в ванной, влажный воздух которой благоприятен для роста бактерий, а в сухом помещении. Среднее время «жизни» одной прокладки или тампо-

на – 3 часа. Затем число бактерий на их поверхности становится критическим. Кроме того, если вы пользуетесь прокладками, которые преобразуют выделения в гель, избегайте любого их повреждения – при соприкосновении с кожей это вещество может вызвать сильное раздражение. Если выделения обильные, с ними лучше справятся прокладки с прорезиненной поверхностью, но они чаще вызывают аллергию. Если выделения нормальные или скудные, лучше использовать прокладки с хлопковой поверхностью. А вот слухи о вреде ароматизированных прокладок преувеличены. Для ароматизации здесь используются натуральные компоненты – экстракты растений и трав. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



1. Гель для интимной гигиены с экстрактом клюквы, гибискуса и мальвы, MELVITA.
2. Освежающий гель для интимной гигиены с натуральной молочной кислотой и экстрактом цветов апельсина, Feminelle, ORIFLAME.
3. Пенка для интимной гигиены, Medica, EVA.
4. Прокладки «Защита Платинум», ALWAYS.
5. Интим-дезодорант с экстрактами зеленого чая, центеллы азиатской и бисабололом, Intim, CIEL.
6. Гель для интимной гигиены с экстрактом ромашки и молочной кислотой, Intimate, NIVEA.

Как ускорить обмен веществ, чтобы похудеть?



Альфа-липоевая кислота и L-карнитин – витаминоподобные вещества, которые должны постоянно присутствовать в организме. Эффективное расщепление жиров без их участия невозможно. У многих людей наблюдается нехватка этих веществ, и в результате они полнеют.

Считается, что для того, чтобы похудеть, необходимо регулярно заниматься спортом и мало есть. Но иногда даже это не приносит желаемого результата. Порой бывает, столько бесконечных и мучительных диет осталось позади, а стрелка весов упрямо держится на одном уровне!

Почему? Причиной может оказаться замедленный обмен веществ.

Как ускорить обмен веществ с пользой для здоровья? В мировой практике для этой цели используют ферменты – альфа-липоевую кислоту и L-карнитин.

В новом препарате «Турбослим» производства «Эвалар» – комбинация альфа-липоевой кислоты, L-карнитина и витаминной группы В является максимально сбалансированной и способствует эф-

фективному ускорению обмена веществ. Кроме того, альфа-липоевая кислота способствует разглаживанию морщин и удалению пигментных пятен.

Рекомендованный курс приема препарата – не менее месяца (3 упаковки).

«Турбослим для ускорения обмена веществ» поможет справиться с одной из главных причин полноты – замедленным обменом веществ.

Для многих именно это стало настоящим прорывом в похудении!

Хорошая новость для тех, кто принимал капсулы «Турбослим день» и «Турбослим ночь»! Теперь они стали еще эффективнее и выпускаются под названием «Турбослим день усиленная формула» и «Турбослим ночь усиленная формула».

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Тверской ул. Тверская д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Зубовском б-ре, тел. (499) 246-36-37; аптека «Эвалар» на Павловской ул. Засека Вал. д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской ул. Новослободская д. 12, тел. (495) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Дегтярской; Калужская площадь д. 1, корп. 1, тел. (499) 299-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой ул. Мясницкая д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-38-42; истраевская Самсон Фарма 994-48-88; Москва/Столешниковская; Медика 766-99-98; аптека/лет. 789-62-83; 732-27-92, 380-86-39; Санкт-Петербург/г. Гатчинская сель. «Иманс» 793-45-30; аптека/сал. «Эвалар» 603-00-00; д.г.а.ж.и.л.т.ел. 459-64-58, 714-73-72, 592-33-55, 292-38-03, 410-61-30, 970-40-83, 301-93-29, 346-23-49, 847-01-01, 273-69-32, 5-44-37-06, 635-95-66, 320-12-53, 320-72-72, 778-28-70, 375-19-19, 716-52-80, 971-12-17, 784-95-09, 608; Барнаул 612-5177; Благовещенск 573-333; Владивосток 424-404; Владимир 452-746; Волгоград 723-601, 519-881, 729-131; Екатеринбург 382-06-18, 321-39-28; Иркутск 295-057, 292-589; Казань 289-91-21, 295-40-98; Калуга 580-917; Калмыкия 539-690, 537-688; Кемерово 351-041; Краснодар 227-77-03; Красноярск 255-78-04, 255-44-95; Магнитогорск 401-111; Нижний Новгород 463-975, 499-466, 499-464, 448-101; Нижний Новгород 428-72-21; Новосибирск 354-73-61, 343-10-87, 217-22-55; Норильск 483-683; Омск 554-70; Омск 445-515, 452-824, 253-382; Пермь 219-84-84; Ростов-на-Дону 273-81-92, 219-41-33; Рязань 988-787; Самара 952-82-11; Саратов 798-288; Смоленск 384-984; Сургут 353-745; Тюмень 600-245; Томск 559-555, 513-999; Тула 476-820; Тюмень 462-619; Уфа 292-58-92, 284-11-56, 323-21-80; Челябинск 451-545; Челябинск 778-54-58, 292-33-13, 287-50-20; Чита 324-970; Югорск 725-38; Южно-Сахалинск 224-687.

«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

* Тест при участии 51 женщины, оценка результатов после 6 недель приема.

СФП № РУ.77.99.11.003.Е.000327.98.10, СФП № РУ.77.99.11.003.Е.000380.02.11, СФП № РУ.77.99.11.003.Е.003378.02.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

ПОЛНЫМ БЫТЬ БОЛЬНО

Люди с избыточным весом чаще испытывают боль, а при одинаковых проблемах со здоровьем или травмах их боль куда острее, чем у людей с нормальным весом.

Звучит невероятно, но американские исследователи настаивают на том, что это доказанный факт.

Ученые на протяжении двух лет проводили масштабное исследование.

В эксперименте было задействовано более 1 миллиона жителей США.

Участники, которых разделили на группы в зависимости от индекса массы тела, заполняли анкету, в которой рассказывали о частоте различных болевых ощущений. Оказалось, что люди с лишним весом страдают от болей на 20% чаще, чем те, у кого вес нормальный. Люди с ожирением, в зависимости от его степени, испытывают болевые ощущения на 68–254% чаще.

Врачи считают, что лишний вес запускает некоторые физиологические процессы, которые стимулируют болевые ощущения.



БЕГОМ ОТ ДЕПРЕССИИ

Ученые из Австралии считают, что силу спорта можно использовать для лечения депрессии. Они опросили 500 бегунов, участвовавших в прошлогоднем Сиднейском фестивале бега. Оказалось, что у 95% из них после занятий спортом поднималось настроение. Более 90% любителей бега, у которых на тот момент были симптомы депрессии, утверждали, что спорт «заряжает их энергией» и «заставляет чувствовать себя лучше». Исследование показало, что физическая активность была особенно полезна людям с депрессией средней тяжести, которые ранее не занимались спортом.



ВИНОГРАД ЗАЩИТИТ ЗРЕНИЕ

Обогащенная виноградом диета помогает защитить сетчатку от окислительного повреждения и предотвратить слепоту. К таким выводам пришли американские ученые: они считают, что причиной оздоровительного воздействия винограда на организм является высокая концентрация антиоксидантов. Эти вещества помогают бороться со свободными радикалами, которые являются одним из серьезных факторов старения и негативно сказываются на зрении, особенно у людей пожилого возраста.



**ДОЛГОЕ ОБЩЕНИЕ
С НЕПРИЯТНЫМИ СОБЕСЕДНИКАМИ
ВЫЗЫВАЕТ СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА,
УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.**

ТРУДОВАЯ НОРМА

Люди, работающие по 11 и более часов в день, в два раза чаще страдают от депрессии, чем те, кто работает по 7–8 часов. К такому выводу пришла группа ученых во главе с Марианной Виртанен из Финского института охраны здоровья и Университетского колледжа Лондона. Исследователи изучили график работы примерно 2000 британских государственных служащих среднего возраста и выявили прямую связь между рабочими часами и депрессией.

Ранее специалисты уже подчеркивали негативный эффект сверхурочной работы, оказываемый на здоровье человека. Однако до недавнего времени не было стандарта оценки, выраженного в конкретном количестве рабочих часов.





Дмитрий ЛАНЦЕТ

ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

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

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

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

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

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

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

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

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

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

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

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

– Чем еще интересен этот протез?

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

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

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?

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

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

– Зато надо снимать их на ночь?

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

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

– То есть новый протез состоит из одних только достоинств?

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

Кристина ОРЛОВА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

ИМЕННО ЗДЕСЬ

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

Ул. Макаренко д. 3
корпус 2, 2 этаж
м. Чистые пруды

Тел. 8 (495) 989 87 80,
798 33 27

ул. Б. Ордынка
д. 6/2 стр. 10

м. Третьяковская

Тел.
989-87-75, 951-41-55,
953-22-04, 798-33-27

www.lantset.ru

Подростковые проблемы в виде раздражения и прыщиков могут напомнить о себе и в 35 лет.

«Крестьянка» разбирает

10 МИФОВ

о воспаленной коже и рассказывает, как бороться с несовершенствами.

Чего ты ВЫСКОЧИЛ?



1 ПРЫЩИ БЫВАЮТ ТОЛЬКО У ПОДРОСТКОВ

Прыщи, воспаления и раздражение могут появляться на коже в любом возрасте. По статистике, 11% женщин в России считают проблему прыщей самой актуальной. Чаще всего воспаления появляются из-за изменений гормонального фона и неправильного очищения лица.

2 В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ НАДО ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВА ОТ ПРЫЩЕЙ ДЛЯ ЗРЕЛОЙ КОЖИ

Любое косметическое средство разрабатывается для решения той или иной проблемы. Производители указывают возрастную категорию только потому, что в юности прыщики более типичная неприятность, чем во взрослом возрасте. И покупателю легче определиться с выбором. Поэтому вполне можно воспользоваться молодежной косметикой против акне и угрей, если проблема воспалений на лице постоянна. Лучше использовать системный

подход. А для борьбы с морщинами добавить к нему антивозрастной крем, хотя прыщики чаще всего свойственны пористой жирной коже, которая стареет очень медленно.

3 ЗАГАР В СОЛЯРИИ ВЫЛЕЧИВАЕТ ПРЫЩИКИ

Загар маскирует прыщики, но недостатки устраняются только визуально. На самом деле происходит обратный процесс: воспаленная кожа, нуждающаяся в бережном уходе, реагирует на ультрафиолетовое облучение, и через неделю вас ждет еще большее высыпание.

4 ИНТЕНСИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРЫЩЕЙ

Самая частая ошибка, которую совершают женщины, пытаясь избавиться от проблем — слишком интенсивное и грубое отшелушивание и очищение, которое вызывает еще большее появление прыщей. Использование скрабов подходит для кожи в нормальном состоянии (и нужно как профилактика закупорки пор), но на воспаленной коже частицы скраба будут переносить бактерии с зараженных участков лица на здоровые.

5 СРЕДСТВА ПРОТИВ МОРЩИН И ПРЫЩЕЙ НЕСОВМЕСТИМЫ

В зрелом возрасте, выбирая между средствами от морщин и средствами от прыщей, женщины делают выбор в пользу первых. И зря, они вполне могут использоваться вместе. До-



статочно включить в ваш обычный уход за кожей одно антибактериальное средство (лучше, если оно будет на основе натуральных компонентов) и регулярно отшелушивать кожу щадящими, деликатными препаратами.

6 ПРЫЩИ - ЭТО СЛЕДСТВИЕ ТОГО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ СЛАДКОЕ

Акне и прыщи появляются из-за повышенной активности сальных желез и закупорки пор, гормональных сбоев, неправильного питания. Некоторые люди замечают, что ухудшение состояния кожи наступает, когда они съедают жирную или сладкую пищу. Однако сладкое в разумных дозах не вызывает проблем с кожей. Если они возникли, это может быть не акне, а пищевой аллергией.

7 ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ МЕДИКАМЕНТОВ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ВЫЛЕЧИТЕ АКНЕ

Сегодня на прилавках появилось множество БАДов от прыщей, а в аптеках продаются гормональные препараты. Не пытайтесь «подлечиться» всем и сразу. Медикаменты влияют на желудок и печень, результат снова будет «на лицо». Косметическими средствами тоже не стоит злоупотреблять и использовать их слишком часто или нескольких линеек одновременно. Так вы можете иссушить кожу и усилить раздражение. Остановитесь на какой-то одной программе и следуйте ей.

8 ЕСЛИ СДЕЛАТЬ КОСМЕТИЧЕСКУЮ ЧИСТКУ, ЕЕ НУЖНО БУДЕТ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНО. А УГРЕЙ И ПРЫЩЕЙ СТАНЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ

Одними только чистками от угрей, прыщей не избавиться, но и спровоцировать болезнь они неспособны. Есть и те, кто считает, что регулярное проведение чисток и есть лечение. Но и это убеждение ошибочно. Эта процедура очищает поры, улучшает состояние кожи, однако не излечивает болезнь.

9 УГРЕВУЮ БОЛЕЗНЬ МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ, ОЧИЩАЯ ОРГАНИЗМ

Увы, это не так. Зашлакованность организма не является причиной прыщей и угрей. Однако грамотно проведенное очищение с последующим соблюдением принципов рационального питания может улучшить цвет лица, повысить настроение и самооценку, а на этом фоне кожа перестает восприниматься как «очень проблемная». Таким образом разрывается порочный круг, при котором состояние подавленности способствует усугублению проблемы.

10 ПРИ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКОЙ

Если маскировочные средства выбраны правильно и не используются в острой стадии болезни, когда много гнойничков и прыщей, они не ухудшат ситуацию. Главное, чтобы средство было некомедогенным, то есть не вызывало еще большего появления угрей. На рынке существует множество тональных и маскирующих средств, предназначенных для людей с проблемной кожей (например, содержащих салициловую кислоту). Эти продукты не только не усугубляют течение болезни, но и помогают от нее избавиться. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

В гармонии
с ПРИРОДОЙ



Личное
красота



*Что надо делать
для красоты по утрам,
чтобы сиять весь день
и даже вечером.*

*Доброе
УТРО:)*

1 GUESS

ВОДА ВНУТРИ И СНАРУЖИ

Умывание прохладной водой освежит лицо, сузит поры и улучшит кровообращение. Еще один плюс прохладной воды — в том, что в ней не так высока концентрация хлора, как в горячей. После пробуждения вода хороша и «внутри» — она очищает кишечник и восполняет жидкость. На завтрак диетологи советуют овсянку, тогда днем вы будете меньше переживать по пустякам и хандрить. В геркулесе много витаминов группы В, именно они отвечают за здоровье нервной системы, а заодно за чистую кожу и густую шевелюру.

ОЧИЩЕНИЕ

Многие считают, что очищать кожу нужно только вечером. На самом деле кожа ночью дышит, выделяя жир и влагу, к которым прилипают пыль и волокна с подушки. Но больше всего она страдает от собственных отмерших клеток, которые делают цвет лица тусклым. Поэтому не забываем про гель или пенку для умывания и тоник.

ПРИСЛУШАТЬСЯ К БИОРИТМАМ

Наш организм в разное время суток по-разному воспринимает косметические процедуры. Ранним утром, даже если вы спите, кожа уже начинает свою работу: активно вырабатывает гормоны, отвечающие за защиту от негативных факторов окружающей среды. В 8 часов утра кровообращение находится на пике активности. Кожа вбирает все, с чем сталкивается. Сейчас она особенно подвержена аллергии, поэтому фруктовые маски лучше сделать попозже. В это время запрещается выдавливать прыщики. Лучшим помощником для кожи будет дневной крем, предохраняющий от потери влаги и ультрафиолета, его надо успеть нанести до 12 часов дня, потом он работает гораздо хуже. А вот антицеллюлитные кремы лучше отложить до вечера — они еще больше стимулируют кровообращение, что может сказаться на сосудах. По тем же причинам противопоказаны баня и сауна, а вот плавание в бассейне принесет пользу.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ И ТУСКЛОСТИ

Верхний слой кожи за ночь обезвоживается, а более глубокие ее слои из-за горизонтального положения влагой перенасыщены. Отсюда отеки, мешки под глазами и нечеткий овал лица. Чтобы избавиться от отечности, положите на 5 минут в морозильную камеру 2 столовые ложки. Приложите их к глазам, подбородку и шее — кожа тут же проснется. Если лицо кажется тусклым, на помощь придут кубики льда. Заморозьте зеленый чай, настой зверобоя, календулы, ромашки или просто воду с добавлением сока лимона. Массируйте лицо льдом по массажным линиям — это тонизирует кожу и избавляет от землистого оттенка. А еще кожа будет сиять с утра, если вечером перед сном сделать массаж стоп. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

1. Увлажняющий флюид Super Aqua-day, **Guerlain**.
2. Восстанавливающее средство для век Natrullift, **The Body Shop**.
3. Крем от морщин вокруг глаз, Диоптикрем, **Lierac**.
4. Бальзам для кожи вокруг глаз против отеков, Swiss Nature, **Zepter**.
5. Тонизирующий освежающий гидрогель для контура глаз Аквалия термаль, **Vichy**.
6. Дезодорант «Свежесть душа», **Rexona**.
7. Крем от первых морщин, Initiatic, **Lierac**.
8. Зубная паста Энергия утра, **R.O.C.S.**
9. Очищающий лосьон для очень сухой кожи, **Clinique**.
10. Очищающий гель для лица «Ангелика», **L'Occitane**.
11. Крем-гель для лица «Масло каритэ БИО Африки», **Yves Rocher**.
12. Гель для душа, с лимоном и шалфеем, придающий энергию, **Teatree, Paul Mitchell**.
13. Дневной био-уход для контура глаз «Пробуждение», **Yves Rocher**.
14. Гель для душа с лавандой и инжиром, **Oriflame**.
15. Тоник для лица «Гинго и Гамамелис», **Mann & Schroder**.
16. Энергетический гель для душа с экстрактами вишни и имбиря, **Melvita**.
17. Дезодорант антиперспирант «Лаванда Прованса», **Yves Rocher**.
18. Биоэнергетический охлаждающий гель для контура глаз «Магия орхидеи», **Eveline**.
19. Увлажняющий дневной крем «Матовое совершенство», **NIVEA**.
20. Чистящая пена-гель для лица «Ромашка и Брусника», **Green Mama**.

16 белых линий

Белые вещи отражают свет и возвращают его нам. Так что с белыми вещицами мир вокруг становится красочнее.

1. Молочко для рук и тела «Блестящая ваниль», Scentsations, CND.
2. Бальзам-ополаскиватель «Контроль над потерей волос», Dove.
3. Восстанавливающий крем для рук и тела «Пряная ваниль и белый чай», Orly.
4. Минеральная пудра, нейтрализующая покраснения, Clinique.
5. Очиститель для нормальной и жирной кожи с витаминами, Herbalife.
6. Крем для сияния кожи, Immortelle, L'Occitane.
7. Тени для век, Seventeen.
8. Очищающий гель для лица, Secret de Purete, Guerlain.
9. Основа для защиты и придания объема ресницам, Rupa.
10. Сыворотка с липосомами против пигментации, Swissological, Zepter.
11. Крем для тела «Бурбонская ваниль», Yves Rocher.
12. Экстремально мягкий гель для душа «Цветок апельсинового дерева», Le Petit Marseillais.
13. Успокаивающий гель для душа на основе масла майорана, Sanoflore.
14. Увлажняющий лосьон с экстрактом трех белых цветов, Lierac.
15. Кислородный крем для век Optimals, Oriflame.
16. Гель для душа «Жасмин», Therme.

В сад



Бойкие
ПЕРВОЦВЕТЫ

*А также: внуки по переписке, цветы для ванной,
белоснежная лилия, птички «паспорта»
и чем заняться в горах весной.*



*«Внученькой»
Лизу ОЛЕСКИНУ
называют не только
ее родные бабушки
и дедушка, но и еще
сотни пожилых
людей. Придуманное
ею движение
«Старость в радость»
объединяет тех,
кто хочет помогать
домам престарелых.*



Дорогие мои **СТАРИЖКИ**

Э то началось в 2007 году, когда студентка филфака МГУ Лиза Олескина отправилась на фольклорную практику в Псковскую область. Студенты записывали рассказы старожил о старинных праздниках, песнях и обычаях. В поисках рассказчиков Лиза пришла в сельский дом престарелых. Ее поразила тамошняя бедность (даже белье не на всех кроватях лежало), но еще больше — тоска в глазах стариков, разговоры о собственной ненужности, выброшенности из жизни. Вернувшись в Москву, студентка собрала группу ребят и позвала их съездить в Раменский дом престарелых с концертом — сама Лиза закончила музыкальную школу, играет на аккордеоне, училась танцам. После высту-

пления бабушки и дедушки не хотели их отпускать и спрашивали, когда они приедут в следующий раз. Лиза написала об этом в своем интернет-дневнике и пригласила желающих присоединиться к новой поездке. Множество незнакомых людей откликнулись, стали собирать для чужих старичков подарки и деньги. Так и зародилось движение «Старость в радость». Сегодня Лиза и ее команда опекает жителей более семидесяти домов престарелых и больниц. А все вместе они — «ба-де», это ласковое сокращение от «бабушки и дедушки». География помощи впечатляет: она дотянулась даже до Алтая и Новосибирской области, где работают координаторы. Пока сверстники занимаются выстраиванием карьеры,

23-летняя аспирантка МГУ Лиза пишет диссертацию о детских сказках и ищет добрых автолюбителей, которые помогут отвезти в дома престарелых необходимые вещи, закупает средства ухода, белье, продукты и принимает у себя дома поток людей, несущих посылочки для стариков. Вся просторная лестничная площадка сталинского дома заставлена инвалидными колясками, коробками с одеждой и памперсами. Молодые и веселые ребята не дают грустить бабушкам и дедушкам, не оставляют их в одиночестве. «Внук по переписке» — акция, появившаяся случайно, но прижившаяся надолго. «Сначала несколько бабуль пожелали получать письма, пусть даже от незнакомых людей. Мы быстро всех распределили



ки. «Такое внимание порой важнее медицинского ухода, — поясняет Лиза. — У нас был дедуля, которому врачи отвели максимум месяц жизни. Мы написали о нем на сайте и честно предупредили о ситуации. В итоге весь этот месяц он был фактически завален письмами и просто счастлив. У меня тоже есть две любимые бабушки по переписке — Клавдия Ивановна и Анна Дмитриевна. Я пишу им больше четырех лет и навещаю, своих внуков у них нет».

Выслушать, поддержать, дать понять, что ты не одинок — это самое малое, что можно сделать для жителей домов престарелых. В поездки Лиза со товарищи отправляется каждые выходные. «Да, иногда мы уезжаем оттуда с тяжелым сердцем — когда приезжаешь и уже не встречаешь тех, кого держал за руку несколько недель назад. Но если от нашего приезда кому-то станет легче и светлее, значит, все не зря. Столько теплоты получаешь от людей, которых навещаешь, что возвращаешься как крыльях. Они к нашему приезду берегут для гостей мандаринку или конфету. А мы им в ответ — их фотопортреты, снятые в предыдущую поездку. Бабушки ждут их и очень радуются, потому что со времени попадания в интернат их семейные альбомы пополняются только с нашими приездами. Многие очень давно не видели себя со стороны и не всегда сразу признают себя на фото. На концертах даем и бабушкам возможность проявить себя: под мой аккордеон устраиваем танцы. Для них это волнительные и запоминающиеся моменты — многие из них уже ой как давно не танцевали».

Летом фонд организует волонтерские лагеря: отряд в 15–20 человек выезжает в одну из областей и селится рядом с домом престарелых или больницей. В будни ребята делают ремонт в доме престарелых, общаются с бабушками и дедушками, ну а в выходные отдыхают, ездят на экскурсии.

«Если кто-то готов примкнуть к нам в поездке, мы только рады, — Лиза перекидывает длинную косу через плечо, и продолжает, — но особенно нам не хватает мальчиков. Из 100 волонтеров — всего трое парней. Приходится девочкам самим и коробки тяжелые таскать, и машину водить». Сейчас движению



между собой и начали писать. Но потом, когда количество нуждающихся в добром слове зашкалило, мы поняли, что сами не справляемся, и бросили клич». На призыв откликнулась масса людей. Свое стремление обрести близкого человека все объясняют по-разному. Кто-то родную бабушку потерял, а старушка на фото один в один на нее похожа, кто-то стремится скрасить последние годы жизни чужого человека, а кто-то просто влюбляется в морщинки на добром старческом лице и садится за письмо. Особенно большой популярностью пользуются «ба-де» у семей, где есть маленькие дети, но нет родных дедушек и бабушек. Иногда старики встречаются с названными внуками, ждут их и даже готовят подарки, вяжут носки, вареж-

начали помогать финансово не только простые люди, но и некоторые компании. На первые спонсорские деньги купили 30 функциональных кроватей и несколько каталок для дома престарелых в Тульской области. До этого тяжелые неходячие больные лежали на старых кроватях с продавленной сеткой. «Каталки — еще и подспорье для молоденьких девочек-медсестер. До этого хрупкие девушки на себе таскали стокилограммовых стариков». «Есть еще такой неожиданный эффект нашей работы, — рассказывает Лиза, — иногда ко мне приходят письма, в которых молодые люди признаются, что только узнав о нас, они вспомнили про своих родных бабушек и дедушек». ■

Светлана ЗАМАРАЦКАЯ



за Душевные ЦВЕТОЧКИ

Чем вы обычно занимаетесь в ванной комнате? Мы предложим еще одно неожиданное дело. Как насчет того, чтобы вырастить среди кафеля джунгли или тропический лес?

В ванной, где вода главенствует над всем остальным, все располагает к созданию композиций, напоминающих побережье экзотического острова с выброшенными на песок ракушками, морскими звездами, красивыми камнями, высушенными водорослями, небольшими керамическими сосудами... И несколькими соответствующими горшечными растениями, например комнатным бамбуком, невысоким циперусом или молодой драценой. Продолжат тему воды мягко освещенные прозрачные сосуды, наполненные стеклянными шариками. Для посадки растений в ванной необходимо подобрать соответствующие горшки (в форме раковины для небольших папоротников), а для создания ампельной композиции, к примеру из аспарагуса и папоротников, подойдет деревянный стилизованный ушат. Перламутровые плоские морские раковины могут стать элементами украшения кашпо и цветочных горшков, а также светильников. В оригинальные элементы оформления ванной можно превратить стеклянные емкости (небольшие аквариумы) с по-

саженными в них папоротниками — адиантумом Радди или птерисом критским, особенно если к ним подобраны природные аксессуары — куски коры, морская галька. Дно сосуда заполняют кусочками коры, поверх насыпают питательную смесь. Слои грунта и природные аксессуары хорошо просматриваются сквозь прозрачную поверхность сосуда. В ванной будет уместен садик в бутылке, куда высаживают молодые растения — фиттонию, селлагинеллу, карликовые формы узамбарской фиалки, но только при условии хорошего освещения.

- **Циперус папирус** — болотное растение. Формой и расположением листьев напоминает молодую пальму, а влажное тепло, необходимое для его роста, делает растение незаменимым для ванной комнаты. Горшки с циперусами устанавливают в поддоны с водой; растения ежегодно пересаживают в новый горшок. Весной и летом раз в 10 дней подкармливают жидким цветочным удобрением.
- **Алоказия съедобная** — клубневое растение, встречается в природе по берегам рек. Ванная отвечает ее «требованиям» —

повышенная влажность воздуха и температура не ниже 20 °С. Весной и летом алоказию подкармливают жидким цветочным удобрением раз в 2 недели. На время покоя, в конце октября – ноябре, листья обрезают, а клубни держат сухими в горшке. Через 2–2,5 месяца клубни пересаживают во влажную свежую почву, ставят в прохладное место, а когда растение даст листья, его переносят на обычное место.

● **Бамбук обыкновенный** – злаковое растение, которое любит влажность, предпочитая расти «по колено» в воде. Десяток стеблей бамбука, связав в пучок, можно поставить в керамические кашпо, вазы, наполненные водой и гравием, и выращивать таким образом. Воду в емкостях регулярно пополняют, а листья опрыскивают. Такая водная культура бамбука лучше всего удается в ванной комнате, но следует помнить, что бамбук нуждается в ярком освещении.

● **Тилландсия синяя** – эпифитное растение, произрастающее в природе на деревьях. Как и у других бромелиевых, в воронке ее листьев всегда должна быть мягкая вода (ее нужно менять ежемесячно). Тилландсия хорошо сочетается в композициях с тропическими папоротниками. Выращивают растение в волокнистом грунте для эпифитов, подкармливают один раз в 20 дней.

Как нельзя лучше для ванной комнаты приспособлены разнообразные папоротники. Повышенная влажность воздуха,

небольшое освещение, отсутствие солнечных лучей и температура 20 °С оптимальны для развития этих растений.

● **Адиантум мелковолосистый** с побегами длиной 15–30 см идеально подойдет для небольшой ванной. Из других видов – адиантум Радди, достигающий в длину 40 см, а в ширину 20 см, и самый известный из адиантумов – венерин волос с мелко рассеченными, ажурными листьями. Растения не переносят перестановок: выбранное один раз место должно стать для них постоянным.

В просторной ванной комнате можно разместить роскошные экземпляры блехнумов, внешний облик которых напоминает о каменноугольной эре, когда на Земле произрастали древовидные папоротники.

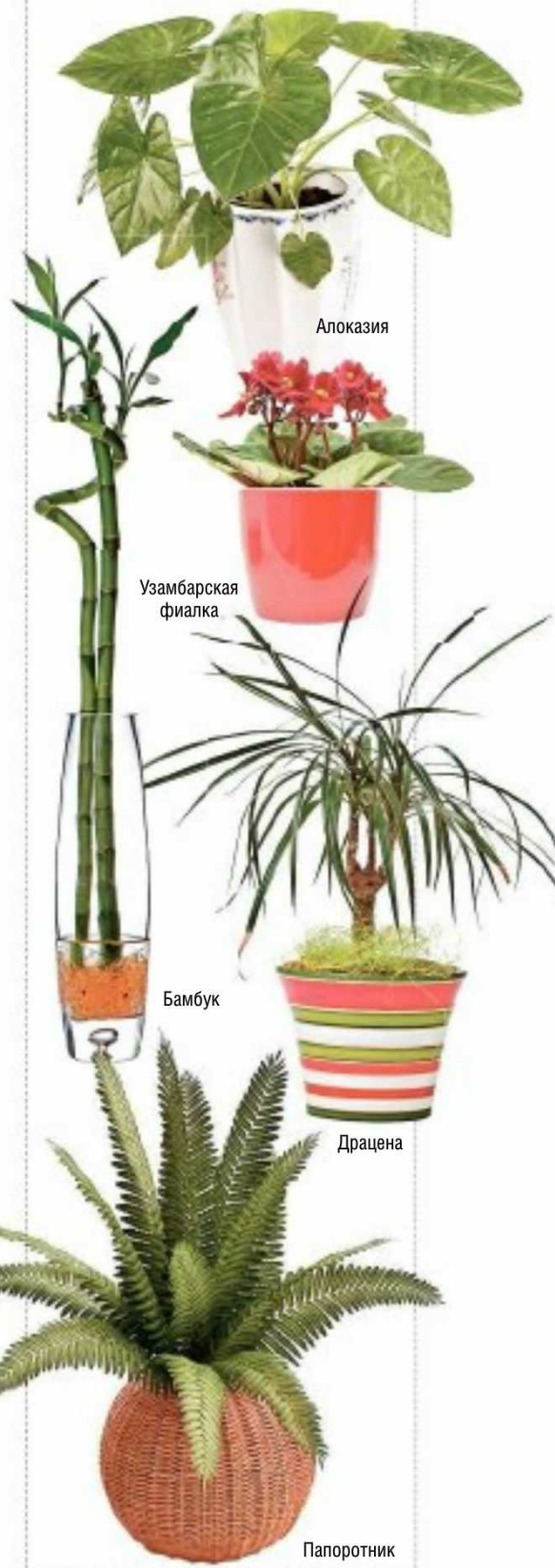
● **Блехнум бразильский** – медленно растущий папоротник, обитающий в тропических лесах южного полушария. Его древовидный ствол высотой до 80 см покрыт темно-коричневыми чешуями. Нужно учесть, что блехнум растет очень медленно. Листья его нельзя опрыскивать. Если в ванной недостаточно влажно, горшок с блехнумом можно установить во влажный гравий.

● **Нефролеписы** высотой до 50–80 см – наиболее известные представители папоротникообразных. Они распространены во всех тропических лесах, растут на земле и на деревьях как эпифиты, поэтому влажная атмосфера ванной для них – родная среда. Очень красивые сорта с дважды- и триждырассеченными листьями, например нефролепис Витмана и Смита. Если вдруг, несмотря на кажущуюся повышенную влажность воздуха в ванной, кончики листьев подсыхают и становятся похожими на бумагу, растения необходимо опрыскивать, не забывая и про «изнанку» листьев.

● **Пеллея круглолистная** – влаголюбивое неприхотливое растение высотой до 25 см и шириной около 30 см. Цветок высаживают в неглубокий, но широкий горшок, установленный в поддон с влажной галькой или стеклянными разноцветными шариками. Пеллея предпочитает укромные уголки в стенной нише, на выступе или небольшой полочке, поскольку в природе произрастает в расщелинах скал. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

наглядное пособие



Алоказия

Узамбарская фиалка

Бамбук

Драцена

Папоротник

ВАЖНО

Растениям, произрастающим в ванной комнате без окон, требуется дополнительное освещение – не менее 5–8 часов в день. Для этого лучше использовать специальные светильники для растений, свет которых содержит синие и красные компоненты в количествах, необходимых для правильного развития цветов. Они могут гореть длительное время, не излучая слишком много бесполезного и вредного для растений тепла, что отличает их от обычных ламп накаливания.



Снежные ЛЕПЕСТКИ

*Лилия – любимица французских королей.
Роскошные цветки, тонкий аромат – у лилии есть все,
чтобы стать фавориткой и вашего сада.*

Лилия происходит из Средиземноморья и Малой Азии. В природе описано 105 видов лилий, но садоводы выращивают разнообразные гибриды (Candidum hybrids), полученные от скрещивания природных лилий.

Цветет лилия в июне снежно-белыми широко-воронковидными ароматными цветками, собранными в пирамидальную кисть. Во время цветения стебель достигает высоты 80–150 см. В отличие от других лилий у нее имеются листья двух типов – стеблевые, ланцетной формы, и приземные – широко-ланцетные. При-

земные листья в виде розетки отрастают в сентябре, с ними лилия зимует. После отцветания побег отмирает и у лилии начинается период покоя, когда в естественных местах произрастания лилии белоснежной стоит жаркая сухая погода. Следует заранее подготовить почву для посадки луковиц. Выбирая для них место, помните, что большинство цветков будет всегда обращено к солнцу. Если же этого не учесть, в выходящем на южную сторону палисаднике или дворике придется любоваться лишь тыльной стороной цветков. Небольшое притенение нижней части лилии

белоснежной другими, растущими по соседству растениями благоприятно для ее роста.

Участок должен быть перекопан на штык лопаты, а из почвы выбраны корневища многолетних сорняков. Затем в почву вносят перепревший навоз или перегной. Глинистую почву улучшают внесением песка и нейтрального торфа. В кислую почву (индикаторы – шавель, мох) добавляют мел, добиваясь слабощелочной реакции почвенной среды. В качестве основного удобрения вносят комплексное NPK-удобрение (содержащее азот, фосфор, калий). Внесения органики

и минерального удобрения перед посадкой будет достаточно на 2–3 года вперед. Перед посадкой луковицы осматривают, удаляя загнившие чешуи и отмершие корни. Подсохшие луковицы восстанавливают, погружая их на несколько часов в воду. Затем, уже перед посадкой, луковицы протравливают в 0,2%-ном растворе фундазола или в растворе марганцовки (5 г вещества на ведро воды) в течение получаса.

Луковицы лилии белоснежной, не имеющие надлуковичных корней, высаживают так, чтобы над верхними чешуями луковиц толщина слоя почвы была 2–3, максимум 5 см, в северных районах — не более 10 см. Заглубленная посадка лилии белоснежной — одна из ошибок садоводов. Из-за этого луковицы лилии не цветут. Расстояние между растениями не должно быть менее 30 см. Пересаживают лилию белоснежную в июле, в период покоя, не чаще чем один раз в 3–5 лет. Успешно переносят пересадку двухлетние луковицы.

На зиму лилию белоснежную обязательно укрывают слоем листьев толщиной 10–15 см или лапником. В северных районах толщину утепляющего слоя доводят до 25–30 см. Укрытие кладут на подмерзший грунт, но никогда не на талую землю. В течение зимы, при невысоком снежном покрове, на место посадки лилии подбрасывают снег. Весной растения открывают постепенно, сохраняя на розетках небольшой слой листьев. Это не позволит лилиям обгореть на жарком весеннем солнце. В дальнейшем посадки мульчируют торфом или же высаживают вблизи невысокие растения для притенения нижней части растений. Поливать лилии необходимо весной, во время активного роста, и осенью, когда у нее нарастает розетка листьев. Небольшие поливы нужны и в течение лета в сухую погоду (под корень с последующим аккуратным рыхлением не ближе чем на 5 см от побегов, чтобы не повредить неглубоко залегающую луковицу). Высокорослым сортам лилии белоснежной необходима опора на случай непогоды.

Дождливое, с обилием туманов лето приносит много проблем любителям лилии белоснежной. Именно во влажную погоду на ней появляется серая гниль. Листья, стебли и цветки буреют, размягчаются,

покрываясь серым налетом. Такое растение уже не вылечишь, его лучше всего удалить. А вот профилактические обработки лилии эффективны. Их проводят с весны во влажную погоду — один раз в 10 дней, опрыскивая растения 0,5%-ным раствором медного купороса, 1%-ной бордоской жидкостью и 0,5%-ным ХОМ (хлорокисью меди) попеременно.

АРОМАТНЫЙ ЛЕТНИЙ САД

С древнейших времен садоводы приписывали аромату белой лилии чуть ли не магические свойства — отгонять от жилища злых духов; навевать душевное спокойствие и мечтательность на человека. Вполне возможно, что каждому из нас не помешает хотя бы на время цветения лилии погрузиться в мир сладких грез. Поэтому есть смысл высадить эти ароматные цветы недалеко от окон дома, вблизи садовой скамейки или же в красивом контейнере во дворе, у входа в дом. Особенно эффектны белые цветы лилии на контрасте, например на фоне скумпии с пурпурными листьями. Рядом с высокорослыми сортами лилии можно высадить несколько наперстянок с высокими цветоносами, украшенными пурпурно-розовыми цветками, или же дельфиниумы с голубыми цветками.

РАЗ ЧЕШУЙКА, ДВА ЧЕШУЙКА...

Для того чтобы из одной луковицы лилии вырастить несколько новых, используют размножение чешуями. Для этого верхние, поврежденные чешуйки снимают, а внутренние — отрывают как можно ближе к основанию луковицы. Чешуйки протравливают фундазолом, положив их в полиэтиленовый пакет с порошком и встряхнув несколько раз. В другой пакет насыпают смесь торфа с чистым речным песком (1 : 1) или перлитом. Чешуйки, обработанные фунгицидом, помещают в смесь торфа и песка. Иногда вместо торфа применяют древесную золу. Пакет слегка надувают и завязывают. Сохраняют пакет с чешуйками при температуре около 21 °С в течение 3 месяцев, а затем помещают в холодильник еще на 6–8 недель. К концу этого срока на чешуйках появляются мелкие луковички. Если чешуйки мягкие, их отделяют от луковичек, а если плотные — высаживают вместе с ними. ■

Елена БУЛКИНА

КСТАТИ

Пыльники внутри цветка, раскачиваясь от малейшего дуновения ветра, рассеивают пыльцу. Она, попадая на идеально белые лепестки лилии, пачкает их. Чтобы этого не произошло, из распутившихся цветков пыльники удаляют. При этом тычинки не срезают, а только аккуратно выдергивают.

СОВЕТ

Подкармливают лилии несколько раз. Сразу же после весеннего отрастания — аммиачной селитрой (1,5 спичечных коробка на 1 м²) и сернокислым калием (1 чайная ложка на 1 м²). Эти же удобрения и в таком же количестве вносят еще раз через 2–2,5 недели. В период бутонизации подкармливают сернокислым калием (1 спичечный коробок на 1 м²) и суперфосфатом (1 спичечный коробок на 1 м²). В середине августа лилии подкармливают аммиачной селитрой (0,5 спичечного коробка на 1 м²), сернокислым калием (1 спичечный коробок на 1 м²) и суперфосфатом (1,5 спичечного коробка на 1 м²), а затем обязательно поливают. В сентябре — начале октября проводят еще одну подкормку — суперфосфатом (1 спичечный коробок на 1 м²) и таким же количеством сернокислого калия.

Обнажённая БОТАНИКА

*Надоели привычные
букеты в вазах?
Украсьте свой
дом цветущими
луковицами.*



Ароматный гиацинт будет долго цвести и пахнуть там, где ему не слишком жарко, например на веранде или северном подоконнике. Поливать цветущие луковицы нужно 2 раза в неделю. В дальнейшем отцветшие луковицы можно высадить в сад.

Гиппеаструм
Hippeastrum

У гиппеаструма крепкие цветочные побеги и крупные луковицы, несущие в себе запас питания для цветков, поэтому во время цветения растения не подкармливают, поливают не чаще 1–2 раз в неделю.

Нарциссы, как и все луковичные, предпочитают прохладу. Растения, помещенные в стеклянные сосуды, требуют аккуратного полива, чтобы сохранить луковицы неиспорченными для посадки в цветник.

Цветущие луковицы тюльпанов можно разместить в прозрачных сосудах с небольшим количеством земли, смешанной с крупным речным песком. Легкая структура почвы будет препятствовать загниванию луковиц и благоприятно скажется на цветении.

Тюльпан
Tulipa

Птичий БАЗАР

Если в саду вы заметили красивую птичку, значит, наступила весна. Узнать, как зовут гостью, поможет наш птичий гид.

ЛАЗОРЁВКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Нередко поселяется в садах, если там для нее предусмотрено гнездовые ящики-синичники. Как и большая синица, очень полезная для сада птица, так как уничтожает множество насекомых-вредителей.

ЧЁРНЫЙ ДРОЗД

В Западной Европе часто обитает в садах, в России – лесная птица, но может гнездиться и в старом заброшенном саду. В компании с другими дроздами нередко посещает сады поздним летом и осенью, подбывая остатки урожая ягод.

ПОПОЛЗЕНЬ

Единственная наша птица, способная передвигаться по стволу дерева вниз головой. Гнездится в дуплах деревьев, может занимать дуплянки и другие искусственные гнездовья. С осени до весны часто посещает постоянные кормушки.

ЗЕЛЕНУШКА

Может гнездиться в старом саду, если там есть куртина средневозрастных елей. Зерноядная птица, но птенцов выкармливает насекомыми, помогая очищать сад от вредителей. Осенью часто посещает кормушки.

ЗАРЯНКА

Очаровательная лесная птичка с приятной песней, которую можно услышать на вечерней заре. Нередко поселяется в садах, особенно старых и заброшенных. Гнездо вьет невысоко над землей, человека почти не боится.



СЛАВКА-ЧЕРНОГОЛОВКА

Обитатель старых запущенных садов и тенистых лесов с зарослями кустарников. Наряду с черным дроздом, это один из самых лучших наших певцов. Свое гнездо славка строит в кустарнике невысоко над землей.



СОРОКА строит гнездо с крышей и боковым входом в ветвях густого высокого куста или невысокого дерева. Эта птица оседлая и живет у нас круглый год; в зимнее время часто перебирается поближе к человеческому жилью.



КРАПИВНИК

Одна из самых маленьких наших птиц, зато обладает очень громким голосом. В Англии заселяет многолетние зеленые изгороди и живет там круглый год, в наших условиях это птица захлапленных лесов с кучами хвороста и валежника.



БОЛЬШАЯ СИНИЦА

Охотно поселяется в саду, если в нем повесить дуплянку или синичник. Может обитать там круглый год, особенно если зимой птиц подкармливать. Как и лазоревка, поедает большое количество насекомых – вредителей сада.



ГОРИХВОСТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Нередко поселяется в садах, занимая скворечники, дуплянки с широким входом или ниши в строениях. Весной поет почти круглые сутки. Характерная особенность птицы – постоянное потряхивание огненно-рыжим хвостом.



ГОЛУБАЯ ПТИЦА

Изящная птица с очень длинным хвостом, которым она постоянно покачивает. Часто поселяется рядом с человеком, устраивая гнезда в нишах строений, в дуплах с широким входом и в других подобных местах.

Вид
маршрут

Там
ГОРЫ
высокие

Чем заняться ранней весной в горах?

Древняя восточная легенда гласит: когда бог создавал землю, он устлал ее равнинами и лесами, чтобы дать людям пропитание. Но потом задал себе вопрос: «На равнинах люди найдут хлеб и разовьют ремесла. Но куда пойдут они для укрепления духа? Или дай людям крылья, или дай им горы».

Горы — сосредоточие силы. Здесь ровная земная поверхность словно не выдержала бурлящей энергии и взорвалась, взметнулась ввысь. А еще горы не позволяют людям смотреть на себя свысока.

После зимнего безмолвия природа начинает тихий разговор. Еще не видно, но уже слышно, как ручеек пробивается под ледником. Каждое утро — смена кадров: вчера на склоне были раскиданы снежные шапочки, а сегодня он словно веснушками усыпан первоцветами. Неповторимая мелодия капли начинающего оттаивать водопада. Горы просыпаются и наполняются звуками: трещит лед на горных озерах и слышны взрывы далеких камнепадов. Кристальный воздух наполняется нежным ароматом цветения. Мир словно рождается заново. И вы — свидетель этого таинства по имени Весна.

Лыжный сезон закончен, а для традиционных летних развлечений — горного велосипеда, сплава по бурным рекам и конных поездок — рановато. Чем же заняться в горах весной? Конечно, гулять! В беге современных городов мы совсем забыли про прогулки — такое естественное занятие для человека.

Пешие прогулки ценили философы. Аристотель подолгу гулял с учениками и преподавал среди колоннад в Ликее. Учеников его школы так и называли — «перипатетики», от греческого «перипатин» — «гулять». Ницше не раз говорил, что «не доверяет своим мыслям, если они родились не на свежем воздухе и не во время прогулки».

Жан-Жак Руссо писал в своей «Исповеди»: «Никогда я столько не думал, не жил с такой полнотой, не становился самим собой, как во время пеших путешествий. В ходьбе есть что-то, что вдохновляет и оживляет мои мысли. Оставаясь на одном месте, я почти не могу думать. Тело мое должно двигаться, чтобы привести в движение ум».

Очень любил прогулки российский император Николай II. Это было чудное время неспешных разговоров с близкими и общения с детьми и только чрезвычайные обстоятельства могли заставить его пропустить утреннюю прогулку. Под Ялтой до сих пор существует знаменитая Царская тропа — семикилометровая дорога пленительной красоты, проходящая черед дубовый и буковый лес и соединяющая Ливадийский дворец с Гаспррой.

Кстати, занятие, которое мы буднично зовем прогулкой, во всем мире именуется модным словом «хайкинг». Или «трекинг» — в зависимости от продолжительности прогулки и ее





сложности. Занятие это очень популярно в Европе. Там для хайкинга созданы все условия. В любом альпийском офисе по туризму вы бесплатно сможете взять подробную карту пеших маршрутов (даже на русском языке!) и выбрать вариант в соответствии с пожеланиями и физической формой. Весь сезон, начиная с ранней весны, маршруты поддерживаются в идеальном порядке, на развилках стоят указатели и километровые отметки. На опасных или крутых участках заботливо провешены веревочные перила. А в самых красивых местах установлены скамейки для отдыха. При этом некоторые маршруты имеют протяженность не один десяток километров, и для их прохождения требуется несколько дней. В Австрии и во Франции на таких маршрутах можно встретить небольшие часовни, где уставший путник может побыть наедине с собой или просто укрыться от непогоды.

Один из самых популярных маршрутов для серьезного трекинга – Тур де Монблан. Круговой маршрут вокруг массива Монблана протяженностью около 170 километров проходит по территории Франции, Италии и Швейцарии. Маршрут занимает у любителей чуть больше недели. А эмоций и впечатлений потом хватает на всю жизнь! Каждый год по этому маршруту устраивают традиционный марафон, и сильнейшие спортсмены пробегают его за 20 часов.

Пешеходные маршруты в нашей стране не могут похвастаться таким комфортом, но точно не менее живописны и увлекательны. Урал, Алтай, Крым, Приэльбрусье, Домбай, Красная поляна – выбор огромный.

Для трекинга не нужно специального снаряжения. Главное, позаботиться об удобной и прочной обуви. Не надевайте на прогулку новые ботинки – даже на коротком маршруте велик риск повредить ноги. Нелишними будут бахилы или гамашы – небольшие чехлы, предохраняющие верх ботинок от мокрых веток и мелких камней. В спортивных магазинах можно купить специальные носки для трекинга – они специально спроектированы для этого вида спорта, хорошо отводят влагу и обеспечивают максимальный комфорт при ходьбе. Весной погода в горах достаточно коварна, к тому же чем выше вы поднимаетесь, тем ниже становится температура. Поэтому теплая флисовая кофта и невесомая ветровка в рюкзаке никогда не помешают да и не займут много места. Обязательно позаботьтесь о достаточном количестве воды. Современные рюкзаки для хайкинга уже оборудованы встроенной питьевой системой – в рюкзаке находится небольшая емкость с водой, а на одну из лямок выведен гибкий шланг с соском, так что утолить жажду можно в любой момент, не снимая рюкзака. Смотреть на красоты лучше через солнцезащитные очки – весной в горах солнце очень активно, и защищать глаза нужно обязательно. Люди, выходящие на длинные маршруты, обязательно берут трости или палки-телескопы. В сложенном виде они не занимают места в рюкзаке, а при необходимости окажут неоценимую поддержку в преодолении крутых склонов и маленьких ручейков.

И обязательно захватите фотокамеру! Словами не расскажешь про удивительные горные пейзажи, нежные эдельвейсы и смешных горных сурков – мармотов. Будьте уверены: на следующий маршрут вы выйдете уже не одни. ■

Ольга ХОТЯНОВА

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 марте подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор из лимитированной коллекции «Вишневая Принцесса» от L' OCCITANE: мягкий гель для тела и крем для душа с перламутровым эффектом.



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 - Формат»
 ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
 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 - Формат»
 ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
 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 _____

Обратная связь

ФОТО конкурс

Конкурс «Крестьянки» на лучшую фотографию продолжается. Мы ждем ваши любимые снимки и рассказы о том, как вы их сделали – теперь и на сайте www.krestyanka.ru. Лучшие фотографии месяца перед вами.



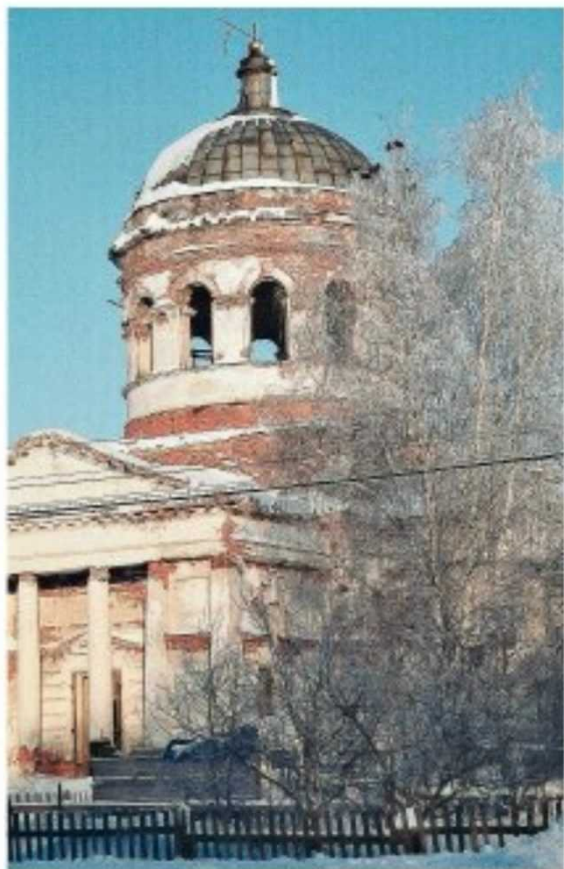
«Кокетка», Ирина ШАБАНОВА



«Представление начинается», Гильман АХМАТОВ



«Огни большого города», Гильман АХМАТОВ



«Сельский храм», Светлана ЛУДИНА

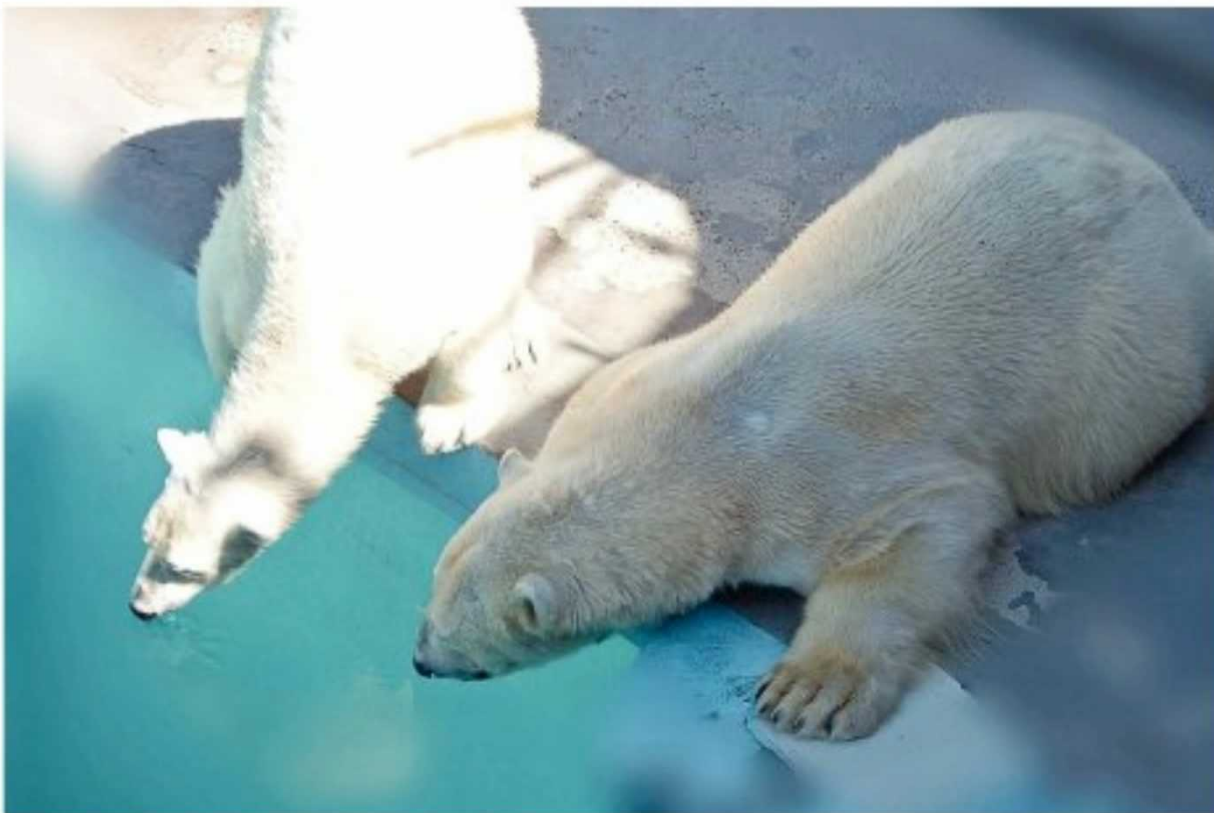


ПИШИТЕ!

«Крестьянка» продолжает фотоконкурс! Присылайте нам свои интересные фотографии или загружайте их на сайт www.krestyanka.ru в раздел «Галерея». Лучшие будут опубликованы. Пишите нам:

KRESTYANKA@IDR.RU

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



«Как водичка?», Вера ИСУПОВА

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок – фен Infini Pro Volume CV8655 с уникальной насадкой для создания пышной прически и функцией ионизации, которая снимает электростатическое напряжение и сохраняет внутреннюю влагу волос.



**ЛУЧШЕЕ
ФОТО**

«В душистом гнезде», Николай ЛУКИН



«Любопытная», Николай ЛУКИН



Рыбы

(20.02–20.03)

*Весна вселила в вас
новую волну энергии.
Удастся переделать
множество дел.
На работе вы
зарекомендуете себя
человеком-метеором,
быстрым и успешным.
А вот партнеру
не понравится
профессиональное рвение.
Любимому хочется видеть
вас дома пораньше,
сияющую и полную сил.
Звезды советуют разумно
распределить внимание
между семьей и работой.*

♈ ОВЕН. Месяц под девизом «тише едешь – дальше будешь». Дела, требующие немедленных шагов и решений, лучше отложить до апреля. Это касается как бизнеса, так и личной жизни. Если ваши отношения еще на старте, дайте друг другу время почувствовать, что это тот самый единственный вариант.

♉ ТЕЛЕЦ. Время ковать железо, пока горячо. Денежный бонус не заставит себя ждать, стоит только прислушаться к интуиции и советам коллег. Любовная связь, которая зародится в этом месяце, не будет мучить неопределенностью: либо начнет стремительно развиваться, либо сразу сойдет на нет.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Захочется порхать, нравиться, кружить голову не только своему избраннику, но и всем мужчинам вокруг. Но аккуратнее стреляйте глазками: если партнер закипит от ревности, трудно будет доказать, что вы не имели в виду ничего большего. В период растущей Луны звезды советуют обновить стиль.

♋ РАК. «Своя рубашка ближе к телу», – именно это девиз Рака в марте. Не стоит оказывать помощь, если о ней не просят, даже если вам кажется, что это произведет хорошее впечатление. Романтическое приключение на курорте будет более разумным поступком, чем служебный роман.

♌ ЛЕВ. Удачное время для новых начинаний в деловой сфере. Крупные проекты, стартовавшие в марте, выстрелят удачно. Не бойтесь рисковать. В личной жизни будьте последовательны. Если вы однажды уже разбежались, не стоит снова входить в одну и ту же реку и пытаться восстановить такие отношения.

♍ ДЕВА. Вам кажется, что окружающие не поймут вашего нового романа. Но

не бойтесь рисковать своей репутацией: если вы и ваш мужчина свободные взрослые люди, переполненные чувствами, то кому какое дело, как вы выглядите со стороны? На работе стоит держаться привычной колеи, а революционные идеи пока не озвучивать.

♎ ВЕСЫ. Очень хочется, чтобы все складывалось молниеносно, но в этом месяце придется потерпеть. Зато тем, кто приложил усилия и смог дожидаться нужного момента, воздастся по заслугам. Это касается и привлекательных предложений по работе, и сердечных дел.

♏ СКОРПИОН. Сделайте что-нибудь в свое удовольствие. Перестаньте экономить на мечте: в начале весны можно позволить себе приобрести то, что раньше казалось излишеством или роскошью. Звезды предрекают множество трат, но больше приятных, чем вынужденных. А вот затевать ремонт и перевоз в марте не стоит.

♐ СТРЕЛЕЦ. Если вокруг вас вьется сразу несколько мужчин, а вы гадаете, кого предпочесть, звезды советуют выбрать ровесника: этот союз обещает быть более гармоничным и на духовном, и на телесном уровне.

♑ КОЗЕРОГ. В марте захочется «полотить рожки»: позволить себе что-то дорогое и модное, чтобы произвести впечатление. Еще недавно вы обозвали бы собственное желание прихотью, но сейчас у вас будут поводы поверить: вы стоите большего, чем еще недавно полагали сами.

♒ ВОДОЛЕЙ. Новые отношения могут возникнуть на руинах старых. Причем обязательно, что недавно пережили расставание именно вы. Если ваш партнер сейчас на распулье: вернуться к прежним отношениям или окунуться с головой в новые – с вами, будьте терпеливее. ■

Фото: Shutterstock.com

Адреса

BALDININI, Москва, ГУМ, Красная пл., 3, магазин NO ONE
DENA, Москва, ул. Петровка, 2
ELENA MIRO, Москва, ул. Петровка, 18
FORNARINA, Москва, Ленинградское ш., 5-й км, Мега Химки
GAS, интернет-магазин www.gasjeans.com
IKEA, Москва, МКАД, 14-й км, IKEA «Белая Дача»
KENNETH JAY LANE, Москва, ул. Никольская, 10, бутик «Аврора»
L'OCITANE, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: www.loccitane.ru
MANGO, Москва, Манежная пл., 1

MARC CAIN, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARELLA, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARINA RINALDI, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARY KAY, заказ продукции на сайте marykay.ru
MAX MARA, Москва, ул. Новый Арбат, 19
MAX&CO, Москва, ул. Петровка, 10
MEETING, Москва, ул. Петровка, 2
ORIFLAME, заказ продукции на сайте: ru.oriflame.com
PENNY BLACK, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
PHILIPP PLEIN, Москва, ул. Никольская, 10
POIS-RUSSIA, Москва, Кутузовский пр-т, 36, стр. 3, оф 421, Тел. +7 (499) 995 01 61
ROCCO P, Москва, Красная пл., 3, магазин NO ONE

SPORTMAX, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
STOCKMANN, Москва, Ленинградское ш., 16
UGG, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
YVES DELORME, Москва, Ленинский пр-т, 85
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин: www.yves-rocher.ru
ZARA HOME, Москва, ул. Земляной вал, 33
ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА, Москва, Смоленская пл., 3
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ, annaonline.ru
ЛЮДМИЛА НАРСОЯН, Москва, ул. Спиридоновка, 10, шоу-рум Red
СОЮЗ ОХРАНЫ ПТИЦ РОССИИ, Москва, ш. Энтузиастов, 60, корп. 1



АКТУАЛЬНЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ
ВЕСНА/
ЛЕТО 2012
KLINGEL
www.klingel.ru

***В ПОДАРОК**
Комплект
украшений из
2 предметов



***Красивое украшение в подарок
за Ваш первый заказ!**

Только пока есть в наличии.

**ДЛЯ ВАС
САМЫЕ КРАСИВЫЕ
ТРЕНДЫ СЕЗОНА!!**

KLINGEL
www.klingel.ru

- * всегда новейшие тенденции моды сезона
- * кроме того, топ-актуальные аксессуары и подходящая обувь
- * высококачественный материал, оптимальное соотношение цены и качества, топ-сервис
- * Вы получите каталог всего за 129 руб. При заказе каталога на Ваш счет автоматически поступит 400 руб.



Да, пожалуйста, вышлите мне действующий каталог KLINGEL на указанный ниже адрес!

Господин Госпожа

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: _____

Индекс: _____

Область: _____

Район: _____

Город: _____

Улица: _____

Дом: _____

Корпус: _____

Страна: _____

Квартал: _____

Номер телефона: _____

Мобильный телефон: _____

Электронная почта: _____

Указанные здесь личные данные (имя, фамилия, адрес, электронная почта, номер телефона) и данные моего паспорта служат только для обработки заказов в ООО «Б-Майн Ордер». Я согласен с тем, что Вы сохраните мои данные и будете использовать их для доставки посылок KLINGEL и своим партнерам, если я не откажусь от этого. Изменение своих данных также отказ от этого соглашения я могу направить Вам в любое время по почте или по телефону KLINGEL.

Ваш код акции

4061

Пожалуйста, закажите свой каталог по телефону:

☎ 8 (4852) 640064

Или вышлите купон:

**✉ а/я 54 „Клингел“,
Ярославль
150961**

Или по Интернету:

@ www.klingel.ru

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