

КРЕСТЬЯНКА

№4 АПРЕЛЬ 2012



гостиная

ПОЧЕМУ НАМ ТАК ХОЧЕТСЯ
УБЕЖАТЬ ИЗ МЕГАПОЛИСА
СОВЕТЫ ДИЗАЙНЕРОВ
ПО ДЕКОРУ БАЛКОНА

личное

ОЛЬГА ДРОЗДОВА:
РОДИТЬ ПОСЛЕ 40
ФИЛОСОФИЯ ВЕГАНОВ
5 АРОМАТОВ ЭПОХИ
СЕРГЕЙ ШНУРОВ
О СЕКСЕ

в саду

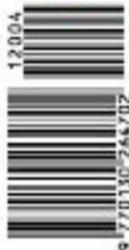
ЧТО САЖАЮТ
НА ДАЧЕ УЧИТЕЛЯ
И БИЗНЕСМЕНЫ
БАЙКИ ЗВЁЗД
О ПИТОМЦАХ
ВЫБИРАЕМ ЦВЕТЫ
В ГОРШКАХ

ВКУСНЫЙ ПОСТ
И ЩЕДРАЯ ПАСХА

30
рецептов

СПАРЖА НА ГАРНИР
ТВОРЕНИЯ ИЗ ТВОРОГА
РЫБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ
СВЕКОЛЬНИК ОТ ЮЛИИ СНИГИРЬ

IDR



KRESTYANKA D: 7,00 \$
A, B, I, CV, E, SK, P: 7,20 €
TR: 19,00 TL; F: 8,00 €
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK

Анна
БАНИШИКОВА
Куда ушла «девочка-виденье»



Подходит для чувствительной кожи
БЕЗ ПАРАБЕНОВ
СОДЕРЖИТ ТЕРМАЛЬНУЮ ВОДУ VICHY SPA

NEOVADIOL GF

Уход, восстанавливающий пропорции лица.

ОВАЛ ЛИЦА / ШЕЯ / СКУЛЫ

В период менопаузы глобальное
восстановление кожи и овала лица.



**НАУЧНЫЙ ПРОРЫВ –
ТЕХНОЛОГИЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
КОЖНЫХ ТКАНЕЙ В
ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ.**

Уникальное сочетание активных
компонентов Proteic GF и Про-
Ксилан, способных воссоздать
кожу слой за слоем в течение
10 дней. Тест in vitro.

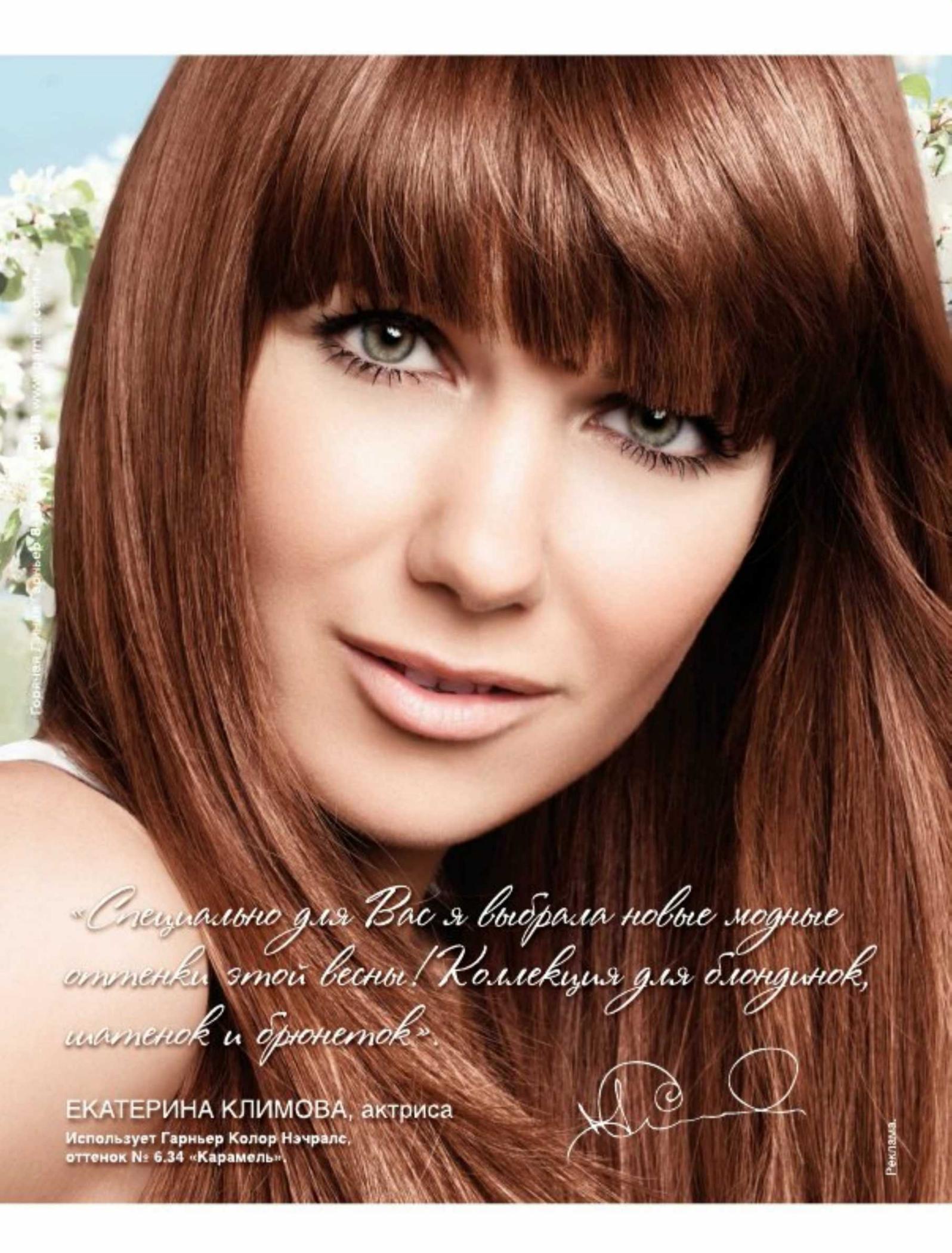
**ДОКАЗАННАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ НА ТРЕХ
ОСНОВНЫХ ЗОНАХ ЛИЦА:**

- Очерченные скулы
- Подтянутая шея
- Четкий овал лица*

* Дневной уход.

www.vichyconsult.com

VICHY
LABORATOIRES



Гарньер Колор Нэчралс. www.garnier.com

«Специально для Вас я выбрала новые модные оттенки этой весны! Коллекция для блондинок, шатенок и брюнеток».

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА, актриса

Использует Гарньер Колор Нэчралс,
оттенок № 6.34 «Карамель».

Реклама

*Этой весной
я рекомендую!*

НОВИНКА

ГАРНЬЕР КОЛОР НЭЧРАЛС питательная стойкая крем-краска



**3 питательных масла:
оливы, авокадо, карите**

- > Стойкость более 8 недель
- > Глубокое питание волос
- > 100% закрашивание седины

**Глубокое питание,
насыщенный цвет.**

Заботься о себе.
GARNIER



Выйти В СВЕТ

Апрельская капля смывает прошлое, проветривает пространство города. И появляется ощущение новых сил, которые можно и хочется тратить на хорошее. Экономия эмоций не приносит никаких дивидендов, наоборот, делает жизнь бедной и бледной. Тех, кому жалко тратить себя на других, очень жалко. Ведь картинки жизни наполняют и украшают те, кто рядом. В апреле, когда на улицах и на небе разворачивается чудесный пролог к новому сезону, давайте почаще выходить из привычных четырех стен. В этом светлом мире есть на что посмотреть и кому улыбнуться. ■

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 nsher@idr.ru

Шеф-редактор

Анна Бабяшкіна ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сухач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезда»)

Дарья Добролет («Красота»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») pyatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР-Формат» Александр Богомолов

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Мальхина kmalykhina@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова, Светлана Буданова

Тел.: (495) 745-84-02; факс: (495) 956-22-10

Адрес издателя:

125315, Москва, ул. Часовая, 24, стр. 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: 21.03.12

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, TASS-Photo, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Анна Банщикова

(блуза, CALIBAN; юбка, MANGO;

ожерелье, ULTIMA EDIZIONE)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Елена Синяк

Продюсер: Наталья Юрьева

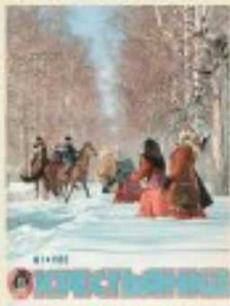
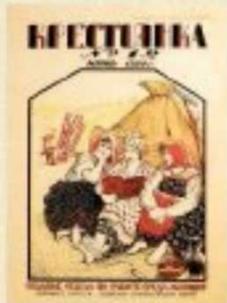




Наслаждайся жизнью Вместе с Frosch!

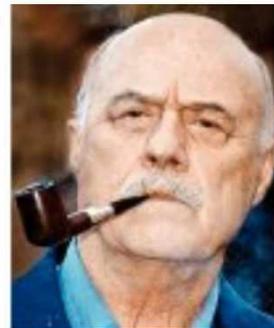
www.frosch.de.com





Девять десятилетий «КРЕСТЬЯНКА» остается любимым журналом миллионов женщин. Обложки журнала вошли в золотой фонд отечественной журналистики.

Станислав ГОВОРУХИН,
режиссер и актер,
Председатель
комитета по культуре
Государственной думы РФ



С днём РОЖДЕНИЯ!

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ШЕСТОГО СОЗЫВА
КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ

ул. Остоженка рд.д. 1, Москва, 105085 Тел. 692-75-75, 692-75-31 Факс 692-44-75 E-mail: culture@duma.gov.ru

16 ФЕВ 2012 201 г. № 126-23/57

Главному редактору группам
женских изданий "ИД Родионова"

Н.Ю. ШЕРБАНИНКО

109544, г. Москва, ул. Б. Андроповская, 17

Уважаемая Наталья Юрьевна!

От всего сердца поздравляю Вас, коллектив редакции, авторов и читателей журнала "Крестьянка" с замечательной датой – 90-летием!

С выходом первого номера журнала у наших женщин появился настоящий друг, который вот уже много лет живет интересами своих читательниц, помогая им в семье, в учебе, на работе и на отдыхе.

Единственному на сегодняшний день российскому национальному бренду журнала для женщин удалось понять главное - наши женщины самостоятельны и сильны, красивы и женственны, умны и талантливы. Они управляют даже мужчинами и делают это виртуозно. Они сами определяют ритм жизни. Они не идут на поводу у моды, они эту моду задают.

Доверие к читательницам, уважение к их проблемам и интересам - это и "Крестьянке" всегда было и останется.

И сегодня "Крестьянка" является одним из самых популярных журналов, продолжая свои многолетние традиции по воспитанию у молодых читательниц лучших нравственных качеств: доброты, отзывчивости, патриотизма, духовности.

Искренне желаю всему коллективу легендарного российского издания дальнейших творческих успехов, крепкого здоровья, большого личного счастья, радости в жизни!

Журналу - долголетия!

Председатель Комитета

С.С. Говорухин
С.С. Говорухин



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



«Здравствуй, "Крестьянка"!»

Я родилась в г. Югре. После школы стала юристом, потом пошла в журналистику. Хочу рассказать вам одну историю. Психоаналитик вывел меня на чистую воду, сказав, что большинство моих успехов и неудач тесно связано с одним мужчиной. Более того, так будет продолжаться и дальше – всю оставшуюся жизнь. Так или иначе я свой выбор буду связывать с ним. И совершенно неважно, где он находится, да и жив ли он вообще...

Я, что называется, "выпала в осадок". Специалист успокоил: "Это называется синдром первой любви". Те, кого мы впервые полюбили, считали красивыми, мечтали о них, оказывается, нигде не исчезают. Они живут в нашем подсознании. Порой мы по ним, как по индикатору, сверяем жизнь, а порой, принимая решения, думаем, как бы поступил такой-то. И при этом все достижения, если такие есть, со спокойной совестью записываем на свой счет.

И пошло-поехало. Стал специалист разбирать меня "по косточкам". Почему мне нравятся сероглазые модно стриженные шатены с тонкими губами? Почему красивый нос обязательно должен быть с горбинкой? Почему умение ездить на велосипеде важно? Заладил как ребенок, честное слово. Оказывается, все эти "атрибуты" присущи моей первой любви, не говоря уж об имени. Многих мужчин с его именем, которых я встречала на протяжении своей жизни, заранее считала благонадежными. Мне сделалось неловко. Это было давно, почти что в розовом детстве, и нас связывали исключительно платонические отношения. "Да это и понятно, – заверил собеседник, – возвышенная любовь – самая сильная. Ее переживают все. И потом этот отпечаток носят всю жизнь". Далекий свет первого настоящего чувства путешествует по всем нашим возрастным границам и делает нас чувствительными и ранимыми. Это, оказывается, общечеловеческая слабость».

Ольга ИЖЕНЬКОВА,
Москва



«Добрый день.»

Этот снимок я сделала на набережной города Волгограда, в парке имени Чуйкова. Здесь забываешь о суете текущих дней, здесь можно наслаждаться чистым воздухом и щебетанием птиц. Окунаясь в этот мирный уголок, чувствуешь, как ровнее бьется сердце, как в душу приходят гармония и благодать. Спасибо, что посредине шумного города есть это чудное дитя природы, которое помогает заглянуть внутрь себя и найти успокоение. Сейчас я живу в другом городе, но мечтаю, что когда-нибудь вернусь сюда вместе со своей дочкой».

Маргарита ПАВЛЕНКО,
Камышин, Волгоградская обл.



«Хочу рассказать»

о том, как мы любим развлекать нашу ненаглядную доченьку.

Я, мама, читаю с ней книжки, рисую, пою песни, учу буквы и цифры, примеряю наряды, то есть занимаюсь интеллектуально-творческой стороной развития. А с папой они играют в мяч, прятки, «лошадку» (в роли лошадки – папа). Но иногда, играя с дочкой, папа проявляет необыкновенную фантазию и строит домики из подручных средств – конструктора, кубиков, игрушек и даже из книг. На фото – его творение. Дочке такие чудо-дома очень нравятся. Она заселяет их куклами, а иногда рушит и радуется!»

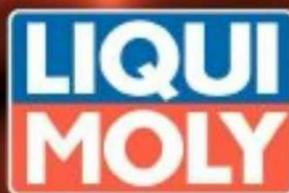
Александра НОВОТОЧИНОВА,
Константиновск, Ростовская обл.



Государственный Кремлевский Дворец

20
апреля
начало в 19:00

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



МОТОРНЫЕ МАСЛА
АВТОХИМИЯ
АВТОКОСМЕТИКА



ШАНСОН 2012 ГОДА

Генеральный директор – художественный руководитель ГКД – Петр Шаболтай



CONCERT.RU ЗАКАЗ, ДОСТАВКА БИЛЕТОВ **644 2222**



ЦВЕТУЩЕЕ ИСКУССТВО

В московской галерее «Дом Нащокина» открылась выставка «Как хороши цветы! В них райская есть слава...». Сюда привезли лучшие картины с изображением цветов из множества художественных музеев России и из частных коллекций живописи. В экспозицию вошли работы из Третьяковской галереи, из музеев изобразительных искусств Тулы, Волгограда, Рыбинска, Рязани, Абрамцево. Букеты и натюрморты, пейзажи и орнаменты, живопись и декоративно-прикладное искусство, реализм и символизм, игра света и запахов – настоящий вальс цветов, который захватит посетителя в первом же зале галереи и погрузит его в радостную атмосферу весны, любви и вечной красоты природы.

ЧУДО-ПЕЧКА

Можно ли готовить сложные рецепты в микроволновке? Да, и еще как! Чтобы доказать это, известный кулинар Алексей Зимин устроил мастер-класс. В помощницы он взял микроволновую печь LG с технологией Lightwave и с нагревателем из угольного волокна. Возможности этого устройства «4 в 1» (духовка, микроволновка, гриль и пароварка) позволили ему играючи приготовить вкусное, полезное и быстрое блюдо – свиную вырезку с черносливом и печеным картофелем. Также Алексей рассказал, что в моделях Lightwave есть программа «Русский повар», которая предлагает автоматические режимы готовки. Все, что нужно, – положить продукты в печь, выбрать тип продукта и его вес, а печь сама выберет оптимальный временной и температурный режимы приготовления.



ЭКОАРТ

Пятый Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета прошел в Сочи. Он стал великолепной возможностью для всех желающих увидеть на одной сцене деятелей искусства мирового уровня из разных стран. В этом году благодаря поддержке «Ростелекома» увидеть выступления молодых и прославленных музыкантов смогли поклонники классической музыки не только в России, но и за рубежом – при помощи интернет-трансляции концерта. Кроме того, в формате телемостов к прямому эфиру музыкальных мастер-классов с маэстро Юрием Башметом, скрипачом Максимом Венгеровым и вокальным педагогом Дмитрием Вдовиным подключились четыре российских города: Пенза, Пермь, Новокуйбышевск и Ярославль. Также в рамках фестиваля прошла выставка работ в стиле видеоарт «Эхо эко». Проект посвящен теме экологии. Посетителям представили произведения художников, работающих в жанре видео и анимации. На установленных в фойе Зимнего театра плазменных экранах демонстрировали короткие фильмы, рассказывающие о беззащитности природы и человека.

EUROPA
PLUS **★** TV

HIT NON STOP

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



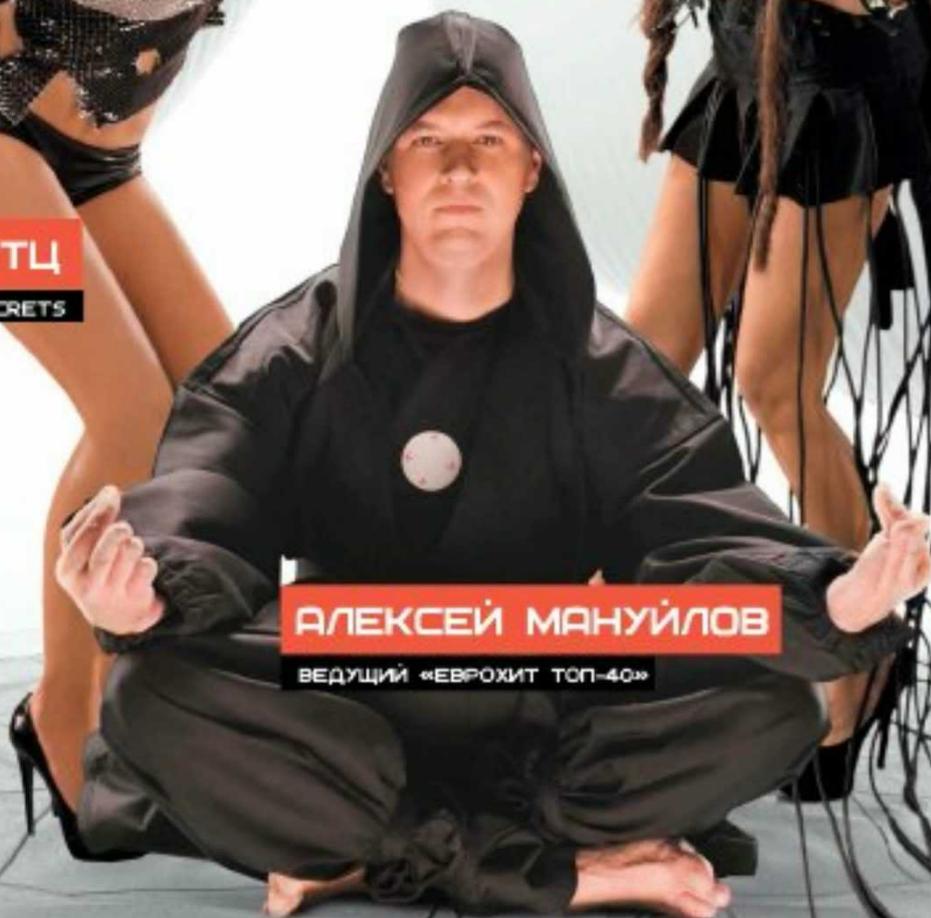
АЛИНА АРТЦ

ВЕДУЩАЯ «HOT SECRETS
С АЛИНОЙ АРТЦ»



ЮЛИЯ ЛЫСЕНКО

ВЕДУЩАЯ «MUSIC LUNCH»



АЛЕКСЕЙ МАНУЙЛОВ

ВЕДУЩИЙ «ЕВРОХИТ ТОП-40»

Подробная информация о программах и подключении на сайте www.europaplustv.com



Всё В ДОМ

С 11 по 15 апреля в Москве, в павильоне № 75 на ВВЦ состоится II Международная специализированная выставка «Наш загородный дом». Тут будет представлено все для владельцев загородных домов, коттеджей и дач, а также садоводов-любителей. Здесь можно будет узнать, как спроектировать и построить загородный дом, устроить в нем печку и камин, отопление, водоснабжение и водоотвод. Как соорудить рядом баньку, обустроить участок, установить на нем беседку или устроить патио. А также как организовать систему полива, какие предпочесть фонтаны, бассейны, качели. И даже какие выбрать аттракционы для игрового детского городка на участке. Конечно же, в большом ассортименте на выставку торопятся разнообразные копильни, барбекю, садовые стулья, лавочки и кресла. Лучшие фирмы садового дизайна покажут уже реализованные проекты и поделятся секретами создания прекрасного сада. Тут же будет продаваться посадочный материал, рассада, рулонные газоны, удобрения, садово-огородный инвентарь и литература по «зеленому» вопросу. Отдельным аттракционом выставки станет стенд «Русский самовар», где можно будет выбрать пузатого красавца для большого семейного дачного чаепития.



ВСПОМНИТЬ О ЛЕТЕ

С 19 по 22 апреля в Питерском СКК пройдет масштабная выставка-ярмарка «Все для лета». В ней примут участие более 400 компаний из России, а также стран ближнего и дальнего зарубежья. Посетителям предложат большой ассортимент летней одежды, головных уборов, нижнего белья, кожаных изделий, обуви, аксессуаров и украшений. Экспозицию выставки также составят

предметы интерьера, бытовые товары, настольные игры, туристское снаряжение. Почитатели летних пикников найдут большой выбор гастрономических продуктов – пироги, мясные и рыбные деликатесы, сыр, специи, сладости, мед. Гости ярмарки смогут раскрыть свои таланты – попробовать себя в росписи по ткани, витражу, керамике, плетении бересты. Также «Все для лета» порадует петербуржцев ежедневными концертами, викторинами, конкурсами и мастер-классами.



СЕЗОН ПОДАРКОВ

Этой весной компания Л'Окситан проводит конкурс «Гора подарков от Л'Окситан». Каждая покупательница имеет возможность выиграть новую модель Peugeot 107 в марте, поездку в Прованс для двоих в апреле и более 200 подарочных корзин с продукцией Л'Окситан еженедельно. Подробности можно узнать в ближайшем магазине Л'Окситан, а также на сайте компании.

ПОЛЕЗНАЯ МОДА

Мода на здоровый образ жизни побуждает нас по-новому взглянуть на напитки из цикория, популярность которых стремительно растет. Растворимый цикорий, в России представленный под маркой Coffitel, снабжает организм феноменальным количеством витаминов, позволяет контролировать вес и делает нас более стрессоустойчивыми. Помимо классического растворимого цикория, в коллекции Coffitel цикорий-латте, цикорий-капучино и разнообразные ягодно-цикорные миксы.



Тостиная



Для новой ЖИЗНИ

А также: украшение дома к Пасхе, этно-красавицы, музыкальный декор, фильмы с роскошными пейзажами, как влюбиться в свою жизнь и Анна БАНЩИКОВА о вреде сожалений.

Праздник Пасхи

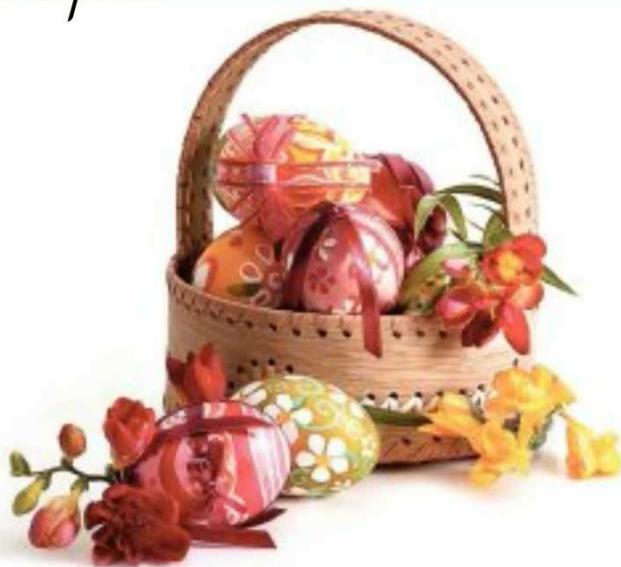
Светлая ПАСХА

Праздник Пасхи – повод посетить православные ярмарки, которые в апреле пройдут во многих городах России. Например, в Москве на ВВЦ 2–8 апреля развернется выставка «Вербная неделя». А в Санкт-Петербурге в Михайловском замке 25–29 апреля будет работать ярмарка «Пасхальный праздник».

Саму Пасху в этом году отмечают 15 апреля. В православных храмах пасхальная служба начинается ровно в полночь, но лучше прийти туда заранее – большинство церквей в пасхальную ночь переполнено. Вернувшись домой, устраивают пасхальный пир. В течение Пасхальной недели во всех церквях любому желающему разрешается звонить в колокола – стоит попробовать. Празднование Пасхи продолжается сорок дней.



Апрель



КАК ОТПРАЗДНУЕМ

ВЦИОМ провел опрос на тему «Как вы собираетесь праздновать Пасху?». И вот что ответили люди:

- буду готовить куличи, пасху, яйца – 67%
- принимать/посещать гостей – 39%
- пойду в церковь освящать куличи, яйца – 29%
- пойду ко всенощной – 9%
- планирую посетить кладбище – 25%
- сделаю подарки близким – 6%
- никак не планирую отмечать – 9%.

Сладкие ПТИЧКИ

Возвращаются перелетные птицы. И по славянской традиции в их честь пекут печенье «жаворонки». Лакомятся ими начиная с праздника Сороки (22 марта), приуроченного к церковному дню памяти Сорока Севастийских мучеников. В этот день весна начинается, день с ночью равняется. «Жаворонков» пекут до конца пятой недели Великого поста (то есть в этом году до 1 апреля).

Рецепт: 100 г муки и 50 г сливочного масла, соль, 2 столовые ложки сахара. Замесить тесто, раскатать не очень тонко, вырезать фигурки, испечь.





*Выставка
месяца*

ОГОРОД городит

С 12 по 15 апреля в Международном выставочном центре «Крокус Экспо» состоится одно из самых красочных событий сезона – 11-я Международная выставка «Ландшафтная архитектура. Флористика». Это праздник для любителей красивого ландшафта, желающих обустроить свой загородный дом и участок. Выставка – возможность увидеть последние разработки в сфере ландшафтной архитектуры и дизайна, флористики и фитодизайна, садово-паркового оборудования. Посетителей ждут экспозиции зимнего сада, посадочного материала, игровых площадок, материалов для мощения и благоустройства территории.

12–15 апреля — выставка «Ландшафтная архитектура. Флористика» в «Крокус Экспо»

НА КОМ ДОМ ДЕРЖИТСЯ?

Весна – традиционное время для обновления дома, небольшого косметического, а то и серьезного ремонта квартиры. Кто в семье отвечает за ремонт – муж или жена? ВЦИОМ провел опрос на эту тему. И вот как распределилась ответственность:

- жена – 11%
- муж – 56%
- совместно – 21%
- нет такой обязанности в семье – 3%
- другой член семьи – 9%.



5 ДЕЛ в апрельском саду

Земля просыпается после зимнего отдыха, а сад уже ждет наших заботливых рук. Вот 5 самых важных дел, которые сейчас стоит сделать в саду.

- Как только в саду сойдет снег и земля на поверхности оттаяет, приводят в порядок цветники: убирают опавшую листву, обрезают сухие стебли, рыхлят, подкармливают, мульчируют.
- Постепенно, в течение недели, снимают укрытия с розовых кустов. Делают это в облачную погоду.
- Чтобы как можно раньше похрустеть молодой морковкой, в последней декаде апреля начинают сев самых ранних сортов.
- На альпийской горке проводят «генеральную уборку» – аккуратно удаляют все растительные остатки, которые мешают пробиться к солнцу молодым росткам.
- В солнечный денек выносят в сад удобный стул со спинкой и расслабившись, забыв обо всем на свете, любуются буйным цветением первоцветов.



*Фильм
месяца*

ЖУТКО ГРОМКО И ЗАПРЕДЕЛЬНО БЛИЗКО

Фильм с Томом Хэнксом и Сандрой Буллок в главных ролях снят по знаменитому роману Джонатана Сафрана Фюера «Жутко громко и запредельно близко». Десятилетний Оскар теряет отца в день атаки на башни-близнецы. И отправляется поговорить о нем со многими людьми, которые знали папу. Каждый из них по-своему соприкоснулся с трагедией, но пытается справиться с горем и научиться жить дальше светло и радостно. Потому что чудеса в жизни случаются, даже когда не надеешься уже ни на что.

ДИКОРАСТУЩАЯ МУЗЫКА

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

Черпать вдохновение у природы? Заряжаться энергией дождя? Слышать, о чем говорят облака? Все это умеют музыканты, участницы фестиваля «ДИКАЯ МЯТА». 1–3 июня к ним можно будет присоединиться в Калужской области, в парке «Этномир».

КСЕНА,
автор-исполнитель

Много путешествовала, но в конце концов поняла: моей душе ближе наша скромная среднерусская природа. У меня есть дом в Калужской области, в деревне, расположенной на очень красивой реке Угре. Когда выкраивается свободная минута, прыгаю в машину, и напрямик туда. Всего каких-то триста километров, и уже никакой тебе цивилизации, сотовой связи, только зеленая трава, цветочки, курочки-коровки и бабушки в платочках у околицы. Три дня, и ты возвращаешься в суматошную городскую жизнь другим человеком. Там душа отдыхает. Ты обнуляешься и перезагружаешься. Люблю валяться в сене, бродить по лугам, купаться в речке. Мне не лень встать рано утром и сбегать на родник за чистой, «серебряной» водой. Я ее даже в Москву с собой привожу – ополаскиваю ею лицо, тело. Кожа после нее просто светится. Лучший spa-салон – русская банька с березовым или пихтовым веничком. А потом – чай со смородиновым листом, чабрецом, облепихой, мятой и медом с соседской пасеки. Дом у меня деревянный, с русской печкой – никакого ядовитого пластика, поэтому сон там крепкий, как у младенца. Зимой бываю в деревне реже – на машине по бездорожью почти невозможно добраться. Но однажды все-таки не выдержала, рванула – и не пожалела: сугробы, как на рождественских открытках, заснеженные деревья и огромные мерцающие звезды – таких в городе нет. А еще деревенская жизнь – это шанс побыть самой собой, вести себя естественно, вне социальной маски. Люди там живут простые, все еще сохранившие душевную чистоту. Музыка на природе вызревает сама собой. Наверное, поэтому, несмотря на мой эклектичный, далекий от всего русского стиль хип-хоп соул, у меня появляются песни о деревне.









Анна ГОФМАН,
певица

Музыка, которую мы играем, – сплав испанской, балканской, турецкой и североафриканской культур. В Средние века евреи-сефарды, изгнанные из Испании, разбрелись по всему Средиземноморью. Море, солнце, яркие краски щедрой южной природы – все это в наших мелодиях. Я родилась в Москве, но генетическая память дает о себе знать. Обожаю море, при любой возможности стараюсь подпитаться его энергией. Порой репетируем с музыкантами, и я понимаю: ничего не выходит. А все дело в том, что ритм мегаполиса совершенно иной – нервный, агрессивный. Чтобы играть нашу музыку, нужно представить себя где-то под южным небом, среди зелени и цветов, рядом с гармоничными людьми, живущими естественной, природной жизнью. Я с грустью замечаю, как город становится все более суровым по отношению к человеку. И это дело наших собственных рук. Это мы отделились от природы, хотя являемся частью ее. Отсюда и все наши беды: болезни, стрессы, агрессия. Стоит посмотреть на детей, живущих инстинктами, как они тянутся ко всему живому. Мой двухлетний сын Давид может часами наблюдать за всем, что шевелится, движется: он разговаривает с водой, текущей из-под крана, засматривается на облака, общается с деревьями. Мы же, взрослые, посыпаем химикатами дороги и тротуары, на месте скверов строим парковки, закатываем все живое в асфальт. Я не могу гулять с ребенком во дворе дома – там нечем дышать от выхлопных газов, каждый день ташу малыша в Измайловский парк, чтобы глотнуть свежего воздуха, хотя это неблизко. Этот зеленый островок для нас как спасение. Для меня главное – «бросить тело в природу», а там все само собой получается: наполняешься силой, бодростью, здоровьем. И неважно, берег это моря или подмосковный лес.



Юлия,
певица, автор стихов



Соприкосновение с природной стихией – источник вдохновения. У меня, например, есть песня «Море». Море для меня – это аллегория жизни. Как море играет с волнами, так и жизнь играет с людьми. Мне нужно забраться куда-нибудь на дикие скалы, полежать на заброшенном пляже или уйти в ржаное поле, прогретое солнцем, – там легче пишется, мысли и чувства обретают стройность и гармонию. Я родилась в Санкт-Петербурге, но в детстве каждое лето родители вывозили меня к бабушкам – одна жила в Волгоградской области, другая – в Калужской. Ездили на машине, это было целое путешествие. Мы пересекали всю Россию – с севера на юг, один ландшафт сменялся другим. Где-то мы останавливались, чтобы перекусить или переночевать в палатке, прямо под открытым небом. Это лучшие впечатления детства. Было время, когда все рвались жить в городах, а сейчас я вижу все больше людей, которые хотят жить на природе. Наверное, это инстинкт выживания, надежда обрести утраченное душевное равновесие. Я живу на 24-м этаже и испытываю постоянную тревогу. Я много занималась восточными танцами и разными духовными практиками. Одно из самых мощных ощущений – когда ты стоишь босиком на земле. А уж если ты бежишь босая по утренней росе!.. Очень болезненно отношусь ко всякому проявлению варварства. Не понимаю, как можно на месте пикника оставить гору мусора. В конце концов, ты же сам вернешься сюда спустя какое-то время. Я стараюсь не покупать ничего в пластиковой упаковке, не носить синтетическую одежду. Я за все натуральное, естественное. В том числе и в музыке.

ЮКЛЯ,
телеведущая канала
альтернативной музыки
A-ONE, ведущая фестиваля
«Дикая мята»

Меня пригласили вести фестиваль «Дикая мята», потому что мой образ и музыкальные предпочтения близки концепции фестиваля – этническая, живая музыка, «выросшая» в естественных условиях. Я родилась в Подмоскowie, достаточно было ступить за порог дома – и я оказывалась в лесу. Природа – моя колыбель. Моя бабушка была настоящей травницей, она и меня в детстве учила, какая трава от какой болезни. Я и сейчас считаю, что природа – лучший лекарь. Нет энергии – обними березку, погрейся на солнышке, искупайся в ключевой воде. И главное – благодарное, ласковое, уважительное отношение к природе. Моя бабушка учила: когда зайдешь в лес, нужно обязательно сказать: «Лесочек, лесочек, покажи мне грибочек!» – грибы сами в корзину прыгнут. Я – стихийная пантеистка, уверена, что животные мыслят, деревья «слушат», даже камни нам что-то «говорят» – надо только настроиться, войти в контакт. Для меня лучший оберег – украшения из натуральных материалов. Дерево, орехи, камни, кость – все они несут положительную информацию, придают силы. По весне природа пробуждается, надо этим обязательно воспользоваться. Мой совет: как только в апреле проклюнется первая травка, быстро в лес, в парк – собирать заячью капусту, щавель, крапиву, снять и варить щи, готовить салаты – это прекрасные средства от авитаминоза. Появилась талая вода – умываем ей лицо, моем волосы. Я люблю по весне просто сидеть и смотреть на солнышко, впитывать его живительную энергию. И ходить босиком по еще не прогретой влажной земле. Человек – не робот, не машина, каждая наша клеточка общается с окружающей средой. Мы зависим от среды, поэтому так важно, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, наконец, какую музыку слушаем. На фестивале «Дикая мята» звучит настоящая музыка, созданная не ради денег, а по велению души. Хотя каменные джунгли, в которых большинство из нас живет, притупили наши инстинкты, мы должны учиться у природы гармонии. ■

ТКАНИ
ДЛЯ СЪЕМКИ
ПРЕДОСТАВЛЕНЫ
«ТРЕХГОРНОЙ
МАНУФАКТУРОЙ»



5 с красивыми пейзажами ФИЛЬМОВ

*Пересматривать
фильмы с красивыми
видами – все равно
как прогуливаться
по чудным уголкам,
пусть и сидя в кресле.*

«ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ» (2010)

После развода, спасаясь от депрессии, 30-летняя Элизабет (Джулия Робертс) на год отправляется в путешествие по трем странам, выбирая самые красивые уголки мира. В Италии она дарит радость своему телу и наслаждается кухней, в Индии – молится в ашраме, заботясь о душе. И наконец приезжает на Бали, где среди банановых и кокосовых рощ, в окружении тропических цветов обретает гармонию и любовь. Действительно, сложно думать о несовершенстве мира, проезжая на велосипеде мимо террас рисовых полей, грандиозных водопадов и слыша шум океана.



«ХОРОШИЙ ГОД» (2006)
Прованс – одна из самых красивых областей Франции. Природа здесь необыкновенная: виноградники, лавандовые поля и луга. Край садоводов и виноградарей. В этом райском местечке Максускиннеру (Рассел Кроу) по наследству достается винодельня. Но лондонскому финансисту-зануде совсем не хочется жить в глуши. Он стремится побыстрее отремонтировать шато, продать его и вернуться к работе. Однако незаметно все больше влюбляется в эту землю, а также в милую французенку (Марион Котийяр). Кино, до краев наполненное солнцем, молодым вином и улыбками.



«АВСТРАЛИЯ» (2008)

Английская аристократка (Николь Кидман) получила в наследство огромное ранчо на севере Австралии. Но приближается война и, спасая животных, героиня решает перегнать 1500 голов скота за тысячи миль. На помощь ей приходит брутальный местный парень (Хью Джекман). Их полное приключений путешествие по красивейшим прериям украшают лошади, аборигены и волнующие экзотичные напевы.

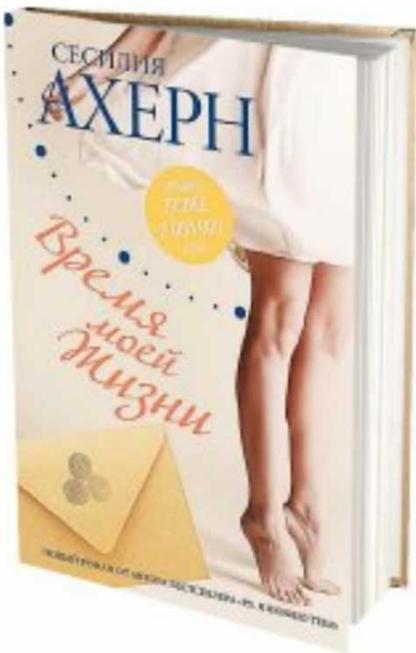
«ЭЙФОРΙΑ» (2006)

Российская деревня. Он и она виделись всего раз, на пьяной свадьбе. Их взгляды встретились, и что-то произошло. То, чего они никогда не знали, то, что они не могут понять, осознать. Теперь им невозможно жить, дышать друг без друга. Словно мощным речным потоком, сильным космическим магнитом с непреодолимой силой манит, влечет, притягивает их друг к другу. Они уже не принадлежат себе, своим родным и друзьям. Их любовь расцветает на фоне красивейших степных пейзажей, которыми наполнен фильм – словно напоминание человеку о широте его души и бескрайности чувств.



«ПЛЯЖ» (2000)

Молодой американец Ричард (Леонардо Ди Каприо) в поисках приключений отправляется в Таиланд, где ему в руки попадает карта таинственного острова. Говорят, там настоящий рай на земле. Парень добирается до острова-загадки и приходит в восторг: бирюзовые лагуны, белоснежный песок, буйная зелень и симпатичные люди, живущие на пляже коммуной. Однако вскоре он обнаруживает, что даже здесь, в мире гармонии, существуют ненависть, ложь, предательство, зависть, равнодушие. И тогда Ричард понимает, что рай – это не место на карте, это то, что у тебя в душе.



УВИДЕТЬ свою жизнь

Наталья МЕДВЕДЕВА (участница шоу Comedy Woman на ТНТ) рассказала о новой любимой книге – «Время моей жизни» Сесилии АХЕРН.

Эту книжку я выбрала в магазине, прочитав на обложке надпись: «Новый роман от автора “P. S. Я тебя люблю”». Я смотрела фильм, снятый по этой книге, и осталась в полном восторге. Поэтому и купила новинку.

Сесилия Ахерн – дочь бывшего премьер-министра Ирландии и молодая успешная писательница. Ей всего 30 лет, а она уже автор 8 романов, два из которых экранизированы, а еще по двум сейчас снимаются фильмы. Свой первый роман «P. S. Я тебя люблю» она написала в 21 год, и он стал хитом продаж в 40 странах. И это неудивительно, ведь она просто, понятно, легким языком пишет о самом главном: о любви, об эмоциях, о жизни. О том, как быть счастливой.

Сесилия очень необычно выстраивает сюжет. Во «Времени моей жизни» речь идет о 30-летней девушке, которая потеряла своего возлюбленного. Сначала она думала, что он просто для нее умер, убеждала себя в этом. Потом утешала себя мыслью, что он ей надоел и она ушла, хотя парень был безукоризненно прекрасным. Сочувствуя главной героине, ты недоумеваешь: как она могла? Как же так можно – разрушить счастье своими руками? Потом оказывается, что на самом деле это молодой человек разорвал отношения. Картина событий постоянно переворачивается «с ног на голову». Сейчас героине нужно разобраться, почему все так сложилось. Почему она живет не так, как ей мечталось: без любимого, при этом работает на неинтересной работе, прозябает в жалкой квартире, не имеет времени на хобби и друзей? Героиня находит человека, который по-

могает ей во всем разобраться. Точнее говоря, этого помощника к ней подсылают ее родители, с которыми она не дружит. Они нанимают человека, который заставляет девушку взглянуть в лицо реальности. Это лицо оказывается непривлекательным – жалкий субъект рубит правду-матку ей в глаза. Ту самую правду, которую она так долго гнала от себя.

Читая «Время моей Жизни», я спрашивала себя: «А как выглядит моя жизнь? Что я сделала не так и что мне нужно изменить?». Каждый, наверное, когда прочитает эту книгу, задаст себе эти вопросы. Когда накладываешь сюжет на свою жизнь, видишь совпадения. Думаешь: ну вот, у нее прямо так же, как у меня! В книгах я всегда ишу мораль, пытаюсь научиться чему-то, получить ответы на свои внутренние вопросы. После прочтения этой книги вы поймете, какой насыщенной может быть ваша жизнь, и полюбите ее еще сильнее, чем сейчас. ■

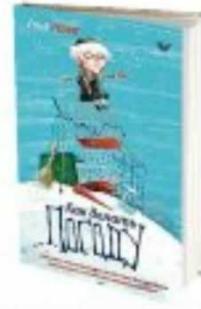


➤ *После этой книги вы полюбите свою жизнь еще сильнее, чем сейчас. И захотите ее изменить.*

НОВЫЕ КНИГИ



Элла МАРТИНО
Кулинарные секреты итальянской мамы
Блюда итальянской домашней кухни, ингредиенты для которых легко отыскать в России. Более ста рецептов, многие публикуются впервые.



Улья НОВА
Как делать погоду
Легкий роман в жанре магического реализма. Парень-неудачник знакомится в парке с загадочным старичком, который утверждает, что умеет управлять погодой. И может этому научить...

Тосканын
кресло

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

Перемены – К ЛУЧШЕМУ





Актриса Анна БАНЩИКОВА – словно переменчивый апрельский ветер, всегда разная. Как и ее роли. Одна из последних – Галина, любимая женщина маршала Жукова в одноименном фильме. Нежная женщина, способная на сильные чувства. Она – такая!

Блуза, CALIBAN.
Юбка, MANGO.
Ожерелье, ULTIMA EDIZIONE.

БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ

— Аня, спасибо за эмоции! Ваша Галина — очень трогательная, стопроцентная женщина. Таких сейчас почти нет.

— (Улыбаясь.) Не знаю, наверное. Да и таких мужчин, как Жуков, немного. Я чувствовала большую ответственность, когда играла Галину. Это же не выдуманный персонаж, а реальный человек. Я понимала, что фильм будут смотреть родственники, ее дочка. Не хотелось вызвать у тех, кто знал ее лично, отторжения. Я представляла: а если бы кто-то играл мою маму...

— Александр Балувев рассказывал, что как-то пришел на съемочную площадку, поздоровался с Еленой Яковлевой (она играла официальную жену маршала), а та неожиданно послала его куда подальше. Так она настраивалась на роль — у них по фильму были сложные отношения. А вам трудно было настраиваться на любовь с Балувевым?

— Могу понять недоумение Саши — они с Леной большие друзья... Нет, мне нетрудно было «настраиваться на любовь». Хотя сначала мы с Сашей много спорили. Он считал, что Жуков был «железным человеком» и никого не любил.

А я говорила, что любил, и если уж такой человек любит, то любит по-настоящему. Да, это — великий человек, исполин, но рядом с любящей и любимой женщиной он мог позволить себе расслабиться, даже стать немного ребенком.

— Несмотря на то что она была младше его на 30 лет! Вот парадокс: даже сильные мужчины хотят видеть в женщине маму. А женщины ищут в партнере отца. Как этот парадокс разрешить?

— Он разрешается сам собой, когда люди находят друг друга. Когда возникают настоящая близость и доверие, можно позволить себе быть слабым. Другое дело, что сегодня появилась масса мужчин, которые ищут опору в сильной женщине. Но тут, я считаю, мы сами виноваты, мы их такими делаем. Мужчины проще устроены, они же как дети или... как животные. (Улыбается.) Мы стали сильными, самодостаточными — вот они и расслабились.

— Но это не ваш случай?

— Не мой. Я стопроцентная женщина, со мной рядом может быть только сильный мужчина, слабый со мной долго не протянет. (Смеется.)

— Когда-то вы были «девочкой-виденьем», сумасбродной, импульсивной, воздушной. Но, похоже, изменились за последние годы?

— Я думаю, это связано с рождением детей. Когда появляются дети, все в твоей жизни и голове меняется. Да и вообще: время идет, странно, если бы я была такой же, как 10 лет назад. Но я по-прежнему максималистка, чересчур остро на все реагирую. Хотелось бы стать более рациональной, «взрослой», менее импульсивной, но у меня не получается. И не получится никогда, я думаю.

— Вас и сейчас иногда называют «питерской актрисой», но вы же давно обосновались в Москве?

— Честно говоря, я уже так отвыкла от Питера, что, когда приезжаю, смотрю на город как бы со стороны, глазами туриста. Сумасшедше красивый город, но уже не мой. Это странное и даже тяжелое чувство. Никогда не думала, что буду вот так воспринимать родной город, каждый уголок которого мне знаком и дорог. Но я поняла, что уже не смогу жить в Питере. Теперь в Москве мой дом, здесь мои дети, моя семья.

— Чего вам в московской жизни не хватает?

— Тоскую по тому времени, когда играла в театре имени Комиссаржевской. Мне предлагали хотя бы иногда приезжать, играть мои любимые спектакли, но это физически невозможно — в театре нужно жить, быть одной командой. А так — приезжать два раза в месяц — никуда не годится. Хотя, когда прихожу туда, сердце щемит: слишком много хорошего связано с тем временем. Но все проходит, и не надо пытаться ничего возвращать. Нельзя жить прошлым. Я надеюсь, что и в Москве с театром у меня сложится. У меня интересный спектакль в театре «Практика», сейчас начинаю репетировать в театре, в котором давно хотела работать, в очень хорошей пьесе с замечательным режиссером. Но говорить об этом пока рано.

— Как-то Максим Леонидов, ваш бывший муж, сказал мне, что его личная жизнь долго не складывалась из-за того, что его жен больше интересовала не семья, а карьера. Но он ни о чем не жалеет. А вы ни о чем не жалеете?

— Наверное, я стану бабушкой, а меня все еще будут спрашивать о первом браке. Прошло столько времени — кому это сейчас интересно? Жалею ли я о чем-то? Я никогда ни о чем не жалею. Мы любили друг друга, меня окружали невероятно талантливые люди, с которыми я с детства мечтала познакомиться. Тот же Борис Гребенщиков — я всегда была его фанаткой. То время мне многое дало — как можно об этом жалеть? Оно было прекрасным, но оно прошло. Сейчас все другое, я другая.

НОСИКИ-КУРНОСИКИ

— А сейчас нет противоречия между семейной жизнью и карьерой?

— Я не понимаю, что такое «карьера». Я просто очень люблю свою профессию и хочу делать то, что мне интересно. Чтобы это было в радость. Так что «карьеру» я не делаю — в депутаты лезть не собираюсь.

— Но, согласитесь, многие мужчины — эгоцентрики, они не хотят делить свою жену даже с работой, публикой.

— У меня было такое в первом браке, я сбежала от этого. Мой второй муж, наоборот, гордится моими успехами, поддерживает меня. Он считает, что детям не нужна мама-домохозяйка, наследка.

— Вы вообще свободолюбивая женщина. Как-то сказали, что никогда не мечтали, как большинство девушек, выйти замуж...

— Ну да, никогда не мечтала. Но, как видите, уже дважды вышла.

— А белое платье, фата — это в вашей жизни было?

— Первый раз было белое платье — да. Но это было скромное платье, скорее, не свадебное, а девичье, романтическое такое, с крылышками. Терпеть не могу пафосные свадебные церемонии, поэтому не было ни свидетелей, ни, прости господи, свадебных машин с пупсами. В первый раз была рок-н-ролльная свадьба — огромный такой концерт. А во второй раз мы просто расписались — в этот день у меня были съемки, у мужа работа — а вечером устроили ужин с близкими друзьями. И в первый раз,





и во второй я просила, чтобы в ЗАГСе женщина с папкой не проносила своих речей — боялась, вдруг не выдержу, расхожусь.

— **Про ваши отношения с первым мужем всем известно — вполне можно снять мелодраму. А со вторым мужем все было прозаичнее? Как он вас добивался?**

— Я не из тех людей, кого можно «добиться» ухаживаниями. Если мне человек не нравится, все бесполезно. Ничего не работает, если человек не мой.

— **То, что Всеволод не из вашего цеха, — это плюс или минус?**

— Скорее плюс. Мой муж — адвокат. Но это очень близкие профессии, надо быть еще тем актером, чтобы выиграть процесс! А познакомились мы случайно — я была на премьере фильма с подругой Аленой Бабенко, потом нас пригласили на банкет. Я обычно не хожу, если не участвовала в фильме, — мне как-то неловко, а тут нас уговорили. Там мы и встретились с моим будущим мужем. Потом все как-то само собой завертелось, закрутилось. Смотрим — уже и дети. *(Смеется.)* Сначала Мишка, потом Сашка, один за другим. Хотя мы не планировали... Когда я узнала, что беременна вторым, еще кормила первого. Один совсем кроха, а тут еще второй намечается — я была в шоке. Помню: сижу, рыдаю, звоню Аленке: «Кошмар, что делать?». Конечно, даже мыслей не было, чтобы не рожать, просто я растерялась. Не ожидала, что все так быстро произойдет. И что я буду такой... мамой-мамой. Я привыкла думать только о себе, а тут дети. И так остро понимаешь, что уже себе не принадлежишь.

— **Что-то новое в себе открыли?**

— Я всегда была нетерпеливой, а тут вдруг обнаружилось колоссальное терпение. Я никогда не повышаю на детей голос, никогда не срываюсь на них, никогда не раздражаюсь. Не ожидала от себя такого. Иногда вижу, как чей-то малыш капризничает, а мама на него кричит плохими словами, могу подойти и сказать: «Не смейте ребенку такое говорить!». Дети, они же прекрасные, как можно на них срывать раздражение?

— **Двое мальчишек-погодков — дома шум и гам, все друг у друга на головах?**

— Да, они друг с другом бурно общаются и меня разрывают, когда я возвращаюсь домой. Один тянет в одну сторону, другой — в другую. Но нет прекраснее моментов, когда мы лежим — один под одним крылышком, другой — под другим, и я им читаю сказку. Это такое счастье, такое тепло! Или они ко мне прибегают и засыпают со мной вместе. Просыпаешься, а они сопят у тебя под боком.

— **А нет мысли еще девочку родить?**

— Хотелось бы, но как бог даст. Я думаю, у меня еще есть время. Я была уверена, что первый будет мальчик. А во второй раз, конечно, настроилась на девочку. Была удивлена, что опять мальчишка. Просила врача: «Не может быть! Посмотрите еще раз!».

— **Расслабиться, «пожить для себя» удается?**

— Практически не удается, я забыла, когда я была одна. Как бы поздно я ни легла, утром всегда просыпаюсь вместе с детьми. Я так к этому привыкла, что не могу иначе. Хотя раньше очень любила поспать.

— **А если пометчать: чего хотелось бы, если бы появилась возможность остаться на какое-то время одной?**

— Имеется в виду маленькая мечта? Отдохнуть хотелось бы... Когда появляются дети, невозможно, как раньше, расслабиться — ты постоянно начеку, в постоянной тревоге. От этого иногда устаешь.

— **Все, теперь это уже навсегда! Никакой «легкости бытия».**

— Да? Больше уже никогда не будет, как раньше? Какой кошмар! *(Смеется.)*

— **Сейчас всплывает масса историй о старых актрисах, которые ради карьеры пожертвовали детьми и остались, в конечном счете, в одиночестве.**

— Слава богу, все изменилось — у всех няни, памперсы, поэтому актрисы не боятся рожать. Раньше было по-другому — даже моя бабушка, известная в Питере актриса, пожертвовала ради карьеры ребенком — она фактически не занималась моим папой. А сейчас, можно сказать, даже возникла мода на детей. И это здорово!

— **Даже если это «гламурное» материнство?**

— Да! Все равно это лучше, чем мода на бездетность!

ЗОВ ПРИРОДЫ

— **Аня, вы — типичная горожанка, а как у вас складываются отношения с природой?**

— Я люблю город, но люблю жить и на природе, за городом. Хотя, честно говоря, если бы у меня не было детей, мне бы вряд ли пришло в голову ходить по лесу, наблюдать за белками, птичками, рассматривать каждую травинку по весне — просто не нашлось бы времени. А детям это необходимо, они часами ходят по лесу, изучают каждую букашку-таракашку, для них это счастье огромное. Ради них мы и живем в загородном доме. Мне это тоже нравится, но я ненавижу пробки — я так нервничаю, когда движение останавливается, что мне просто хочется взлететь. Я нарушаю правила, объезжаю...

— **А у вас нет никаких экологических заморочек — приложиться к дереву, например, чтобы подпитаться энергией, походить босиком по утренней росе?**

— Скорее хочется полежать в тишине где-нибудь у моря, на песке, как говорит героиня пьесы Эдуардо де Филиппо, в которой я когда-то играла: «И вокруг только море, и больше ничего». Мне кажется, могла бы так сутками лежать. А может быть, мне только так кажется...

— **Натуральность еды вас волнует?**

— Пожалуй, даже слишком. Когда попадаю в супермаркет, начинаю читать все подряд этикетки — выискивать эти ужасные красители, усилители вкуса. В результате мне становится дурно до головокружения. Поэтому в нашей семье продукты покупает муж. Он долго жил в Америке, привык к большим супермаркетам. Должна признаться, быт — это для меня тяжело. Хотя я все умею — если убираюсь, то делаю это идеально, если готовлю, то вкусно. Но мне жаль времени, потраченного на это. Единственное — когда была беременной, во мне вдруг проснулся инстинкт: мне остро захотелось вить гнездо — я ездила по магазинам, выбирала какие-то шторки, хотя мне это несвойственно. Наверное, вырабатывались какие-то специальные гормоны. Видимо, так природой задумано. И иногда надо прислушаться к ее мысли, тогда начнутся перемены. К лучшему! ■



1



2



3



4

Пёстрая ПАСХА

1. ПЛЮС УЗОР

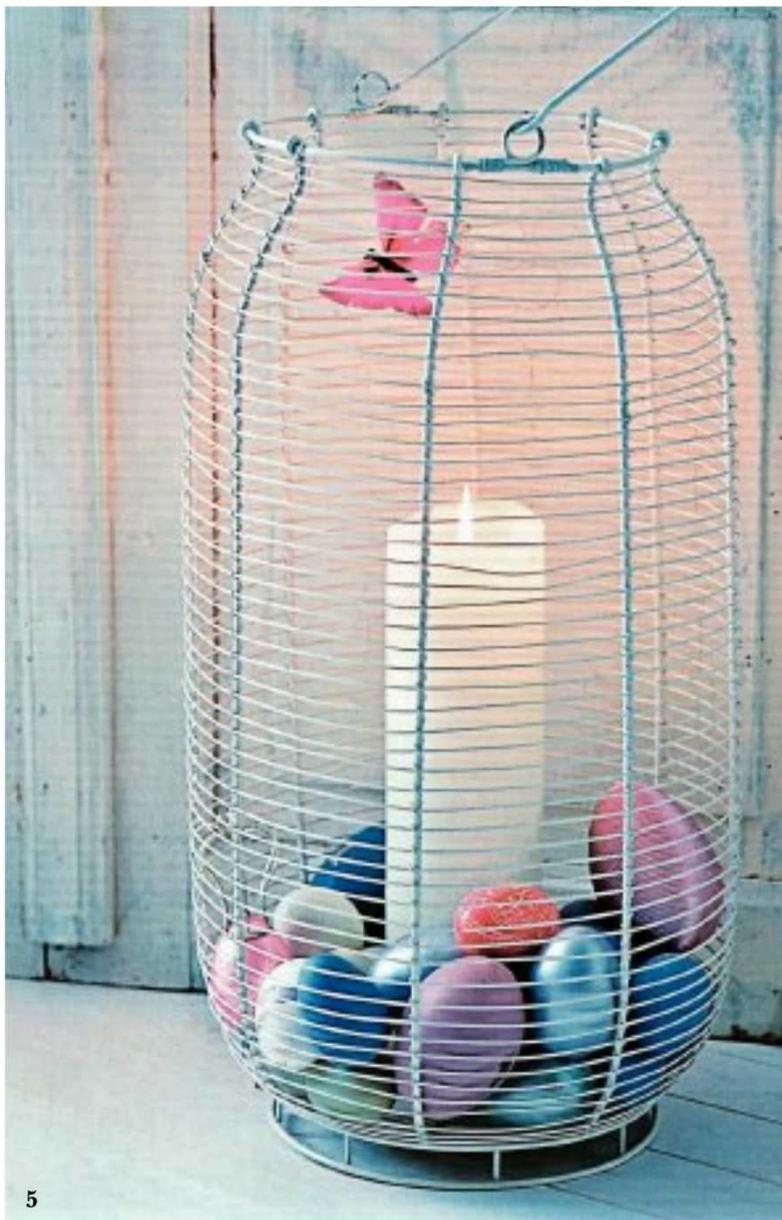
Почему бы поверх однотонной краски не нанести какой-то простой забавный рисунок – горох или мелкие цветы? Из красок вам подойдет обычная детская гуашь или универсальный акрил. Кстати, с таким декором отлично справляются дети.

2. НАРЯДНАЯ ЛЕНТА

Конечно, если следовать традиции, яйца должны быть покрашены. А если следовать жестко – то только в красный цвет. Но если возиться с красками лень, а праздника хочется, почему бы не украсить их другим способом? Простым и эффектным ходом могут стать ленты – неширокие атласные, чистых цветов – розового, голубого, зеленого. Перевязанные лентами яйца можно сложить в корзинку или блюдо со стружкой или цветной рафией.

3. ПРЕВРАЩЕНИЕ КАШПО

Помимо привычных блюд, емкостью для пасхальных яиц могут стать совершенно неожиданные предметы – к примеру, глиняное кашпо или детское жестяное ведро. Такой декоративный прием



5

выглядит забавно, неожиданно, а главное, и кашпо, и ведро при помощи акриловых красок легко можно покрасить в любой желаемый цвет.

4. ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕНОК

Помните, как украшает комнату рождественский венок? Почему бы по этому же принципу не сделать венок пасхальный? В дело пойдут лоза или толстая проволока – для основы, а для объема, к примеру, веточки вербы, привязанные к основе атласными бантиками. Украсить «гнездо» можно яйцами – искусственными из флористического магазина или поллой, выдутой скорлупой настоящих – и те и другие можно приклеить с помощью клеевого пистолета.

5. СВЕТЛЫЙ ДЕНЬ

Свечи на пасхальном столе создают правильное праздничное настроение. Роль лампы может сыграть специальный свечной фонарик, прозрачный подсвечник или низкая ваза. А вместо обычных декоративных стеклышек или гальки в такой подсвечник можно положить несколько яиц. ■

Пасха – праздник яркий, нарядный и творческий. Как и что делать, мы помним с детства. Но иногда хочется немного отойти от привычного.





ДОМ для музыки

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз дизайнеры умудрились на 12 квадратных метрах организовать гостиную, санузел и кухню.

ПРИВЫЧНОЕ ВОЛШЕБСТВО

Расширение пространства для программы «Фазенда» — дело привычное. И все-таки разместить на 12 квадратных метрах гостиную, кухню, столовую, санузел и концертную площадку — задача не из простых. Но ничего не поделаешь, ведь Антон — герой очередной программы — музыкант, использующий дачу для репетиций и концертов.

На этот раз в качестве волшебника, владеющего секретами расширения пространства, выступила архитектор Ирина Буряшина. Как человек практичный она решила увеличить площадь дома самым очевидным способом — за счет постройки эркера и небольшой террасы.

СТРОИМ СЦЕНУ

Как обычно, прежде чем приступить к строительству, пришлось освободить дом от мебели и части отделки, демонтировать старые двери и окна.

Затем строители установили блочный фундамент под террасу, собрали нижнюю обвязку и лаги, настелили пол из доброт-



ной обрешетной доски и построили балюстраду из бруса. Чтобы уберечь дерево от капризов погоды, балюстраду покрыли светлой пропиткой, а пол — специальным защитным маслом оттенка молочного шоколада. Такая терраса, ставшая органичным продолжением крыльца, будет отличной концертной площадкой для хозяина дома и его друзей.

КОМФОРТ, «ПРОВАНС» И НОТЫ

Теперь настал черед дома. Он длинный и узкий, поэтому зонирование в нем возможно только самое простое. Прежде всего, вместо старого окна в будущей гостиной был выстроен небольшой прямоугольный эркер, выступающий над фундаментом дома. Затем настал черед цвета — как и на террасе, в доме использованы два основных оттенка — молочно-белый и шоколадно-коричневый. В зоне санузла со светлыми стенами сочетается темный пол, а для довольно сумеречной кухонной части художник выбрала «перевернутое» решение, сделав темный потолок над белыми полом и стенами. После покраски мастера занялись санузлом. Конечно, в таком

Столешница, декорированная как клавиши фортепиано — комплимент хозяйину дома, музыканту.

маленьком помещении о ванне речи не идет, но новая душевая кабина весьма комфортабельна. Рядом с ней, кроме обязательных раковины и унитаза, удалось разместить бойлер и стиральную машину с вертикальной загрузкой.

В кухонной зоне появились шкафчики из массива дерева — на их светлых, чуть патинированных дверцах эффектно смотрятся ручки в виде старинных ключей из темной бронзы. «Домом» для посуды стал высокий застекленный шкаф — своим декором он напоминает бабушкин буфет. Очарование кухни «в старинном духе» не нарушает даже вполне современный холодильник — его фасад теперь украшен росписью в стиле «Прованс». А чтобы смягчить строгость линий и колорита кухонной зоны, над ней «выросли» дизайнерские светильники-цветы из металлической сетки. Благодаря цветным лампочкам, по вечерам они будут превращать «бабушкину» кухню в бар в стиле ретро. А о том,



Для кухни выбрали «перевернутый» дизайн: коричневый потолок и молочно-белые стены и пол.

что хозяин дома музыкант, напоминает кухонная столешница со стилизованным рисунком в виде клавиш и декоративные нотные листы над столом.

МАШИНА ВРЕМЕНИ

В зоне гостиной разместился мягкий диван, обтянутый тканью с цветочным рисунком, — из такой же ткани сделаны шторы эркерного окна. Напротив дивана — зеркало в массивной раме. Бра, украшающие гостиную, — еще один комплимент музыкальному увлечению хозяина, они сделаны по мотивам светильников из кабинета Шопена.

Сам эркер превратился в небольшую столовую зону с круглым столом и удивительно красивыми белыми стульями с резными овальными спинками и плетеными сиденьями. Кажется, что, завтракая в такой столовой, можно ненадолго перенестись во Францию времен Мопассана.



ВРЕМЯ ДЛЯ МУЗЫКИ

На террасе тоже появилась мебель — из прочной лиственницы, солидная и массивная, покрытая пропиткой и не боящаяся капризов погоды, — такая даже зимой может оставаться под открытым небом. Но сейчас, весной, избыточную брутальность стола и кресел смягчают подушки и скатерть в крупных розах. А для создания романтического настроения на террасе появились уличные кованые фонари и вазоны с цветами. Украсив террасу, мастера занялись территорией возле нее: расстелили рулонный газон и посадили небольшой садик из ароматных трав. Теперь, как обычно, дело за деталями — множество необязательных, но приятных безделушек появилось на полочках в ванной, кухонные полки обзавелись удобными банками с плотно притертыми деревянными крышками, свое место заняли букеты — живые и сухие в керамических вазах простой формы, шкаф наполнился посудой. Осталось подождать, чтобы хозяева вернулись в свой старый-новый дом, вышли вечером на террасу, зажгли фонари — и зазвучала музыка. ■

Оксана САНЖАРОВА

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

Полезный журнал для родителей
№04 Апрель 2012

**У НАС
В ГОСТЯХ
ДЕТСКИЙ
ЛОР-ВРАЧ**

**Кенгуру
среди нас**
Все про слинги

**Азбучные
истины**
Учим малыша
читать

**Взялся
за грудь**
Решаем проблемы
лактации

**Тебе
смешно?**
Развиваем
чувство юмора

**ДЕТСКАЯ
ПАМЯТЬ**

Как ее тренировать

**Ранние
успехи**
Устами младенца

**Здоровые
ножки**
14 золотых правил

Конкурсы
и подарки
для читателей
и их малышей

Лидер

или неженка?

От чего зависит характер малыша
и как примириться с темпераментом



**Журнал для лучших
родителей**

4

3

2

1



10 перелётных ПТАШЕК

5

10

*Человек создан для счастья,
как птица для полета. Если вдруг
случится забыть об этом,
милые вещицы с птичками напоминают.*

1. Декоративная фигурка, собственность редакции.
2. Подвеска, DIVA.
3. Кольцо, DIVA.
4. Часы, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
5. Снегирь, «ИМПЕРАТОРСКИЙ ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД».
6. Кашпо для цветов, JARDIN.
7. Прищепка, ME&ME.
8. Шкатулка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
9. Молочник, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
10. Бумажные салфетки, LAMBI.

6

9

8

7

Кухня



Пир на весь **МИР**

А также: пироги по-алжирски, пюре и суфле для талли, свежая спаржа, пасхальные угощения, творожное творчество, яйца в лучшем виде и воздушная диета от Юлии СНИГИРЬ.

ПИРОГ колоритный

Бурек – блюдо незамысловатое, но очень вкусное. Этот несладкий пирог с восточным оттенком можно приготовить всего за полчаса.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЛЕЙЛА МЕРАХ,
Москва

«ПРО БУРЕК МОЖНО СКАЗАТЬ КОРОТКО:
БЫСТРО ГОТОВИТСЯ И ЕЩЕ БЫСТРЕЕ
СЪЕДАЕТСЯ».

Лейла, как прирожденная восточная женщина, с детства умеет виртуозно готовить. «Я специально не училась, само собой получалось: в детстве маме помогала на кухне, потом в школьные годы готовила себе, когда никого не было дома. Когда родился брат, мама была занята им и мне просто пришлось готовить на всех. Папа мой из Алжира и предпочитает свою национальную еду. Кухонные шкафы забиты баночками и пакетиками с ароматными восточными приправами, мешочками с рисом и кускусом, нутом и прочей снедью, которую он привозит с родины. Любовь к острому по наследству мне не передалась – приправы использую редко. Но есть блюда алжирской кухни, которые мне по вкусу. Например, бурек – легкий и простой, неострый, но колоритный. Тесто для него необязательно готовить самой, вполне годится слоеное замороженное. А вот зелень нужна свежая и сочная, тогда вкус будет ярче. В Алжире пирог готовят с сыром из домашней сыроварни, но не менее аппетитным он получается и с тертым «Российским». Во всяком случае, все, кто ел бурек моего приготовления, не жаловались. И еще: тесто надо раскатывать потоньше, тогда пирог выходит более сочным. ■

ПИШИТЕ!

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

KRETYANKA@IDR.RU

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



Смешайте нарубленную зелень, нарезанные колечками маслины и тертый сыр.



Сладкий перец нарежьте одинаковыми кубиками и смешайте с нарезанными помидорами.



На подготовленное тесто выложите начинки. Каждый пирог закройте полосками теста.



Готовые буреки выпекайте до готовности в духовке, разогретой до 180–200 °С.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

● 1000 г слоеного дрожжевого теста

Для первой начинки:

● 300 г зелени петрушки и укропа

● 200 г сыра

● 50 г маслин без косточек

● 1/4 ч. л. соли

Для второй начинки:

● 500 г болгарского перца

● 200 г помидоров

● 1 зубчик чеснока

● 2 ст. л. оливкового масла

● 1/4 ч. л. молотого черного перца

● 1/4 ч. л. соли

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Слоеное дрожжевое тесто разделите на 2 части. Раскатайте каждую часть в прямоугольный пласт шириной приблизительно 20 см и толщиной 0,5 см.

2 Приготовьте начинки. Для первой мелко нарубите зелень укропа и петрушки, добавьте нарезанные колечками маслины, соль и натертый на крупной терке сыр.

Для второй нарежьте крупными кубиками болгарский перец и помидоры. Жарьте овощи в оливковом масле 10 минут. Добавьте помидоры и измельченный чеснок, соль и черный молотый перец. Накройте крышкой и тушите на слабом огне еще 10 минут.

3 Готовые начинки выложите на середину пласта теста, равномерно распределите, оставив слева и справа по 5 см. Левые и правые (свободные) части теста нарежьте полосками шириной 1,0–1,5 см, переплетите крест-накрест.

4 Бурек поставьте в предварительно разогретую духовку и выпекайте в течение 15 минут.

Ваш счёт

- 🕒 30 мин
- 🔥 230 ккал/100 г
- 💰 до 300 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



Тарелка, LUMINARC



Фартук, «ЯРМАРКА МАСТЕРОВ»



Биотимьян сушенный, CANNAMELA



Салфетки бумажные, IHR



Противень, RONDELL



Разделочная доска, BEKKER



Маслины черные, ACEITUNAS GONZALEZ



Салфетки, ZARA HOME

Пообедать КАК ПТИЧКА

Актриса **Юлия СНИГИРЬ** уверяет, что на диетах не сидит. Но при этом ее список «запрещенных продуктов» так велик, что изумляешься: чем накормить эту редкую птицу?



Юлия прославилась, сыграв в фильмах «Глянец», «Кислород» и «Обитаемый остров».



Да и Нет

- всем блюдам домашнего приготовления
- сладостям
- велосипеду и пилатес-тренировкам
- тихим уютным ресторанчикам с проверенной кухней
- тыквенному супу

- мясу и «искусственной» еде
- ночным трапезам
- клубам с громкой музыкой
- фастфуду

ЧЕЛОВЕК ДОМАШНИЙ

Для меня лучшее место на свете — дом. И из всех домашних занятий на первом месте — приготовление еды. Я все время стараюсь позвать к себе домой друзей, все соглашаются, но приходят редко — нет времени. Зато если уж приходят, получается серьезное застолье. Стараюсь наготовить всего-всего и побольше. В такие дни позволяю себе тортики и пирожные — я сладкоежка, но в обычное время запрещаю их себе. Стараюсь готовить как можно более легкие блюда. Салат из рукколы и свеклы — один из самых любимых. Это очень полезно. Там же масса всего очень вкусного и витаминного: оливковое масло, чеснок, свекла. Свекла к тому же улучшает усвояемость белка. Салаты вообще мне удаются — у меня есть фирменная заправка, которая придает им особенный вкус. Еще одно коронное блюдо — тыквенный суп. Мои домашние шутят, что я за свой суп мишленовскую звезду уже получила. Тут главное — правильно запечь тыкву, которая пойдет на суп. Беру среднюю тыкву, протыкаю спицей — и на противень, в духовку при 180 °С. Важно рассчитать время запекания: 15–20 минут на каждые полкило. Потом срезаю «крышечку», отделяю мякоть, протираю в пюре, довожу до кипения. Затем начинается творчество: можно добавить молоко, сахар, сливочное масло — и суп готов. А можно поимпровизировать — влить немного вина, добавить орехи, клецки, гренки.

ЧЕЛОВЕК ИЗ РЕСТОРАНА

Если мы с друзьями идем в ресторан, заведение выбираем тщательно: чтобы кухня была проверенная — если не мной, то знакомыми, которым я доверяю. Просто так заехать в первый попавшийся ресторан — не для меня. Предпочитаю итальянскую кухню с ее соусами, пастами, пиццами.

Обожаю пасту с креветками и чесноком, там немного оливкового масла и о-о-очень много чеснока! Я научилась делать ее дома, ничего сложного. Главное — не переварить креветки, чтобы они не стали «резиновыми». Я бросаю их в кипяток буквально на пару минут, они же продаются у нас уже вареными. На 500 граммов пасты беру 4 зубчика чеснока — может показаться, что это очень много, но доверьтесь рецепту. Его надо мелко нарезать. Ставлю сковороду на средний огонь, вливаю 2 столовые ложки оливкового масла и добавляю сливочное масло. Даю ему медленно растаять, затем высыпаю чеснок, листики орегано и крошу пальцами перчик чили. Мою руки после чили. Слежу, чтобы чеснок не подрумянивался, слегка встряхиваю сковороду несколько раз. Через пару минут чеснок станет мягким и сладким. Тогда и добавляю креветки, солю и перчу. Поливаю лимонным соком по вкусу. Готовую пасту выкладываю в сковороду и перемешиваю. Сбрызгиваю оливковым маслом — и готово. Вообще я, если вижу что-то вкусное в ресторане, обязательно стараюсь выяснить рецепт или «просканировать» ингредиенты и приготовить такое же блюдо дома.

НОЧНЫЕ СЪЁМКИ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ТРАПЕЗЫ

Люблю печь пироги, особенно черничный. Беру ягоды черники (их можно заменить вишней, клубникой). Добавляю чуть-чуть бальзамического уксуса. Для теста к холодному сливочному маслу (6 столовых ложек) добавляю 1 стакан муки, лучше блинной. Толку, чтобы тесто было крошками. Вливаю полстакана пахты (ее можно заменить кефиром, разбавленным водой), кладу чуть-чуть соды, погашенной лимоном, немного сахара. Дно формы выкладываю ягодами, сверху заливаю тестом. Выпекаю полчаса. Сверху можно посыпать сахаром для красивой корочки.



«Коронное блюдо» Юлии Снегирь — тыквенный суп. Главный секрет — в правильно запеченной тыкве. Также ей отлично удаются черничный пирог и паста с чесноком и креветками.



Звёздный рецепт

САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ И СВЕКЛЫ

Взять 100 г рукколы, порвать ее листья и сложить на дно чаши. Одну свеклу среднего размера отварить, нарезать кружками и выложить на рукколу. 100 г любого твердого сыра нарезать тонкими ломтиками и посыпать свеклу. Теперь главное — заправка. Смешать 2 столовые ложки оливкового масла с 1 чайной ложкой соевого соуса и 2 зубчиками мелко натертого чеснока. Тщательно перемешать и всыпать сухие приправы по своему вкусу. Кто любит орехи — может добавить очищенные семечки подсолнуха и кедровые орешки. Полить салат получившейся заправкой.

🕒 10 мин 🍷 100 руб. 🍳 70 ккал

За режимом питания следить необходимо, но, к сожалению, у меня это не получается из-за работы. На ночных съемках я себя сдерживаю и стараюсь вообще не есть. Могу перекусить яблоком или кефира выпить, ведь всю ночь приходится работать. На диетах я сидеть не могу, силы воли не хватает. Но стараюсь все-таки не есть всякую «гадость». И тут мне не требуется никакая сила воли — я просто вижу, что это мне неприятно, и не ем. Я не ем мяса. Максимум раз в полгода могу съесть кусок нежирной баранины либо курицы. Не люблю свинину, мне всегда казалось, что это какое-то неправильное мясо. Никогда не ем колбасы, сосиски, майонез, кетчуп, чипсы, всякие искусственные приправы, добавки. Если использую соус, то делаю его сама, дома. Газированные напитки не пью уже лет десять. И стараюсь давать телу физические нагрузки. В то время, которое я пытаюсь украсть у всего остального, занимаюсь йогой, пилатесом, хожу в тренажерный зал. Плюс люблю кататься на велосипеде — это отличный тренажер. Я несколько месяцев провела на съемках в Латвии, там на каждом шагу — прокат велосипедов, и я каждый день каталась, и даже один раз ночью! ■



Мягкое МЕСТО

Катя ТАРЕЛКИНА перевела семью на пюре-диету – и осталась довольна результатами.

Чтобы не дразнить собак, я поела детское пюре из банки. А муж шутил, клакая вставной челюстью над супом-пюре: «Придумала диету для беззубых старичков». Ладно, шучу! Все у Анатолия Тарелкина в порядке с зубами, и, чтобы не разучился жевать, я иногда бросаю ему какой-нибудь кусок мяса. Но суфле, крем-супов и пудингов в нашем семейном меню прибавилось. Дело в том, что мы тут решили худеть всем семейством. Старшая дочь – потому что на танцах дразнят. Муж мой Анатолий Тарелкин – потому что сидячий образ жизни делает его фигуру, как он выразился, «неочевидной»: комок нервов, выросший в районе пупка, заставляет его нервничать. Ну а я – за компанию. Ибо лето на носу, и килограммов на теле, как и лет в паспорте, хочется поменьше.

ДЕНЬ ПЕРВЫХ БЛЮД

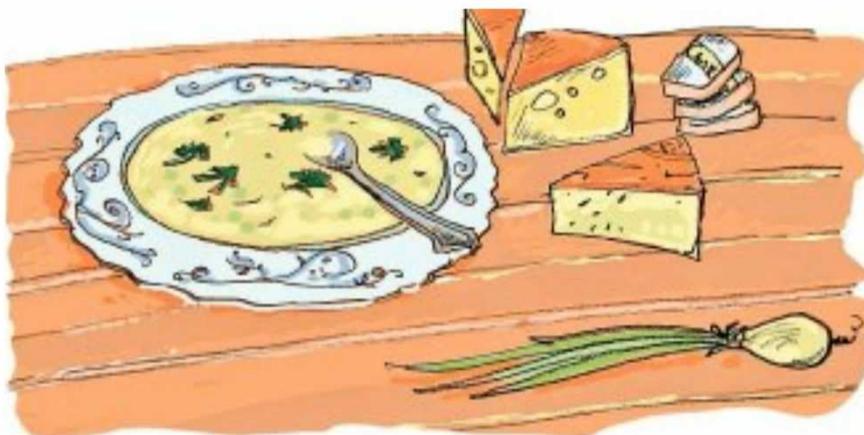
Супы как диета – это прекрасно. Много жидкости, ощущение набитого желудка, при этом реальных калорий не так уж много. Уж всяко меньше, чем в отбивной с картошкой. Хотя если суп сырный, это еще как посчитать эти самые калории. Но вкусно!

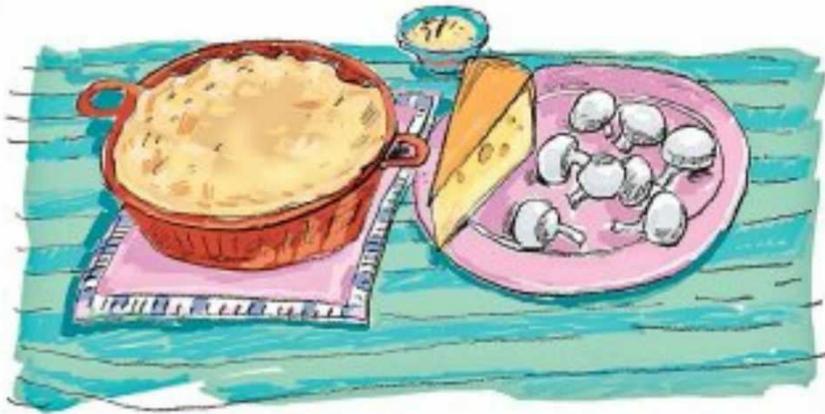
Рецепт элементарный: литр бульона, куриного или овощного. Луквичка или зеленый лучок (матушка моя еще и растертой картошечки добавляет для густоты). стакан сметаны, соль, перец, пряности (тимьян – обязательно, остальное по желанию). Сливочное масло в ложке, стакан белого сухого вина. И главное – сыр. Граммов триста. От того, какой вы возьмете сыр, и зависит, в принципе, вкус супа. Кто-то любит голубой и с плесенью. Кто-то, в целях экономии времени и средств, использует плавленые сырки «Дружба» с надписью: «для супа». Важно, чтобы сыр был достаточно мягким и быстро и без комков разошелся в бульоне. Прямо в кастрюле тушим в масле нарезанный лук. Вливаем вино, ждем, пока жидкость испарится наполовину. Теперь доливаем бульон, добавляем сметану. Когда все забурлит, кладем кусочки сыра – чем они мельче, тем легче «растворятся». Займет это около 10 минут. Приправляем суп мускатным орехом, кладем веточку тимьяна. Еще минут 5 поварим, и подаем горячим, посыпав зеленым луком или зеленью. Вскоре я приспособилась готовить разные супы даже на завтрак и ужин. На-

пример, начинали мы день со здоровой овсянки. Но не в виде каши, а в виде крем-супа. Две столовые ложки овсяной крупы (не хлопьев, это важно!) я замачивала с вечера в паре стаканов воды и варила в той же воде на слабом огне примерно 45 минут. Затем вливала 0,5 стакана молока, кипятила, процеживала, солила и снова нагревала. В принципе, суп готов: осталось положить ложку масла, гренки из белого хлеба и зеленый горошек из банки для красоты и вкуса. Вообще, чтобы превратить в однородную массу что угодно, нужен только блендер. Например, тушим репчатый лук, чеснок и рубленые шампиньоны 5 минут, затем добавляем бульон, проходимся блендером, добавляем стакан молока – и снова провариваем. Имеет смысл добавить к этому супу еще 50 мл сливок, смешанных с 3 столовыми ложками крахмала, кипятить 5 минут, добавить соль, перец, зеленый лук – и готов супчик. В общем, когда у вас суп на завтрак, на обед и на ужин – это здорово и полезно. Но все-таки немного голодно. Муж продолжает нервничать, но уже по другому поводу. Приходится укреплять консистенцию.

ВОЗДУШНЫЙ СЫР

Отчего у Анатолия Тарелкина не сходятся рубашки на животе? Оттого что любимый вид спорта у него – это гонки на драконах и бои без правил в виртуальной реальности. Пришел человек с работы, засел за компьютер... И тут в одной из игр с него потребовали не только виртуозно махать мечом, но еще и книжки читать. Были среди них и кулинарные. Подсмотрев в экран, я сотворила ему «суфле из солнечного света» по эльфийским рецептам, на поверку оказавшееся обычным сырным.





Огонь я разводила не в печи, а в духовке. И 200 граммов чеддера терла на банальной терке, а не резала, «проводя остро наточенным эльфийским кинжалом вдоль целого куска». Далее так: 1,5 стакана молока довела до кипения, бросив туда лаврушку, петрушку и половинку очищенной луковицы. Дала настояться 15 минут и процедила. Добавила соль и перец по вкусу. Три столовые ложки сливочного масла растопила в большой кастрюле, добавила 3 столовые ложки муки, помешала 1 минуту. Сняла с плиты, медленно ввела туда молоко, поставила на огонь и довела до кипения. Чтобы масса слегка загустела, помешивая, варила еще 2–3 минутки. Взбила 3 яичных желтка, ввела их в соус, туда же положила 2 столовые ложки дижонской горчицы и сыр (немножко оставила для украшения). Затем самое сложное – взбила яичные белки и аккуратно ввела их в сырный соус. Формочки для суфле смазала маслом, налила в них смесь и посыпала сверху остатками сыра. Сырное суфле готовится при 180 °С примерно 25 минут, и дверцу духовки нельзя открывать ни в коем случае: оно поднимается высокой красивой шапочкой, но если открыть духовку, «ваши восхитительные маленькие солнышки поднимутся лишь для того, чтобы тут же навсегда осесть в бездне духовки». И съедается по этой причине оно тоже сразу, с пылу с жару.

СЛАДКАЯ ТОЧКА

Вообще, блендер – отличное изобретение. В зависимости от того, что именно мы превращаем в пюре, получается либо первое, либо второе, либо десерт. Либо суп, либо суфле, либо крем или пудинг. Например, такой элементарный «пудинг» из подсохшего белого хлеба,

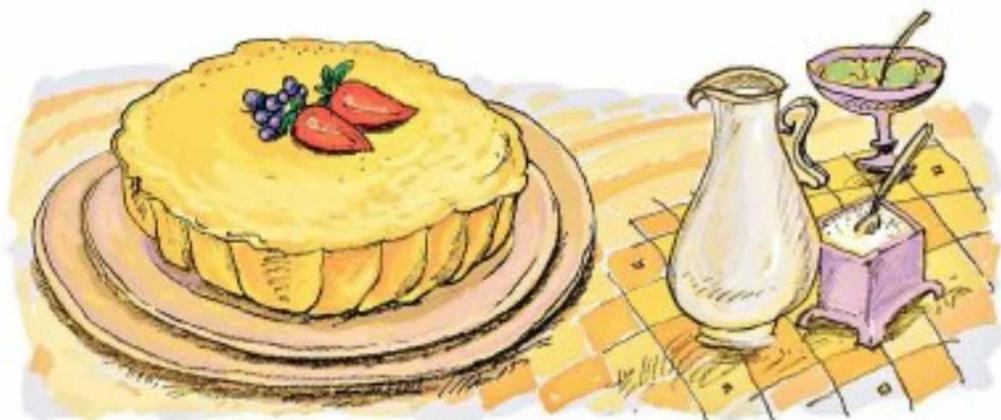
размоченного в молоке, в соединении с яблочным пюре. Не забываем добавить сахар, нагреть все в кастрюльке, помешивая, загустить и охладить. Для бананового суфле понадобятся 4 мягких (но не почерневших!) банана. Их смешиваем с 2 столовыми ложками сахара, лимонным соком и 2 взбитыми белками. Форму для суфле смазываем сливочным маслом, заполняем массой, сверху покрываем взбитыми белками и запекаем, пока не подрумянится. Украшаем сахарной пудрой. А вот крем-карамель, сахарную корочку которого так любила разбивать Амели Пулен в одноименном фильме. Это изысканное французское лакомство, по сути, «вареные сливки», сливочно-желтковый крем. Нужны 3 стакана очень жирных сливок, почти полный стакан сахара, 8 яиц (понадобятся лишь желтки) и ваниль в том виде, в котором найдется, – лучше стручковая и натуральная, а не в виде ароматизатора. Отделяем белки от желтков. Сливки нагреваем с ванилью, не допуская кипения, чтобы не свернулись. Даем настояться 10 минут, не забываем вынуть ванильный стручок. Желтки растираем

ДЕЛО – БЛЕНДЕР

● **СУФЛЕ** называется по-французски, но за право первородства спорят, наряду с Францией, Испания и Англия. Может быть как основным блюдом, так и десертом: в первом случае суфле делается из сыра, мяса или грибов на основе соуса бешамель, во втором используется творог, шоколад, фрукты – непременно с сахаром и желтками. В любое суфле входят взбитые белки – они делают блюдо воздушным. Но пузырьков в нем быть не должно.

● **СУПОВЫЕ ДИЕТЫ** очень популярны. Диетологи даже проводили исследование, в котором половина подопытных сидела месяц на супах, а другая половина заменяла супы запеканкой той же калорийности. Порция супа оказывалась объемнее и потому вызвала большее насыщение. Разница в «сожженных» калориях достигала 3 за месяц.

с сахаром, тонкой струйкой вливаем сливки, перемешиваем. На водяной бане, помешивая, варим крем 8–10 минут, избавляясь от пены и пузырьков. Затем смесь разливаем по формочкам (их называют еще рамекины), а их ставим в глубокий противень, который заполняем водой так, чтобы формочкам было «по плечики». Духовка не должна быть горячей, чтобы крем не свернулся, максимальная температура – 170 °С. Готовим полчаса, остужаем и убираем в холодильник на ночь. Чтобы получить заветную корочку, перед подачей холодный крем посыпаем сахаром и ставим на считанные минуты под гриль: когда сахар расплавится, десерт готов. ■





Вслед за подснежниками из-под талого снега появляется спаржа. Толстые упругие ростки шепчут, что кулинарная зима закончилась и впереди сезон свежей зелени. Блюда из спаржи по-весеннему многообещающие и нежные. Приготовить их по рецептам **Анны ЛЮДКОВСКОЙ** проще простого.

Движение ЗЕЛЁНЫХ

ЗАПЕЧЁННАЯ СПАРЖА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Это даже не рецепт, а идея, как быстро приготовить спаржу, не испортив ее сладковатого нежного вкуса. Новичкам при варке спаржи не всегда удается поймать момент, когда она уже не сырая, но еще не безвкусно-клекая. (Не расстраивайтесь, даже в ресторанах спаржу недоваривают или кипятят слишком долго.) Лучше запеките ее в алюминиевой фольге со специями и подайте к котлетам, ростбифу или жареной рыбе. У вас будет изысканный весенний гарнир!

На 2 порции:

- 2 щедрых пучка свежей зеленой спаржи
 - 2 столовые ложки оливкового масла
 - сок 1 лимона
 - соль, свежемолотый черный перец
- 🕒 25 мин 🏷 150 руб. 🔥 25 ккал

Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите противень фольгой, оставив припуски, чтобы можно было сделать конверт. Выложите на фольгу спаржу, сбрызните маслом и лимонным соком, приправьте солью с перцем. При желании можете добавить какие-нибудь свежие травы, например тимьян. Закройте конверт, не оставляя ни одной щелочки, чтобы не выпустить пар – именно он сделает спаржу мягкой. Запекайте около 20 минут.

БЫСТРЫЙ КИШ С ЛОСОСЕМ И СПАРЖЕЙ

Французский киш — что русские пироги, его можно есть на завтрак, обед и ужин. Он прекрасен холодным и теплым, с кофе, вином и чашкой черного чая. Киш можно печь с чем угодно, однако со спаржей — только в апреле. Добавьте к спарже хорошего лосося, это проверенная классическая комбинация, и, поверьте, вы не сможете остановиться, пока не съедите все восемь кусочков.

На 8 порций:

- пласт любого замороженного теста
- 2 кусочка приготовленного филе лосося (или 2 стандартные консервные банки)
- 1 пучок зеленой спаржи
- 3 яйца
- 1 стакан жирных сливок (33 %)
- 2 столовые ложки муки
- 1 столовая ложка оливкового масла

⌚ 55 мин 🍷 400 руб. 🍴 ок 340 ккал

(активное время 15 минут, пассивное время 40 минут)

1 Выньте тесто из морозилки и дайте ему разморозиться (обычно на это уходит около получаса). Припорошите мукой рабочую поверхность и раскатайте пласт скалкой, стараясь получить пласт в виде круга. Возьмите круглую форму для выпечки, смажьте маслом, выстелите дно и борта тестом, а остатки, которые будут свисать с бортов, срежьте ножницами.

2 Разогрейте духовку до 180 °С. Теперь нужно испечь тесто, но сперва положить на него что-нибудь тяжелое, иначе оно поднимется в духовке и будет как шар. А нам этого не нужно! Поэтому поверх теста положите лист фольги, примните его и сверху насыпьте сухой фасоли или чечевицы. Слой фасоли должен быть минимум толщиной 2 см (фасоль потом можно использовать, так что не жалейте!). Отправьте в духовку на 10–15 минут, тесто должно пропечься наполовину.

3 Вскипятите в кастрюле воду, отправьте туда спаржу и варите около 8 минут. Откиньте на дуршлаг. Спаржа должна быть недоваренной, она дойдет потом в духовке.

4 Возьмите миску, разбейте в нее яйца, вылейте сливки и взбейте вилкой.

5 Когда тесто будет готово, удалите фасоль и фольгу. На дно выложите рыбу и нарезанную небольшими кусочками спаржу. Залейте сливками с яйцом и отправьте в духовку еще на 20–25 минут. Вынимайте, когда вся начинка поднимется, дайте немного остыть и ешьте!

ЗАПЕКАНКА ИЗ СПАРЖИ С ВЕТЧИНОЙ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

Существует множество разновидностей запеканок из спаржи, и с каждым годом их становится больше. Повара и кулинары ценят спаржу за ее дружелюбность и умение вступать в союз с любыми сливочными основами. В этом рецепте весенней спарже и нежному молочному соусу оппонируют выразительная ветчина и пряный мускатный орех. Но вы можете заменить их на любые другие ингредиенты, от краковских колбасок до карри, создав собственный авторский рецепт!

На 4 порции:

- 500 г спаржи
- 30 г сливочного масла
- 2 столовые ложки муки
- 250 мл горячего молока
- 4 столовые ложки сметаны
- 60 г ветчины, нарезать кубиками
- 4 сваренных вкрутую яйца, нарезать дольками
- 60 г тертого твердого сыра
- 2 столовые ложки хлебных крошек
- щепотка мускатного ореха
- соль, свежемолотый черный перец

⌚ 45 мин 🍷 450 руб. 🍴 220 ккал

1 Отварите спаржу в кипящей воде около 10 минут, откиньте на дуршлаг. Воду, в которой варилась спаржа, сохраните — вам понадобится около 250 мл.

2 Растопите сливочное масло в сотейнике, добавьте муку, размешайте деревянной лопаточкой и жарьте 1–2 минуты. Добавьте в сотейник молоко и воду из-под спаржи. Варите на медленном огне около 15 минут, пока соус не загустеет.

3 Затем добавьте сметану и кубики ветчины. Приправьте солью, свежемолотым черным перцем и мускатным орехом.

4 Возьмите керамическую форму для запекания. Разложите спаржу, нарезанные вареные яйца, залейте соусом, а сверху посыпьте сухарями и тертым сыром. Запекайте около 20 минут, запеканка поднимется и подрумянится. ■



ПАСХАЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ

● 500 г муки высшего сорта для булочек ● 1,5 чайной ложки соли ● 75 г сахара ● 7 г сухих дрожжей ● 150 мл воды ● 150 мл цельного молока ● 150 г изюма ● цедра 2 апельсинов ● 2 столовые ложки молотой корицы
Для украшения: ● 75 г муки (по желанию) 50 мл воды и 50 г сахарной пудры

1. Смешайте муку, сахар, соль и сухие дрожжи в миске. В кувшине соедините молоко и воду. Медленно вливая эту смесь в миску с мукой, замесите тесто. Припорошите стол мукой, вывалите тесто и месите в течение 5 минут. Верните тесто в миску, накройте чистым полотенцем и поставьте подходить в теплое место примерно на 1 час.
2. Когда тесто увеличится вдвое, слегка обомните, добавьте изюм, цедру апельсинов и корицу. Оставьте в тепле еще на 1 час. Выстелите противень бумагой для выпечки. Из теста сформируйте круглые булочки по 75 г каждая, разложите их на противне в 1 см друг от друга, снова накройте полотенцем и оставьте расстаиваться на 30 минут.
3. 75 г муки разведите небольшим количеством воды, чтобы получилась густая паста. Выложите пасту в кондитерский мешок (или сверните конусом бумагу для выпечки) и сделайте пастой кресты на каждой булочке.
4. Выпекайте около 20 минут при 200 °С, пока булочки не подрумянятся. Смешайте воду и сахарную пудру, обмакните в сироп кисточку и смажьте булочки. Ешьте теплыми!

Воскресенье ВКУСОВ

Пасхальный стол изобильный и пестрый. Здесь уместно все: и английские булочки, и итальянский кулич, и старорусское кушанье.

ДЫРЯВЫЙ ПАНЕТТОНЕ

● 5-5,5 стакана муки ● 40 г свежих дрожжей ● 200 г сливочного масла
● 2 яйца ● 5 желтков ● 1 стакан корицевого сахара ● щепотка ванильного сахара ● 150 г изюма без косточек
● 150 г смеси цукатов ● щепотка соли
● немного коньяка или бренди
● сливочное масло для смазывания
Для глазури: ● 1 яичный белок
● 150 г сахарной пудры ● 1 столовая ложка лимонного сока

1. Изюм залейте бренди на полдня. Слейте бренди, обсушите изюм бумажным полотенцем. Цукаты мелко нарежьте.
2. В миску налейте 0,5 стакана теплой воды, разведите в ней дрожжи. Добавьте 5 столовых ложек муки и тщательно перемешайте. Опару накройте полотенцем и поставьте в тепло на 3-4 часа.
3. Добавьте еще около 0,5 стакана воды и 5 столовых ложек муки, перемешайте и снова поставьте опару в теплое место на 3-4 часа.
4. Оставшуюся муку высыпьте на стол, сделайте углубление в центре, вылейте в него растопленное сливочное масло, добавьте желтки и яйца, сахар, ванильный сахар и соль. Тщательно вымесите тесто.
5. Смешайте тесто с опарой, вымесите. Если нужно, долейте немного воды. Добавьте изюм, цукаты и еще помесите тесто.
6. Возьмите форму с дыркой посредине, смажьте ее маслом и заполните тестом наполовину. Накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 4 часа.
7. Разогрейте духовку до 220 °С. Когда тесто увеличится вдвое, отправьте форму в духовку. Через 10 минут уменьшите температуру до 180 °С. Выпекайте около 30 минут, готовность проверьте деревянной шпажкой. Если она сухая, кулич готов. Выньте его из формы и дайте остыть.
8. Взбейте белок, добавьте лимонный сок. Взбивая смесь, добавляйте сахарную пудру. У вас должна получиться однородная смесь без комочков. Полейте ею кулич и дайте глазури застыть.

ПШЁННИК С МОЛОКОМ

- 1 л молока жирностью 3,2%
- 1 стакан пшена
- 3 столовые ложки сахара
- 1 чайная ложка соли
- 75 г сливочного масла

1. Высыпьте пшено в сито и промойте под струей холодной воды. Крупу пересыпьте в глиняный горшочек или огнеупорную форму. Поверх крупы положите кусочек масла.

2. Молоко налейте в сотейник, добавьте сахар, соль и доведите до кипения. Залейте пшено молоком и отправьте в духовку, разогретую до 180 °С.

Горшочек совсем не обязательно накрывать крышкой. Томите в течение 1,5 часа, пока пшено не разбухнет.

У пшенника будет румяная корочка.

Он может быть разной консистенции: если молока добавить побольше, пшенник получится вязким, а если поменьше – плотным, как крупеник.

ЦАРИЦА КРУП

Гречка — чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В. Они помогают справиться со стрессами, бессонницей и быть в солнечном настроении. К тому же блюда из гречки могут быть такими разными!

Гречневая каша с грибами, запеченная в горшочке

На 2-3 порции

- крупа гречневая Makfa — 2 пакетика
- шампиньоны — 300 г • репчатый лук — 2 шт.
- сливочное масло — 20 г
- соль, молотый перец по вкусу

Что делать

Крупу варить в подсоленной кипящей воде 7 минут согласно инструкции на упаковке. Достать из пакетиков. Грибы обжарить с луком на сливочном масле, посолить и поперчить. В каждый горшочек на дно выложить слоями грибы с луком, потом гречневую кашу и снова грибы с луком, сверху положить кусочек сливочного масла. Закрывать крышкой. Томить 20 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Приятного аппетита!



Лещ, фаршированный гречневой крупой

На 2 порции

- крупа гречневая Makfa — 2 пакетика
- мука Makfa — 1,5 ст. ложки • пещ — 1 шт.
- яйца вкрутую — 2 шт. • репчатый лук — 1 шт. • топленое масло — 3 ст. ложки
- сметана — 1 стакан • соль, молотый перец по вкусу • несколько долек лимона и зелень для украшения

Что делать

Жирного леща очистить, выпотрошить, голову оставить, но удалить жабры. тщательно промыть, обсушить салфеткой и посолить снаружи и внутри. Крупу варить в кипящей подсоленной воде 7 минут согласно инструкции на упаковке. Достать из пакетиков, положить в нее мелко нарезанный лук, обжаренный в масле, рубленые яйца и перемешать. Этой кашей нафаршировать леща и зашить брюшко или заколоть зубочистками. Подготовленную рыбу поперчить сверху, обвалять в муке, обжарить в масле на сковороде, залить ее сметаной, поставить в нагретую духовку и запекать до готовности, периодически поливая образующимся соусом. Вынув из духовки, удалить из брюшка нитки, нарезать рыбу на порции и подать, украсив зеленью и лимонными дольками. Приятного аппетита!

Реклама



Кстати

► Только гречневая крупа Makfa подвергается уникальному процессу микронизации, в результате чего крупа получается всегда рассыпчатая, вкусная и очень ароматная. Достоинство микронизации еще и в том, что сокращается время варки крупы, повышается ее пищевая и энергетическая ценность, при этом сохраняются все витамины и микроэлементы. Гречневую крупу Makfa не нужно обжаривать, так как она уже прошла процесс термической обработки и время варки составляет всего 7 минут.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Творожные ТВОРЕНИЯ



ПИРОГ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Алла КРИЦКАЯ, Краснодар

- Для теста:** ● 1 ст. л. дрожжей ● 1/2 стакана молока
● 1/3 стакана сахара ● 1/3 стакана сметаны
● 2 яйца ● 50 г маргарина ● 2,5–3 стакана муки
- Для начинки:** ● 200 г жирного творога
● 1 ст. л. сахара ● 1 желток
- 🕒 60 мин 🍳 280 ккал 🏷️ до 200 руб.

Приготовить начинку. Раскатать опарное тесто в большой квадрат, разрезать на три ленты, выложить на них начинку. Ленты защипнуть, сплести косичку. Оставить на 40 минут. Смазать желтком. Выпекать 30–40 минут.

ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ТВОРОГОМ

Маргарита ПАВЛЕНКО, Камышин, Волгоградская обл.

- Для теста:** ● 3 стакана муки ● 250 г сливочного масла
● 2/3 стакана сахара ● 1 яйцо ● 1/2 ч. л. соли
● 1/2 ч. л. соды ● 1 пакетик ванилина
- Для начинки:** ● 2 ст. л. сахара ● 2 небольших яйца
● 1,5 ст. л. крахмала ● 500 г нежирного творога
- 🕒 60 мин 🍳 388 ккал 🏷️ до 100 руб.

Приготовить песочное тесто, поставить в холодильник. Сахар взбить с яйцами, добавить крахмал и творог. Выложить тесто, на него начинку. Выпекать 30 минут при 180–220 °С до золотистого цвета.



ПОНЧИКИ «КОРАЛИКИ»

Анна ТАИРОВА, Челябинск

- 200 г мягкого творога или 2 сырка с ванилином
● 3 яйца ● 1 стакан сахара ● 1/2 ч. л. соды
● 1/2 ч. л. соли ● ванилин по вкусу ● 3–4 стакана муки
- 🕒 40 мин 🍳 280 ккал 🏷️ до 150 руб.

Все продукты, кроме муки, смешать миксером, добавить муку и вымесить тесто. Присыпая его мукой, слепить бублики толщиной примерно 1 см (диаметр произвольный). Жарить их в подсолнечном масле, располагая свободно, потому что пончики сильно увеличиваются в размере. Выложить на салфетку для удаления лишнего жира. Можно посыпать сахарной пудрой. Готово, можно пить чай.



ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ

Инна ВАЛУЙСКАЯ, Воронеж

- 300 г муки ● 1 яйцо
 - 100 мл воды ● соль по вкусу
 - 100 г сладкой творожной массы
 - лимонная цедра
- 🕒 30 мин 🍴 250 ккал 💰 до 100 руб.

Замесить тесто, раскатать и нарезать квадратиками. Творожную массу смешать с тертой цедрой, выложить небольшое количество на тесто. Слепить в форме вареников. Опустить в кипящую воду, варить 5–7 минут. Подавать со сметаной.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Дмитрий ЧЕРНИКОВ, Московская обл.

- 500 г творога ● 4 яйца ● 3 ст. л. сметаны
 - 4 ст. л. манной крупы ● 4 ст. л. сахара ● 1 ч. л. разрыхлителя (или сода на кончике ножа) ● ванилин
- 🕒 60 мин 🍴 270 ккал 💰 до 200 руб.

Смешать все ингредиенты, кроме белков, так как после добавления крупы массе надо дать постоять 20 минут. Затем добавить взбитые белки, осторожно подмешивая их к основной массе. Выложить в форму. Сверху положить пару кусочков сливочного масла, поставить в духовку на 40–60 минут до образования румяной корочки. На каждый кусочек при подаче на стол положить ложку шербета.



ПИРОЖКИ «ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА»

Екатерина КЛИНОВА

- Для теста:** ● 500 г творога ● 2,5 стакана муки
- 75 г сливочного масла ● 2 яйца ● 1 стакан сахарного песка
 - 1 ч. л. соды с горкой, гашенная уксусом (лучше яблочным)
- Для начинки:** ● 3 стакана очищенных грецких орехов
- 2 ст. л. меда ● 1/2 стакана сахарного песка
- 🕒 40 мин 🍴 350 ккал 💰 до 200 руб.

Вымесить тесто, скатать в колобок и оставить под полотенцем на 1 час. Грецкие орехи измельчить, мед растопить на водяной бане, все перемешать, добавить сахар. Тесто раскатать, вырезать из него кружочки. В середину каждого положить начинку, защипнуть. Выпекать при 200 °С 20 минут.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
Автор лучшего из них получит в подарок микроволновую печь KOR-6L2BW от **DAEWOO ELECTRONICS** с возможностью программирования рецептов и защитой от детей.



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

до 20 апреля
ИЮНЬ:
ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

до 20 мая
ИЮЛЬ:
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК

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



АНГЕЛ ЗА СТОЛОМ

За неделю до большой Пасхи на Руси праздновали так называемую Цветоносную Пасху – Вербное воскресенье. А какой же праздник без угощения?

У Шмелева в «Лете Господнем» читаем: «Все премудро сотворено... Нигде сейчас не найти цветочка, а верба разубралась. И завсегда так, на св. Лазаря, на Вход Господень. И деревья кланяются Ему, поют Осанну».

ВЕРБОЧКИ ДА СВЕЧЕЧКИ

Иисус, въезжающий в Иерусалим на ослике, дети, восторженно бросающие ему под ноги пальмовые ветви, – возможна ли картинка, более милая наивному сердцу верующего? «Мальчики да девочки свечечки да вербочки понесли домой. Огонечки теплятся, прохожие крестятся, и пахнет весной», – это уже Блок описал нашу, своеобразную климату, традицию. Впереди еще целая неделя жесткого поста, но в Лазареву субботу (день, когда Иисус воскресил праведника Лазаря) и в Вербное воскресенье допускалось послабление – разрешалось вкушать вино, елей, рыбу и даже икру. В некоторых деревнях пекли хлебцы по числу членов семьи, в один прятали грош. Кому попадет – тому счастье. Пекли и печенье в форме почек вербы. Сами сережки освященной в церкви вербы запекали в хлеб. Считалось, что они помогают от многих болезней, в том числе от бесплодия.

ЯРМАРКИ КРАСКИ

Приметой Вербной недели были ярмарки – более скромные, чем на Пасху, но тоже веселые и яркие. С середины Вербной недели на базарных площадях появлялись белые палатки с игрушками и сувенирами. Разноцветные гроздья воздушных шаров парили над толпой гуляющих. Детский радостный визг, веселые гудки пищалок и, конечно,

залихватские выкрики торговцев. Больше всего на вербной ярмарке продавалось сластей, пряников и орехов. «Кто моих пряничков от пуза наедится, тот ни квартального, ни жены не убоится!», «За хрусткие орешки каленые зацелуют девки ядреные!» – громкие шутки разносчиков смешили покупателей. Но главным товаром, конечно, были ветки вербы, которые привозили из деревень возами. Можно было купить несколько скромных веточек или пучок, украшенный бумажными цветами, херувимчиками из воска или папье-маше. Состоятельные господа могли позволить себе ангелочка из расписного фарфора или дутого стекла. Кто-то приобретал веточки с запасом, чтобы из раскрывающихся почек сварить кашу, которая так и называлась – «вербная». Рецепт прост: 200 г шпика нарезать кубиками, добавить 0,5 л воды, 1 стакан ячневой крупы и варить на слабом огне до полумякости, добавить 0,5 л горячего молока, соль, горстку почек вербы и тушить до готовности.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Ну и, конечно, первым угощением в этот день была рыба. Варили уху, пекли рыбные пироги и расстегаи. Не брезговали и малосольными деликатесами. В советское время не избалованные изобилием хозяйки творили чудеса кулинарии из самых простых продуктов. Так как накануне Вербного воскресенья – в Лазареву субботу – разрешается есть икру, они покупали большую рыбину (щуку, судака, карпа, налима) и делали два блюда. Например, такие: икру, освобожденную от пленок, слегка обжаривали на растительном масле, затем нарезали кусочками, соединяли с пассерованным луком и специями, выкладывали в горшочки, заливали постным майонезом и запекали в духовке до готовности. А тушку фаршировали грибами с луком и тоже запекали. Еще один бюджетный вариант: икорный паштет. Варится немного густой манной каши. К ней добавляется соленая баночная икра минтая или трески, очень мелко нарезанный лук, масло. Все тщательно взбивается в однородную массу.

Впрочем, неважно, станет ли угощением бутерброд с черной икрой, заливное из стерлядки или скромный пирог из минтая. Главное – настроение, благостное и весеннее. И – ангела вам за столом! ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Филе красной рыбы ополаскивали водой, обсушивали. На дно формы насыпали смесь соли с сахаром, помещали рыбу кожей вниз. Сверху посыпали оставшейся смесью, убирали в холодильник на 12–16 часов. Сливали образовавшуюся жидкость, счищали ножом остатки соли.



Форель в вине



- 1-1,2 кг форели ● 1 корень петрушки ● 1-2 луковицы
- 1 лавровый лист ● 5-10 горошин черного перца
- 1 стакан белого вермута ● 0,5 стакана мадеры ● 1 рюмка рома
- растительное масло ● 2-3 стакана рыбного бульона
- зелень, соль, специи по вкусу

Свежую форель выпотрошить. На дно утятницы выложить мелко нарезанные корень петрушки и лук, добавить 2 ст. ложки масла, соль, специи, зелень. Поверх уложить форель. Влить в утятницу вермут, мадеру, ром и долить рыбным бульоном так, чтобы форель была покрыта жидкостью. Плотнo закрыть утятницу крышкой, чтобы пар не мог выйти наружу, и поставить на плиту на средний огонь (примерно на 10 минут), а затем переставить в горячую духовку на 1,5 часа.



Лосось под сырной корочкой



- 1 лук-порей ● 1 кг лосося
- 2 ст. ложки растительного масла ● 100 г тертого сыра
- лимонный сок, соевый соус, перец, соль

Вымытую рыбу нарезать порционными кусками, посыпать перцем, солью, добавить немного лимонного сока. После этого дать постоять, выложить в форму и запекать приблизительно 15 минут, вынуть из духовки, посыпать сыром и вернуть в духовку, чтобы сыр расплавился. Нарезать длинными полосками лук-порей, обжарить в масле, выложить на блюдо, на него — рыбу, полить соевым соусом и соком лимона.

Пирог сибирский с рыбой



- 800 г филе палтуса ● 1 стакан отварного риса
- 4 ст. ложки растительного масла ● 1 луковица ● соль по вкусу
- Для теста:** 1 кг муки ● 8 г дрожжей ● 25 г соли ● 30 г сахара
- 250 мл теплой воды ● 150 мл растительного масла

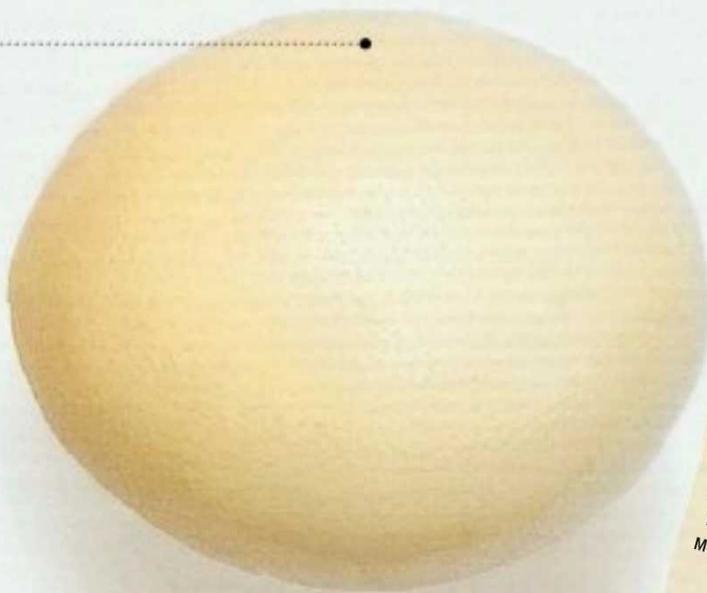
Замесить тесто, дать ему подняться (20 минут). Половину раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить на смазанный противень. Сверху — слой вареного риса, смешанного с обжаренным на масле луком, затем кусочки рыбы, полить маслом, посолить и опять положить слой риса. Накрыть другим пластом теста толщиной 0,7 см, края соединить. Дать постоять, смазать крепким чаем, наколоть. Выпекать 40 минут при 220 °С.

СЕКРЕТ В ЯЙЦЕ

Яйца отличаются не только на вид, но и на вкус.
В чем же именно разница?

СТРАУСИНОЕ ЯЙЦО

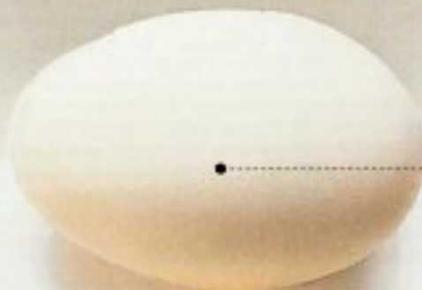
Самое крупное яйцо в мире. В длину достигает 12 см и весит до 2 кг. По вкусу похоже на куриное яйцо, но его хватит на яичницу для 8 человек. Скорлупа этих яиц очень твердая (3 мм толщиной), разбить ее не так-то просто. Обычно в яйце делают два отверстия – в верхушке и основании. Внутри яйца спицей разбивают желток и внутри же смешивают желток и белок. Затем нужно яйцо продуть – оно вытечет из противоположного отверстия. Глазунью из яйца страуса не делают – если дожидаться, пока она равномерно прожарится, получится подошва. Обычно из страусиных яиц готовят омлеты. Чтобы сварить такое яйцо, понадобится 1 час 15 минут. Затем надо положить его в холодную воду, почистить – и можно класть на бутерброды.



ОСТОРОЖНО, ХРУПКОЕ!
Срок хранения яиц – около трех недель в холодильнике. В ячейки их лучше ставить широким доньшком вверх – там находится воздушный мешок, которым яйца «дышат», так они дольше сохранятся. Не рекомендуется варить всмятку и в мешочек яйца, хранящиеся дольше 9 дней. Чтобы определить свежесть куриного яйца, опустите его в чашу с холодной водой. Чем свежее яйцо, тем меньше в нем воздушная камера, то есть самое свежее яйцо ляжет на дно, менее свежее – будет плавать выше.

УТИНОЕ ЯЙЦО

Яйца уток бывают разного цвета – от белого до зелено-голубого. Они немного больше куриных – около 90 г, обладают сильным запахом и ярким вкусом, который, однако, нравится не всем. Их обязательно нужно тщательно мыть. Варить от 13 минут. Утиные яйца хороши в салатах, а их желтки подходят для выпечки и придают красивый золотистый цвет бисквитам.



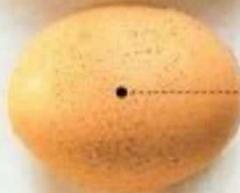
ГУСИНОЕ ЯЙЦО

Гусиное яйцо весит около 200 г и кажется на вкус пряным и немного маслянистым. Его не едят сырым – обязательно вареным (15 минут в кипятке) или жареным. В желтке гусиных яиц в большом количестве содержится лютеин, поэтому они – отличная профилактика проблем со зрением. Популярный рецепт – фаршированные гусиные яйца. Для этого белок и желток сначала выдувают из скорлупы, смешивают с сухарями, овощами, луком, все тщательно измельчают. Смесь при помощи шприца наполняют скорлупу и запекают 25 минут в духовке. Подают со сметаной.



ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО

Яйца перепелов едят сырыми, вареными, жареными или маринованными, добавляют в майонез. Перепелиные яйца любят детки – из-за необычного цвета и размера. Эти яйца не вызывают диатеза даже у тех, кому куриные яйца противопоказаны. Чистить их чуть труднее, чем куриные. Если на 20–30 минут оставить яйца в растворе столового уксуса (2/3 уксуса и 1/3 воды), скорлупа побелеет. Тогда яйца можно окрасить к Пасхе.



КУРИНОЕ ЯЙЦО

Самое популярное, годится для всего – яичницы, омлета, выпечки, салатов, соусов. Белые куриные яйца легче красить, накануне Пасхи они разлетаются с прилавков. Зато темные яйца, крашенные традиционной луковой шелухой, приобретают насыщенный оттенок.





Первый российский
круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи

Признанный
гастрономический гурман
на любимом телеканале
о еде

ЦИКЛ ПРОГРАММ

Джейми Оливера

в 13:45 на телеканале «Кухня ТВ»

Джейми Оливер дома / Путешествие по Америке
с Джейми / Счастливые дни с Джейми / Жить вкусно
с Джейми Оливером / Джейми Оливер: итальянские
каникулы / Кулинарные путешествия с Джейми /
Обед за 30 минут / Гастрономическая революция

www.kuhnyatv.ru, www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

Ноты «ФА» И «СОЛЬ»

Это просто песня –
тушеная фасоль в томатном соусе.

✓ ТУШЁНАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

- 1 стакан сушеной белой фасоли
- 150 г кабачка
- 1 морковь
- 1 луковица
- 3 крупных помидора
- растительное масло
- соль, перец

1. Фасоль замочить на ночь в чуть теплой воде. Затем опустить набухшую фасоль в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить без соли 30–40 минут.
2. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. 1 минуту обжаривать вместе лук и морковь в сотейнике на растительном масле. Добавить туда же вареную фасоль и 0,5 стакана воды из-под фасоли.
3. Кабачок нарезать небольшими кубиками, отправить в сотейник. Посолить, поперчить, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне.
4. Пока фасоль тушится, обдать помидоры сначала кипятком, а затем холодной водой. Снять кожицу. Мелко нарезать, добавить в сотейник.
5. Все перемешать и тушить еще 5–7 минут на среднем огне. ■

ПИКАНТА®

www.pikanta.ru



Все продукты под торговой маркой ПИКАНТА не только подходят для постного питания, но и помогут вам приготовить свои постные блюда.

От производителя знаменитой «Фасоли печеной в томатном соусе» новинка – фасоль ПИКАНТА в жести с ключом на крышке.

Специально для любителей готовить: на этикетках этой фасоли вы найдете 7 оригинальных рецептов! ПИКАНТА поможет вам разнообразить ваше меню!



Состав:
кусочки томатов – 60%,
томатный сок – 40%

Без красителей, консервантов, соли, уксуса, лимонной кислоты, крахмала

Торговая марка ПИКАНТА представляет новинку – «Томаты резаные в томатном соке».

Выращенные под итальянским солнцем томаты очищены от шкурки, порезаны на кубики и готовы к употреблению.

Прекрасная замена свежим томатам для приготовления любого блюда.

Произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим.

**РЕЦЕПТЫ ИТАЛЬЯНСКИХ БЛЮД НА УПАКОВКЕ!
ГОТОВЬТЕ С ПИКАНТОЙ!**



На правах рекламы

Под покровом ПАЛЬМ

Зачем рис «женят» с молоком,
как курица всех примирила,
каков на вкус «волосатый фрукт» и за что
любителей дуриана выгоняют из дома.



Малайзия – райский уголок экватора. Здесь всегда лето и 85% территории занято девственными джунглями, а смесь народов и рас – под стать буйству тропической природы. Здесь прекрасно уживаются несколько очень разных культур и кухня – малайская, индийская и китайская.

Что их объединяет? Рис, или, по-малайски, «наси». Рис, как говорят здесь, это жизнь, остальное – лишь ее украшение. Рис варят на пару, обжаривают с овощами, тушат с кокосовым молоком и смешивают с фруктами. Nasi lemak – рис со сливками – главное блюдо на завтрак. Рис вымачивают в кокосовом молоке, отваривают, добавляя корень имбиря. Рис выкладывают горкой на тарелку, вокруг раскладывают традиционные добавки: нарезанные кружками огурцы, жареные анчоусы, арахис, шпинат, тушенный с молоком и чесноком, маринованные овощи. Всю эту радость щедро приправляют соусом самбал из перчиков чили, обжаренных вместе с креветочной пастой, луком, чесноком и лаймом. Обычно nasi lemak не варят дома, а покупают готовым по дороге на работу. Продавать его начинают еще в утренних сумерках. Лотки с завернутыми в банановый лист порционными завтраками стоят вдоль дорог. Зачастую без продавца – народ здесь совестливый и каждый, взяв вожделенный кулечек, оставляет указанную в ценнике сумму прямо на столе.

Курица – главное мясо в Малайзии. Может быть потому, что курицу можно есть всем. Со свиной и говяжьей возникают проблемы у мусульман и индусов. Баранину не взлюбили китайцы. А курица – универсальный выбор. Готовят ее сотней разных способов, перечислять которые – дело кулинарной энциклопедии. Самый популярный способ – сатэ аям (куриные шашлычки на деревянных шпажках). Подают сатэ на листе банановой пальмы с кисло-сладким соусом из поджаренного арахиса.

Яйца – еще один «объединяющий» народы продукт. На свадьбах гостям раздают вареные яйца как символ плодородия и надежды, что у новобрачных будет много детей.



Яйца утиные, куриные и перепелиные, чайные и столетние, соленые и отваренные в травах — наша глазунья сладется без боя!

Столетние яйца — китайская классика, прижившаяся в Малайзии. Яйца покрывают смесью соли, пепла, сока лайма и воды и маринуют. Вид получается специфический: белок становится черным, а желток отливает зеленью, но вкус отменный. Такие яйца кладут в начинку пирогов, в каши и пельмени. Малайзийцы считают, что яичница-болтуня — это скучно. И добавляют в нее что-нибудь «веселенькое» — акулы плавники, крабовое мясо, устрицы или каштаны.

Фрукты в Малайзии всепогодны. Ананасы, папайя, арбузы (с мякотью желтого цвета!), сотни сортов бананов... Поход на рынок сродни изучению справочников по ботанике. Кисло-сладкий мангустин, за который королева Виктория обещала платить золотом в эквивалентном весе. «Водное яблоко», благодаря своим жаропонижающим и противовоспалительным свойствам ставшее основным компонентом традиционного фруктового салата, который дают роженицам. «Волосатый фрукт» — рамбутан, обладающий успокаивающим и охлаждающим эффектом, что для местного климата в стиле «баня» — самое то. Плод страсти — маракуйя. Кстати, название плода относится к Страстям Христовым — шипы у основания цветка маракуйи символизируют терновый венец, пять тычинок — пять ран, десять лепестков — десять апостолов, а три рыльца — три гвоздя на кресте.

Местный король фруктов — дуриан, известный в равной степени своим неповторимым вкусом и отвратительным запахом. В отелях и общественном транспорте висят таблички «С дурианом вход воспрещен». А чтобы уговорить таксиста отвезти вас с рынка, придется заплатить двойную цену. Но это не останавливает любителей дуриана. В сезон лотки с ним заполняют весь город. Около каждого предусмотрительно поставлены табуреточки — не всякого любителя дуриана домашние пустят на порог с деликатесом, поэтому лакомятся им прямо на месте.

Фантазия любителей дуриана неисчерпаема. Из него готовят массу десертов — эклеры с кремом из дуриана, дуриановые чизкейки, блинчики с дуриановой начинкой и леденцы. Дуриан — сильнейший афродизиак. Местная поговорка гласит: «Дуриан джату — саронг наик» — «там, где падают дурианы, задираются саронги» (саронг — традиционная мужская юбка в Малайзии). Впрочем, к любовному настроению здесь располагает все — пряный климат, острая кухня, открытые сердца. ■

Илья НОВИКОВ



Малайзийские рецепты

КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ С КАРТОШКОЙ

- курица средних размеров — 1 шт. ● картофель — 4 шт. ● чеснок — 3 зубчика ● по кусочку корицы и корня имбиря ● паста чили — 3 ч. л. ● кокосовое молоко — 2 стакана ● репчатый лук — 2 шт. ● лимонное сорго — 1 стебель ● гвоздика — 1 шт. ● карри — 2 ч. л.
- куркума — 2 ч. л. ● сок 1/2 лимона
- растительное масло — 1 ст. л. ● соль по вкусу

Перетереть чеснок, имбирь и чили до получения однородной пасты. Добавить остальные специи, слегка обжарить все в масле. Курицу нарезать кусочками, натереть специями и солью. В кастрюлю положить нарезанные картофель и лук, лимонное сорго и курицу. Залить стаканом кокосового молока и тушить, пока курица не будет готова. Добавить второй стакан молока. Дать блюду закипеть, добавить лимонный сок и снять с огня. Подавать с рисом.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И АНАНАСА

- огурец — 1 шт. ● красный лук — 1 шт.
- маленький ананас — 2 шт. ● чили — 1 шт.
- уксус, соль и сахар по вкусу

Ананасы очистить, мелко нарезать вместе с овощами, добавить уксус, соль и сахар. Подавать холодным с тушеным мясом.

МЯСО, ТУШЁННОЕ В КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

- мясо (говядина, баранина или курица) — 500 г
- кокосовое молоко (консервированное) — 1 стакан
- лук-шалот — 4 шт. ● чеснок — 2 зубчика
- кусочек корня имбиря ● соль — 1/2 ч. л. ● паста чили — 1 ч. л. ● молотая куркума — 1/2 ч. л. ● лавровый лист — 2 шт. ● растительное масло — 1/4 стакана

Перетереть имбирь, лук, чеснок, соль, куркуму и пасту чили до получения однородной массы. Нарезать мясо кубиками и жарить в масле вместе с получившейся пастой около 5 минут. Добавить лавровый лист и тушить до готовности. Мясо залить кокосовым молоком. Дать закипеть, снять с огня. Подавать с рисом.



Оранжевое НАСТРОЕНИЕ

Еще месяц-другой, и на наших столах появятся свежие витамины. А пока поддержать тонус поможет фреш из яблока, сельдерея и моркови.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- 1 яблоко ● 3 стебля сельдерея ● 1 морковь

Измельчите все ингредиенты и взбейте их в блендере. В таком напитке содержится витамин С, фолиевая кислота и бета-каротин, вот почему его полезно пить тем, у кого по весне шелушится кожа. К тому же этот коктейль способствует оздоровлению нервной системы. ■



Личное



Половодье
ЧУВСТВ

*А также: мифы об идеальной семье,
что за жизнь без мяса, откуда у детей чувство юмора,
чему учит сын Ольгу ДРОЗДОВУ
и за что Сергей ШНУРОВ не любит умных женщин.*

Сергей ШНУРОВ, музыкант и актер, о том, почему он НЕ ЛЮБИТ умных женщин

У меня такое впечатление, что и мальчишки и девчонки сегодня по-другому совсем любят. Сказку, которая у нас могла растянуться на несколько недель, у родителей — месяцев, а у дедов и бабок — вообще лет, они сейчас сворачивают буквально в час. Час — от момента знакомства до первого секса. После него они встают и идут дальше, не оглядываясь. Так проще — и ему, и ей. Виноваты в этом не они, а мы — те, кто старше, кто не обеспечил их более-менее устойчивой системой координат. Полвека назад любовь и верность сосуществовали друг с другом, в моем поколении это почти взаимоисключающие понятия.

Правильно говорили в Советском Союзе, что секса нет. Думать, что он вдруг появился, — ошибка. Нет его, не было и не будет у нас. Потому что внутреннее устройство русского человека сильно отличается от внутреннего устройства европейца или американца. Не знаю, к счастью или к сожалению. Мы пока еще не можем просто так «переспать», каждый неудачный раз у нас заканчивается душевной травмой.

Чуть полная, что любви нет. Есть. Я ее чувствую. Вся моя жизнь — сплошная любовная история. Но у любви нет романтики. Это не созидательная сила, наоборот — она выжигает все вокруг себя. Чем сильнее эти чувства, тем тяжелее и человеку, который их испытывает, и человеку, к которому их испытывают. Я вижу: женщины о любви говорят, а мужчины о любви воют.

Дурацкий вопрос — какие женщины мне нравятся, характер, темперамент... Разные! Это как в ресторане. Глупо заранее думать: хочется мне сегодня водку устрицами закусить или соленым огурцом? Вот когда будешь в меню смотреть, тогда и станет ясно, что ты в этот момент хочешь и что ты в этот момент любишь. Закажешь то, что на тот момент будет любимым.

Умная женщина — это как горячий снег, оксюморон. Есть такой прием — совмещение несовместимого. Жванецкий хорошо сказал: женщины есть двух типов: «ах, какие глупенькие» и «ой, какие дуры». Я согласен. Умные вообще не нужны! Хотя в XXI веке многие женщины начинают думать, что они умеют думать. Это опасно. Женская философия страшнее и разрушительной водородной бомбы. Меня пугает женская философия.

Женщина смотрит сериалы? Ну и пусть себе смотрит. Пусть лучше смотрит сериалы на даче, чем умничает. А то умничают вместо того, чтобы своего мужчину убаюкать. Для того и снимают их, чтобы женщины смотрели. Пусть смотрят, пока мужчины делами занимаются, работают.

Она уйдет и все рухнет? Ну уйдет и уйдет. Я пофигист — другую найду. Не мужчина должен цепляться за женщину! Это женщина должна цеплять мужчину. И тогда становится все равно, рыжая она или блондинка, красивая или так себе. Все всегда от женщины зависит, что бы там мужики ни говорили. ■



*Сергей ШНУРОВ –
музыкант, лидер
групп «Ленинград»
и «Рубль».
Телеведущий,
снимается в кино,
пишет музыку
к фильмам.*





▼
*Ольга ФЕШИНА –
художник и дизайнер,
выпускает одежду
и украшения
под собственным лейблом
O!FESHINA! .*

*Она настоящий веган.
В свои 43 года
она выглядит...
сами видите как.*

Фото: Павел АНТОНОВ

Я – ВЕГАН!

Отличие вегетарианцев от веганов в том, что веганы употребляют только растительного пищу. Строгие веганы не употребляют даже меда.

«В юности меня окружали красивые люди, практикующие вегетарианство. Они не жалея времени рассказывали о достоинствах подобного образа жизни. Мне это казалось глупым, надуманным увлечением. Когда я училась в театральном-художественном институте, мы с подружками часто заходили на обед к кришнаитам, которые жили в нашем общежитии. Они ничего не навязывали, всегда улыбались и вкусно пахли индийскими ароматическими палочками. Зная, что мантры и восхваления их ведических блюд длятся два часа, мы приходили за пять минут до начала обеда, минуя молитвенную часть, — только для того, чтобы вкусно поесть. Щедрость кришнаитов и настойчивость друзей-вегетарианцев посеяли свои зерна: я стала интересоваться влиянием на организм человека пищи животного происхождения, проглотила (перечитала) кучу литературы. И стала замечать, что существуют невидимые закономерности, связанные с тем, что ты употребляешь в пищу. Не то что бы ты получаешь бонусы, когда не ешь мяса, но кое-что в жизни становится легче или понятнее».

«Не помню, когда я окончательно прекратила употреблять мясо животных, я бросала и снова начинала. Но в 1996 году я перестала использовать кожу и мех в своих коллекциях модной одежды. Примерно через два года я перестала есть птицу, а спустя еще пару лет — рыбу. Десять лет назад мы с мужем стали веганами, то есть теми, кто не использует меха и кожу даже в обуви и аксессуарах и не употребляет в пищу молочных продуктов. Мы с мужем (архитектор Петр Костелов) 18 лет вместе, а 10 лет со дня официальной регистрации отмечали в этом году в США. Вот где наелись веганских деликатесов: тофу, соевых сыров, аналогичных молочным, даже соевого пармезана, разнообразного соевого мяса, вкуснейшего мороженого из соевого и кокосового молока — все великолепного качества и вкуса! Впрочем, необязательно ехать за океан — достаточно внимательно выбирать продукты в супермаркете и на рынке. Сложно описать чувства и ощущения, которые начинаешь испытывать, когда прекращаешь употреблять в пищу продукты животного происхождения. Казалось бы, ничего не происходит, но ты вдруг начинаешь замечать тонкие растительные ароматы, удивляешься огромному разнообразию полезных и красивых растений».

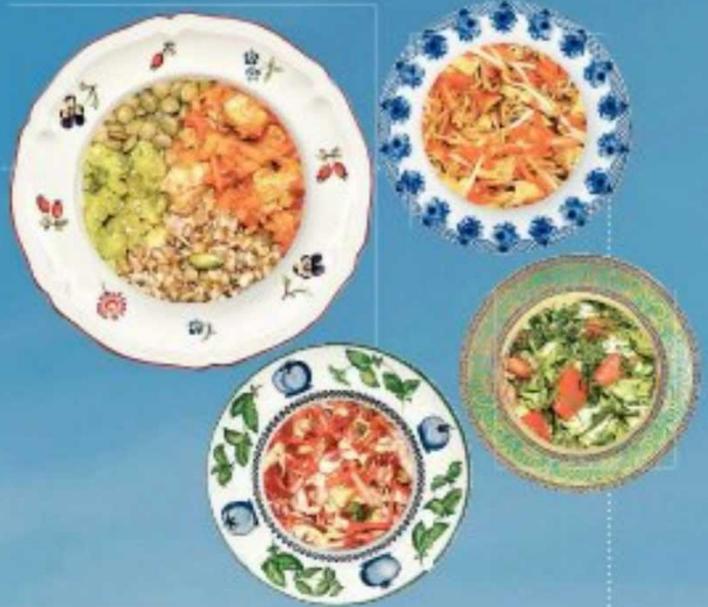


«В веганской кухне много постных блюд, но это не значит, что это просто вареная картошка и морковка! Веганская кухня не означает раздельное или здоровое питание, хоть и включает в себя эти понятия. Это бесконечные разнообразные вариации на тему сочетаемости растений в свежем виде и их искусной обработки! К тому же дисциплина и ограничения никогда не были моим коньком. Еда для меня не просто источник удовольствия, а страсть. Мне нравятся ароматы, запахи, вкусы и особенно нравится следить за изменениями в организме: нарастающим чувством голода, томительным ожиданием приближающегося перекуса или плотного обеда и последующим чувством насыщения. К тому же я не принадлежу к числу тех, кто встает из-за стола с легким чувством голода. Несколько раз я пыталась научиться питаться деликатно и размеренно, пробовала уговорить себя посидеть на диете, но у меня никогда не получалось. Так что могу утверждать, что веганство — это растительный пир!»

«Есть мнение, что в России сложно быть вегетарианцем из-за особых климатических условий, но именно в традиционной русской и советской кухне много простых вкусных веганских блюд! Перечислю самые любимые: соленые грузди и маслята, квашеная капуста, картофельный и гороховый суп, жареная картошка, гречка с грибами, винегрет, салат из огурцов, редиски и помидоров с подсолнечным маслом первого отжима, салат из морковки, яблока и изюма, из капусты с зеленью, варенье, кисель и просто компот! Мне повезло, мой муж прекрасно и быстро готовит и делает это с удовольствием. Он варит восхитительные супчики, борщи и свекольники, делает потрясающую итальянскую пасту и блюда индийской кухни! Когда приезжает из Казахстана моя мама, она готовит нам жареные баклажаны, острую корейскую капусту, картошку по-корейски — камдичу, жареные бурые водоросли с луком и чесноком. Петины родители круглый год балуют нас хрустящей квашеной капустой собственного приготовления, различными веганскими пирогами, варениками и оладьями, запеченными в духовке. Когда готовлю я, выбираю простые и легкие в приготовлении блюда».

«Веганство — необязательно здоровое питание. Если говорить о похудении или очищении, сыроедение и раздельное питание больше соответствуют этим целям. Конечно, у веганов даже черты лица становятся более утонченными, но если сидеть только на жареной картошке и макаронах, все эти утонченности закругляются. Самое главное — активный образ жизни и хорошее настроение. Конечно, важно пить много чистой воды без газа и есть свежие фрукты и овощи. Я давно наблюдаю за энергичными стройными сыроедами и собираюсь к лету настроиться и перейти на свежие фрукты и овощи».

рецепты



«Я пью зеленый чай в неограниченном количестве! Этот волшебный напиток помогает проснуться утром, тонизирует в течение дня и способен ненадолго притуплять чувство голода, он вкусен и не содержит калорий. Я предпочитаю листовую чай — “Японскую сенчу”, “Зеленую обезьяну” и “Серебряные иглы”, но если выбора нет, можно и в пакетиках. Главное — заваривать его не очень горячей водой и вытаскивать пакетик до появления характерной горчинки.

Белый рис могу есть на завтрак, обед и ужин, причем без добавок! Но, конечно, полезнее для здоровья рис коричневый, нешлифованный. С соевым соусом и ароматным растительным маслом он становится очень вкусным, словно присыпанным тертыми орешками. Рис абсорбирует все ненужные вещества и шлаки, поднимает настроение не хуже сладостей и шоколада, а коричневый к тому же помогает худеть.

Из трав люблю мяту и петрушку. Мята считается женской травой — придает женщинам мудрости, а мужчин успокаивает и гармонизирует. Я люблю горячий мятный чай с лимоном и медом, восточный салат табуле с мятой и мяту в небольших количествах в салатах и приправах. Петрушка — это удивительное растение, способное повысить значимость вкуса любого горячего овощного блюда. Для здоровья полезнее сырая петрушка, но особенно вкусной она становится, если ее слегка обжарить на растительном масле. Мне нравится, как жарит петрушку с мелко нашинкованным чесноком мой муж. Получается ароматная поджарка для вареной картошки, риса, гречки и вкуснейшая заправка для супов — альтернатива традиционной, которая состоит из жареного лука и морковки.

После зеленого салата я всегда чувствую прилив энергии во всем организме и свежий весенний ветер в голове. Если напало плохое настроение, надо обязательно поесть салата! Сласти действуют сразу, но притупляют чувства и эмоции, а зеленый салат всего через 15–20 минут вернет позитивный настрой и надолго сохранит чувство умиротворения. При любом недомогании я стараюсь лечиться зеленым салатом. Его можно мелко резать или крупно рвать, добавлять соевый соус, лимон, нарезанные тонкими пластинками фрукты и овощи, орехи по вкусу, главное — раз в день употреблять салатную зелень. Самое удивительное, что салат быстро растет и можно вырастить его даже в цветочном горшке.

Так что контролируйте свое настроение — это на самом деле важно для здоровья!» ■

ВИНЕГРЕТ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

В равных пропорциях нашинковать кубиками размером примерно 1 см отваренные картошку, морковку и свеклу плюс соленые огурцы (квашеная капуста также подойдет). Добавить такое же количество консервированного зеленого горошка и растительное масло первого отжима. Посолить по вкусу, все тщательно перемешать.

Мой секрет: масло должно быть обязательно подсолнечное и его должно быть много — лейте смелее! И я никогда не кладу в винегрет репчатый лук, так как исчезает общая мягкость. Моя мама, например, добавляет вместе с луком свежие огурцы и зелень — получается очень вкусный весенний хрустящий вариант винегрета! Свекровь добавляет вареную или консервированную фасоль и зеленый лук — это тоже очень вкусно!

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЁБКА ДЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

3 стакана холодной воды и 1 стакан зеленой чечевицы, 0,5 чайной ложки куркумы довести до кипения на сильном огне и варить 30 минут на слабом. Добавить 0,5 стакана красной чечевицы и 2 стакана кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут. Добавить приправу карри (она продается во всех, даже деревенских магазинах!) и соль по вкусу и варить еще 5–10 минут. Разлить по глубоким тарелкам, подавать с кружком лимона и мелко нарубленной зеленью.

Мой секрет этого простого вкусного блюда в том, что в нем нет никаких секретов — я никогда не добавляю в похлебку традиционную суповую поджарку-пассеровку из жареного лука с морковкой. Чечевица насыщена по вкусу и не требует дополнительных ингредиентов. Но, конечно, мелко нарубленные помидоры или шпинат за 10 минут до конца варки, как и пассеровка, не помешают.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ДЛЯ ЧУДЕС

3 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сахара, 0,5 чайной ложки картофельного крахмала, щепотку мускатного ореха, корицы, ванили тщательно перемешать, постепенно вливая 1,5 стакана холодной воды. Довести до кипения, поварить на медленном огне 5 минут. Перелить в чашку, посыпать щепоткой толченых орешков, лучше кедровых или грецких, и мелко настроганной цедрой апельсина.

Мой секрет: подавать лучше теплым и загустевшим и не пить, а смаковать десертной ложкой! Если разбавить соевым молоком, получится горячее какао.



Чем пахнет ВРЕМЯ

*Ароматы духов –
путеводитель
по впечатлениям жизни.
У каждого свой запах
и свои воспоминания,
связанные с ним.
Духи становятся
такими же важными
признаками эпохи,
как популярные шлягеры
или модные фасоны
платьев и причесок.*

50-е. «КРАСНАЯ МОСКВА»

Ароматом послевоенного десятилетия по праву можно считать легендарную «Красную Москву». Именно она фигурирует в фильме «Покровские ворота», действие которого происходит в 1956 году. Помните? Рита, живущая в престижной высотке на Котельнической набережной, вручает Костику флакончик и наставляет, как произвести на родителей благоприятное впечатление: «Эти духи ты подаришь маме. Она обожает “Красную Москву”». Флакончик крошечный – значит, дорогой. Место жительства профессорское – значит, подарок статусный. В 1864 году парфюмер Анри Брокар осел в России, стал зваться Генрихом Афанасьевичем и основал товарищество

«Брокаръ и К^о». К началу XX века его фабрика получила около десятка золотых медалей на всемирных выставках. В 1913 году к 300-летию дома Романовых ученик Брокара, Август Мишель, создал духи «Любимый букет императрицы». Затем грянула революция, Россия задышала дымом заводов, а не «духами и туманами», товарищество Брокара стало мыловарней, а потом фабрикой «Новая заря». Август Мишель к середине 1920-х восстановил «Любимый букет императрицы», добавил для стойкости синтетических компонентов и превратил его в «Красную Москву» – главный советский аромат. Когда вклад Мишеля в парфюмерное искусство сочли достаточным, его обвинили во вредительстве и сослали

в лагеря. А красивая и слегка старомодная коробка со стилизованным зубцом кремлевской стены теперь навсегда впечатана в память любого советского ребенка. Это было «наше все» — в каком-то смысле не меньше, чем Пушкин.

60-е. «БЫТЬ МОЖЕТ»

Сегодня эту певицу почти не помнят, но в 50-е Капитолину Лазаренко позвал к себе работать сам Леонид Утесов. Позже она стала солисткой эстрадного оркестра Эдди Рознера и получила приглашение представлять Советский Союз в гастрольной поездке артистов эстрады в Польше. Высокая, красивая, статная женщина полюбилась слушателям. Рознер написал специально для Лазаренко песенку «Может быть», которая в ее исполнении была популярна не меньше распевавшихся тогда же «Ландышей» или «Мишки». Не имея глубокомысленного текста, песня отличалась мелодичностью, а главное, легко запоминалась. Поляки восприняли ее с таким энтузиазмом, что даже выпустили духи «Быть может», которые мгновенно стали обожаемыми в Советском Союзе. Впрочем, парфюмеры могли вдохновиться не песней, а ароматом Lancome 1937 года с тем же названием — «Peut-etre» («может быть»). Но так или иначе, именно польские «Вус тозе» были особенно популярны в СССР в 60-е.

70-е. «КЛИМА»

Поистине выдающимся ароматом Lancome оказался женственный и романтичный Climat. Его популярность была просто ошеломляющей. Созданный в 1967 году парфюмером Жераром Гупи, Climat стал символом эпохи и приобрел почти мистическое очарование. В СССР о нем узнали в 70-е, и для советских граждан он стал объектом желания и синонимом французской парфюмерии. Именно эти духи в голубой коробочке дарит Ипполит Наде в фильме «Ирония судьбы» 1975 года.

Источником вдохновения для цветочно-альдегидной композиции Climat послужил аромат Je Reviens («я вернусь») от Worth (1932), популярный в Европе много лет подряд. Легенды гласят, что именно эти духи дарили солдаты любимым перед уходом на войну. С другой стороны, создатели Climat опирались на традиции



дома Chanel, введшего моду на альдегиды с появления Chanel № 5 в 1921 году. Но, в отличие от знаменитых предшественников, Climat выпускали недолго: его производство Lancome прекратил в середине 70-х. Обновленная версия появилась лишь в 2005 году. Однако практически в любой стране на базе Climat создавали свой парфюм, и в Советском Союзе на них были подозрительно похожи духи «Кузнецкий мост».

80-е. «ШАНЕЛЬ № 5»

Мода на Chanel № 5 докатилась до Советского Союза лишь к этому времени. Вернее, появилась возможность «достать» (как правило, у спекулянтов) духи, которые, наряду с черными стрелками и беззастенчивым стриптизом, вошли в число «трех китов», составивших основу славы героини Светланы Светличной в фильме «Бриллиантовая рука», которое смотрело уже второе поколение. Это было что-то из «нездешней жизни»: независимая, ухоженная, шикарная женщина. В создании Chanel № 5 отчетливо наблюдается русский след. Эрнест Бо, современник и питерский конкурент Августа Мишеля, вовремя решил эмигрировать во Францию. Тогда же благодаря «Русским сезонам» Дягилева в Париже у Коко Шанель начался роман с великим князем Дмитрием Павло-



вичем. Он вдохновил ее на то, чем она никогда раньше не занималась — создание парфюма. Воплотить идеи Коко в жизнь был призван Эрнест Бо. Он предложил ей несколько вариантов в пронумерованных пузырьках. Коко выбрала флакон под номером пять: именно это число она считала для себя счастливым. В то время были популярны природные цветочные ароматы «одной ноты». Шанель же заявила, что женщина должна пахнуть женщиной. Аромат получился абстрактным и сложным, состоящим из 80 компонентов. В нем впервые были использованы придающие стойкость синтетические альдегиды.

90-е. СЛАДКИЕ ЯДЫ

Падение «железного занавеса» расширило круг парфюмерно очастливленных соотечественниц. Европейские новинки так же запаздывали, но их стало больше. На авансцену вышли пряные и стойкие «восточные» ароматы с завораживающими названиями: Opium от YSL и Poison («яд») от Christian Dior. В 1998-м был выпущен любимый аромат Мадонны — Nuptic Poison. Те же, кому были недоступны «диоры» и «шанели», продолжали довольствоваться отечественным парфюмом, увековеченным в названии фильма 2000 года «Ландыш серебристый». Это любимые духи героини фильма — упрямой провинциалки, решившей стать певицей. Но ее продюсеры ненавидят этот запах как образец ширпотребности. Кстати, в реальной жизни «Ландыш серебристый» вызывал такие же споры: типично дневной парфюм с ароматом ландыша одни терпеть не могли, употребляя его разве что для лечения мигрени, а другие считали «нашим ответом» Diorissimo. В нем, как и в других отечественных духах, содержался немалый процент чистого спирта, поэтому народные умельцы употребляли его в алкогольных коктейлях, рецепты которых приводятся в поэме Веночки Ерофеева «Москва—Петушки». Дополнительную путаницу вносило то, что одновременно в стране выпускались духи на масляной основе «Лесной ландыш», считавшиеся дорогими и изысканными.

Окунуться в приятные воспоминания просто — стоит достать винтажный флакончик и вдохнуть знакомый аромат. ■

Оксана БУТРИМЕНКО



В жизни
Ольги ДРОЗДОВОЙ
много складывается
так, что хочется
сказать:
«Так не бывает!».
Девочка
из далекой Находки
«за компанию»
поступает
учиться на актрису
и становится
звездой ведущего
столичного театра.
У нее удивительно
крепкий брак,
которому уже больше
20 лет, и рожденный
в 42 года первенец
Елисей. И кажется,
что все в ее жизни
только начинается.

Всё только НАЧИНАЕТСЯ

— **Ольга, насколько вам близка идея загородной жизни?**

— Нисколько, я абсолютный урбанист. Но сейчас вынуждена ездить на дачу, потому что так комфортнее сыну. Когда раньше мы приезжали к друзьям в загородные домики, у меня уже на третий день начиналась какая-то аллергия на цветочки и букашек, я заболела, падала духом. Видимо потому, что я родилась и выросла на побережье.

— **Сейчас вы живете в самом центре Москвы?**

— Мы живем там, откуда мне удобно дойти до театра «Современник». Если бы он находился в Люберцах, наверное, там и был бы наш дом. Потому что я ненавижу свою привычку опаздывать.

— **Вы сами декорировали свой дом или приглашали дизайнера?**

— Мы придумывали все сами, рисовали план, нам казалось, что это все так легко — сейчас мы быстренько расселим соседей из этой убитой коммуналки и сделаем ремонт. Но выяснилось, что все не так уж просто. Мы самостоятельно расставили стены, как могли, а потом нам помогала замечательный архитектор и художник, впоследствии ставшая одной из наших лучших подруг. Она почувствовала нас сразу же. Первое, что она принесла, — люстра известного итальянского дизайнера, которая у нас висит и сегодня. Это смешные птички — певчие дрозды в виде лампочек. Они на гибких направляющих и могут лететь в разные стороны — вниз, вверх.

— **В каком стиле оформлен ваш дом?**

— С самого начала я хотела, чтобы это был белый лист. Если я съездила в Индию, приволокла оттуда какой-нибудь горшок исторической ценности, поставила его — чтобы у меня чем-то индийским в доме повеяло. Или когда репетируешь какую-то роль, обстановка меняется в квартире. Невольно, подсознательно ты расставляешь вокруг себя вещи из жизни нового персонажа.

— **Какие предметы принесли в дом ваши героини?**

— Когда мы готовили спектакль «Мамапапасынсобака», в котором играем детей от 5 до 11 лет, у меня весь дом был завален игрушками — ежиками, крысами, роботами. Мне нужно было выбрать игрушки, которые станут моими партнерами на сцене. А это непросто — кастинги для артистов просто отдыхают по сравнению с конкуренцией среди игрушек. Если я репетирую новую роль, перевоплощается моя гардеробная. Когда мы создавали спектакль «Бог резни», я искала внешний облик социально активной домохозяйки — перепробовала стили от феминистки до миссионерки. Во время репетиций Чехова все завалено кружевными воротничками XIX века, исхожены все блошинные рынки, появляются торшеры, я начинаю читать другие книги — героини помогают оставаться любопытной к миру. Потому что, если бы не они, мне было бы достаточно того, что я люблю в жизни и сейчас.

— **Вы очень быстро после родов вернулись в форму. Как?**

— Я родила Елисея в 42 года и с воодушевлением рассказывала, мол, не торопитесь, девочки! Первого ребенка можно родить и поздно! Но природу не обманешь. Да, первые два-три года после рождения сына я летала, стала выглядеть еще лучше, чем до беременности, но прошло время — и организм сказал: «Я честно отдал часть НЗ, отложенного на возрастные изменения, я запас потратил, теперь давай сама». Я прежде не думала о том, что я ем, какой образ жизни веду в плане спорта и движения. Я могла валяться на диване, когда у меня есть время, а потом десять

минут понервничать, и с меня слетало два килограмма. А за спектакль я вообще всегда достаточно много теряю в весе. Но теперь — все! Пора следить за ночными походами к холодильнику. Сейчас я стараюсь больше двигаться, заниматься гимнастикой. Конечно, это все лень, трудно. Есть дома беговая дорожка и есть тренер, которая приходит раз в месяц и расписывает мне цикл упражнений, позванивает, подстегивает — занимаюсь ли я?

— **Во время ночных набегов на холодильник что особенно манит?**

— Все, что противопоказано. Больше всего люблю белый хлеб во всех видах, макароны, пельмени. Правда, я сладкие булки не люблю. Переход к раздельному питанию стал для меня серьезнейшим испытанием, потому что я не могла без хлеба ничего есть. Когда я убрала его из рациона, стала съедать меньше, потому что без него мне все остальное стало просто невкусно.

— **Вы любите кафе или домашнюю еду?**

— Я не люблю совместного поедания пищи. С детства не очень-то любила, но стеснялась сформулировать, потому что так принято было, что вся семья собирается за столом. Я предпочитала есть одна. Один из библейских грехов — тайноедение. Борюсь.

— **Есть такой грех?**

— Есть, а как же! Нужно есть за столом с друзьями, с молитвой — это серьезное действие. А я люблю одновременно есть, читать книгу, смотреть телевизор, учить текст. Я не могу просто сидеть и жевать. В кафе я встречаюсь с друзьями ради разговоров — заказываем просто бокал вина или чашечку кофе. Готовлю я неплохо, кстати. В пост, например, вдруг начала изобретать необычные рецепты, какие-то ординарные овощные супы я превращала в блюда, которые можно есть всю неделю. Говорят, нескудно получалось.

— **Где вы любите отдыхать?**

— Где на сегодняшний день можно поплавать в морской воде, туда я и еду. Предпочитаю



чаще всего ездить одна. Неделю молчать — это такая роскошь, такое удовольствие. С собой разобраться, вспомнить, что я есть я. Потому что когда через день спектакли, то в душе остаются следы каких-то персонажей. Для меня море — это очень много. Бог, семья, театр, а потом море.

— **Любите ли вы, когда к вам приходят друзья, или ваш дом — ваша крепость и он только для семьи?**

— Я обожаю своих друзей, очень рада с ними встречаться, но на нейтральной территории. Я долго мучилась: ну почему же не люблю, когда полный дом гостей? Ведь моя мама, напротив, всю жизнь была гостеприимна. Именно в нашем доме собирались все друзья семьи. Мама великолепно готовила, душа компании, хорошо поет. Когда чего-то в себе не понимаешь, надо спрашивать своих родителей, не стесняться. Они все расскажут. Оказывается, мама мучилась всегда, организуя эти встречи. Просто тогда по-другому не получалось: в ресторане очень дорого, и не принято было приличным семьям каждую неделю ходить по ресторанам. Все вынуждены были собираться дома. А я-то боролась с какими-то дурацкими комплексами, пыталась не выглядеть асоциальной в глазах других! Думала, что во мне что-то не так. Сейчас много мест для встреч. Организовать домашний праздник довольно сложно. Прибегаешь после спектакля, а еще надо все успеть приготовить и расставить, особенно в Новый год. У меня бывали случаи, когда я 31 декабря без пятнадцати двенадцать засыпала в кресле, успев все расставить, всех рассадить-накормить-помирить и сказать: «Сейчас посижу пять минуточек — и я с вами». И уснуть от усталости. А наутро бежать на репетицию.

— **Какой из маминих советов оказался для вас самым ценным?**

— Мама у меня мудрый человек. Но по глупости понимаешь это достаточно поздно. Хорошо, когда не совсем поздно. Я не хочу сейчас читать мораль, но, пока еще родители живы, не стесняйтесь пытать родителей про них, потому что вы много про себя узнаете. От мамы самый главный совет был такой: «Сдерживай себя. Никогда не желай человеку плохого. Потому что все возвращается к тебе же и в наши дни бумеранг очень быстрый». Еще полвека назад тебя могло напугать через 10 лет, после того как ты кому-то вслед плюнул или дурное подумал. Сейчас все возвращается очень быстро. Мама говорит, у нас с нею энергетика сильная, а потому «Тебе нельзя, лучше походи стакан разбей».

— **Могли бы вы ради роли поправиться?**

— Ну я же актриса крепостная, мне роли в театре играть, поэтому не имею права. Будь я вольный художник, могла бы такие эксперименты ставить над собой. У меня была история с фильмом «На бойком месте» по Островскому. Снимал режиссер Алексей Сахаров, он был такой большой русский человек во всех смыслах, в его понятии женщина должна быть с формами, тем более у Островского. А я тогда была в своем самом худом состоянии — 42 килограмма. Он меня видел на фотографии и решил, что я дородная. Когда мы встретились, он был разочарован: «Что вы с собой сделали, это крепыш Бухенвальда!». Я пригласила его на свой спектакль — на сцене я всегда крупнее смотрюсь, к тому же юбки в спектакле были пышные. После спектакля режиссер мне позвонил и сказал: «Утверждена». Потом уже мучались костюмеры, конечно. Потому что сшить такую поролоновую попку, которую просил режиссер, непросто: «Чтобы она шла и было видно, что колышется, чтобы хотелось ущипнуть!».

— **Чем вас удивляет и радует ваш сын Елисей?**

— Сегодня он меня удивил колоссальным терпением. Мы пришли с ним на службу в церковь, она длилась с восьми утра почти до двенадцати часов, много народа. Для детей нормально устать, начать капризничать. Я была горда сыном — настолько деликатно и терпеливо он себя вел. Это качество хорошо для окружающих, но ему будет сложно в жизни, наверное. У него уже прозвище Джентльмен среди нянь, с которыми дети гуляют на детской площадке. Потому что он всем уступает игрушки, девочкам помогает, ухаживает за ними.

— **В наше время очень трудно найти хорошую няню. Как вы нашли своих?**

— У нас сейчас две замечательные няни, которые работают неделя — через неделю. Мы искали их и через агентство, и через знакомых. Но найти хорошую и правда непросто. Когда я прихожу в агентство, я собираю нескольких нянь и говорю: «Значит так! Мы артисты, характер у нас сложный. Ночами мы гуляем, к утру мы кидаемся сковородками, потом все остаются у нас впопалку ночевать, бузят, буянят, ушибить могут ненароком». Няни слушают меня, раскрыв глаза, ведь я же говорю «на полном серьезе».

— **Начинают вставать и по одной выходить?**

— Самое смешное, что никто не уходит! Я спрашиваю: «И что — вы согласны терпеть вот этот ужас, брань, попойки с утра до ночи, драки, полный дом гостей, летающие

тарелки?» — «Да». Очень смешно. Некоторые ушли в полной уверенности, что все так и есть. Я никого не разубеждала. Выбрала наиболее адекватных людей, и когда они начали у нас работать, очень удивлялись: «Боже мой, у вас же так тихо!». У нас и правда почти не бывает гостей и не принято повышать голос. Няни меня потом спрашивали: «А зачем вы это все говорили?». Чтобы сразу отобрать самых отважных.

— **Вы с Дмитрием Певцовым женаты уже больше 20 лет. В чем секрет таких долгих отношений?**

— Знали бы секрет, напечатали бы. Все бы пережились и жили бы долго и счастливо. Надо искать своего партнера. Просто так сошлось, что наши правила, правила наших семей совпали. Все идет от воспитания. Теперь, когда мне говорят: «Какой у вас воспитанный ребенок!», я отвечаю: «Ну конечно же — у меня же хороший муж». Поэтому я благодарна Диминым родителям, что они мне вырастили такого замечательного мужа.

— **Как вы проводите свободное время вместе?**

— Катаемся по городу в машине. Москва — город красивый. Нам есть о чем поговорить. Бывает, из-за занятости в разных театрах чаще видимся в машине, чем дома.

— **Какая комната у вас самая любимая в доме?**

— Спальня. Я с детства привыкла делать уроки в кровати, читать ночью с фонариком под одеялом. Наверное, в горизонтальном положении информация до меня лучше доходит. Мама говорит, что это потому, что я родилась в год Змеи, а змея всегда лежит.

— **Часто вы бываете на своей родине — в Находке?**

— Редко, к сожалению. Моя мама, одноклассники, однокурсники приезжают ко мне в Москву, ходят ко мне в театр. Мне приятно. Причем чаще всего приходят те девчонки и мальчишки, с которыми я не дружила.

— **Вы красивая женщина. Наверняка за годы замужества вам встречались мужчины, которые хотели, чтобы вы были не с Дмитрием Певцовым, а с ними. Как вы разруливаете такие ситуации?**

— Все в семью! Первое, что я делаю с такими мужчинами, — знакомлю со своим мужем, и они тут же изменяют мне с ним. (*Смеется.*) Они влюбляются в него больше. Так же и девчонки, которые влюблялись в Диму, часто оставались в нашей семье друзьями. Если человека посетила любовь — это великое счастье. Это мы привыкли все разделять по полу, думать, что раз любишь человека — значит, надо обязательно сотворить с ним что-то и продолжать это всю оставшуюся жизнь. Ты же влюбляешься просто в человека — это может быть мужчина, женщина, ребенок, кто угодно. Может быть, тебе бог послал дружбу на всю жизнь? ■

Благодарим шляпную компанию «ДИВА» за предоставленные шляпы.





Идеальная СЕМЬЯ

миф и реальность



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

Несколько лет назад психологи опросили большую группу мужчин и женщин, которые состояли в браке и были, казалось бы, вполне довольны семейной жизнью — по крайней мере, разводиться не собирались. Среди вопросов был и такой: «Если бы сегодня вы снова создавали семью, выбрали бы вы того же самого человека, с которым ныне живете?» Можно было предположить, что подавляющее большинство ответит утвердительно. К удивлению исследователей, свыше трети опрошенных дали отрицательный ответ и еще столько же затруднились ответить. Иными слова-

ми, большинство так называемых благополучных семей живут по инерции, по привычке. Супруги не расходятся только потому, что не имеют друг к другу серьезных претензий. Говорят же: «Когда люди больше не любят друг друга, им трудно найти повод, чтобы расстаться». Но в глубине души почти каждый считает, что заслуживает лучшего и что его (ее) семейная жизнь далека от идеала. А существует ли он — тот идеал семьи, к которому стоило бы стремиться и достигнув которого можно было бы успокоиться и блаженствовать до конца жизни? Откуда у нас берется представление об «идеале»?

> Существует ли идеальная семья? И откуда у нас берется представление об этом идеале?

СОБРАТЬ ВСЕ КНИГИ БЫ, ДА...

О том, как построить прекрасную семью, написаны тысячи книг. Почему же тогда вокруг столько несчастливых браков? Или люди не читают умных книжек, не слушают добрых советов? Похоже, что наоборот — слишком много читают и слишком доверчиво слушают. И проникаются наивным убеждением: семейный идеал запросто достижим, вот только мне, такому нескладному и невезучему, достичь его не удалось. Вот если бы обстоятельства сложились более удачно!.. Известный психолог Карл Юнг поучал своих последователей: «Внимательно изучайте теории. Но при встрече с конкретным человеком отбрасывайте их все, потому что ему нужна своя, особая теория». Так и каждой семье нужно свое собственное руководство по достижению счастья.

МАМА, ПАПА, Я

Свои первые представления о семейной жизни человек получает в раннем детстве на примере собственных родителей. Хорошо, если ребенок растет у мамы и папы, влюбленных друг в друга и крепко любящих его. Но даже если родители в принципе могут служить хорошим примером, каждый из нас видит их семью со всеми неизбежными заусенцами, скучноватой бытовой рутинной, материальными проблемами и т. д. И большинство из нас проникается убеждением: «При всем уважении к маме и папе, моя семья будет лучше». Мы довольно рано понимаем, что из родительского опыта нам не подходит, и начинаем думать над тем, чем наша собственная семья будет отличаться от родительской. То есть что нам не надо, мы хорошо понимаем, а вот что требуется — осознаем довольно смутно. И тут «на помощь» приходят кино и литература. Но фильмы и книги рассказывают о бурной страсти, изменах, ревности и терзаниях неразделенного чувства. Стабильный, благополучный брак — слишком скучный сюжет для произведения искусства. Супруги,

каждый вечер спокойно лежащиеся в общую постель и встающие к общему завтраку, — тема не зрелищная. Мы проникаемся убеждением, что полноценные отношения должны быть окрашены бурной страстью. Нечто подобное и в самом деле знаменует начало почти любого брака. Но со временем страсть стихает и начинаются переживания: «Нет, у нас все не так как в кино». И еще одна семья начинает напоминать вынужденное содружество соседней, которые скорее терпят друг друга, чем любят. Но вот что интересно: недовольство — чаще женская «болезнь», чем мужская. Среди тех, кто считает свою семью хорошей и успешной, заметно больше мужчин, чем женщин (56% против 46%). Возможно, потому что женщины, вступая в брак, имеют больше ожиданий и почерпнутых из романтических мелодрам представлений о том самом «идеале»? А мужчины смотрят на семью более философски.

РАЗНЫЕ ИЛИ ПОХОЖИЕ?

Насколько супруги должны быть близки темпераментами и характерами, вкусами и пристрастиями, чтобы составлять идеальную пару? Одни считают, что чем больше психологическое сходство мужчины и женщины, тем больше у них общих интересов, тем выше вероятность семейной гармонии. Другие, напротив, утверждают, что «противоположности сходятся», дополняя друг друга. Московские психологи отобрали несколько десятков действительно благополучных пар, отличающихся тесной сплоченностью и взаимной привязанностью (отобрали не без труда, ибо явление это довольно редкое), и подробно расспросили супругов об их вкусах, а также протестировали их индивидуально-психологические особенности. Результат получился парадоксальный: из двух противоречащих друг другу гипотез подтвердить удалось... и ту и другую! То есть прочный союз могут составлять и очень похожие люди, и противоположности.

Основой пускай не идеальной, но хотя бы просто хорошей семьи может быть только взаимное расположение и влечение. Брак, заключенный по каким-то иным соображениям, благополучным может быть только внешне. Когда отношения строятся на прагматичной партнерской основе (что нынче очень модно), получается вовсе не семья, а своего рода предприятие по взаимопользованию. Если же партнер начинает скупиться на «взносы» или утрачивает «потребительские качества», то, согласно модной ныне доктрине, подлежит замене. И это, спрашивается, семья?

Не лучше оказывается и семья, созданная по принципу «как у людей». Не секрет, что частым мотивом вступления в брак бывает боязнь одиночества — хоть какая-то семья кажется лучше, чем никакая. Оказывается, совсем не лучше. Только почувствовав, что именно с этим конкретным человеком ваша жизнь станет по-настоящему полнокровной, а без него таковой не будет, стоит связывать с ним свою судьбу. Если вы, создавая семью, рассуждали иначе, хотели «как у людей» — вы это и получили.

РЕАЛЬНЫЙ ИДЕАЛ

И все-таки мы ценим наши неидеальные семьи гораздо больше, чем принято думать. «Ушли бы вы от мужа/жены, если бы у вас не было бы детей и развод не привел бы к материальным проблемам?» — спросили социологи. На этот вопрос ответили твердым «да» лишь 6% россиян. Остальные признались, что не верят, что с новой половинкой смогут построить принципиально более счастливый брак. И зачем тогда менять «шило на мыло»? К тому же многие чувствуют, что без брака... зачахнут и заскучают. Видимо, в глубине души мы все-таки понимаем, что медовый месяц длиною в жизнь — это лишь романтический миф. А ровное тепло домашнего очага — свидетельство не того, что любовь ушла, а того, что она действительно есть, только приняла веками сложившиеся формы. И что «жить счастливо» не значит каждую минуту испытывать блаженство и экстаз. Это значит, что люди вполне довольны собой и друг другом, умеют ценить свою близость и наслаждаться ею во всех мелочах. Наверное, это и есть тот идеал, к которому стоит стремиться. ■



Елена ТОКАРЕВА,
журналистка,
писательница,
автор книг
«Loxness. Роман
с чудовищем»,
«Иегроглиф
счастья»,
«Записки рядового
информационной
войны».



Елена
ТОКАРЕВА,
писательница, мама и бабушка, о том,
КАКИМИ ЦВЕТАМИ
ПЕРЕЛИВАЕТСЯ
женская жизнь с юности и до старости

Если начинать с конца, по цветовой гамме старость ближе всего к коричневому. Так мне кажется. Коричневый — это самый скучный цвет в цветовой гамме. И еще противнее бывает зеленый.

В одной своей книжке я, описывая некую даму, заметила, что со спины она уже начинала мутировать в сторону мужчины. Это когда аппетитный жирок с попки поднимается вверх и садится на бока. Плотненько так садится, не выгонишь. Шея становится короче. Плечи обширнее. На ней как раз была натянута коричневая шерстяная водолазка. А штаны были надеты зеленые. Но я не такая. Мне повезло. У меня худые прямые плечи и торчат ключицы. Может быть, оттого, что первую половину жизни я, без всякого сомнения, весело, стержовно и страстно ухлопала на мужиков, на любовь, на выдуманные и невыдуманные романтические отношения? На дурацкие романы? Может быть, поэтому сверху я не отяжелела.

К тридцати годам при всей своей взбалмошности я все-таки вышла замуж, хотя, как многие девушки, знающие себе цену, совсем не хотела. Крутить любовь — это круто. А засесть дома с нудным мужем — это нудно.

Родились дети. Без сомнения, это лучшее развлечение. Они маленькие, теплые и смешные. Потом уже, к четырнадцати, они большие и странные.

Подводя итог бурной молодости, я написала книгу под названием «Офигительно свободная женщина», которую так и не издала исключительно из-за собственной лени. В книге я исследовала смысл и истоки мирового феминизма. И пришла к выводу, что женщина — это тот же мужчина, только во много раз лучше. Большинство женщин стремится быть мужчинами. А меньшинство мужчин стремится стать женщинами.

Этой книгой я подвела итог многолетней сексуальной и психологической зависимости от мужских индивидуумов. Теперь я знала, что любой мужчина попадает на крючок мгновенно, если сначала его поманить, а потом до-о-олго держать паузу. Он за это время пятьдесят раз отохнет и поймет, что он козел.

Кстати, я заметила, что в этот период, от тридцати до сорока, я очень любила фиолетовые тона.

Следующее десятилетие мыслящие дамы, достигшие степени интеллектуального совершенства, обычно посвящают окончательной границе своей красоты, своего стиля и копированию стиля мужского — под этим я имею в виду демонстративную самостоятельность. Многие начинают заниматься бизнесом, а некоторые даже разводятся. Сил еще полно, мужчины уже малоинтересны. Они изучены. Зато интересны мужские игры во власть и деньги. Как правило, в этот период у женщин меняется походка. Она становится твердой и уверенной. Нога печатает шаг. Приобретается крутая тачка красного цвета. Которая тут же разбивается. Падает интерес к домашней жизни. Занавески уже не стираются раз в три месяца. По углам на полу накапливается грязь. Ее бы надо ногтями и ножом, но ногти жалко. И вообще, пошло оно все прахом!

Муж кажется изношенным костюмчиком. Многие дамочки норовят выкинуть его на свалку — проще говоря, развестись. А наиболее запасливые на всякий случай мужа оставляют при себе, но заводят любовника. И давай ездить с ним в дешевые туры в Египет. Это как бы имитация шикарной жизни. Такой как бы мохер для бедных.

Духовная жизнь в этот период бывает украшена курсами по устройству бизнеса, по самосовершенствованию, правильно-му дыханию. А чтобы уравновесить бьющую через край энергию и сохранить здоровье, дамочки поступают в йога-студии. Этот дивный период длится лет двенадцать, даже пятнадцать. Настоящая женщина начинает стареть после пятидесяти пяти. Тяжелеет фигура. Грубеют пятки. В магазине готового платья все сильнее тянет к просторным цветастым тогам. Моя подружка называла этот вид одеяния «для матери невесты». Ноги отекают.

В этот период просыпается острый интерес к недвижимости. Некоторые дамы начинают самостоятельно приобретать землю и осваивать профессию девелопера. Строят загородный дом, нанимают таджика, чтобы его сторожил, открывал ворота. Копают прудик. Запускают туда золотых рыбок, которые дохнут зимой во время холодов.

Утро только начинает биться в ставни, а она уже на ногах. Обтирается снегом. Заводит мотор и едет на работу, потом с работы. Городская квартира сдана на длительный срок, чтобы обставить загородный дом. Дом будет почти что богатый, не хуже, чем у других. Правда, при его строительстве допущены все возможные строительные ошибки. Но это уже вопрос глубокий, болезненный, и в него не хочется погружаться. Посередине гостиной она водрузила как бы стену — по фэн-шуй, так ей посоветовала дизайнерша, с которой она ходила на йогу. Из-за этой нелепой перегородки над ней всю дорогу насмеялись все друзья. Но она посылала всех далеко. В конце концов перегородку пришлось-таки сломать. И замуровать два лишних окна. А два других прорубить. Ей бы послушать соседа Семен Семеныча или прораба Наум Семеныча, но она же самая умная!

Впереди маячит одинокая старость.

Вот в этот переломный период многие дамы вновь задумываются о приобретении друга жизни. Собака давно приобретена. Остался неприобретенным мужчина.

Многие мои подруги вышли замуж на старости лет. И живут довольно счастливо. Типажно эти женщины скорее веселы, чем красивы. Энергия из них бьет через край. Они никогда не ноют. Любят путешествовать. И не придираются к мужикам.

Есть и другие дамы. Немного вздорные. Но это делает их только привлекательнее.

Так, одна моя подружка, которая славится прелестным вздорным характером, поехала по делам в Женеву и там зашла в магазин сумок. Торговаться за какую-нибудь сумочку — это ее истинная страсть. Процесс может тянуться часа четыре. Особенно если продавец — мужчина. Заканчивается этот спектакль тем, что она объявляет, что забыла деньги в отеле и пойдет завтра.

Назавтра она приходит, и все начинается снова. Хозяину лавки она уже по-дружески выкладывает все про свой дом, который строит седьмой год, про таджика, который открывает ворота... И тут хозяин лавки берет ее за плечи и говорит: «Деточка, бросай эту свою стройку. У меня есть дом тут и в Лугано. Приезжай и живи. Не надо так надрываться!».

Она в ужасе уходит. Зачем жить, если все есть?

Этот период жизни я называю голубым. Как слезы. Потому что для нашей женщины, которая всего добивается сама, чистые слезы — получить все даром. ■



Кроме ШУТОК!



Как вырастить веселого ребенка

Беззаботный детский смех — символ счастья. Действительно, из двух лет смеха, отведенного нам на всю жизнь, мы тратим половину еще в детстве. Кажется, что чувство юмора у детей врожденное. На самом деле умение радоваться жизни, по-доброму посмеиваясь над ее проявлениями, надо воспитывать.

ВОЗРАСТ ЮМОРА

Улыбаться малыш начинает еще в утробе матери. Впрочем, улыбки новорожденного — это рефлекторное сокращение мышц, не имеющее отношения к чувству юмора. Первая настоящая улыбка — это контакт глазами и выражение симпатии самому близкому человеку. Вскоре уже 4-месячный младенец буквально заливается, когда мама щечкочет его или играет с ним в прятки.

В год детки способны определить смешную ситуацию и похохотать над ней, а вот умение понимать суть анекдотов приходит только в начальной школе. Самые же «юмористические» годы — с 2 до 5. В это время малыш способен видеть смешное буквально во всем, он быстро понимает, какие его действия или словечки вызывают у взрослых смех, и уже осознанно перекраивает на смешной лад привычные ситуации. Корней Чуковский заметил, что «у ребенка вообще есть великая потребность смеяться», и сформулировал, зачем нужно воспитывать чувство юмора: «Воспитать в ребенке юмор — драгоценное качество, которое, когда ребенок подрастет, увеличит его сопротивление всякой неблагоприятной среде и поставит его высоко над мелочами и дрязгами».

СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Малыши радуются купающимся в луже воробьям, лучу солнца, входящей в комнату маме. Смех у ребенка тесно связан с познанием окружающего мира. Взрослым тоже свойственно реагировать на несоответствие реальности нашим представлениям о ней хохотом. Но взрослый мир изучен, сюрпризов не преподносит, потому и смех формален. А для малыша окружающий мир — пока непонятное, странное, чудное поле для экспериментов. Вот и хохочут они по 300 раз на дню — раз в 30 чаще, чем их утомленные заботами мамы и папы.





Дети и взрослые смеются над разным и по-разному. Очень часто мамы не понимают, над чем хохочет их малыш, а малышу невдомек, что так рассмешило родителей. Однако дети охотно копируют взрослых. Поэтому дифференциация смеха малыша на искренний и притворный, испуганный и лукавый, вежливый и гневный происходит еще в младенчестве. С возрастом наше чувство юмора совершенствуется и утончается, мы способны оценить шутку со многими смыслами, но одновременно теряем способность просто удивляться и радоваться жизни. Кстати, зону в мозге, которая отвечает за смех, ученым до сих пор не удалось найти. И к какому из видов чувств — эмоциональному, интеллектуальному, а может, моральному или социальному — отнести чувство юмора, они пока тоже не знают.

ВОСПИТАНИЕ СМЕШИНКИ

Чувство юмора и умение понимать смешное можно развивать множеством способов. Главное, не подходите к этому занятию чересчур серьезно. Лучше смейтесь вместе с малышом.

- Повесьте в детской кривое зеркало и корчите перед ним рожи.
- Купите красный клоунский нос, парик и устраивайте веселые представления.
- Читайте коротенькие смешные стишки, рассматривайте забавные картинки в книжках.
- Не рано жить воспоминаниями. Трех-четырёхлетке очень интересно его младенчество. И замечательно, если ваши рассказы наглядны и сопровождаются видео из семейного архива или фотографиями. Воспоминания о том, каким неуклюжим кроха был (и поощрение того, какой он сейчас ловкий молодец), вызывают у детей бурю радости и гордости за свои успехи.
- Рисуйте вслепую. Кто с закрытыми глазами нарисует самый смешной рисунок на заданную тему? Только не подглядывать! То же самое можно делать и целой командой, только рисовать придется по очереди.

Животные тоже умеют смеяться — у них эквивалентом улыбки и хохота служит широко открытая пасть, лай и рычание, резкие вдохи и выдохи. Причем «смеются» звери и в качестве угрозы, и тогда, когда опасность миновала. Слабые намеки на чувство юмора есть только у собак и приматов, причем у последних смех заразителен: стоит начать хихикать одной обезьяне, как вскоре «хохотом» заливаются целая стая. Некоторые ученые считают, что не труд, а именно смех сделал из обезьяны человека.

- Играйте в слова. Можно подбирать нелепые рифмы ко всем предметам, которые встречаете по дороге домой, или придумывать новые словечки — дети в этом большие мастера. Такие игры, кстати, помогают не только развитию чувства юмора, но и совершенствуют фонематический слух, а значит, и речь.
- Игры типа «Съедобное-несъедобное» или «Да и нет не говорите» также помогают увидеть новое в привычных вещах и часто заканчиваются взрывами хохота.
- Можно вспомнить и игру в шарады, при которой знакомые предметы или герои должны быть обозначены без помощи слов, только жестами и мимикой.
- Рассказывайте, как прошел день. Даже 2–3-летний ребенок способен оценить смешную сценку, увиденную вами по дороге на работу, или посмеяться над забавной карикатурой в газете. Главное — беседовать с ним сообразно возрасту и уровню понимания.
- Реагируйте весело. Если малыш заливается хохотом, рассказывая, как прошел его день в детском саду, поддержите его эмоцию и посмейтесь вместе над приключениями однокашников. Быть внимательным к попыткам ребенка пошутить — одно из важнейших правил по воспитанию юмора у детей. Даже неудачная попытка заслуживает похвалы и должна приветствоваться и вызывать улыбку.

НЕСМЕШНОЕ «Я»

Чувству юмора не учат в детском саду. Не преподают его и в школе. Нет кружков или секций по воспитанию юных юмористов. Получается, что почерпнуть его ребенок может только в семейном кругу. А если у родителей самих с этим нелады? Если родители не видят границы между

юмором и сарказмом, самоиронией и самоуничижением, им будет сложно объяснить эту разницу ребенку. А объяснить важно: ведь самоирония — это прививка от комплекса неполноценности, а самоуничижение, напротив, приводит к заниженной самооценке и неуверенности в собственных силах.

В игре между делом задавайте ребенку вопросы о том, что ему нравится в себе, а что не очень. Что заставляет смеяться, а что грустить? Что он думает о самом себе: похож он на других или отличается, какая похвала ему нравится и какого наказания он страшится?

Возможно, ребенок прекрасно понимает «смешное», но ему не хватает слов, чтобы шутить. Тогда выход — упражнения на расширение словарного запаса. Предложите крохе придумать как можно больше добрых и приятных слов, которые его характеризуют. Подбирая комплименты, он учится выражать свои добрые чувства, «программирует» себя на успех.

СМЕЁМСЯ ПРАВИЛЬНО

Только взрослые и умудренные опытом смогут объяснить малышу, что есть вещи, над которыми смеяться негоже. И первый урок: самим придерживаться этих правил.

Чувства — это святое! Ребенок поделился с вами первой обидой, первой влюбленностью, причинами своей грусти? Смеяться над этим нельзя!

Боль — не повод для насмешек. Малыш упал и разбил коленку? Попытка взрослых пошутить над этим (даже с благой целью отвлечь кроху от болезненных переживаний) выльется в глазах малыша как нежелание подарить ему сочувствие и утешение.

Насмешки над неумением приводят не к выработке нужных навыков, а к еще большему страху перед действием, еще большей «криворукости» и унижению. Физические недостатки высмеивать нельзя — без всяких «почему». ■

Анна ИЛЬИНА

Ученые-гелотологи, изучающие смех и его влияние на организм, доказали, что из-за тесной связи между мимическими мышцами и центрами в мозге, отвечающими за настроение, даже «принудительная» улыбка, улыбка через слезы или через силу, задействует те же самые эндорфиновые «фабрики» в мозге, и настроение очень скоро улучшается.





«Я люблю делать детей», – эту фразу Катерина ОСИПОВА произносит в буквальном смысле. Вот уже несколько лет она всерьез увлечена реборнингом – созданием кукол-младенцев, настолько реалистичных, что их путают с настоящими малышами.



КУКЛА, а не ребёнок

В переводе с английского «реборн» означает «заново рожденный». Мода на реборнов – кукол, изумительно похожих на настоящих младенцев, зародилась в 1990-е годы в США, а до нашей страны добралась года четыре назад. Тогда Катя Осипова впервые увидела куклу-новорожденного и загорелась идеей самой сотворить «младенчика». Первая малютка Полинка до сих пор живет дома у мастерицы, она считает кроху талисманом. Остальные «детки» разошлись по частным коллекциям. И хотя стоят они довольно дорого, принято говорить, что их не «покупают», а «усыновляют». Перепродавать малышей считается дурным тоном. Куклы пользуются популярностью у пожилых людей, скукающих по своим выросшим детям. Иногда реборнов покупают в подарок маленьким детям на день рождения. Некоторые при заказе просят сделать точную копию настоящего ребенка.

Процесс создания куклы довольно трудоемкий. Ее основа – виниловая заготовка с головой, ручками и ножками – весит примерно столько же, сколько настоящий ребенок. Выбрав понравившуюся модель, художник расписывает ее красками, придавая мордашке «жизненность». Учсть надо все: вены, капилляры, родинки, тон кожи. Потом реборнтятам вживляют волосики. Каждый малыш создается две-три недели, он уникален и все равно похож на десятки настоящих детей. «На выставках я часто слышу возгласы посетителей, которые “узнают” в одной и той же кукле своих Даню и Петю, Мишу или Пашу, – смеется Катя. – Найти сходство пытаются многие».

Собственные дети помогают Катерине в работе: «Я всегда могу подглядеть у младшего расположение вен, капилляров, рост волос. А старший сын мне иногда советует, какой цвет волос сделать тому или иному малышу». Дети привыкли к такому большому количеству кукол дома и знают, что трогать руками их нельзя, можно лишь смотреть.

За живую «лялю» реборнов принимают очень часто. «Однажды осенью я вынесла куклу в переноске на улицу для фотосессии, – вспоминает Катерина. – Слышу, идут двое мужчин и довольно громко разговаривают. Подойдя к нам поближе, резко замолкают со словами “Тише, не кричи, видишь, ребенок спит”. А одна бабуля даже подошла и поинтересовалась, не легко ли для такой осенней погоды одет ребенок. Узнав, что это кукла, она долго не могла прийти в себя – такое поразительное сходство». В Австралии был случай, когда полицейский принял лежащую в машине куклу-реборна за оставленного без надзора малыша и разбил стекло автомобиля.

С момента появления реборнов не утихают споры об их психологическом влиянии. Некоторые специалисты считают, что кукла становится суррогатной заменой младенца женщинам, не имеющим детей. Катя уверена, что искусственные младенцы не отнимают тепло и внимание у настоящих. «Малышки приносят людям только радость, – говорит Катерина. – Среди моих покупателей много тех, кто имеет несколько собственных детишек. А мастерицы, создающие реборнов, часто сами многолетние мамы». И действительно, кто из нас в детстве не играл в кукол, среди которых были и похожие на настоящих младенцев? ■

Светлана ЗАМАРАЦКАЯ



Очень симпатичные на фотографиях, в жизни такие куклы иногда производят на людей пугающее впечатление – ведь они не шевелятся, что совсем не характерно для малышек в этом возрасте. Однажды это даже было использовано в мошеннических целях: женщина сделала свои фотографии с куклой, выдавая себя за несчастную мать, родившую нездорового малыша, и объявила сбор пожертвований на его «лечение». Но специалисты-кукольники быстро ее разоблачили. Сегодня большинство коллекционеров таких кукол – женщины старше 30 лет, а в Европе – старше 50, уже имеющие собственных детей, но не успевшие насладиться коротким периодом общения с грудничком.



Это будет БОМБА!

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- ступка или кофемолка
- перчатки
- формочки для бомбочек
- 4 столовые ложки лимонной кислоты
- 2 столовые ложки крахмала или сухого молока
- 8 столовых ложек соды
- 1 столовая ложка базового масла
- немного эфирного масла
- наполнитель

**ШИПЯЩИЕ И АРОМАТНЫЕ БОМБОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ
МОЖНО СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ.
ПРИЕМ ВАННЫ С ЭТИМИ «ШИПУЧКАМИ» –
ВЕСЕЛАЯ SPA-ПРОЦЕДУРА.**

Бомбочки для ванны превращают домашние spa-процедуры в забавные и щекочуще приятные. Сделать их своими руками проще простого: как формочки можно использовать формы для печенья, баночки от йогурта, киндер-сюрпризов и многое другое. В качестве базового масла подойдет миндальное, оливковое, жожоба, виноградных косточек, грецкого ореха, облепиховое. Но самое приятное – лично выбрать наполнитель, делающий ванну ароматной и целебной. Это может быть перемолотый зеленый чай, кокосовая стружка, лепестки любимых цветов. Учтите: чтобы бомбочки лучше слипались, наполнитель нужно использовать мелкий. ■

ПИШИТЕ!

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



ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Истолките в ступке или измельчите в кофемолке соду. Повторите то же самое с лимонной кислотой.

2 Смешайте все ингредиенты. Чтобы лимонная кислота и сода не вступили в химическую реакцию и не начали «шипеть» раньше времени, избегайте контакта полученной смеси с водой.

3 Теперь проверьте полученную массу на рыхлость. Для этого сожмите чуть-чуть смеси в кулаке. Масса должна хорошо держаться, но при нажатии рассыпаться. Если она окажется рыхлой, добавьте несколько капель базового масла и снова перемешайте.

4 Полученную смесь плотно утрамбуйте в формочки и дайте постоять в течение часа в сухом месте, иначе на их поверхности появятся некрасивые пузырьки.

5 Вытряхните бомбочки из форм и дайте им полежать в сухом месте еще сутки. После этого бомбочками можно пользоваться. Набирайте ванну и кладите в нее бомбочки. Они будут красиво пузыриться и шипеть, источая приятный аромат.

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*Текстиль, швейные машины* (3852) 61-63-40; Белгород*ТД «Спутник дом» п.а. 86 (510) 320-37-48; Владивосток*«Азбука шитья» (4252) 57-89-14; Владимир*«Швейная» (302) 925-09-59; Волгоград*«Милана» (8442) 95-68-27; Екатеринбург*«ШАТТЛ» (343) 278-41-71; Иркутск*«Иркутск-Поролес» (3952) 53-68-80; Калининград*«Швейные машины» (4012) 95-70-52; Краснодар*«Стиль-клуб» (918) 352-30-90; Красноярск*«Мир Шитья» (3912) 95-85-85; Красноярск*«Ассорти» (391) 234-31-65; Москва*«Мир Шитья» (495) 974-25-93; Москва*«Текстиль.Торг» (495) 982-07-87; Москва*«Швейный магазин» «Сильван» (495) 641-50-87; Москва*«Шейте сами» (495) 519-94-86; Москва*«Дамы Дома» (495) 646-13-27; Мурманск*«Швейная» (302) 925-90-59; Нижний Новгород*«Швейный дом» (831) 458-40-81; Новокузнецк*«Анна» (851) 439-40-91; Новосибирск*«ЛОГОС» (383) 201-10-02; Омск*«ЛОГОС» (3812) 45-27-15; Оренбург*«ТД Швейные машины» (3532) 53-85-58; Пенза*«Швейный Мир» (8412) 54-41-18; Пермь*«Зилтер» (342) 210-10-35; Ростов-на-Дону*«ЮНИС» (863) 244-10-07; Самара*«Швейные машины» (848) 337-60-80; Санкт-Петербург*«Мир шитья» (812) 334-01-12; Тверь*«С Иголочкой» (4822) 43-29-98; Томск*«Мир Шитья» (3452) 38-02-88; Челябинск*«Столица швейных машин» (351) 279-75-87; Мурманск*«Магазин-салон «Я сама» (815) 245-85-81; Уфа*«Ряб!» (347) 272-34-89; Уфа*«Швейная Техника» (347) 277-05-85; Челябинск*«Швейная Техника» (34241) 9-85-25; Челябинск*«Столица швейных машин» (351) 793-92-42; Ижевск*«Швейная техника» (3412) 73-23-47; Тюмень*«Мир шитья» (3458) 22-93-03; Ярославль*«Швейный мир» (4852) 30-41-48.

ГРУППА КОМПАНИЙ
KNIT

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

sewclub
sewclub.ru

facebook.com/brother.club **brother** www.brother-friends.ru

www.brothersewing.ru

Реклама



ВТОРОЕ дыхание

Миллионы женщин каждый день вступают в период менопаузы. Как она влияет на здоровье? Как помочь себе уменьшить неприятные последствия?



Вера СМЕТНИК, врач гинеколог-эндокринолог, профессор отделения гинекологии и эндокринологии Научного центра акушерства и гинекологии, заслуженный деятель науки России, президент Ассоциации по менопаузе.

КОГДА ЭТО СЛУЧАЕТСЯ?

Так устроено природой, что со временем женский организм перестает вырабатывать женские половые гормоны, прекращаются менструации. В этом великая мудрость природы – только представьте, что было бы, если бы женщина рожала до конца дней своих?

Менопауза считается преждевременной, если наступает до 40 лет, ранней – до 45 лет, 45–55 – это своевременная менопауза. Чаще всего дочь вступает в этот период в том же возрасте, что и ее мама. Замечено, что у женщин с длинными менструальными циклами, например 45 дней, менопауза наступает позже. Потому что у них истощение запаса фолликулов в яичниках происходит замедленно. Те же, у кого цикл 21 день, – кандидаты на более раннее прекращение менструации. Отсрочить наступление менопаузы может прием оральных контрацептивов: в это время яичники женщины не работают, овуляции не происходит, сохраняется фолликулярный аппарат. Также сохраняется он во время беременности, родов, кормления грудью. Однако нет смысла намеренно отодвигать климакс

в надежде продлить детородный возраст. Дело в том, что со временем яйцеклетки стареют, накапливают в себе множество негативных влияний – на них сказываются инфекции, излучение, болезни, которые перенесла женщина. Поэтому врачи не приветствуют поздние роды после 45 лет, даже если женщина настаивает на стимуляции. Исключение – если беременность спонтанная, что называется, «от бога». А вообще лучше успеть родить детей до 35 лет.

СТРАХИ И РЕАЛЬНЫЕ ОПАСНОСТИ

В России около 21,6 миллиона женщин «элегантного возраста». Среди них провели опрос: «Как вы считаете, что является основной причиной смертности?». Оказалось, что 34% женщин считают главной проблемой рак молочных желез, 27% – онкологические заболевания, лишь 7% говорят о сердечно-сосудистых заболеваниях. А что же на самом деле? Если сравнить женские страхи с реальной статистикой, оказывается, что мы боимся не самых активных врагов. Например, заболевания сердечно-сосудистой системы

гораздо более распространены, чем мы думаем (34%), инсульты составляют 10%. А доля рака молочной железы в структуре смертности — всего 4%. Почему же он пугает больше всего? Потому что грудь для нас — один из главных символов принадлежности к своему полу, поэтому внимание ей уделяется больше, чем другим органам. Из-за этого мы меньше мотивированы на раннее обращение к кардиологу, чем к маммологу.

ТИХИЙ ВОР

Одна из самых серьезных угроз старшего возраста — остеопороз. Кости со временем слабеют, становятся менее плотными, особенно бедренные, лучевые, позвонки. Коварство болезни в том, что обычно она никак не ощущается — нет болей, симптомов, за что ее и прозвали «тихим вором». У кого-то может начать побаливать поясница, возможны подозрения на остеохондроз. На самом деле у 35% женщин старше 50 развивается остеопороз, но врач не может обнаружить его на рентгеновском снимке. Рентген показывает потерю костной ткани, только когда она уже превышает 30%, а это очень много. При таких показателях стоит неловко поскользнуться, и можно получить перелом руки или шейки бедра — это одна из самых серьезных травм, она часто приводит к инвалидности. Чтобы выявить заболевание на ранней стадии, нужно регулярно — раз в год — проходить денситометрию. Особенно это необходимо тем, у кого в молодости уже были переломы или периоды отсутствия менструации.

РАЗ В ГОД ПО ОБЕЩАНИЮ

После 40 лет обязательно регулярно делают маммографию. В возрасте от 40 до 50 лет ее проходят раз в 2 года, а после

50 — ежегодно. Почему с такой периодичностью? Потому что рак молочной железы может расти 10–15 лет. До 1 мм он растет чуть ли не за 7 лет. От 1 мм до 1 см подрастает еще 4–5 лет. И в этот период его уже можно выявить с помощью маммографии. При ранней диагностике он успешно лечится, после терапии можно еще долго и счастливо жить. Особенно это обследование актуально для тех, у кого в роду уже были случаи рака.

ИНТИМНЫЙ МОМЕНТ

Климакс на всех действует по-разному: одних «бьет» по голове, других по сердцу, третьих — по костям, четвертых — по мочеполовому тракту. Часты в этот период недержание мочи, сухость и зуд во влагалище, боль при половом сношении. Многие женщины стесняются обратиться к гинекологу с этими проблемами, они привыкли ходить к врачу только в связи с беременностью. Мы провели опрос и выяснили, что только 5% женщин знают, что гинеколог может решить эти проблемы. Не стесняйтесь обратиться к врачу: есть специальные мази для воздействия на влагалище, нормализации мочеиспускания и сексуальной жизни. Обидно, когда семьи рушатся из-за того, что женщина начинает избегать встреч из-за сухости влагалища и боли при контакте. Мужчина думает, что она не хочет потому, что ее что-то не устраивает, комплексует и находит утешение на стороне. А ведь все было так легко поправить.

ВОЗРАСТ И КРАСОТА

После 45 лет для красоты недостаточно только стиля жизни — правильного питания и физкультуры, *надо помогать* природе. Многие в этом возрасте говорят о том, что «низился тонус кожи, поплыл овал лица, изменились его кон-

туры, кожа стала более сухой и чувствительной, появились морщинки. И при этом 26% используют в качестве ухода только обычный увлажняющий крем. Но в этот период нужны средства анти-возрастные, а не просто увлажняющие. На нашем рынке сегодня представлена широкая гамма кремов, специально разработанная для этого возраста. Например, Neovadiol GF от марки VICHY.

Актуальной становится проблема лишнего веса — 59% женщин старше 45 лет говорят о том, что стали резко поправляться. Они пытаются бороться — и садятся на диеты, которые придумывают сами. Сбрасывают достаточно много, но через некоторое время организм берет свое, вес возвращается. Эти «качели» ведут к снижению тонуса кожи, повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Лучше получить профессиональную консультацию диетолога-эндокринолога, который подскажет, что надо, например, больше есть молочных продуктов, орехов, овощей, и подберет индивидуальную диету.

ПЛЮСЫ

ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

Народная мудрость гласит: «Сорок пять — баба ягодка опять». И это правда. Дело в том, что пока у женщины происходит овуляция, во вторую фазу цикла начинается предменструальный синдром: неприятное нагрубание молочных желез, слезливое настроение, раздражительность. А в климакс, когда менструации прекращаются, исчезают и эти перепады настроения, приходит время ровного эмоционального фона. Поэтому в некоторых странах на высокие руководящие посты разрешается избирать женщин только в постменопаузе. Тогда перед ними только открываются новые дороги и возможности. ■

КАКИЕ ЕЩЕ АНАЛИЗЫ

нужно регулярно делать после 40 лет:

- **УЗИ** женских половых органов — 1 раз в год;
- **онкоцитология**;
- **анализ на сахар крови**, так как очень много случаев диабета;
- **анализ кала на скрытую кровь**, чтобы вовремя обнаружить проблемы в работе желудочно-кишечного тракта;
- если женщина полная, **УЗИ печени, анализ на ферменты печени и поджелудочной железы** для своевременной диагностики жирового гепатоза.



НЕТ СИЛКОНУ

Все мы слышали о чудесах, на которые способны косметические продукты на основе растительных стволовых клеток. Например такие, как новый Концентрат Капли молодости Nutriganics™ марки The Body Shop®. Это средство не содержит силикона и парабенов, стимулирует природный механизм обновления и на 98% состоит из натуральных ингредиентов.



ФОРМУЛА ТВЁРДОСТИ

В апреле отовсюду только и слышно словосочетание «весенний авитаминоз». Да и сложащиеся ногти и ломкие волосы напоминают: организм соскучился по витаминам. Поддержать его поможет биоконплекс Lady's formula «Для волос, кожи и ногтей. Усиленная формула». В его составе витамины, минералы и экстракты лекарственных растений. Биодоступный кремний из хвоща укрепляет стержни волос, аминокислота L-цистеин питает волосные фолликулы, экстракт корня лопуха и желатин уменьшают расслоение и хрупкость ногтей.



ХОРОШИЙ ТОН

43% женщин старше 45 лет жалуются на ухудшение цвета лица, но при этом не решаются использовать тональный крем, который лишь подчеркивает глубокие морщины. Лаборатории VICHY нашли решение: они создали крем-уход, восстанавливающий плотность кожи и преображающий цвет лица за счет частиц розового перламутра и пигментов, – Неовадиол Сияние. Благодаря ему овал лица становится подтянутым, а скулы – четко очерченными.



СЕЗОН ЮБОК ОТКРЫТ

Начинается сезон легких юбок и открытых коленок, а значит, время тщательной и деликатной эпиляции. Помочь в этом может WD-серия эпиляторов с LED-подсветкой от Panasonic. Ими можно пользоваться прямо в ванной. Влажная эпиляция обеспечивает более чистый результат и бережный уход за кожей. Двойная система дисков с большим количеством пинцетов удаляет даже незаметные волоски. В комплект входит много уникальных насадок, в том числе для ухода за стопами ног.

С КЕМ ПОВЕДЁШЬСЯ



Достаточно всего месяц плотно пообщаться с выпивающим человеком, чтобы самому пристраститься к пагубной привычке. Это подтверждает эксперимент американских психологов. Для участия в опыте пригласили 208 мужчин и столько же женщин. Парам предложили встречаться не реже 5 раз в неделю на протяжении 3 месяцев. По окончании эксперимента выяснилось, что если один из партнеров был совсем не прочь выпить, вторую половину он приобщал к выпивке в среднем всего за 28 дней. «Ваши друзья и партнеры влияют на вас больше, чем вы думаете», – предупреждают ученые.



БЕГОМ ЗА РАДОСТЬЮ

Думаете, люди идут в спортзал, чтобы сбросить лишний вес и поддерживать тело в форме? Вовсе нет! Опросы тех, кто занимается фитнесом, показали, что спортивные люди ценят психологические перемены, которые дарит им физическая активность: хорошее настроение и энергичность. А улучшение внешней формы – это, что называется, до кучи. Такие данные американские ученые опубликовали после того, как целый год проводили опросы посетителей фитнес-центров. «Если вы ведете здоровый образ жизни, вы – более терпеливый родитель, вы получаете удовлетворение от работы, вы не ссоритесь с партнером. В общем, в целом получаете более продуктивную жизнь», – говорят исследователи.



НАЧАЛЬНИК ПРОТИВ СКУКИ

Офисная скука, которая преследует немалое количество служащих, может влиять не только на качество их труда, но и на физическое и психическое здоровье, уверяют британские ученые. Опрос 102 служащих показал, что 80% так неинтересна их работа, что они не могут сконцентрироваться и допускают ошибки, а 50% признались, что ощущение тоски может повлиять на их решение уволиться. При этом 25% справляются с рутинной, делая частые перерывы на кофе, а после работы позволяют себе поднять настроение при помощи алкоголя. Исследователи поясняют: проблема возникает чаще тогда, когда служащие имеют слабую нагрузку и руководство с них мало требует. Если начальник не спускает с вас глаз и загружает делами по самую макушку, скучать будет некогда. А значит, он сохраняет подчиненным и работу, и здоровье.



Как в 50 выглядеть на 35?

Для этого достаточно знать секрет управления возрастом европейских женщин: начиная с 40 лет большинство из них принимают средства с фитостероидными цимицифуги курсами, а с наступлением менопаузы – уже постоянно. В российских аптеках фитостероиды цимицифуги содержатся в таблетках и кремах «Ци-Клим» производства «Эвалар».

- Таблетки «Ци-Клим» содержат общепринятую дозировку экстракта цимицифуги – 20 мг.
- Антивозрастные кремы для лица и тела «Ци-Клим» содержат фитостероиды цимицифуги, ретинол и гиалуроновую кислоту.
- Крем «Ци-клим Botoeffect» для коррекции мимических морщин – безопасная и мягкая альтернатива ботоксу.



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

«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96,
659382, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/5, ЗАО «Эвалар»,
тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 102220053760

СелР № RU.77.99.11.003. E.045758.11.11, СелР № RU.77.91.34.091.E.003332.03.11,
СелР № KZ.16.01.79.001.E.007256.04.11, СелР № KZ.16.01.79.001.E.007256.04.11,
БАД, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Личное
красота



Уроки ОРГАНИКИ

Эко-косметика – легкий
и приятный способ быть ближе
к природе и... своему идеалу.

В Голливуде новый тренд — теперь звезды назначают свидания не в дорогих ресторанах, а в органик-кафе. Дорогущим сумкам из кожи предпочитают смешные авоськи из натуральных материалов. Вместо пляжного отдыха выбирают экотуризм. А вычурным упаковкам с косметическими продуктами предпочитают лаконично оформленные флаконы с органическими средствами.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Косметику без искусственных химических соединений называют органической, биокосметикой, или натуральной. Она должна быть сертифицирована — об этом известит надпись на флаконе. По стандарту, в состав должны входить вода, природные минералы, минеральные соли и растительные ингредиенты. При этом органической может считаться не вся натуральная косметика, а только та, ингредиенты которой выращены на экологически чистых территориях и сертифицированы, а сами растения не генно-модифицированы. Натуральная косметика не содержит эмульгаторов (силиконов, парафинов, вазелинов), а также спиртов и ацетонов. Коллаген в ее составе растительного, а не животного происхождения. При создании используются натуральные пищевые консерванты — сорбат калия и бензоат натрия вместо синтетических (парабенов) и мягкие ПАВ (поверхностно-активные вещества) — натрия кокоамфоацетат вместо натрия лаурилата и лаурет сульфата. Как правило, такую косметику не тестируют на животных из любви к братьям нашим меньшим. «Природные» баночки и флакончики обычно упаковывают в материалы, полученные из вторсырья. Многие компании, заботясь о природе, отказались от пластиковых пакетов в пользу бумажных. Все это здорово (во всех смыслах слова) и полезно — и для себя любимой, и для планеты.

ПРОВЕРКА НЮХА

Те, кто впервые сталкивается с натуральной косметикой, отмечают ее необычный запах. Неподготовленному носу, привыкшему к сильным химическим отдушкам, запах натуральных эфирных фруктовых и растительных масел может показаться невыразительным. Или, напротив, сложится ощущение, что все пахнет одинаково резко. Но это дело привычки. Несмотря на мягкий состав, органик-косметика хорошо хранится, а моющие средства прекрасно очищают. Натуральные продукты по своим характеристикам даже превосходят косметику на основе синтетического сырья. Экопродукты отлично выравнивают цвет лица, увлажняют, борются с морщинками или подтягивают кожу. Они помогают коже быть в естественной здоровой форме без интенсивной стимуляции клеточных процессов. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

1. Натуральная зубная паста «Зеленая страна», **R.O.C.S.** 2. Сухой шампунь для волос «Леди Годива», **LUSH.** 3. Крем для лица «Роза» с маслом дамасской розы, **Attitance.** 4. Дневной биоуход для лица от морщин с экстрактом люцерны, **Lifting Bio, Yves Rocher.** 5. Органическое мыло «Аргановое масло», **Ma Provence.** 6. Биокрем для кожи вокруг глаз «Гинкго и Гаммелис», **Naturaderm.** 7. Восстанавливающая маска для поврежденных волос с органическими экстрактами нони и молочка ши, **Goldwell.** 8. Облепиховый тонирующий гель для душа с натуральными эфирными маслами кунжута и облепихи, **Weleda.** 9. Отшелушивающий скраб для тела с солями и глинами Мертвого моря, **Planet Spa, Avon.** 10. Сыворотка для контуров тела с экстрактами кораллового мха, фукуса и пальмари, **Melvita.** 11. Смягчающий гель для душа **Herbal Aloe, Herbalife.** 12. Маска-пленка для лица «Земляника и цвет липы», «Формула тайги», **Green Mama.** 13. Очищающий скраб для лица с витамином С, **Herbalife.** 14. Крем на основе биомасла мелиссы «Эликсир молодости», **Sanoflore.** 15. Дневной крем для лица с органическим маслом бабасы, **Nutrigranics, The Body Shop.** 16. Гель для душа с натуральным экстрактом ромашки, **Nivea.** 17. Несмываемый кондиционер для волос «Соевый», **Healthy Sexy Hair.**

Лучшее
наглядное пособие

«Молочная диета
благотворна для
поэтов», – поется
в песне. А также
она полезна для
красоты и нежных
объятий.

8 МОЛОЧНЫХ РЕК



1. Сахар для ванн «Молочная карамель», **Organic Shop**.
2. Питательный крем для тела «Молочный апельсин», **Fruttini**.
3. Молочко для душа «Кокосовое молоко», **Attirance**.
4. Гель для душа «Чистый кашемир», **Milkyday**.
5. Крем-пена для ванн «Молоко и мед», **Oriflame**.
6. Гель для душа «Молоко», **Dolce Milk**.
7. Молочко для тела «Клубника со сливками», **Miss Milkie, Pupa**.
8. Крем для лица «Козье молоко», «Лаборатория природы», **Аванта**.



Окна НАСТЕЖЬ!

А также: покупаем цветы в горшках, обустроиваем балкон, готовим садовый инструмент, идем в театр тканей и слушаем байки звезд про их питомцев.



Елена СОБОЛЕВА,
27 лет

Я работаю косметологом, живу в мегаполисе. Но часто хочется покопаться в земле. Когда спустя 10 лет я вновь оказалась в родной деревне, запустила руки в землю, и так стало хорошо! После этой поездки начался долгий и осмысленный процесс возвращения к корням. Вернувшись в город, я купила и высадила петрушку, укроп и прочие ароматные травы на балконе. Теперь все свободное время сею, поливаю, пересаживаю... в общем, неусыпно воркую над своим городским палисадником. Думаю, если так дальше пойдет, придется и участком земли обзавестись – на балконе особенно не развернешься. А хочется все больше и больше: цветники, грядки и ягоды развести. Многие мои клиентки – огородницы-любительницы. Пока я колдую с масками и скрабами над их лицами, мы со знанием дела обсуждаем не светские сплетни, а новые сорта цветов.

Совет: укроп на балконе выращивайте в ящиках, заполненных питательной почвой. Размещайте растения в самом светлом месте.

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

РОМАН С САДОМ

Садоводами не рождаются, ими становятся, причем самым неожиданным образом. Археолог, бизнесмен, учитель и косметолог рассказывают о том, как в один прекрасный день они попали в зеленый плен.

A man with a mustache, wearing a grey cap, glasses, a plaid shirt, and khaki pants, stands in a lush garden. He is holding a large orchid plant with several pink and white flowers. In the foreground, there is a potted orchid with yellow flowers. The background is filled with green trees and a blue sky with light clouds.

Владимир МАЛАШЕВ,
53 года

Настоящий «зеленый палец», как говорят англичане про людей, у которых все растет, у моей жены. Наши подоконники ломятся от причудливых комнатных растений. Мое же увлечение орхидеями началось после очередной археологической экспедиции в Дагестан. Я привез оттуда не артефакт, а... орхидею в горшке. Эту драгоценность нашел не в земле, а в обычном цветочном магазине. Жена была в отъезде, и мне невольно пришлось поучаствовать в растительной жизни наших подоконников. Честно говоря, опасался, что до приезда «главного агронома» цветы не доживут. Однако все сложилось в мою пользу! Орхидея хорошела не переставая, а я, почитав кое-какую литературу, преодолел «цветобоязнь» и думаю, что из следующей экспедиции привезу еще какой-нибудь замысловатый цветочек. Самые простые из орхидей – фаленопсисы. С них можно начинать разводить красоту. А дальше – новые цветы, новые вершины. Вы их покорите, даже не сомневайтесь.

Совет: орхидеи нуждаются с специальным грунте из кусочков коры и сфагнома. Высаживайте растения в полупрозрачные горшки.



Людмила ГОРТУНОВА,
60 лет

Я учитель физкультуры, работаю в школе. Обожаю веселых и подвижных деток, их энергия и жизнерадостность дают огромные силы. Как только весна забрезжит за окном, меня тянет на дачу к цветам. Закупаю пестрые кудрявые многолетники, кое-что сею из семян. Сейчас мой участок уже хорошо обустроен – есть альпинарий, розы, но, как любому цветоводу, мне все мало. Обязательно куплю какую-нибудь новинку и потом мучаюсь, куда бы посадить. Работа в цветнике – прекрасная психологическая разгрузка после работы в школе. Дети не терпят нервных учителей, а после пары выходных в цветочных куцах я чувствую себя бодрой и отдохнувшей и меня трудно вывести из себя. Хотя дети по настоящему никогда не могут меня расстроить. Даже когда они носятся по моим ухоженным грядкам, поливая друг друга, а заодно и чистое сухое белье на веревках, из водяного пистолета. Брызги воды блестят под лучами летнего солнца. Это торжество жизни. Дети и правда ее самые яркие цветы, как бабушка трех внуков я это вам точно говорю.

●
Совет: для того чтобы розы обильно цвели все лето, подкармливайте их с мая по июль жидким удобрением 1 раз в неделю.

Андрей ГОЛОВИН,
55 лет

В детстве я помогал родителям пропалывать сорняки и делал это крайне неохотно. Потом сажал помидоры на даче по принципу «вырастет что вырастет, а если не вырастет ничего – поеду за овощами на рынок». Но чем старше становишься, тем отчетливее понимаешь, до чего же здорово наблюдать, как растет и развивается то, что ты посадил своими руками. В этой жизни, переполненной таким количеством искусственного, надуманного, лишнего, живые растения напоминают о том, что есть настоящее. И цена этого настоящего – твой труд, искреннее увлечение. Чапек в книге «Год садовода» писал: «Пусть никто не думает, будто садоводство – занятие буколическое и располагающее к размышлениям. Это – ненасытная страсть, как все, за что ни возьмется человек обстоятельный...» Полноценный мужчина несет ответственность за любимую женщину, детей, сад. В этом и смысл жизни, и ее счастье. Многие люди ищут радости где-то далеко – видимо, так далеко, что никогда ее не находят. Зачем? Вот, например, моя фирма занимается внутренним туризмом – не надо далеко ехать, нигде в мире не увидишь столько красоты, сколько в нашей стране. И на родном дачном участке, в самодельной теплице с помидорами можно увидеть главное.

●
Совет: перед тем как посадить томаты, высейте в землю семена горчицы. Это растение – превосходное удобрение и натуральная защита от вредителей.



ВСЁ в наших руках



Традиционные совки используют при посадке рассады и других небольших растений и луковиц. Удобны они и для работы в контейнерах и прочих искусственных сооружениях. А их собратья с узким лезвием – инструмент для рокария. Они идеально подходят для пересаживания растений и удаления сорняков в самых труднодоступных местах между камнями. Но и для обычного цветника подобный совок незаменим. В течение лета приходится заменять погибшие или плохо растущие цветочки новыми, а это вполне ювелирная работа.

Садовая вилка служит для прополки, рыхления поверхности почвы, а также для посадки некрупных цветов и овощей. В отличие от совка вилка не уплотняет землю и ее предпочтительнее использовать на тяжелых почвах.

Лезвия совков и вилок, как правило, изготавливают из нержавеющей стали, а также хромированной или обычной, углеродистой. Некоторые совки оснащают удлиненными ручками (до 120 см), которые позволяют меньше гнуть спину при работе на обратной стороне бордюров.

Для прополки стыков между плитами идеально подходит щелевой очиститель наподобие кочерги, с узким и острым загнутым лезвием. Заглубляя его внутрь стыков, достаточно с усилием провести им в заросших сорняками местах, чтобы удалить их под корень. Имеется еще

Женщины любят получать и дарить подарки. Отчего бы не сделать приятное себе и своему зеленому участку? Повод – новый дачный сезон!

наглядное пособие

ВАМ
пригодятся:



один инструмент для прополки, который называют «чудо-совок». Он напоминает сильно увеличенную в размерах вилочку для лимона. Применяют это «чудо» для извлечения из газона сорняков с корнями, но без повреждения дернины.

А еще в саду нужны ручные культиваторы. Их используют для рыхления слежавшейся на поверхности почвы или перепашки мелких сорняков. Очень удобны модели с выдвигающимися (телескопическими) или съемными ручками. Имеются культиваторы со съемными зубьями. Работая в очень ограниченном пространстве, можно удалить некоторые из них, чтобы уменьшить размер насадки. Например, для рыхления рассады с обеих сторон рядка снимают центральные зубья.

А вот звездчатый культиватор, если просто покатают его вперед-назад, перемешивает и хорошо подготавливает почву для грядок. Еще им можно рыхлить дернину предварительно подстриженного взрослого газона для аэрации и удаления мха.

Мотыги применяют для прополки, рыхления, формирования борозд. Комбинированные модели пригодны для прополки и окучивания. Их зубья используют для рыхления и проведения борозд. Треугольные мотыги применяют для создания V-образных борозд, а их плоскость — для прополки в узких местах между растениями. Мотыга для

луковиц удобна для прополки между луковицами и другими плотно посаженными растениями. Изогнутая шейка, на которой держится небольшое трапециевидное лезвие, позволяет избежать повреждения растений.

Сажалку для луковиц используют для посадки нескольких луковиц в отдельные ямки. Сажалка снабжена деревянной ручкой и заглубляется в почву ногой. Вынутую этим приспособлением почвенную пробку вставляют обратно поверх посаженной луковицы. Достаточно нажать на ручку, и пробка легко выпадает из сажалки за счет сжимающего механизма.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

Всегда под рукой должны быть шнуры, привязанные к размеченным кольшкам. С их помощью формируют прямые грядки, рабатки, садовые дорожки, кромку газона, бордюры, живые изгороди и многое другое. Кольшки для шнуров должны быть изготовлены из прочной, хорошо обработанной древесины. Деления на кольшках позволяют опускать шнур на необходимую высоту. Шнур и кольшки должны соответствовать друг другу по размеру. Для грубых работ, например по закладке живой изгороди и опорных стенок, годятся толстые шнуры, закрепленные на массивных кольях. В огороде, когда размечают рядки для посева овощей, подойдут изящные кольшки с тонким шпагатом.



Не обойтись садовнице и без перчаток. Посадочно-прополочные работы удобно выполнять в обтягивающих перчатках, сшитых из тонкой ткани (плотного хлопка и трикотажа). Ведь пальцы во время этих работ должны ловко и легко захватывать мелкие растения.

Для работ с розами и прочими колючками необходимы перчатки из плотного материала. Лучше всего сэберегут руки цельнокожаные перчатки, но в них летом слишком жарко. Перчатки с крагами защищают запястья и нижнюю часть предплечья. ■

Елена БУЛКИНА

Фото: архив



Сумка для инструментов



Совок, вилка и узкий совок

Шпагат



Резиновые сапоги

Превратить балкон в подобие террасы и почувствовать себя хоть немного ближе к природе вполне по силам любому. Как это сделать?



ГОСТИНАЯ

Над городом

Для большинства из нас балкон — склад ненужных вещей и пространство, ограниченное двумя шагами, а забалконье — шум дорог и окна соседнего дома. Но не стоит думать, что пора махнуть рукой на это пространство.



«Грустно видеть, когда полезная площадь малогабаритной квартиры используется не по назначению, — говорит дизайнер интерьеров Анна Кузнецова. — Балкон планируется архитекторами не как склад ненужных вещей, а как место для отдыха на открытом воздухе. Здесь можно оборудовать летний столик, как в открытом кафе, организовать маленький садик, который превратит

балкон в цветущую веранду и доставит немало приятных минут в теплое время года. Романтический вечер с бокалом вина на открытом воздухе в окружении благоухающей зелени (и все это не выходя из дома) стоит того, чтобы потратить время на очистку балкона от хлама и его обустройство».



«Обустройство “летней гостиной” следует начать с небольшого косметического ремонта, — рекомендует Анна Кузнецова. — Он не требует больших затрат. В первую очередь обновим стены и уложим напольное покрытие, покрасим металлические элементы решетки балкона. Все материалы для ремонта открытого балкона должны быть

устойчивыми к загрязнениям и перепадам температур, чтобы служили долго и после каждой весенней уборки выглядели как новые. Для стен лучше всего подходят атмосферостойкие краски для наружных работ, декоративные фасадные штукатурки со специальными эластичными добавками, исключающими усадку и трещины, виниловый сайдинг. Дороже обойдется облицовка стен морозоустойчивой плиткой из керамогранита. Ее можно положить и на пол. Другой вариант настила пола на балконе — дерево, пропитанное специальным составом для улицы. Хороши террасные доски и садовый паркет, которые не деформируются от перепада температур, устойчивы к грибку, сырости и плесени. А вот любимый многими линолеум

не рекомендуется — он не предназначен для улицы, на морозе становится скользким и опасным, плохо отмывается после зимы, покрывается трещинами и пятнами, быстро выгорает на солнце».



«Главное на открытом балконе — безопасность, — добавляет Катерина Паршинцева, дизайнер интерьеров. —

В первую очередь нужно усилить внешнее ограждение. В домах старой постройки открытые кованые перила делали невысокими. Их высоту нужно увеличить до 90–100 см. Установите сверху над первым второй поручень на дополнительных стойках. Теперь опираться можно спокойно».



Если ограждение балкона сплошное (бетонное или кирпичное), отделать его можно материалами, применимыми для обустройства террас. Подойдет, например, декоративный камень, облицовочный кирпич либо керамогранит, имитирующий натуральный камень. Более экономичный, но тоже эффектный вариант — декоративная рельефная штукатурка. Помните, что все материалы, используемые для отделки открытого балкона, не должны бояться влаги. Краски выбирайте фасадные, клеи и затирки для плитки — с надписью «пригодно для наружных работ» на этикетке.



Какую мебель предпочесть для балкона? Дизайнер интерьеров Анна Кузнецова советует: «Если балкон вытянутый, к узкой стене хорошо встанет полуоткрытый стеллаж, верхнюю часть которого заселят цветы, а нижнюю заполнит садовый инвентарь, цветочные горшки, грунт и другие мелочи. Еще один полезный элемент балконной мебели — деревянная скамейка с отсеком для хранения. Сшейте к ней подушки для сидения и под спину, их можно будет убирать внутрь на случай дождя. В дополнение к скамейке можно смастерить удобный откидной столик — такое решение существенно экономит место. Хорошая идея для маленьких балконов — компактная раскладная садовая мебель. Это стол и стулья на металлическом каркасе с деревянной столешницей

и сиденьями. Такой комплект хорош тем, что не занимает много места, а на зиму его несложно сложить и, обернув полиэтиленом, поставить к стене до весны. К сожалению, для наших климатических условий не подходит плетеная мебель и шезлонги из ротанга, которые можно встретить на отдыхе в жарких странах. На зиму их нужно убирать в теплое помещение, что станет проблемой для тех, кто живет в маленьких квартирах».



Цветы — украшение балконов. Сегодня можно купить уже цветущие однолетники, которые вам останется только пересадить в подходящие контейнеры. В контейнерах растениям комфортнее — почва в них медленнее высыхает. Имейте в виду, что для балконных цветов не подходят земляные смеси для комнатных растений, лучше компостные с земляной крошкой. Земля в ящиках не должна доходить до краев на 3 см, иначе ветер развеет ее. При выборе растений учтите их светолюбивость и освещенность вашего балкона. Балконные ящики на перила вешают по-разному — все зависит от этажа. Тем, кто живет выше 5-го этажа, целесообразнее вешать их не наружу, а внутрь или вообще ставить на пол, иначе ветер может повредить растения, к тому же он сушит почву. Можно вообще не пользоваться перилами, а подобрать подвесные кашпо и горшки с креплением к стене. Парочка полок на кованых держателях, двух- или трехъярусная металлическая

Выбираем цветы

- Для балконов, выходящих на южную сторону, подходят сальвия, левкой, флокс, гвоздика. Герань на южной стороне дает больше цветов, но меньше зелени.
- Северную сторону любят незабудка, резеда, фуксия, табак, плющ, маргаритки. Герань на теневой стороне дает сочные зеленые побеги, но хуже цветет.
- На этажах выше 7-го ветрено, часты сквозняки. Тут выстоят маргаритки, низкорослые бархатцы, агератум, бегония.
- Если хочется, чтобы балкон был увит зеленью, посадите девичий виноград. Ящики с этим многолетником надо держать на полу, а на зиму поднимать на деревянные подставки и укутывать. Первый год для растения критический, а после трех лет оно остановится агрессивным и буйно разрастается.

подставка также охотно «примут» горшки с цветами.

«Украсят балкон металлические лейки и горшки в стиле “Прованс”, оцинкованные цветочные ящики и поддоны, садовые фигурки, декоративные фонарики со свечами», — советует Анна Кузнецова. «Не упускайте возможности очутиться на открытом воздухе, не выходя из собственной квартиры, — призывает Катерина Паршинцева. — Поставьте на балкон полезные приятные мелочи — газетницу, подставку для ног или мини-стол для чашки чая, и вечер будет таким же приятным». ■

Светлана ЗАМАРАЦКАЯ





ВАЖНО
ДОКУМЕНТЫ. Партии им-
портных горшечных расте-
ний имеют фитосанитарные
сертификаты, где указыва-
ется место производа, а
также отсутствие в данной
партии растений карантин-
ных объектов.

РазноЦВЕТНЫЙ магазин

Как правильно выбирать и покупать цветы в горшках и что зеленым друзьям нужно для «новоселья»?

Прежде чем пойти в цветочный магазин, реально оцените, сколько времени и усилий вы готовы посвящать растениям. Если вы никогда не держали цветов в доме, не планируйте сразу завести орхидею. Помните, что выращивали наши бабушки на подоконниках. Банальные, по нашим представлениям, герани, фикусы, столетники. И правильно делали. Занятые на работе целый день, они не могли «сдувать пылинки» со своих питомцев, а те, будучи неприхотливыми, росли, удовлетворяясь редкими поливами и нечастыми подкормками. Отправляясь за комнатным растением, которое вам понравилось в книге, запишите его полное название.

Приобретя растение, не забудьте сразу же купить земляную смесь для его пересадки (о ней вы всегда можете спросить продавца), а также керамический горшок с отверстием в дне и поддон под него. Диаметр нового горшка должен быть немного больше того, в котором «сидит» купленный вами цветок, потому что большая часть комнатных растений предпочитает горшок потеснее. В этом, кстати, есть смысл: чем больше почвы в горшке, тем хуже она просыхает, а значит, корни будут получать мало кислорода и гнить. Кроме того, купите удобную для полива лейку с длинным узким носиком и объемом около двух литров и пакетик дренажных шариков. Не пересаживайте растение сразу, как только ступите на порог дома. Оставьте его на сутки привыкать к новым условиям, слегка смочив грунт в горшке водой комнатной температуры, постоявшей не менее суток.

МЕСТО ПОКУПКИ

Преимущество крупных специализированных цветочных магазинов перед торговыми точками, где горшечные растения – лишь сопутствующий товар, налицо: в крупные магазины растения поступают большими партиями и снабжены всеми сертификатами; доставляют их быстрее, а значит, они намного свежее тех, что прошли через третьи руки, пока поступили в небольшой павильон. Кроме того, в штате крупных магазинов есть продавцы-консультанты, владеющие основами комнатного цветоводства.

ВЫБИРАЕМ РАСТЕНИЕ

Условно говоря, перед вами десять фикусов одного вида. Какой выбрать? Осмотрите их внимательно. Сразу отбракуйте растения, имеющие пятна на листьях и стебле, увядающие



или с загнивающими нижними листьями (если они расположены близко к поверхности почвы) и поломанными побегами. Загляните и на нижнюю сторону листьев, скрытую от глаз. Там тоже не должно быть пятен и насекомых. Нарастающие молодые «макушки», где развернулись новые листья, говорят о том, что растение полно сил и его корневая система неплохо справляется с подачей воды и питания к листьям.

ОТКУДА ОНИ ПРИЕХАЛИ?

На 80, а чаще на все 100% наши магазины укомплектованы завозными растениями. Чаще всего их везут из Голландии, Бельгии, Дании. Растения проделывают долгий путь, упакованные в целлофан, без должного полива и подкормок. Кстати, субстрат, в котором их везут и продают, это не земляная смесь, а всего лишь пустой торф, в который добавили стимуляторы роста. Вот почему нельзя задерживаться с пересадкой растений после их покупки. Чаще всего цветущие виды поступают в продажу с цветками, чтобы показать товар лицом, даже если этим растениям по срокам цвести не полагается. Так продают, например, цикламены, азалии, гардении, камелии. Это, конечно, ухудшает их приживаемость при пересадке. Так что не удивляйтесь, если, приехав к вам домой, цветочки временно потеряют форму. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

Животный СМЕХ

Апрельские дни располагают к смешливому настроению. Поводов предостаточно, даже из дома выходить не нужно. Домашние животные умеют повеселить хозяев и их друзей.



ОПАСНЫЙ РЕФЛЕКС

Ведущий «Дог-шоу» Михаил ШИРВИНДТ рассказывает, что одним из первых в передаче принял участие его отец, Александр Ширвиндт, со своим псом Роликом. Сложность была в том, что любимец знал одну-единственную команду «Сидеть!». Организаторы переживали, что программа получится скучной. Но Александр Анатольевич вышел из положения. Он командовал псу «Сидеть!» в самых разнообразных ситуациях. Например, собака бежала, а он кричал ей: «Сидеть!», и она в полете приземлялась на пятую точку. Едва псина тянулась к миске, ее снова останавливал крик «Сидеть!». В общем, «сидела» она во время записи раз сто. Зато это была ее «минута славы». Некоторое время спустя Михаил, гостивший у отца на даче, решил подшутить над псом: когда Ролик плыл в воде, он произнес сакраментальную команду, и тот, выполнив ее, стал тонуть. Пришлось спасать.

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ

Лев ДУРОВ с удовольствием делится ретробайкой, услышанной им во время съемок картины «Серые волки» (он играл в ней Микояна) от бывшего егеря Хрущева. Никита Сергеевич принимал у себя лидера ГДР Вальтера Ульбрихта и решил привезти его в заповедник Завидово на заячью охоту. Но как назло был не сезон. Хрущев был страшно недоволен – как это «нет зайцев»? И тут в голову егерю пришла идея: он послал своих помощников на помойку, те поймали кота и зашили его в заячью шкурку, которая наудачу оказалась под рукой. С перепугу кота парализовало, и он мог только ползти. Егерь постучался в охотничий домик, где Хрущев выпивал с немцем, и сообщил, что зайцы появились. Те схватили ружья, выскочили на крыльцо, увидели существо с ушами и начали палить. Но «заяц» неожиданно возопил: «Мя-а-у!» – и сиганул на сосну. От такой сцены Ульбрихт упал в обморок, а Хрущев ликуяще закричал: «Ура, завалили немца!». Тут же вызвали неотложку, Ульбрихта увезли, а Хрущев еще три дня пил в домике. И каждое утро выходил, чтобы посмотреть на кота, который так и не слез с сосны. «Все сидишь? – спрашивал его Никита и предупреждал охрану: – Вы мне этого зайца не трогайте. Он мне второй раз Германию победил!».

ВНИМАНИЕ: РОЗЫСКИ!

Любимица **Виктора МЕРЕЖКО** говорящая попугайка Ксюша с удовольствием развлекает гостей, приходящих на рюмочку к кинодраматургу, и обожает смотреть вместе с хозяином классические фильмы. Правда, после этого птица еще долго пересказывает краткое содержание кино. Почему-то ей особенно нравится фраза «Я вас люблю». Однажды Виктор гостил вместе с Ксюшей на даче у Олега Табакова, и та неожиданно пропала. Расстроенный кинодраматург расклеил в поселке объявления и вернулся в Москву. На следующий день Мережко позвонили, и незнакомый голос с кавказским акцентом сообщил, что попугай найден. Лишь через некоторое время Мережко понял, что его разыгрывает его друг Олег Павлович. Впрочем, как считает Мережко, ему с Ксюшей повезло. Известна история про попугая, который вылетел в форточку и пропал на месяц. Однажды в квартире хозяйна раздался звонок из... МЧС: «Срочно заберите свою птицу!». Оказалось, что спасатели сняли попугая с высокого дерева. Птица повторяла одну фразу: «Ломоносова, дом 13, квартира 5». А когда попугая принесли в офис, он очень скоро достал всех непрерывным истошным воплем «Жрать давай!». Спасителям ничего не оставалось, как срочно искать номер телефона, соответствующий адресу, который твердил попугай.



ПЕРВЫЙ АПРЕЛЬ...

А вот и первоапрельская байка. У **Анне ВЕСКИ** появился щенок Жак. Однажды она приехала с гастролей, а муж ей говорит: «Аня, у меня для тебя хорошая новость – наш пес научился ползать, но для того, чтобы он пополз, надо самому встать на четвереньки и увлечь его за собой». Певица поверила, бросила чемоданы в коридоре и прямо в шубе поползла в комнату – думала, что пес поползет за ней. Но Жак сидел, вытаращив глаза, а муж хохотал. Только тогда до нее дошло, что супруг Бенно ее просто-напросто удачно разыграл.

КТО СЛЕДУЮЩИЙ?

Лучший друг кошек **Юрий КУКЛАЧЕВ** однажды раз и навсегда отказался от идеи лишать своих актеров мужского достоинства. Дело было так: кот Борис прорвался на «женскую» половину театра, после чего на свет появилось 63 котенка. Раздосадованный Юрий решил кастрировать любвеобильного нахала. Сидит он с Борисом в очереди к ветеринару, и вдруг на весь коридор раздается зычный глас врача: «Куклачев – на кастрацию!!!». Дрессировщика от кабинета как ветром сдуло.

И ЗЕЛЁНЫЙ ПОПУГАЙ...

Гринписовцы вряд ли одобрили бы поступок **Ларисы ВЕРБИЦКОЙ**, но те обстоятельства, при которых это случилось, многое объясняют. Дело было в советские времена в Кишиневе. Теледиву пригласили вести международный фестиваль. Подруга-модельер сшила Ларисе необыкновенно красивое черное платье, но его требовалось как-то «развеселить». Тогда в моду входили перья. Лариса подумала, что брошь с перьями могла бы выглядеть очень эффектно. Но где их взять? Конечно, в зоопарке! Директор зоопарка ничуть не удивился и сказал, что она не первая, кто к нему обращается. Накануне проходил парикмахерский конкурс, и все перья пошли в дело. «Если что-то осталось – берите!» – великодушно разрешил мужчина. Вскоре Лариса оказалась в клетке один на один с роскошными попугаями. Женщина была очарована. Ей показалось, что «попки» принимают ее доброжелательно, а один даже кокетничает с ней – когда она решила погладить птицу, попугай повернулся к ней и правым боком, и левым. Но едва Лариса стала присматриваться, с какого места можно позаимствовать перышко, коварная птица вдруг изловчилась и повисла костяным клювом на ее указательном пальце. Боль была ужасная. Когда женщина освободилась, первое, что она подумала: «Ну, гад, погоди!». Так весь хвост попугая оказался в броши. Правда, палец пришлось перебинтовать, но Лариса и тут вышла из положения – надела гипюровые перчатки, словно так и было задумано.



Чувство УЮТА



Домашний текстиль невозможно оценить по картинкам, так же как цветущий сад нельзя представить даже по самой замечательной фотографии. Чтобы ощутить тепло ситцев и льна, лучше отправиться в музей «Трехгорной мануфактуры».

В самом центре столицы, на берегу Москвы-реки есть место, куда приезжают за уютом и домашним теплом. Здесь раскинулись узорные скатерти, уютно свернулось нежное постельное белье, а рядом — мягкие чехлы на стулья, салфетки, шторы и просто красивая ткань на любой вкус и цвет. Словом, все, что нужно взыскательной хозяйке, чтобы порадовать глаз. Теряешься, едва переступив порог. Глаза разбегаются, столько всего: от льняных штор с нежными узорами до тончайших белоснежных крестильных рубашек.

СВЕТЁЛКА ПРИНЦЕССЫ

Полотняное царство поделено на «комнаты». Спальня явно создана для Принцессы на горошине — пышные подушки и одеяла в тончайшем шелке, еле сдержалась, чтобы не нырнуть с разбегу головой в кружева. Столовая — роскошно убранный стол, скатерти и салфетки во французском стиле: «И сразу запахнет корицей и мятой, повеет уютом, домашним теплом». В гостиной царит королевский жаккард. Все подобрано с большим вкусом,

оформлено по последней моде, в современном стиле. Между тем «Трехгорная мануфактура» ведет свою историю больше двух веков. В этом году ей исполняется 213 лет. О богатом прошлом старейшего российского предприятия не расскажешь вот так просто. А когда-то это была небольшая ткацкая фабрика, появившаяся на горе между Нижней Пресней и Глубоким переулком.

БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА

В 1799 году здесь, на Трех горах, открылось ситценабивное предприятие московского купца Василия Прохорова. Это было одно из первых «гражданских» текстильных предприятий в России. До этого выпускались ткани только на военные нужды, а остальные привозились из-за границы. И вот в Москве возникли резная, набойщицкие мастерские, химическая лаборатория для составления красок, отделочная, склад товаров и материалов. Прохоров сразу решил, что не будет подражать иностранцам, а создаст самобытное отечественное полотно не хуже парижских и лондонских образцов.



Из книги 90-х годов XIX столетия



Сергей Иванович Прохоров был соруководителем мануфактуры до 1899 года. И, конечно же, директорское кресло было обшито родным «трехгорским» текстилем.



Рисунок для ткани не покупался за границей, а был исключительно продуктом фантазии русских рисовальщиков. Со временем фабрика расширялась, росла, но во время войны 1812 года очень сильно пострадала от солдат Наполеона. Так, что Василий Прохоров, увидев разрушения, всерьез заболел — не верил, что удастся восстановить дело его жизни. И тогда за мануфактуру взялся его сын, Тимофей. Он был человеком передовых взглядов, прекрасно воспитан, полиглот, просветитель, он немало заботился о своих рабочих. Открыл для них библиотеки, школу, организовал фабричный театр. И было у Тимофея три сына. Но, в отличие от сказочных братьев, все трое сыновей Прохорова — Яков, Константин и Иван — родились умными и предприимчивыми и умело продолжили дело отца и деда. При них ткани Трехгорки отправились покорять заграничный мир. Они активно участвовали во всемирных выставках в Петербурге, Лондоне, Вене, Париже, Антверпене, Варшаве. И везде получали высокие награды. Например, в 1900 году на Всемирной выставке в Париже мануфактура завоевала Гран-при и три золотые медали «за особое изящество».

РУССКИЙ ДУХ

Трехгорка славится своим сложным ярким рисунком и прекрасным качеством тканей. К слову сказать, один из братьев увлекался ботаникой и просил художников изображать в узорах цветы. Так что цветы и птицы — лейтмотив знаменитых прохоровских узоров, их особенность.

Фабрика была официальным поставщиком двора Его Императорского Величества Николая I. Прохоровы активно участвовали в благотворительных программах царской семьи, за что снискали теплое отношение со стороны императора и его родных. Фабричное клеймо Трехгорки было знакомо не только царской семье, но и всему русскому дворянству. В 1882 году во время Всемирной выставки журнал Vogue, вдохновленный прохоровскими работами, написал об узорах и качестве русских тканей.

Трехгорка издавна одевает русское духовенство. И сегодня православные иерархи облачаются в одеяния этой фабрики.

ХОРОШИМИ ДЕЛАМИ ПРОСЛАВИТЬСЯ МОЖНО

Сегодня на Трехгорке можно увидеть не только ткани и узоры, но и вещи, когда-то принадлежавшие семье основателей фабрики, предметы мебели и образцы старинных тканей. Вот старинные напольные часы, они стояли в кабинете одного из братьев. Кто знает, сколько счастливых и печальных часов прошло под их бой? Вот кресло из особняка семьи Прохоровых, бюро управляющего, где хранились карточки рабочих. Под стеклом — портреты основателей фабрики, их детей, семей.

Прохоровы были очень верующими людьми; церковь, которую они подерживали, и сейчас видна из окна музейной комнаты.

На Трехгорке убеждены: светлые дела этой семьи и сильный дух Прохоровых — то, на чем держится история фабрики и по сей день. Еще в середине XIX века здесь, на большой территории мануфактуры Прохоровы построили школу, детский сад, родильный дом, ремесленное училище. Кстати, в те времена на фабрике работало около 90% мужчин — ткачество было тяжелым трудом. Прохоровы одними из первых открыли на своем производстве больницу и дом для содержания стариков — проработав всю жизнь на фабрике, они оставались жить здесь на полном содержании. Что и говорить, наняться сюда было большой удачей. Теплое отношение к своим рабочим сыграло свою роль



в судьбе этой семьи в 1917 году. Когда волна революции и красного террора сносила все на своем пути, Прохоровых, которых, конечно, отстранили от управления фабрикой, очень поддерживали трехгорцы, помогали им в беспокойное время. Благодаря хорошим отношениям владельцев мануфактуры и их рабочих фабрика никогда не подвергалась расхищению и разгрому.

Здания детского сада и ремесленного училища, а также особняк семьи Прохоровых (говорят, там до сих пор сохранился камин) можно увидеть все из тех же окон музея. Удивительно, как мы каждый день прикасаемся к истории, проходим мимо XIX века, порой не замечая этого.

СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ ВРЕМЁН

Дизайнеры и художники Трехгорки очень бережно относятся к наследию своих основателей – фабрика выпускает ткани с восстановленными прохоровскими узорами и рисунками, утраченными в советское время. Так что следы того прекрасного времени в узорах «корзина с розами» и «французский огурец» можно видеть на современных скатертях. Они соседствуют тут с остромодными изделиями в техниках печворк (из лоскутов) и мильфлер (мелкий узор).

Трехгорка активно участвует в дизайнерских проектах на телевидении. Например, «Фазенда» с удовольствием использует все разнообразие тканей мануфактуры в своих сюжетах. Любой может увидеть и оценить красоту и бо-

гатство узоров не выходя из дому, по ТВ. Художники-оформители сотрудничали с «Трехгорной мануфактурой» в таких фильмах, как «Водитель для Веры», «Благословите женщину», «Кто в доме хозяин», «Бедная Настя».

Трехгорка прошла через пожары 1812 года, страшное время революции, голода, отсюда уходили на фронт рабочие в 1941 году. В дни войны фабрика шила парашюты, изготавливала военное обмундирование. А сейчас на наших окнах все те же нежные цветы и птицы, на столах – лен и жаккард. И как приятно знать, что этих птиц нарисовали еще в XIX веке, что связь времен не прерывается, а светлые нужные дела гораздо длиннее человеческой жизни. ■

Дарья КИСЕЛЁВА

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 апреле подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор «Детокс 10 Дней» от Ив Роше. Программа включает «Гоммаж для тела Активный Детокс» и «Гель SOS Сжигатель Жира», которые содержат комплекс цитрус-кориандр и словно заново прорисовывают Ваш силуэт.



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%

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%

Обратная связь

ФОТО конкурс

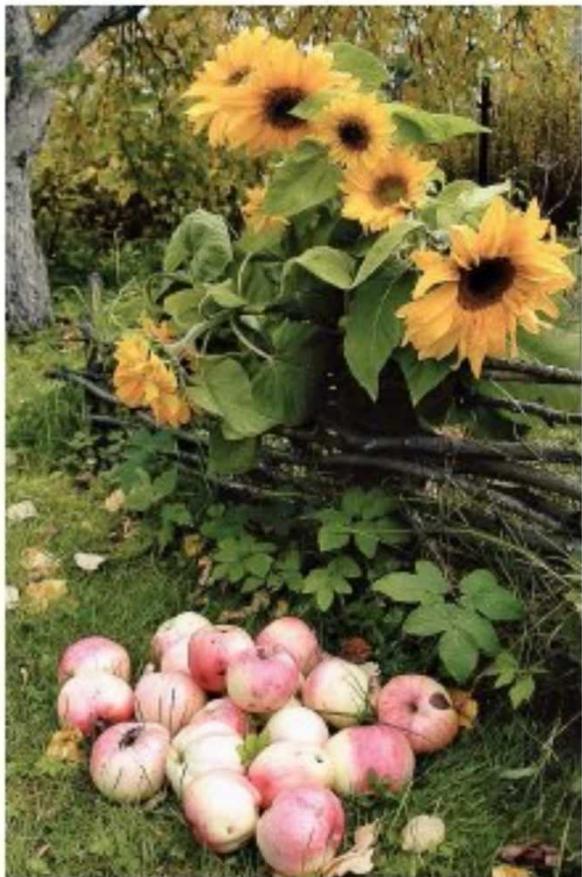
Конкурс «Крестьянки» на лучшую фотографию продолжается. Мы ждем ваши любимые снимки и рассказы о том, как вы их сделали – теперь и на сайте www.krestyanka.ru. Лучшие фотографии месяца перед вами.



«Пристальное внимание», Н. МОЧАЛОВА (www.krestyanka.ru)



«Русские узоры», Елена ГАЛКИНА



«Гармония», Марина МЕЛЬНИКОВА



«Дорогой, не петушись!», Елена ГАЛКИНА



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»**



«На приволье», Юлия СВИНАРЕВА

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок - гидромассажную ванну для ног FBM-317 от BINATONE, которая умеет делать три разных типа массажа, стимулирует кровообращение и снимает напряжение в мышцах ног.



«Майские жемчужины», iabozin (www.krestyanka.ru)



«В лучах заката», iabozin (www.krestyanka.ru)

Овен

(21.03–20.04)



Вам хочется, чтобы события развивались как можно быстрее. Случился любовный роман, но избранник вдруг куда-то пропал и не звонит уже несколько часов? Не стоит бесконечно проверять мобильник или обижаться на молчание. Терпение и ожидание будут вознаграждены.



ТЕЛЕЦ. Уделите особое внимание имиджу. В эти дни вас будут встречать «по одежке». Тельцы сейчас особенно привлекательны и кружат голову даже тем, кто им категорически не пара. Флиртовать можно, но воздержитесь «рубить с плеча»: решение о расставании или браке лучше отложить.

БЛИЗНЕЦЫ. Весна сделала вас чувствительной, порой даже бывают озарения, кажущиеся пророческими. Но звезды советуют воздержаться от проповедей среди друзей, чтобы не стать мишенью для остроумия. В апреле полезно заняться саморазвитием на уровне физического тела – спортом или танцами.

РАК. После некоторого затишья начнется продвижение по карьерной лестнице. Ясности в этом вопросе можно ожидать после 20 апреля, а пока воспользоваться помощью влиятельных друзей. Через них может прийти полезная информация, а кто-то поспособствует тому, что вас оценят по достоинству.

ЛЕВ. Апрель хорош для неспешного обдумывания будущих грандиозных предприятий. Если вы задумали ремонт, сейчас лучше проектировать и выбирать материалы, чем затевать сам процесс. Если во главе угла семейные отношения, также лучше не действовать, а размышлять и присматриваться.

ДЕВА. Благоприятный период для восстановления чего-то важного для вас. Это могут быть любовные отношения или пошатнувшееся здоровье. Звезды советуют очистить личное пространство от лишнего. Это даст приток свежей энергии, в том числе и денежной.

ВЕСЫ. Прежде чем впустить что-то новое в свою жизнь, нужно расстаться с чем-то прежним. Сейчас отличное время, чтобы

обновиться во всех планах. То, что давно тяготит и гнетет, пора отправить в корзину. Это же касается и ухажера, «припасенного» на всякий случай, потому что любимого рядом пока не наблюдалось.

СКОРПИОН. Месяц, когда вашу жизнь во многом определяют другие люди. Если на работе с трудом получается «продавливать» свои инициативы, то в любви это только на руку. Вам удастся эффектно «сдаться» на милость победителя, который завоевывает вас уже давно.

СТРЕЛЕЦ. Весна пустила корни в вашем сердце. Оно уже не признает практичности и готово открыться новым отношениям. Звезды пророчат много возможностей для романтических знакомств и флирта. Причем в самых неожиданных местах: на работе, в поликлинике, в торговом центре.

КОЗЕРОГ. В апреле информация будет приходить неожиданно, а ситуации складываться спонтанно. Откроются интересные возможности, которыми нужно пользоваться моментально, не раздумывая. А вот четкие планы могут срываться.

ВОДОЛЕЙ. В апреле ваших внимания и заботы потребуют друзья, близкие и, возможно, даже малознакомые люди. При этом вы будете обладать всем, чтобы оказать им необходимую помощь. Ощущение нужности и полезности позволит вырасти в собственных глазах.

РЫБЫ. Пора определиться, что привлекает вас на самом деле. На одной чаше весов любовь, а на другой – финансовая защищенность. Совмещать и то и другое будет чрезвычайно сложно. Плюс ситуации: возможность протестировать оба варианта, прежде чем делать выбор. ■

Адреса

ANNA RITA N, Москва, ул. Большая Якиманка, 56
CARLO ZINI, Москва, ул. Никольская, 10, бутик «Аврора»
CRISTINA EFFE, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
DEHA, Москва, ул. Петровка, 2
DIESEL, Москва, ул. Петровка, 16
FORNARINA, Москва, Ленинградское ш., 5-й км, Мега Химки
FURLA, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
GAS, интернет-магазин www.gasjeans.com
IKEA, Москва, МКАД, 14-й км, ИКЕА «Белая Дача»
LEVI'S, Москва, пл. Киевского вокзала, 2

L'OCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: www.loccitane.ru
MANGO, Москва, Манежная пл., 1
MARC CAIN, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARINA RINALDI, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
MARY KAY, заказ продукции на сайте marykay.ru
MAX&CO, Москва, ул. Петровка, 10
MAX MARA, Москва, ул. Новый Арбат, 19
ORIFLAME, заказ продукции на сайте: ru.oriflame.com
PHILIPP PLEIN, Москва, ул. Никольская, 10
SPORTMAX, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

STOCKMANN, Москва, Ленинградское ш., 16
TRUSSARDI JEANS, Москва, Красная пл, 3, ГУМ
ULTIMA EDIZIONE, Москва, ул. Никольская, 10, бутик «Аврора»
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин: www.yves-rocher.ru
ZARA HOME, Москва, ул. Земляной вал, 33
БЛОГ АННЫ КУЗНЕЦОВОЙ О ДИЗАЙНЕ ИНТЕРЬЕРОВ, www.home-ideas.ru
ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА, Москва, Смоленская пл., 3
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ, annaonline.ru

Все новинки на сайте www.lemonti.ru



Новый каталог одежды и обуви «Ле Монти – Лето 2012»

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



- **Многоярусное приготовление пищи.** Несколько блюд готовятся одновременно, а Вы экономите время и электроэнергию.
- **Метод приготовления VITALOK.** Ваши блюда готовятся без добавления воды и сохраняют свой вкус и аромат, а также больше питательных веществ, чем при обычных способах приготовления.
- **Цельнометаллическое трехслойное дно OPTITEMP.** За счет эффективного распределения и удержания тепла приготовление пищи осуществляется равномерно.
- **Эргономичные жаропрочные ручки и держатели.** Перераспределяют усилие с кисти на предплечье и не обжигают руки.

Приобрести продукцию компании Amway можно только у Независимых Предпринимателей Амвэй. Ознакомьтесь с ассортиментом подробно и оставьте заявку на покупку на сайте www.amway.ru или по телефону +7 (495) 981-4000. Адрес центрального офиса ООО «Амвэй»: г. Москва, Сушевский вал, 18.

На правах рекламы



Посуда iCook™.
Современные технологии
для здорового питания.

