

КРЕСТЬЯНКА

№5 МАЙ 2012



гостиная
СОБИРАЕТЕСЬ
ДЕЛАТЬ
РЕМОНТ?
СОВЕТЫ ЗВЁЗДНЫХ
ЭКСПЕРТОВ

личное

КОГДА ОТПУСКАТЬ
РЕБЕНКА ГУЛЯТЬ ОДНОГО
КАК ПЕРЕЖИТЬ
ИЗМЕНУ МУЖА
ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО
НИЖНЕГО БЕЛЬЯ
РОМАНТИЧНЫЙ ЛАГУТЕНКО

ПРАЗДНИЧНАЯ ЕДА
ДЛЯ ДОМА
И ПИКНИКА:

36 рецептов

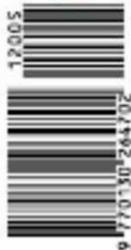
ПОХОДНЫЕ ЗАКУСКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ
МОЦАРЕЛЛА ПО-РУССКИ
РУЛЕТЫ: СЛАДКИЕ И СОЛЁНЫЕ
МАРИЯ АРОНОВА ГОТОВИТ ГУСЯ

в саду

РЕВЕНЬ И ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
ГРЯДКА
ДЛЯ МАЛЫША
ЗАЧЕМ ЕХАТЬ
В ГЖЕЛЬ

ТОЛЬКО У НАС:

Анфиса
ЧЕХОВА
НАКАНУНЕ РОДОВ



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



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 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



УТРО года

Это банально, но я очень люблю зрелую весну. От того, что просыпаюсь под пение птиц, которое слышно в центре каменного мегаполиса. За то, что асфальт сухой и серебристый. За то, что в День Победы маленькая дочка сидит на коленях у настоящего ветерана – своего прадедушки. Жаль, что она еще мала, чтобы понять, что сидит на коленях у Истории. За то, что в мае цветет сирень. И за то, что она цветет только в мае. Папа приносил маме ароматные охапки, и я с детства усвоила, что цветы любимой женщине нужно не дарить – ими нужно заваливать. За то, что поздней весной город как ни в один другой сезон заполнен беременными женщинами и мамами с колясками. За то, что в мае люди и солнце обмениваются светом. За то, что в мае дежурная фраза «все будет хорошо» обретает смысл. Май – это утро года, которое мудренее вчерашнего вечера. Поэтому этот номер «Крестьянки» про маленькие и большие победы – доброты, силы и любви. ■

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 Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

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 dmaكارova@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: kreстьяnka@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, Kouvolaa, Finland

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 18.04.12

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2012. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Анфиса Чехова

(платье, SARA; болеро, PIETRO BRUNELLI;

серьги, ULTIMA EDIZIONE)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Елена Синяя

Продюсер: Дарья Киселёва



НОВИНКА



Новое мыло от Frosch, которое заботится о Ваших руках.



Новинка от Frosch: жидкое мыло для рук с натуральным экстрактом граната! Благодаря высококачественным натуральным ингредиентам, полученным из плодов граната, жидкое мыло Frosch идеально смягчает Вашу кожу каждый раз, когда Вы моете руки.



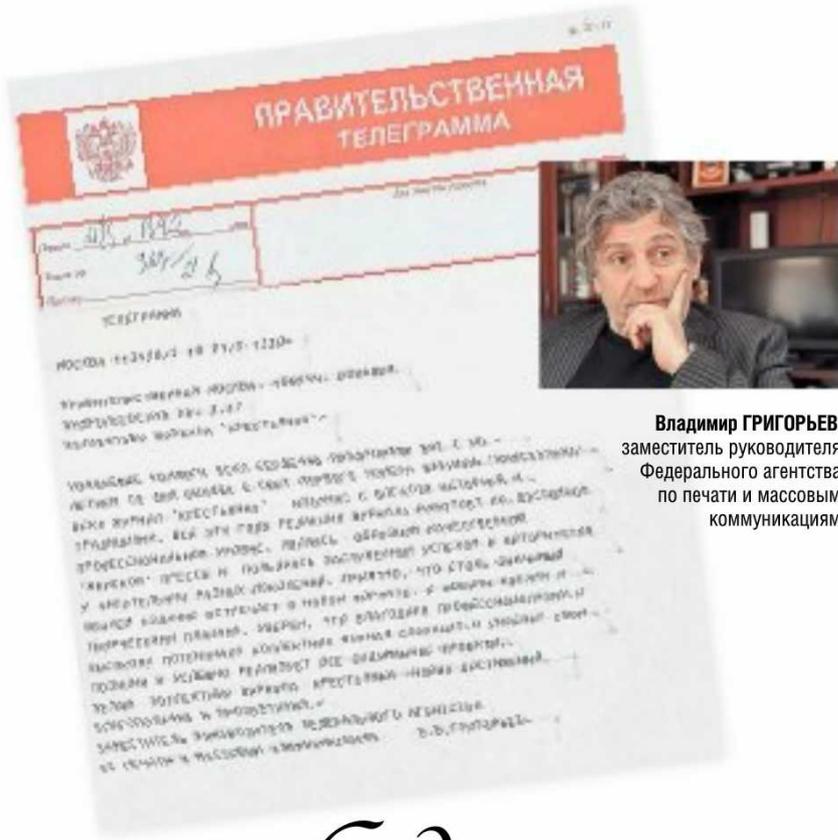
реклама



Чистота, созданная силами самой природы.



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



Владимир ГРИГОРЬЕВ, заместитель руководителя Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

С днём РОЖДЕНИЯ!



Коллектив агентства «РОСПЕЧАТЬ»





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



ГОРЯЧАЯ КОСМЕТИКА

Несколько лет назад лаборатория GreenMama разработала «горячую» косметику для эффективного питания и восстановления волос. «Горячие» масло и маска успели завоевать доверие женщин, но некоторое время назад исчезли с прилавков – как оказалось, для того, чтобы сменить наряд. И вот теперь они возвращаются в новом элегантном дизайне. «Масло пшеничных зародышей и Береза» создано для сухих, хрупких, подвергшихся химической завивке или окраске волос, нуждающихся в подпитке. А «Масло пшеничных зародышей и Облепиха» тщательно питает стержни волос, восстанавливает их структуру, помогает регенерации и увлажняет.

ВСПОМНИТЬ ЛУЧШЕЕ

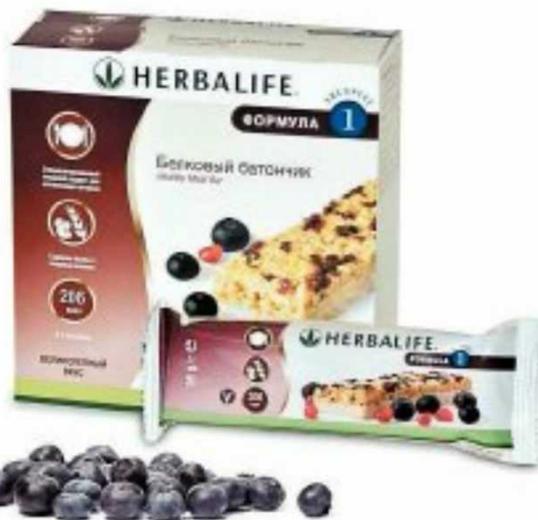
Интернет-портал «ВЕСТНИК ЦВЕТОВОДА» решил поздравить «КРЕСТЬЯНКУ» с юбилеем и объявить совместный с журналом конкурс, название которого говорит само за себя: «Крестьянке – 90! Все только начинается!».

Расскажите на портале «ВЕСТНИК ЦВЕТОВОДА» о том, какое место занимает «КРЕСТЬЯНКА» в вашей жизни, поделитесь воспоминаниями, связанными с журналом: какие советы вам пригодились, какие рецепты стали любимыми, а чьи беседы тронули сердце.

«ВЕСТНИК ЦВЕТОВОДА» – это интернет-портал, на котором обсуждаются самые разные вопросы цветоводства. А потому на юбилей коллеги подарили «КРЕСТЬЯНКЕ» цветы – сирень «Мечта».

НАШЕ ВАМ С КИСТОЧКОЙ

Ассоциация Festival Cultures Croisees, основанная художницей Анной Филимоновой, существует уже 12 лет. На ее счету десятки обменных путешествий во Францию с участием деятелей культуры из Франции, России, Японии. Ассоциация имеет мастерскую в городке Фурж и организует в живописном районе Верхней Нормандии выставки, специализированные экскурсии, пленэры. Летом 2012 года ассоциация приглашает художников и ландшафтников на пленэры в знаменитые сады и на встречи с французскими коллегами. 3 июня пройдет День живописи на природе – приглашаются все желающие, как профессиональные художники, так и любители, 30 июня и 1 июля – День открытых дверей мастерских французских художников, с 13 по 20 июля – пленэр с американским художественным колледжем «Бридж Вью Скул».



ВСЕГДА ГОТОВ

Май – пора сбрасывать не только теплую одежду, но и «прилипшие» за зиму лишние килограммы. Тем, кто хочет похудеть и поддерживать стройность, диетологи рекомендуют питаться сбалансированно, небольшими порциями, четыре-пять раз в день. Но как организовать себе такое питание в современном насыщенном ритме жизни? Компания Herbalife представляет батончик «Формула 1 Экспресс» с ягодным вкусом. Каждый батончик содержит 13 г белка, 8 г клетчатки, более 20 витаминов и минералов и всего 206 ккал. «Карманный» формат батончика позволяет перекусить в любое время и в любом месте.



РАЙСКОЕ СОЧЕТАНИЕ

Тенденция этой весны в макияже – гармония песочно-лазурных цветов морского побережья. Палетки теней этого сезона напоминают о белых пляжах, ласковом море, чистом голубом небе. Такова новая коллекция макияжа ARTISTRY™ Escape to Paradise. В коллекцию вошли шесть продуктов: две двойные палитры румян и теней, две двойные палитры блесков для губ и карандаш для глаз двух оттенков со встроенным аппликатором для растушевки.



А ПОГОВОРИТЬ?

По статистике, 40% разводов в России происходят из-за постоянного обоюдного недопонимания. При этом уже после первого года брака средняя продолжительность разговоров между членами семьи падает до 37 минут в неделю. Лишь пять минут в день! Поэтому чай «Беседа» начал акцию «Больше Беседы каждый день». Упаковка чая поможет не только собраться вместе за столом, но и выиграть бесплатные минуты для мобильного телефона, чтобы позвонить близким.



ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ

11–13 мая в 57-м павильоне ВВЦ пройдет Фестиваль рукоделия «Город творчества». Посетителей ждут товары и материалы для разнообразных хобби, рукоделия и художественного творчества, а также мастер-классы по скрапбукингу, декупажу, росписи по стеклу и ткани.

Еще будет шанс освоить печворк, резьбу по дереву, гончарное ремесло, флористику, научиться делать батик и бижутерию. Выступления мастеров будут проходить в режиме нон-стоп и бесплатно. Вход на фестиваль свободный.



ИДЕАЛ во плоти

В столичном концертном холле «Метелица» состоялась первая церемония вручения премии «Леди совершенство» по версии российского мужского журнала XXL. Организационную поддержку популярному изданию оказало агентство коммуникаций Constellation.

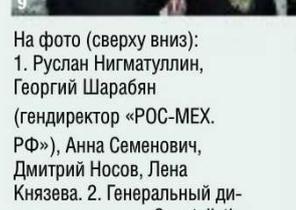
На мероприятие съехались признанные красавицы: Анна Семенович, Марина Могилевская, Олеся Судзиловская, Анастасия Гребенкина, Марина Анисина, Ксения Бородина, Лада Дэнс, Ирина Нельсон, Катя Лель, юная актриса Марина Орлова, Анна Горшкова. Конечно же, там, где много очаровательных дам, тут же появляются мужчины. Вечер посетили Никита Джигурда, Прохор Шаляпин, Никас Сафронов, Дмитрий Носов, Юрий Антонов.

Первой Леди совершенство стала Анна Семенович. Получая из рук легендарного спортсмена Дмитрия Носова символ премии – маленькую хрустальную туфельку, Аня отметила, что это как раз ее 35-й размер ножки, как у Золушки. Вслед за нею на сцену поднялась актриса Олеся Судзиловская, она поблагодарила журнал XXL за давние теплые и доверительные отношения: «Я не снимаюсь обнаженной, но журнал сумел сделать фотосессию деликатно и красиво». Теплые слова звучали в этот вечер и в адрес похудевшей и похорошевшей после рождения ребенка Марины Могилевской. Приглашая ее на сцену, ведущие церемонии Лена Князева и Руслан Нигматуллин не поскупились на добрые слова и особенно отметили ее игру в театре.

Среди гостей была организована лотерея. Победителей ждали подарки от компании «Постель-Делюкс» и текстильного бренда ТАС (ТАЧ).

Официальный партнер премии – компания «Лазер Сити» – предоставила наградные статуэтки (хрустальные туфельки) для вручения премии «Леди совершенство». Флорист церемонии – интернет-магазин цветов JollyVipsh. Партнеры премии – управляющая компания «Приоритет», онлайн салон меховых аксессуаров «РОС-МЕХ.РФ», косметическая компания «Рив Гош», группа компаний «КиН» и итальянский производитель мясных деликатесов, компания «Монторси».

Информационный партнер мероприятия – Vkybe.tv.



На фото (сверху вниз):
1. Руслан Нигматуллин, Георгий Шарабян (гендиректор «РОС-МЕХ.РФ»), Анна Семенович, Дмитрий Носов, Лена Князева. 2. Генеральный директор агентства Constellation Александр Изотов и ведущие мероприятия Руслан Нигматуллин и Лена Князева. 3. Ксения Бородина 4. Никас Сафронов 5. Лада Дэнс и Александр Песков. 6. Актриса Олеся Судзиловская. 7. Супруги Никита Джигурда и Марина Анисина. 8. Марина Могилевская. 9. Александр Изотов и Анна Семенович

Холодная РАДОСТЬ

26–27 мая в парке «Сокольники» пройдет Праздник мороженого и экстрима. Гости ждут спортивные состязания, конкурсы с многочисленными призами, аттракционы, викторины и эстафеты. Также организаторы обещают праздничную лотерею, большую концертную программу эстрадных и цирковых артистов, детских художественных коллективов, молодежную дискотеку, которые пройдут на нескольких сценах.

И конечно, на празднике будет море мороженого на любой вкус от множества разных производителей: «Баскин Роббинс», «Инмарко», «Русский холод», «Айсберри», «Хладокомбинат № 2» (Минск), испанская компания «Меноркино». Также в парке пройдет выставка экстрима.

По традиции Праздник мороженого приурочен к Международному дню защиты детей. Ведь именно он является самым детским, самым молодежным, самым семейным праздником. По своему масштабу Праздник – в числе крупнейших городских акций, достаточно сказать, что его ежегодно посещают от 200 до 300 тысяч человек.



ВОЗВРАЩАТЬСЯ НЕ НАДО

Сколько раз вы возвращались домой из-за тревоги, что забыли выключить утюг? С прибором новой серии Bosch SensorSteam можно выбросить этот вопрос из головы. Сенсорная система безопасности Active Control отключит утюг сразу после того, как вы прекратите его держать, поэтому вам не придется переживать, если вы забудете выключить прибор, уходя из дома. Кроме того, утюги этой серии обладают всеми достоинствами паровых станций. Интенсивная подача пара, одинаково высокая как в горизонтальном, так и в вертикальном положении, позволяет не ограничиваться пространством гладильной доски. С SensorSteam можно легко отпарить занавески, не снимая их с карниза, или висящий на вешалке пиджак.



ЧАЕПИТИЕ «ПО ГРИШКОВЦУ»

Новый чайный сервиз «Кают-компания», изготовленный на Императорском фарфоровом заводе, – результат творческого сотрудничества известного писателя, драматурга, режиссера Евгения Гришковца и художника по фарфору Веры Бакастовой. Евгений предложил идею росписи сервиза на морскую тематику, далеко не случайную для него – когда-то литератор служил на флоте. О своих морских воспоминаниях Гришковец уже написал пьесу и книги, а теперь воплотил их в фарфоре.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Ответственные встречи, экзамены, презентации – в жизни множество ситуаций, которые заставляют сердце взволнованно биться, а ладошки предательски потеть. Как же сохранить спокойствие? Голливудские звезды, которые на самом деле такие же люди, как мы, нашли свой способ справиться с волнением. Дженнифер Энистон во время премьер и перед тем как пройти по красной дорожке капает под язык пару капель «Рескью ремеди». Для Кейт Бланшетт «Рескью Ремеди» – способ приподнять настроение. Ребекка Ромин капает пару капель этого средства под язык, когда она расстроена, а Хелена Бонем Картер достает желтый пузырек при малейшем намеке на кризисную ситуацию. «Рескью» помог Элтону Джону избавиться от предсвадебных волнений. И даже в косметичке с виду невозмутимой Виктории Бекхэм всегда лежит «Рескью Ремеди».



Тюстиная



Ветер
ПЕРЕМЕН

*А также: звездные эксперты о подготовке к ремонту,
какие фильмы настраивают на победу,
стоит ли жертвовать собой, как обустроить гардеробную
и Анфиса ЧЕХОВА об интересном положении.*



КАКОЙ БУДЕТ МАЁВКА?

«Как вы отметите 1 мая?» – спросил ВЦИОМ у россиян. Оказалось, что большинство из нас собираются общаться с родными и ходить в гости, сажать огороды и ухаживать за садом, отправятся на пикник или сделают уборку. Словом, намерены провести время на свежем воздухе, в приятной компании и с пользой. Вот как распределились ответы:

- проведу время в кругу семьи, с детьми – 24%
- буду принимать гостей, сам пойду или поеду в гости – 18%
- буду заниматься огородом, садовым участком – 17%
- поеду на пикник на природу, в турпоход – 10%
- не собираюсь его отмечать – 9%
- буду заниматься домом, ремонтом, уборкой – 9%
- буду работать как обычно – 5%
- приму участие в митингах, демонстрациях протеста на 1 мая – 4%.

Месяц ЦВЕТЕНИЯ

В Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» начинается традиционный Весенний фестиваль цветов, который продлится до начала июня. Посетители старинного сада смогут стать свидетелями красочного цветочного марафона — сменяя друг друга, за эти шесть недель зацветут сотни тысяч весенних цветов. Вслед за скромными островками подснежников и крокусов по всему саду целыми гектарами раскинутся невероятные ковры фиолетовых хохлаток, небесно-синих пролесок и желтых ветрениц; в первой половине мая начнется феерия из бесчисленных тюльпанов, нарциссов, гиацинтов и других луковичных в самых причудливых сочетаниях цветов и оттенков. Затем эстафету подхватят сирень, яблони и уникальные для наших широт магнолии с гигантскими цветками. Фестиваль завершится в первые дни лета пышным цветением экзотических древовидных пионов.

21 апреля — 3 июня 2012 года

Май



ЖАР-ПТИЦА

С 4 по 8 мая в столичном ВВЦ пройдет 7-й Фестиваль народных мастеров и художников России. Художники и мастера, работающие в сфере декоративно-прикладного искусства, представят свои работы и изделия народно-художественных промыслов. Вологодский лен, дымковская и каргопольская игрушка, поделки из соломы и камня, картины из дерева, авторские серебро и фарфор, беломорские короба, бочата и ковши, белорусское кружево, гжель и жостовская роспись, а также традиционные вышивка, вязание, бисероплетение — все это будет на выставке.

СЕЗОН СЕРЕБРИСТЫХ ОБЛАКОВ

Начиная с третьей декады мая в средних широтах на ночном небе можно будет наблюдать красивейшее природное явление — серебристые облака, которые еще называют ночными светящимися облаками. Ученые до сих пор не до конца разгадали их природу. Известно только, что переливающиеся и светящиеся среди темного неба облака находятся очень высоко — примерно в 85 км над землей. И светятся они благодаря лучам солнца, которое уже скрылось за горизонтом, но все еще наталкивается на эти высокие облака, из-за чего мы видим отраженный свет. Но почему это свечение такое необыкновенно серебристое, ученые пока не могут разгадать. Возможно, в облаках содержится особая метеорная пыль или же на такой высоте капельки воды становятся особыми, пока не изученными кристалликами.





ЧТО ЖДАТЬ, КОГДА ЖДЕШЬ РЕБЁНКА

Комедия с Дженнифер Лопес и Камерон Диас в главных ролях. Пять историй пяти семей, которые узнали, что у них будет ребенок. Пары обнаруживают массу приятных и неприятных неожиданностей, которые приносит с собою беременность. Да, с одной стороны, ты уже не контролируешь собственное тело и свои желания. А с другой – посмотрите, как растет грудь, просто загляденье! Да, уже не надешь 12-сантиметровые шпильки и обтягивающее платье, зато как увлекательно ездить вдвоем и присматривать новый дом для растущей семьи! Веселая и одновременно поучительная комедия для тех, у кого уже есть дети, и для тех, кто только собирается стать мамой.

В прокате с 17 мая



Общий ПРАЗДНИК

По результатам опроса ВЦИОМ, 9 Мая остается одним из самых главных и объединяющих праздников для нашей страны. Подавляющее большинство ставит его на второе место по значимости среди всех праздников – сразу после Нового года. В этом году отмечать 9 мая планируют 85% россиян. А вот что ответили люди, когда ВЦИОМ спросил, что для них значит День Победы:

- праздник, общий для всех – 91%
- праздник только для ветеранов – 8%
- затрудняюсь ответить – 2%.



Нескучной вам НОЧИ!

С 19 на 20 мая пройдет ставшая уже традиционной «Ночь музеев». Во время этого события музеи, большие и маленькие, традиционно открывают двери для посетителей вечером и ночью, а также готовят специальную программу: выставки одного дня, концерты, спектакли, авторские экскурсии, мастер-классы, исторические реконструкции. Причем большинство из них работает в эти часы бесплатно.

В Санкт-Петербурге общей темой для всех программ «Ночи музеев–2012» станет тема «Городские тайны». Загадочные события, захватывающие истории, секреты отдельных экспонатов или целых зданий – все это станет частью программы «Ночи музеев–2012».

А по Москве всю ночь будут курсировать межмузейные маршруты общественного транспорта, чтобы проще было добраться от одной выставки к другой. Планируются маршруты от станций метро «Кропоткинская», «Третьяковская», «Площадь Революции» в музеи, расположенные вдоль главных улиц – Тверской и Арбата. Здесь, на расстоянии в 3–4 км, можно посетить сразу несколько выставок.

Музеи других крупных городов России и Европы тоже откроют свои двери для посетителей этой ночью.

С 19 на 20 мая 2012 года

ВСЕ МУЗЕИ – В ГОСТИ К НАМ

Этим летом не выезжая из Москвы можно увидеть самые ценные экспонаты знаменитейших музеев мира. В честь 100-летия ГМИИ им А. С. Пушкина там откроется выставка «Воображаемый музей». Крупнейшие галереи мира на пару месяцев привезут в подарок юбилару самые драгоценные экспонаты из своих коллекций. С 28 апреля по 29 июля в главном здании ГМИИ можно будет увидеть памятники Древнего мира и шедевры живописи XV–XX веков из собраний Лувра, Британского музея, Прадо, государственных собраний Берлина и Дрездена.

28 апреля – 29 июля 2012 года





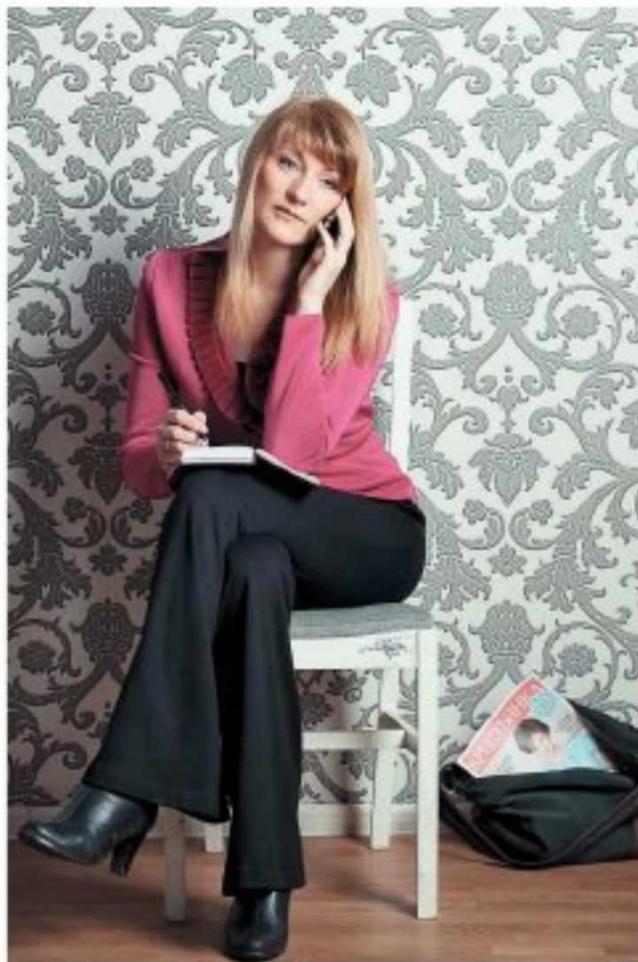
Ольга АРНТГОЛЬЦ,
актриса, 30 лет

«Крестьянку» в моем детстве читали все. Я приезжала к одной бабушке (маминой маме) в маленький городок Шахты в Ростовской области – где-нибудь на шкафу обязательно находила стопки пожелтевших журналов, приезжала к другой бабушке (папиной маме) в Ленинград – и там среди книг обнаруживался знакомый журнал. Мы с родителями жили в Калининграде. У нас в семье «Крестьянку» бережно собирали – номер к номеру. А папа, большой педант, подшивал. Я помню на ощупь кожаные коричневые корешки – на каждом написан год. Это были подшивки семидесятых, восьмидесятых годов. На обложках – девушка в венке из полевых цветов, девушка со снопом в руках, невеста в белом платье сидит в чистом поле и ест арбуз, много солнца. Мне так запомнилось. Нас с сестрой Таней интересовали, естественно, мода, тексты песен, которые тогда печатались, рассказы. А еще репродукции известных картин с историей их создания. Когда в двенадцать лет мы с сестрой впервые надолго приехали на каникулы к бабушке в Ленинград, это было «музейное» лето. Мы не вылезали из Эрмитажа, Русского музея. И многие картины были для нас как родные – мы были знакомы с ними по репродукциям в «Крестьянке». ■

Светлана ЖУРОВА,
олимпийская чемпионка,
член Совета Федерации, 40 лет

«Крестьянку» с полным основанием можно назвать первым в нашей стране глянцевым журналом. Девяносто лет она – верная спутница и советчица российских женщин. В какой-то момент (в начале девяностых) она вроде бы исчезла из поля зрения, а потом снова появилась – живая, яркая, обновленная. В 2007 году вышел журнал с моим фото на обложке. Интервью было посвящено не политике и даже не спортивным достижениям, а моему отношению к моде и стилю – вечным темам для любой женщины.

Но почему-то больше всего вспоминаются те, советские, «Крестьянки» – тоненькие, опечатанные на совсем еще не глянцевой бумаге. Было в них что-то трогательное, наивное и очень доброе. В моей семье журнал выписывала мама. Полезные советы, рецепты, яркие фото, модная одежда, выкройки – где еще советские женщины могли это увидеть? Для меня «Крестьянка» была источником вдохновения и творчества. В детстве и юности я вела дневник. Как и многие юные девушки, писала о влюбленностях, сочиняла рассказы о школе. И иллюстрировала рассказы фотографиями из «Крестьянки». Конечно, после того как все в семье по несколько раз прочитывали свежий номер. Каждая такая картинка-вырезка для меня была связана с определенным состоянием, эмоциями, переживаниями, настроением. Те дневники сохранились до сих пор. Как и личное, очень теплое отношение к «Крестьянке».



ЗВЁЗДЫ
о любимом журнале





90 лет взаимной любви

Фотопроект **БАРЫШНИ И «КРЕСТЬЯНКА»**

Приглашаем к участию в юбилейном фотопроекте. Пришлите свое фото и историю, связанную с «КРЕСТЬЯНКОЙ». Получите главный приз - фотосессию!

Подробнее о конкурсе на www.krestyanka.ru



Мария ШАХОВА,

автор и продюсер программы «Фазенда»,
«Первый канал»

Я консерватор – тяжело меняю друзей, одежду, квартиры, дома, обстановку. Когда лет десять назад мы въехали в новую квартиру, я запаниковала: неужели смогу когда-нибудь обжить это огромное чужое пространство? Наш друг, дизайнер Семен Левин, успокоил: не надо суеты, ты же долго собираешься здесь жить, постепенно все сложится в какую-то картину. Так и получилось. Сейчас, мне кажется, все на своих местах. И не хочется ломать сложившийся уклад. Иногда, правда, бывает настроение сменить шторы – просто потому, что они уже не очень свежие. Признаюсь, у меня даже образовался целый склад – покупаю шторы, привожу домой, примеряю и в который раз понимаю, что мои старые – идеальные. А если их менять, это потянет за собой целый шлейф – надо будет менять обивку дивана, цвет стен... А зачем, если все и так хорошо? Я думаю, эти опасения знакомы многим из тех, кто задумывается об обновлении жилья. Радикально менять привычную обстановку всегда страшно. Я знаю это и по своей передаче. Но мы предлагаем не разрушать, а трансформировать. Для начала внимательнее посмотреть на старые вещи и вдохнуть в них новую жизнь. Например, в одной семье были стулья, которые хозяйка хотела выбросить на помойку. Наш дизайнер покрасила их в черный цвет и сделала бархатную обивку. Получились прекрасные дизайнерские объекты, которые оживили все вокруг. Наш принцип – не надо тратить последние деньги на дорогую стандартную мебель (лучше куда-нибудь поехать отдохнуть, посмотреть мир!), включите воображение и попробуйте смастерить что-то сами из подручных средств. Моя слабость – лампы. Сделать их можно из чего угодно. У меня дома есть лампы из огромных раскрашенных бидонов. Страсть к лампам – это из детства. Когда я была маленькой девочкой, жила с бабушкой и дедушкой на даче в Загорянке, в старом деревянном доме. Тогда вошли в моду настольные лампы из мрамора или оникса. Сколько себя помню, у моей кровати стоял большой заснеженный домик из мрамора – с окошками, трубой на крыше, калиткой. А внутри домика горела лампочка, и казалось, что там кто-то живет. Эта лампа до сих пор со мной, хотя у нее уже нет калитки и труба потерялась во время переездов. Она стоит в комнате моего внука, мы зажигаем ее, когда я читаю на ночь ему сказку, а когда он засыпает, я каждый раз говорю ему: «Ну, что, я тушу домик?». Эта лампа – самая ценная вещь в моем доме, потому что она – символ уюта, память о моих близких, о моем детстве. Она естественно вписалась в нашу сегодняшнюю жизнь. Так же как старинный буфет вписался в современную стерильную кухню с белыми стенами – никакого противоречия! Несмотря на свой консерватизм, я убеждена: перемены нужны и важны, особенно для тех, кто недоволен унылой обстановкой дома. Кто так и не рискнул расстаться с советской стенкой, «зависнув» в восьмидесятых. Надо впустить в жизнь свежий воздух. У одной нашей героини, жившей в большом старом доме, умерли все родные и близкие, она находилась в жуткой депрессии, но однажды решила написать нам. Мы сделали ей изумительную спальню: обшили ее тканью, переделали старые вещи, и в жизни девушки произошли радикальные перемены – она вышла замуж... за нашего оператора. Любые переделки – это, безусловно, стихийное бедствие, но есть один важный аргумент в их пользу – ты волей-неволей проводишь ревизию нужных и ненужных вещей и наконец-то избавляешься от хлама, освобождая пространство для новой жизни.



Весна – время,
когда вслед
за очнувшейся природой
зуд обновления
одолевают многих
граждан. Вопрос
«быть или не
быть» – ремонту,
новым шторам или
спальному гарнитуру –
решается бурно. Наши
специалисты готовы
привести аргументы,
почему нужны
перемены.



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

МЫ ЖДЁМ перемён





Александр ГРИШАЕВ (Сан Саньч), ведущий программы «Школа ремонта», ТНТ

В детстве у меня была оригинальная кровать – широкая лежанка, сделанная из... подшивок газет, поверх которых размещался обычный матрас. В семье много читали, мой папа – кандидат технических наук, а мама – библиотекарь. Выбрасывать газеты было жалко, поэтому моя лежанка с каждым месяцем становилась выше. Почти каждый день я ходил в музыкальную школу мимо магазина мебели. Это были времена, когда на мебельные стенки записывались в очередь, а купить маленький черно-белый переносной телевизор «Сапфир» было большой удачей. Так вот, после занятий я всегда заходил в этот магазин и с завистью смотрел на новые зеленые диваны и те самые советские лакированные стенки, считая, что красивее их нет ничего на свете. И, конечно, мечтал о собственной настоящей кровати. Мечта сбылась! В том самом магазине была куплена кровать с роскошным пружинным матрасом. В тот день я почувствовал, что у меня началась взрослая жизнь. И все же иногда почему-то с ностальгией вспоминаю свой уникальный «газетный» лежак.

В нашей семье сложилась интересная традиция. Каждые три года мы переезжаем на новое место и каждый раз делаем ремонт. Сначала мы жили в квартире у родителей. Перед тем как родилась дочь Даша, мы сделали там ремонт. До сих пор помню, сколько слов обоим пришлось снять перед тем, как мы увидели бетонную стену. В детской, когда краска высохла, стены получились слишком синие, хотя мы хотели нежно-голубые. Потом мы переехали на съемную квартиру, где тоже клеили новые обои, ремонтировали потолок – после того как нас залили соседи сверху, он выглядел, как декорации из фильмов ужасов. Спустя три года мы переехали в свою квартиру. Ремонт в ней делали уже не мы, а бригада профессиональных строителей из «Школы ремонта». Но спустя опять же три года, когда мы поняли, что дочь выросла и ей требуется пространство для занятия танцами, мы снова переехали в квартиру побольше, в которой надеемся задержаться чуть дольше, чем обычно. И этот ремонт был самым грандиозным: несколько дизайнеров, сложное зонирование, сотня метров лепнины, фрески на стенах. Пришлось повозиться. Мы с женой большие авантюристы – не боимся перемен. Неважно, кому в голову приходит идея – ее поддерживает вся семья. Привнести в интерьер что-то новое – это скорее моя прерогатива, так как я многое подсматриваю во время съемок программы. А вот что-либо сделать более удобным или функциональным – здесь инициативу часто перехватывает жена. Женщине, которая никак не может подвигнуть благоверного на ремонт, советую, вернувшись однажды домой, содрать со стен старые обои. А когда придет муж – разрыдаться, сказав, что, мол, захотела что-то поменять, а что делать дальше – не знаю. Настоящий мужчина спасет ситуацию. В случае запущенного варианта – пригласить друзей и начать делать все самой. Мужчина всегда заметит, что «что-то делается не так, как нужно», тут его тепленьким и берите – мол, покажи, если знаешь. Но это все, конечно, шутки. Иногда бывает проще вызвать специалиста, чем заставить свою половинку что-то поменять. Но ни в коем случае не ставьте это ему в вину! Хорошие отношения дороже неприбитой полочки.

Тем, кто действительно боится что-то менять, могу посоветовать следующее: не меняйте любимое, меняйте то, что бесит и раздражает. Ну любите вы свое старое кресло или шкаф – оставьте их в покое, но покрасьте стены, на которых уже несколько лет знакомые до боли пятна. Или снимите в прихожей старые виниловые обои «под кирпичик», которые уже в лохмотья разодрала любимая кошечка, и поклейте стеклообои под покраску или керамическую мозаику. Клеится быстро, служит долго. И вам приятно, и кошке не обидно. В общем, меняйте то, что надоело. А там, глядишь, войдете во вкус – и пошло-поехало.

Алексей БЕГАК,
ведущий шоу «С новым домом!»,
«Россия»

Огромному количеству людей в детстве никто не объяснил, что красота и любовь – это главные ценности в жизни. Поэтому они так безрадостно живут. Наша команда часто приходит в унылые, одинаковые, как струганные доски, квартиры и слышит много грустных и даже трагических историй их жильцов. Но они словно не понимают, что все имеет значение: какого цвета мир вокруг вас, в порядке ли кран, горелая у вас старая сковородка или новая оборудованная кухня. Многие люди не осознают: переклеив страшные обои или убрав кошмарные шторы, можно изменить жизнь. Между тем знать это не менее полезно, чем то, каким средством лечить простуду. Надо признать, что с бытовыми проблемами сталкиваются и состоятельные поклонники стиля барокко, и скромные арендаторы малогабаритных «хрущевок». И порой помочь могут только советы профессионалов. Иногда достаточно переставить тумбу с телевизором, чтобы навсегда прекратить конфликт с тещей, или пойти на компромисс в вопросе выбора цвета стен, чтобы сохранить брак. Приходит на программу пара на грани развода. Он любит смотреть телевизор в спальне, причем футбол, она ненавидит и ТВ, и футбол. Моя задача и сохранить брак, и оставить телевизор в спальне. Весело. Кровать у них двуспальная, но состоящая из двух отдельных. Решение приходит мгновенно: мужскую кровать разворачиваю на 180° и вешаю телевизионную панель над бывшим изголовьем, а теперь в ногах у мужа, так, что жена телевизор не видит (он у нее над головой сбоку), а видит мужа. Подсоединяем наушники: тишина и только довольное лицо мужика. А в ногах у жены ставлю комод и вазу с цветами и заставляю мужа прилюдно пообещать, что цветы будут в спальне всегда – за право смотреть футбол. Порой женщине трудно добиться, чтобы мужчина взялся наконец за ремонт. По мои наблюдениям, важнее, чтобы мужчина заработал на ремонт, тогда женщина сможет сама осуществить все, что она задумала – у женщин это лучше получается. С другой стороны, если уж мужчина сам захотел перемен, не стоит его отговаривать, а вдруг получится что-то стоящее? Помню, как в детстве моему папе (он был солистом Большого театра), человеку абсолютно непрактичному, вдруг взбрело в голову покупать антикварную мебель. Происходило это хаотично, без единой стилевой затеи, но благодаря этому из нашего дома (правда, к ужасу моей мамы!) вылетела советская стенка. Стало свободно, легко и, главное, не «как у всех». Нельзя игнорировать красоту, даже если кажется, что на это нет ни сил, ни времени, ни денег. Все в наших руках, и даже если ты одинок и сидишь в однокомнатной «хрущевке», ты можешь делать это со вкусом и достоинством. ■





5 про победы ФИЛЬМОВ

*Зачем смотреть
на чужие победы?
Чтобы научиться
у победителей
целеустремленности
и вере в себя.*

«КОРОЛЬ ГОВОРИТ» (2010) →

То, что для одних просто, для других чрезвычайно сложно. Герцогу Йоркскому, будущему королю Георгу VI (Колин Ферт), предстоит взойти на престол после того, как его брат неожиданно отказался от короны. Герцог страшно заикается и вообще не уверен, что сможет руководить страной. Приближается война, и граждане недоумевают: что может король, который даже речь связно произнести не в силах? Герцог обращается за помощью к логопеду, превозмогая себя, и делает то, что не удавалось ему долгие годы, — побеждает заикание. Фильм, получивший четыре «Оскара».



«УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» (1980) ↓

В итальянской деревне живет грубоватый фермер, убежденный холостяк и женоненавистник. В один дождливый вечер в дверь его дома постучала прекрасная незнакомка. На этом размеренная жизнь фермера закончилась, потому что барышня решает покорить его сердце и оказывается той еще занозой: где насюсюкает, а где смекалкой продирается через броню. И западает герою в душу, так что в конце концов он произносит слова любви и спрашивает: «Каков будет ваш положительный ответ?». Настоящее итальянское кино с Адриано Челентано и Орнеллой Мути в главных ролях.



← «КОРОЛЬ ЛЕВ» (1994)

У величественного короля-льва рождается наследник по имени Симба. Но брат короля хочет любой ценой заполучить корону, поэтому Симба в детстве узнает горечь утраты, сиротства и предательства. Он не сдаётся, вырастает сильным и закаленным испытаниями, находит друзей и любовь, а также в нелегкой борьбе отвоевывает свое законное место в «Круге жизни», осознав, что значит быть настоящим королем.



← «БИЛЛИ ЭЛЛИОТ» (2000)

Чем должен увлекаться сын шахтера? Сомнений нет: боксом и только боксом. Но 11-летний Билли влюблен в... балет. Отец и старший брат впадают в ярость, когда узнают, что мальчишка «променял бокс» на «девчачий балет». И только острая на язык миссис Уилкинсон поддерживает Билли в его желании танцевать. Несмотря на побои, запреты и «домашние аресты» Билли танцует — всегда и везде. И однажды наступит день, когда он выйдет на лондонскую сцену в главной роли, а его отец, не раз колотивший Билли за разные «па», смахнет с глаз скучную мужскую слезу радости и гордости за сына.



«ВСЁ О ЕВЕ» (1950) ↑

Голливудская классика с Бетт Дэвис в главной роли. У стареющей звезды Бродвея есть все: успех, друзья, молодой любовник. Она нанимает молодую помощницу. Скромная и трудолюбивая Ева выполняет любые желания хозяйки и потихоньку учится у нее всему, влюбляет в себя ее мужчин и отбирает роли. Ева руководствуется принципом «Если хочешь достичь успеха — сначала переступи через себя, а потом через других». И вот она на пике славы. Однако рядом с ней тоже появляется восторженная хорошенькая костюмерша, которая буквально смотрит Еве в рот. Фильм получил 6 «Оскаров», а ремейки на него снимаются постоянно.



ЗАБОТА СБЕРБАНКА: КАК ПОМОЧЬ ПЕНСИОНЕРУ?

Говорят, что старость – не радость: мол, и сил становится меньше, и пенсия не так велика, как хотелось бы, и вообще жизнь к закату идет. Но это совсем не так. Иной человек в солидном возрасте не только находит себе множество интересных занятий, но еще и другим умудряется помогать.

Правда, на все нужны деньги, а где их взять, если бюджет так скуден, что концы с концами еле сходятся? И не всегда дети в состоянии поддержать материально. Есть пенсионеры, которые как-то научились справляться с трудностями и даже копить на небольшие радости. А тем, кому катастрофически не хватает на жизнь, необходимо помочь, чтобы человек обрел уверенность в себе и понял, что все в его руках.

«Богат не тот, у кого всего много, а тот, у кого всего достаточно», – говорили древние греки. Сегодня российский пенсионер тоже вполне способен и отложить денег на новый телевизор, и организовать себе поездку на курорт. Вопрос лишь в одном: как сделать, чтобы деньги, как песок сквозь пальцы, не утекали? Чтобы средств всегда хватало, надо ими правильно распоряжаться.

Каждый из нас не раз замечал, что случайно потратил больше, чем рассчитывал. Просто были деньги и как-то сами собой разошлись, а куда – и не вспомнишь. Уже давно посчитано, что в среднем на такие «случайные траты» во всем мире уходит до 20% семейного бюджета. Пятая часть – это деньги, которые мы с вами каждый месяц тратим не на то, что нам нужно.

Значит, необходимо планировать траты. Можно, конечно, все заранее рассчитывать и брать с собой денег в магазин по минимуму. Но нередко ведь и наоборот бывает: попалась хорошая недорогая вещь, был случай сэкономить – а денег-то с собой и нет. И даже не знаешь, какой случай обиднее. Как же быть?

И вот тут пенсионеру на помощь придет Сбербанк. Клиенту нужно только написать заявление, чтобы операционист оформил банковскую карту для зачисления пенсии. Причем бесплатно. Закономерен вопрос: для чего это нужно? Во-первых, это просто удобно: нет необходимости держать при себе наличные деньги. Во-вторых, это надежно. Финансовая надежность Сбербанка оценена как наивысшая: его рейтинг равняется рейтингу самой России.

Если понадобятся наличные, банкомат Сбербанка находится буквально на каждом шагу. Ну а подвернется вдруг необходимая вещица – так можно этой самой картой и расплатиться. И удобно, и безопасно. А в итоге – экономия той самой «случайной пятой части», о которой мы уже упоминали.

По желанию клиента можно подключить услугу «Мобильный

банк». В этом случае СМС-сообщения будут приходить на ваш мобильник автоматически при каждой операции – все деньги на виду и всегда понятно, что, когда и куда ушло. Если карта потерялась, чужой человек с нее деньги не снимет, да и заблокировать ее вы сможете прямо по телефону.

Для пенсионеров в Сбербанке сделали специальную карту – «Сбербанк Maestro – Социальная». Поскольку пенсионеры – самые стабильные и постоянные клиенты Сбербанка, им предоставляется по карте льготный тариф, а от магазинов – партнеров Сбербанка – особые скидки.

И, конечно, о главном: мы же не просто так взялись разбираться с расходами. Помните, мы уже говорили про случайные траты? Так вот, упорядочив с помощью банковской карты расходы, вы можете каждый месяц откладывать до 20% пенсии. Опасаетесь, что не получится? Хорошо, пусть будет 10%. Это просто деньги, что теперь «завалиются» на вашем счету. А их без особых хлопот можно положить на депозит – пусть лежат да проценты приносят.

Поскольку пенсионер – клиент важный, и о нем государство заботится, то и в Сбербанке для него есть два особых вклада: «Сохраняй» (без пополнения) и «Пополняй» (на который, понятное дело, можно понемножку хоть ежедневно откладывать деньги). Особенность же этих вкладов в том, что по каждому из них предлагаются самые высокие из возможных в Сбербанке ставок. Чтобы открыть такой вклад, достаточно положить на счет хотя бы одну тысячу рублей.

Есть способ и еще вернее: дать Сбербанку постоянное поручение небольшую часть приходящей пенсии сразу отправлять на депозит. В результате уже меньше чем через год на вашем счету будет лежать целая месячная пенсия – про запас. И весь год на эти деньги будут начисляться неплохие проценты. Причем эти проценты могут автоматически переводиться на ту же самую банковскую карточку. Представляете? Вы откладываете, копите деньги – они же потихоньку возвращаются и сами начинают вам помогать.

А теперь вернитесь к началу статьи: вот это как раз и есть возможность не только самим о себе позаботиться, но еще и – если надо – другим, например внукам, помочь. Деньги-то есть, надо лишь суметь ими правильно распорядиться! ■

ЖИЗНЬ для других

Анна ХИЛЬКЕВИЧ, актриса ситкома «Универ. Новая общага» на ТНТ, прочла трилогию Александры МАРИНИНОЙ «Взгляд из вечности» и делится впечатлениями.



Трилогия состоит из книг «Благие намерения», «Дорога», «Ад». Прочитать ее мне посоветовала мама. Она знала, что я не поклонница Александры Марининой, но уверила, что именно эта книга мне понравится. Сказала, что некоторые моменты будут мне близки. Мама оказалась права. Это не столько детектив, сколько семейная сага, история жизни Любы и Родислава Романовых. В трилогии каждая из книг описывает определенный жизненный период этой пары, а потом уже и семьи.

Главная героиня, Люба, хочет быть для всех хорошей, заботится о муже, детях, угождает свекрови, оберегает душевное благополучие своих родителей. Словом, преисполнена благих намерений. Но при этом совершенно забывает о себе, своих мечтах, желаниях, потребностях. Наблюдая за тем, как складывается ее жизнь, вдруг понимаешь, что это не так уж безобидно — относиться к себе так безразлично, невнимательно. Что

эта чрезмерная доброта к другим может обернуться жестокостью к себе и не принесет ожидаемых плодов. Несмотря на все жертвы, эта прекрасная женщина, добрая мать и хозяйка оказывается большой и одинокой.

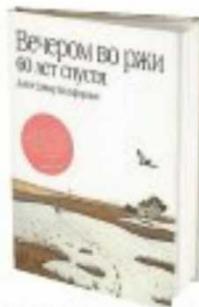
Это роман с элементами семейной психологии и нравоучительными поворотами сюжета. Книга о том, что мелкие тайны, которые скрывают друг от друга близкие люди, со временем разрастаются до катастрофических масштабов. Из-за них семья и все, что создавалось годами, может разрушиться буквально на глазах. Сохранить идиллию сложно. И порой трудно признаться себе в том, что любовь, семейные интересы и благие намерения могут вести к несчастью.

Интересно, что названия книг этой трилогии вместе составляют известную поговорку: «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Главный вопрос, которым задаются герои и читатели на протяжении всей книги: неужели любовь не поможет им преодолеть все испытания?

Произведение написано легко, читалось на одном дыхании. В какие-то моменты возникало ощущение, что я подглядываю за жизнью живых людей или смотрю какой-то очень интересный сериал. Я не могла оторваться: читала и на отдыхе, и на съемочной площадке, и дома перед сном. Взахлеб! Самое главное: это книга, о которой продолжаешь думать, даже когда перевернута последняя страница, потому что она задает очень важные вопросы. Как следует жить — во имя своего счастья или комфорта окружающих? Где «золотая середина» между эгоизмом и бесхарактерностью? ■

Как следует жить — во имя своего счастья или комфорта окружающих? >

НОВЫЕ КНИГИ



Джон Дэвид КАЛИФОРНИЯ
Вечером во ржи. 60 лет спустя

Продолжение культового романа «Над пропастью во ржи». История нового побега постаревшего героя, роман о бунтарстве, отцовстве и любви.



Йожеф КОСО
Квартира. Загородный дом

Иллюстрированное руководство по обустройству и украшению квартиры или дома, полезные советы по планировке и дизайну жилища. Для любителей и профессионалов.

EUROPA
PLUS **★** TV

HIT NON STOP

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



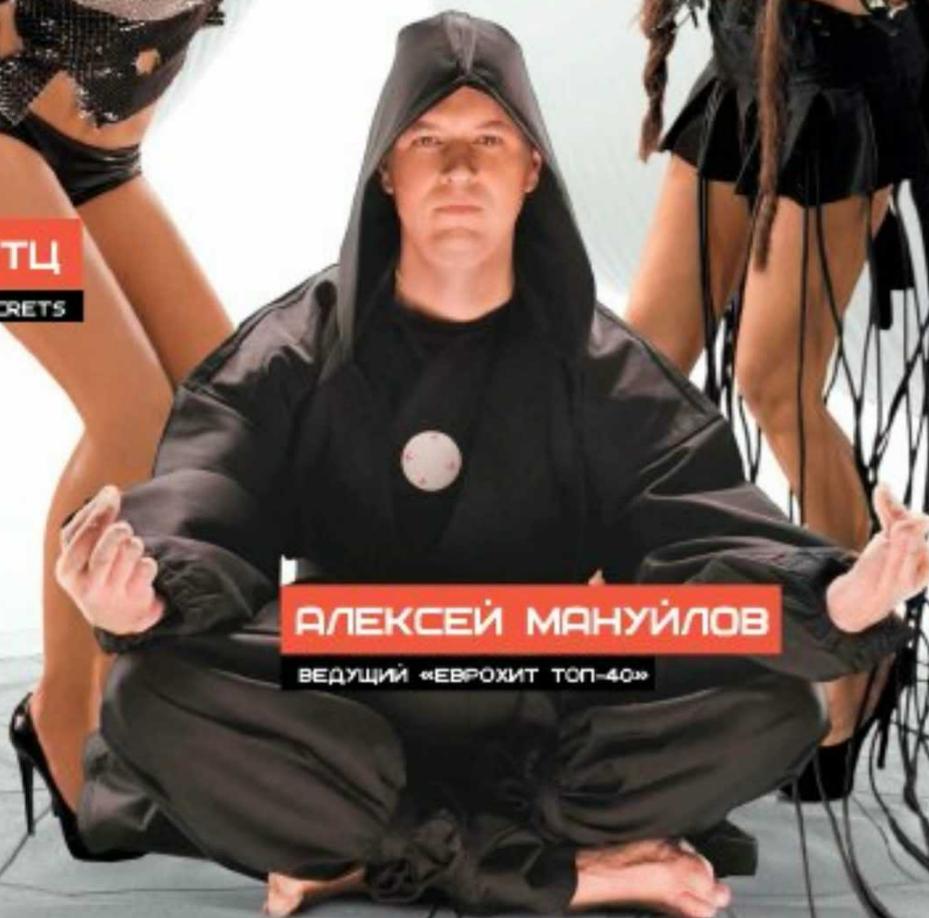
АЛИНА АРТЦ

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

Гостиная

кресло



*Телеведущая Анфиса ЧЕХОВА
не любит ханжества,
верит в любовь и мечтает,
чтобы ее будущий малыш
вырос свободным человеком.*

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

Сильная слабая **ЖЕНЩИНА**

Платье, PIETRO BRUNELLI.
Серьги, CARLO ZINI.
Благодарим салон «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»
за помощь в проведении съемок.



— **Анфиса, для вас привычна роль «секс-символа», а как вам в роли будущей мамы?**

— Я не склонна относиться в себе как к секс-символу, и никогда ярлыки, которые мне навешивали, не влияли на мою жизнь. Да, в каком-то смысле я заложница сложившегося экранного образа. Но уже давно не пытаюсь доказывать, разубеждать, что работа — это работа, а частная жизнь — это частная жизнь. Люди же мыслят штампами: ведешь передачу о сексе, значит, сама нимфоманка. Вот если бы я вела кулинарную передачу или «Вяжем всей семьей», все априори считали бы меня добропорядочной домохозяйкой. Между тем я знаю примеры, когда ведущие, источающие с экрана благопристойность, в реальности ведут себя более чем вольно. Те зрители, кто поумнее, и сами понимают, что глупо, например, актрису, сыгравшую легкомысленную женщину, обвинять в распущенности.

Я, конечно, не пуританка. И не считаю, что разговоры о сексе — это нечто особенное или ужасное. Гораздо хуже, когда человек в этой сфере непросвещен и боится упомянуть это слово, а за закрытыми дверями совершает жуткие вещи. Я против ханжества. Мне кажется, сексуальное просвещение настолько же естественно, как и культурное — литературное или историческое. Тем более что секс — это прямой путь к продолжению рода человеческого. Мы все признаем, что материнство — это прекрасно. Но почему тогда к процессу, который к этому приводит, порой относимся с опаской или даже презрением? Это двойные стандарты. Но, если честно, я уже устала отвечать на вопросы о сексе, потому что «Секс с Анфисой Чеховой» — это давно пройденный этап. Сейчас я работаю над совершенно другими проектами.

— **«Интересное положение» изменило ваше мировосприятие, образ жизни?**

— У меня нет фанатической эйфории по этому поводу и нет особой тревоги, хотя кто-то воспринимает беременность едва ли не как болезнь. Я считаю, что это совершенно естественное, органичное состояние для женщины. Конечно, беременность накладывает определенные ограничения, но мне ничего не пришлось менять в образе жизни — уже несколько лет я не пью, не курю, не хожу в ночные клубы или в прокуренные места, потому что мне там некомфортно. Я давно уже предпочитаю проводить свободные вечера дома, с семьей.

— **Можно сказать, созрели ли для семейной жизни?**

— Наверное, да. С годами начинаешь расставлять приоритеты, понимать, что тебе больше нравится, где тебе комфортнее. Хотя я знаю людей, которые и в пятьдесят «зажигают». Мне сейчас хочется спокойной жизни. Но... может быть, когда-нибудь мне снова захочется почувствовать драйв, отправиться в экстремальное путешествие... В общем, не буду зарекаться — жизнь длинная.

— **Сейчас вы ведете шоу в Украине, даете советы девушкам, мечтающим выйти замуж.**

— Шоу называется «Холостяк» — красивый, богатый, образованный мужчина выбирает себе невесту из 25 девушек. А эксперты в студии обсуждают, какие ошибки совершают женщины в общении с мужчинами в принципе.

— **И какие именно? Нам тоже интересно.**

— Их огромное множество! Каждый мужчина — неизвестная планета. А девушки у нас сегодня ушлые, расчетливые. Сна-

чала они собирают информацию: женат — не женат, есть ли у него деньги, чем занимается, какие у него пристрастия, и только потом идут в атаку, пытаясь соответствовать его идеалу. Например, к нам на шоу пришел потомок Романовых — молодой человек с хорошим воспитанием, манерами. Большинство девушек начинает строить из себя аристократок. Умный человек сразу замечает: это игра. В жизни женщине иногда удается какое-то время выдавать себя не за ту, кто она есть. Но это большая ошибка — мужчина рано или поздно понимает, что рядом с ним не та девушка, которую он выбрал и полюбил. А потом все удивляются, почему брак распался. Я заметила: чем сложнее начало отношений, чем труднее люди притираются друг к другу, тем крепче потом их союз. Наверное, потому что в период «притирок» они друг другу показывают, какие есть на самом деле. А потом либо принимают друг друга такими, либо расстаются. Поэтому много хороших союзов вырастает из дружеских отношений на почве общего дела, когда нет необходимости производить друг на друга впечатление, пускать пыль в глаза.

Девушке, мечтающей найти достойного мужчину, нужно сначала хорошо изучить себя: какая я, чего я на самом деле хочу? Многие не знают своих истинных потребностей. Кто-то, наслушавшись рассказов мамы о неудачном браке с гулякой, мечтает о скромном отце семейства. Находит себе такого, начинает жить, и выясняется, что с ним скучно. А удовольствие можно получить именно от конкуренции за своего «самца». Или начитается девочка глянца, посмотрит сериалов и решит, что ей нужен непременно олигарх. Но она не понимает, что это конец ее веселой свободной жизни. Что однажды, сидя в самом престижном ресторане Сен-Тропе со своим «золотым» мужем, она будет с ностальгией вспоминать о том, как гоняла с мальчишкой из соседнего подъезда по ночной Москве. Все эти мезальянсы рано или поздно приходят к краху.

— **Ну вы-то выбрали себе не олигарха, а молодого актера с кавказским темпераментом... Гурам — это тот мужчина, который нужен именно вам?**

— Да, я выбрала человека, с которым мне хорошо, с которым я счастлива. Если добавить какие-то качества в характер Гурама или, наоборот, убавить, не уверена, что мне бы это понравилось. Это был бы другой человек. А я люблю Гурама таким, какой он есть.

— **Отношения сразу складывались идеально или были бурные притирки?**

— Мы познакомились, играя в одном антрепризном спектакле. Часто выезжали вместе на гастроли, дружили, так что у нас была возможность узнать друг друга. Страсть вспыхнула не сразу — мы оба присматривались. Потом начался роман, но доверять мы друг другу стали не сразу.

— **Что стало переломным моментом?**

— (Смеется.) Совершенно случайно проверила справедливость выражения «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Раньше в моем доме было, как правило, шаром покати — я не успевала готовить, да и лень было для одной себя. Очень люблю щи с квашеной капустой, но обычно ела их в ресторанах.





А тут мне вдруг страшно захотелось щей, но найти именно такие, как я люблю, не получилось, и я решила сварить их сама. Приготовила, поставила в холодильник совершенно без мысли о Гураме, потому что на тот момент у нас была не лучшая фаза отношений — мы решили, что никуда наш роман не приведет. Но как-то так спонтанно получилось, что на следующий день после спектакля он оказался у меня в гостях. Я из вежливости спросила: «Может быть, хочешь есть, у меня в холодильнике щи...» А он страшно удивился: «Правда щи?» Не представлял он меня женщиной с половником! Если бы это еще был какой-нибудь салат из одуванчиков, а то щи, домашние, настоящие...

— **Это его и подкупило?**

— (Смеется.) Во всяком случае, повернуло направление его мыслей относительно меня в другую сторону, потому что до этого он полагал, что я — барышня легкомысленная, не очень пригодная к семейной жизни.

— **Все-таки телеобраз сыграл свою роль в начале отношений?**

— Наверное, да. Тем более что образ со временем обрастает кучей домыслов, выдуманных историй. Но Гурам довольно быстро понял, кто я на самом деле.

— **Грузинский темперамент как-то сказывается на формате ваших отношений, ревностью он вас не изводит?**

— Опять же стереотипное восприятие! Честно говоря, от своих подруг слышала такие жуткие истории ревности про обычных русских мужчин, что кавказские отдыхают. Конечно, мы в определенной степени ревнуем друг друга, потому что есть чувства, есть любовь. В силу нашей профессии вокруг крутится много людей. Гурам красивый мужчина и многим нравится, то же можно сказать и про меня. Но если мы и проявляем ревность, то в шуливой форме, каких-то серьезных сцен ревности у нас не было.

— **А Гурам не против того, чтобы вы продолжили карьеру?**

— Есть женщины, мир которых ограничен семьей. И они в этом органичны, счастливы. Но я женщина другого рода, я себя знаю: если меня посадить дома, всем будет плохо. Мне требуется самореализация. И почему материнство обязательно должно мешать карьере? Это нормальный процесс: родился ребенок, ты его любишь, о нем заботишься, при этом ты заботишься и о себе, о муже. Если у ребенка мать, которая махнула на себя рукой и посвятила всю жизнь только ему, поначалу это, возможно, и будет вызывать умиление, но потом, когда ребенок вырастет и она утратит смысл жизни, это может превратиться в трагедию. Как правило, такие мамы цепляются за детей, не дают им развиваться, жить своей жизнью. Это ужасно. Зачем мне такая судьба?

Моя задача — дать ребенку возможность все попробовать и самому выбрать, что его душа хочет. Я уверена: каждый человек пришел в этот мир, как бы пафосно это ни звучало, со своей миссией, выполняя которую он будет получать от жизни удовольствие. Призвание может вырасти буквально из ерунды. Например, девочка любит играть в Барби, и больше ей ничего не нравится. А может быть, из нее вырастет крутой стилист или она откроет свое модельное агентство? Или мальчик любит разрисовывать обои. А вдруг он будущий художник?

— **Можно только порадоваться за будущего малыша: у него будет разумная, демократичная мама.**

— Если бы я родила ребенка в 20 лет, возможно, думала бы как-то иначе, а так у меня было время все проанализировать, набраться опыта, поучиться на чужих ошибках. Моя беременность была осознанной, запланированной. Мы с Гурамом вместе решили, что уже хотим детей.

— **Помните реакцию Гурама на известие о ребенке?**

— Конечно! Я в тот момент была в Киеве, Гурам — в Москве. До нашей встречи было еще две недели. Сначала я подумала, что дождусь: о таком ведь хочется сказать, видя глаза человека. Мы же все ориентируемся на фильмы, нам хочется романтики: чтобы поднял на руки, закружил. Я уже вынашивала идею, как все обставлю, но... Мы каждый вечер общались по «Скайпу». Один вечер я продержалась, ничего не сказала, хотя Гурам отметил, что у меня какая-то загадочная улыбка, но не понял, к чему это. А вот на следующий день я уже не сдержалась, раскололась.

— **Что увидели в глазах любимого?**

— (Смеется.) Сначала работу мысли, а потом радость. Мужчины же сразу начинают думать, как изменятся планы, что надо сделать. На них ведь ложится большая ответственность.

— **Да, женщины мечтают о «ванильном небе», чтобы было, «как в кино». А о свадьбе вы мечтали?**

— Никогда не мечтала. И выйти замуж никогда не было моей целью. Наверное, это воспитание. У моей мамы был неудачный брак. Она не хотела, чтобы я питала иллюзии в отношении мужчин. И потом, я вела множество свадеб и поняла, что это праздник не для молодых, а для гостей. Невеста психует, жених носится между гостями, суетится. В общем, ответственное официальное мероприятие.

— **Но в планах это «ответственное мероприятие» все-таки есть?**

— Сейчас я точно знаю одно: меня ждут роды. А потом, когда жизнь с ребенком войдет в спокойное русло, когда мы решим, что есть силы организовать праздник, тогда и будем планировать. Скорее всего, будет две свадьбы: одна для родственников, а другая — для нас.

— **Как вы относитесь к самодостаточным женщинам, которые утверждают, что можно прожить и без мужчин?**

— Фаина Раневская о себе говорила: «Половинки есть у яблока, таблетки и попы, а я одно целое». Если женщина так живет, это ее выбор. Лишь бы она была счастлива. Но почему-то я часто слышу от так называемых сильных женщин, что они мечтают, чтобы рядом был мужчина, причем сильный. При этом ужиться с таким мужчиной они не могут.

— **Вы тоже производите впечатление сильной женщины. Вам несложно «подстраиваться», «уживаться»?**

— Это все впечатление. Конечно, я сильная женщина — в том смысле, что одна я не пропаду, но это не мой выбор. Это была реальность, которую мне пришлось принять. Я росла без папы, потом долго не могла встретить своего человека, и поэтому многие мужские функции вынуждена была брать на себя. Но это вовсе не значит, что я хотела и хочу быть одна. Я хочу, чтобы обо мне заботились, окружали любовью, комфортом. Поэтому сейчас вся моя сила отложена на полочку. В экстремальной жизненной ситуации она может пригодиться, если мужчине потребуется поддержка. А пока она мне ни к чему — у меня есть тот, кто позволяет мне быть слабой женщиной. И я счастлива. ■



Васильковая
ВЕРАНДА



СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать, как сделать
дачу уютнее и красивее.
На этот раз дизайнеры
обустраивают веранду
по принципу
«четыре в одном».*

«КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ...»

«Веранда» – только настоящий дачник понимает, как много значит это слово и сколько всего помещается в этом пространстве. Только в старых романах на веранде пьют чай, смотрят на закат и объясняются в любви. А в нашей суровой реальности дачной веранде приходится быть всем – от склада ненужных вещей до гостевой спальни. Поэтому приглашенная программой «Фазенда» дизайнер Валерия Ханнанова совсем не удивилась, узнав, что ей придется придумать «веранду-прихожую-столовую-кухню». И желание хозяев получить «необычную веранду» ее тоже не испугало.

**«ОПТИЧЕСКАЯ» ДОСКА
И УПРУГИЙ ПОЛ**

Прежде чем создавать необычное, надо избавиться от лишнего – вынести старую мебель (вы помните, что веранда – это склад) и снять лишнее со стен – на этот раз не излюбленную в нашей стране «вагонку», а пластиковые панели.

Заменой сиюминутному пластику стала отделочная доска «Арт Вуд» – долговечная, прочная, красивая и создающая необычный оптический эффект – если посмотреть на обшитую ею стену с одной стороны, виден рельеф из овалов, а при взгляде с другой – рисунок нитяного переплетения. Доской «Арт Вуд» обшили все поме-



щение, кроме стены над лестницей, ведущей на второй этаж. Здесь предполагаются обои, поэтому для создания идеально ровной поверхности использовали плиты из влагостойкой ДСП. Плиты из такой же ДСП стали надежным черновым полом. Поверх него на клей было уложено пробковое покрытие – пробка теплая, упругая, а после покрытия лаком не впитывает влагу. В будущей «кухонной» зоне появился «фартук» – не кафельный, а из искусственного камня в форме небольших кирпичиков.

Пробковый пол, «брутальная» простая мебель, искусственный камень – все эти элементы делают веранду ближе к природе.





Наполненная синим цветом веранда выглядит не холодной, а словно собравшей в себе все краски загородного лета.



ВАСИЛЬКИ И РОМАШКИ

Доска, пробка, кирпич — по использованным материалам кажется, что веранда будет выдержана в естественной, природной гамме. Но первое впечатление обманчиво: обещанную «необычность» помещению придаст яркое, звучное цветовое решение — сочетание разнообразных оттенков синего и кремового — в цветах васильков и ромашек. Для потолка выбрана сливочно-белая краска. Использована она и для стен, но рядом с бледно-голубым колером. В поддержку полосатых стен двухцвет-

ным — бежево-голубым — стал и пол, для дверей, оконных рам и кухонного «фартука» художник использовала звучный васильково-синий цвет. Красить кирпич? Это звучит странно, но, поверьте, проблем у хозяйки теперь будет меньше — окрашенный «фартук» моется гораздо легче, чем пористый камень. Самое неожиданное решение дизайнер оставила для стены над лестницей — ее украсило пробковое покрытие с рисунком, имитирующим потертые старинные обои. Получилось яркое необычное пространство — и оно готово заполниться мебелью и деталями.

ВЕСЁЛЫЙ СИТЕЦ

Кухонный гарнитур для нашей веранды — простой и эффектный. Простой — лаконичным белым цветом и экономичным дизайном, а «изюминкой» оформления стали стеклянные дверцы шкафчиков, с обратной стороны натянутые тканью с яркой набивкой — синие цветы и золотистые птицы на белом фоне. Эта же ткань использована для ламбрекенов — ее причудливый рисунок эффектно контрастирует с демонстративно «деревенской» — ситцевой, синей в белый горошек — тканью штор.

Мебель для столовой зоны выбрана тоже простая — узкий деревянный стеллаж (он отделяет столовую от зоны прихожей), большой прямоугольный стол и деревянные стулья — белый цвет несколько смягчает их «брутальный» дизайн.

Светильники подобрали под стиль интерьера — из натуральных материалов. Над столом появилась люстра с плафонами из ротанга. А общее пространство будет освещать лампа под пробковым абажуром. В небольшой входной зоне возле двери мастера повесили зеркало в оригинальной раме и прикрепили крючки для одежды.

Веранда готова — яркая, но не утомляющая глаза, удобно меблированная, но не заставленная, наполненная синим цветом, но не холодная, а словно собравшая в себе все краски лета за городом. Теперь осталось наполнить ее милыми и уютными мелочами — плетеными корзинами, посудой, небольшими картинками в широких рамках (конечно, с изображением цветов), накрыть праздничный стол — и ждать хозяев. ■

Оксана САНЖАРОВА

Где моя большая ЛОЖКА?

*Сыграть на ложках можно не только на концерте,
но и на дачной кухне – смастерив
оригинальный столовый подсвечник-люстру.*



Когда под рукой есть готовая округлая люстра, добавить к ней сверкающие ложки и сделать аппетитное украшение для кухни проще простого. Но если таковой под рукой нет, на помощь придет обод велосипедного колеса со спицами. Подвешиваем его на нарядных ленточках к потолку, крепим держатели для свечей и вставляем между спицами любимые столовые приборы. ■

Ольга ХОТЯНОВА



МЕЧТА МОДНИЦЫ

Выросшие в небольших квартирах, мы искренне не понимали, как это – иметь отдельное помещение для одежды и обуви. Но сегодня все больше привыкаем к тому, что гардеробная – не каприз, а удобная и функциональная часть дома.



Алексей КУЗЬМИН,
дизайнер

Для наших родителей идеальным местом хранения вещей был старый добротный комод. Что уж говорить о бабушках, помнящих еще дубовые сундуки! В 90-х годах пределом мечтаний стал встроенный шкаф-купе, куда складировалась одежда членов всей семьи. И вот в голливудских фильмах мы вдруг увидели их – просторные гардеробные. Пожалуй, фильм «Секс в большом городе» не в последнюю очередь запомнился нам благодаря роскошной гардеробной, которую обустроил Мистер Биг для Керри Брэдшоу в их новой квартире. Потихоньку гардеробные стали появляться и в российских квартирах. Первые из них были переделанными «темными» комнатами. А потом в новостройках стали планировать отдельные помещения для одежды. Впрочем, такая роскошь и сегодня есть далеко не у всех. Так что же делать тем, для кого гардеробная комната пока только в мечтах? Оказывается, ее можно вписать даже в компактную квартиру. Как именно?

Советует дизайнер **Алексей КУЗЬМИН**: «Для обладателей больших квартир не проблема спланировать такую комнату. Поэтому поговорим о том, как выделить необходимую площадь под гардероб в малогабаритном жилье. Как правило, в каждой квартире есть неудобные места – темные углы, проходные зоны – их как раз можно использовать для организации гар-

● Шкафы, а точнее, их дверцы, могут послужить еще и модным консультантом. Найдите в журнале понравившиеся вам образы, правильно подобранные наряды или фотографии признанных голливудских модников. Прикрепите выбранные картинки на внутренние стенки шкафа, и тогда у вас точно не будет сомнений, сочетается ли эта зеленая юбка с той желтой блузкой.



Рассчитывая длину вешал, пересчитайте свои платья, пиджаки и пальто и умножьте на пять: нежелательно вешать вещи вплотную, расстояние между платьями и костюмами, особенно из натуральных материалов, должно быть не менее 5 см. Экономить пространство помогут спиралевидные вешала.

деробной. Желательно, чтобы помещение было площадью около 8 м², но и шести, и четырех "квадратов" может хватить. Особенно если помещение квадратных или прямоугольных, но не вытянутых пропорций. Наиболее популярны выгороженные гардеробы – от остальной комнаты они отделяются при помощи перегородки, выстроенной до потолка. Неплохим вариантом может стать открытый гардероб, являющийся частью спальни. Также можно комбинировать открытые и отгороженные части. Например, в глубине комнаты посередине ставим перегородку, вход за нее идет с обеих сторон, напротив входов размещаем одинаковые системы хранения.

Стены гардероба – его рабочая часть, которой предстоит нести на себе большую нагрузку. Поэтому внутри возводимую перегородку из гипсокартона стоит укрепить прочным материалом, например панелями ДСП или даже кирпичом.

Элементы гардероба – полки и ниши под вешала – должны иметь глубину минимум 60 см. К ним должен быть полноценный проход не уже 90 см. В дамском гардеробе нужно предусмотреть элемент с вешалом под длинные платья и пальто, в мужском могут потребоваться системы хранения брюк. Высоту для длинной одежды нужно запланировать не менее 120 см, для пиджаков и рубашек – 85 см. Важно разделить зоны по членам семьи, если это не

личная гардеробная. Не забудьте, что в гардеробной удобно хранить и такие вещи, как гладильная доска, швейная машина, чемоданы.

Наполнение гардероба можно приобрести в мебельном магазине или в фирме, делающей встроенную мебель. Кроме полок там вам предложат угловые элементы, зеркала во весь рост, обувницы, выдвижные ящики для ремней, держатели галстуков, "начинку" для комодов, сейфы и, разумеется, несущие конструкции. Удобнее всего каркасно-модульные алюминиевые стойки с крепежом "пол–потолок", "пол–стена" или "стена–стена". Их можно перестраивать сообразно новым потребностям – необходимо разместить новую крупную вещь либо потому, что изначальная планировка была не совсем удачна и необходимо изменить количество полочек и их высоту.

Чем меньше гардеробная, тем шире нужны в ней двери, чтобы обеспечивать легкий доступ к нарядам. Учтите, что двери гармошкой позволяют открыть весь проем целиком, а двери-купе, если не уходят за стену, оставляют закрытой правую, левую либо центральную часть проема.

В гардеробной должно быть хорошее равномерное (не пучками) освещение, идущее сверху или по периметру систем хранения. Свет предпочтителен теплый, – он дает более адекватное представление о цветах и не искажает цвет лица. Стены рекомендуется выкрасить в нейтральный цвет, так как при ярких насыщенных стенах цветовые рефлексы могут искажать восприятие цвета одежды и вам сложно будет подобрать себе удачный ансамбль. Если же хочется ярких цветовых пятен – постелите ковер и купите красочные корбки для вещей». ■

Светлана ПАВЛОВА

Сезон закрыт!

Как правильно отправить зимние вещи на летнее хранение?

● Балконы как место для зимовки драгоценных мехов не стоит рассматривать даже в страшном сне. Даже если ваши вещи надежно спрятаны в балконном шкафу, на летней жаре они все равно будут безнадежно испорчены.

● Чтобы обеспечить шубе наилучшую сохранность, стоит поинтересоваться, есть ли в вашем городе химчистки, предлагающие услугу летнего хранения меховых изделий. Стоить такой гардероб на выезде будет от 400 до 4000 рублей в месяц в зависимости от вида меха и длины изделия. Но зато вы будете уверены, что ваша меховая красавица доживет до следующей зимы в полной безопасности. В химчистке вашу шубу поместят в специальный холодильник, поддерживающий оптимальную температуру и влажность.

● Если вы не можете отправить шубу в спецхолодильник, приобретите в магазине чехол для хранения верхней зимней одежды (лучше, если он будет с антимолевой пропиткой) или же купите средства против моли отдельно. Кстати, бабушкины рецепты борьбы с меховыми вредителями работают до сих пор. Если вам лень самостоятельно набивать мешочки лавандой и апельсиновыми корками, можете воспользоваться готовыми саше.

● Пунктов хранения зимней обуви, увы, пока не придумали. Поэтому с сапогами придется разбираться самостоятельно. Перед тем как убрать обувь на хранение, ее надо помыть, тщательно просушить и пропитать кремом. Для того чтобы сапоги не потеряли формы, в них желательно положить специальные распорки или газеты. Нельзя складывать сапоги с длинным голенищем – останутся заломы.

● Не спешите утрамбовывать свитеры на антресоли, – за несколько месяцев вещи настолько потеряют свою форму, что в следующем сезоне вам всерьез придется задуматься о новых покупках. Но и на плечиках хранить их не стоит – они деформируются. Лучше всего аккуратно сложить на полки.

● Ну и о мелочах. Точнее, о варежках, перчатках, шарфиках и вязаных шапочках. Уже сложили все в большой пакет? И напрасно! Моль не дремлет! Поэтому вытаскиваем из пакетов и перекладываем в герметичную упаковку (газета подойдет тоже – моль не выносит запаха типографской краски). Если вы хотите сохранить в надлежащем виде кожаные перчатки, стоит позаботиться о трафарете из картона, на который вы их наденете.

1

2

3

8

порхающих БАБОЧЕК

У женщин и бабочек много общего: легкость, нежность касаний, любовь к ярким нарядам и цветам. А еще умение наслаждаться каждым мимолетным мгновением.

1. Сервировочные салфетки, ИНР.
2. Кольца для салфеток, «ШИФОНЬЕР».
3. Тарелка, STOCKMANN.
4. Магнит, «ЭТНО».
5. Блюдо для сладостей, STOCKMANN.
6. Палетка, PUPA.
7. Кружка для чая, ROSE OF ENGLAND.
8. Тарелки, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».

8

7

6

5

Кухня



Походная КУХНЯ

*А также: ретро-обед на День Победы,
рулеты сладкие и соленые, компанейские сыры,
закуски для пикника, новые маринады для шашлыка,
гид по зелени и быстро-гусь от Марии АРОНОВОЙ.*

Восточный ЭКСПРОМТ

Мясо с сухофруктами,
приправленное благородными
специями, – вот секрет ужина
в стиле Шахерезады.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Александра ДОРОЖКИНА,
Москва

«НАД ЭТИМ БЛЮДОМ ПРИДЕТСЯ
ПОКОЛДОВАТЬ, НО И ОКОЛДОВАТЬ
ИМ ЛЕГКО. ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ
СО СПЕЦИЯМИ».

Александра, редактор крупного московского издательства, рассказывает: «Получать удовольствие от приготовления вкусной, красивой и полезной еды я начала довольно поздно, в 20 лет, когда нашла в сети сайты с рецептами, каждый из которых сопровождался пошаговыми фотографиями. Добавляя пряности в тесто или специи в суп, я стала внутренним чутьем предугадывать и вкус, и послевкусие. А уж когда мои друзья стали уплетать за обе щеки «результаты» моих кулинарных экспериментов и экспромтов, я всецело отдалась этому увлечению – покупке посуды, ножей, разнообразной кухонной техники, разглядыванию кулинарных блогов, прогулкам по рынкам в поисках самых спелых овощей и самой ароматной зелени. Уже через год из нашей жизни навсегда ушли консервы и покупные сладости, а дом наполнился аппетитными ароматами диковинных блюд, нередко адаптированных под российские реалии. Кроме удовольствия, увлечение кулинарией принесло мне радость самореализации: в моей жизни всегда будет смысл, пока я смогу накормить кого-то. ■

ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

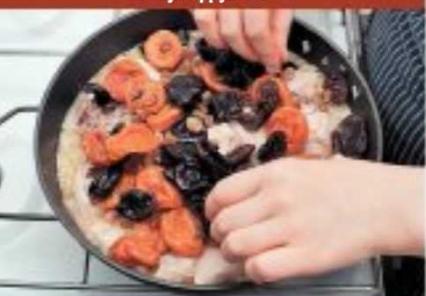
Вы станете героиней рубрики «Опыт» и... прославитесь.



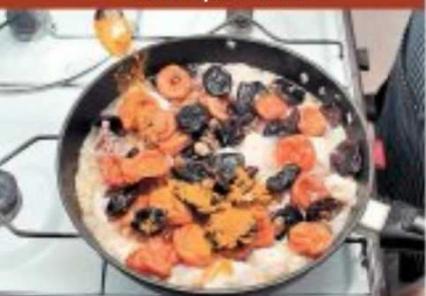
Нарежьте мясо небольшими кусочками примерно одного размера.



Слегка обжарьте мясо, пока оно не даст сок. Залейте настоем от сухофруктов.



Замоченные в кипятке сухофрукты выложите поверх готовящегося мяса.



Добавьте специи: куркуму, молотый кориандр, корицу и мускатный орех.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 1,5 кг куриного мяса, в том числе с косточками
 - 1 крупная луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - по горсти сухофруктов: кураги, изюма, чернослива
 - специи: куркума, кориандр, свежемолотый перец, мускатный орех, корица
 - 1 стакан кипятка
 - оливковое масло extra virgin
- Для гарнира:
- 1 стакан риса басмати
 - 2-3 зубчика чеснока
 - 1,5 стакана кипятка
 - оливковое масло, соль, перец

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Замочите сухофрукты в стакане кипятка на 30 минут.

Вымойте мясо, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кусочками. Мелко нашинкуйте лук и чеснок.

2 Разогрейте сковороду и налейте 1 ст. л. оливкового масла. Выложите мясо и немного обжарьте с каждой стороны, пока не появится сок. Добавьте лук и чеснок, залейте настоем из-под сухофруктов и выжмите сок 1/4 лимона. Перемешайте, накройте крышкой и поставьте на средний огонь до закипания бульона.

3 Когда бульон покипит несколько минут, немного убавьте огонь, добавьте сухофрукты, соль и свежемолотый перец по вкусу, а также специи: 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. молотого кориандра, несколько палочек корицы и 1-2 щепотки мускатного ореха.

4 Вновь дождитесь закипания бульона и попробуйте его: приятный вкус складывается из баланса соленого, сладкого, кислого и острого. Накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите до готовности. На гарнир приготовьте рис.

Ваш счёт

- 🕒 120 мин
- 🍴 280 ккал/100 г
- 💰 до 500 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:

Корица молотая, CANNAMELA



Блюдо, VILLEROY & BOCH



Набор ножей, VITESSE



Сок «Вишня», RICH

Чернослив сушеный, FARMER'S SNACK

Салфетки бумажные, AMBIETE



Экосковорода Blue Knight, BERGNER

Ностальгическая КУХНЯ

Блистательная
Мария АРОНОВА
сыграла в новом сериале
«Восьмидесятые»
добродушную хлебосольную
мать семейства.
Далось ей это легко —
в ее доме тоже уютно
и пахнет пирогами.



Мария Аронова на съемках.



Да и Нет

- домашним пирогам и котлетам
- свежее выловленной рыбе
- гусю с яблоками
- проверенным чугунным сковородкам
- красиво сервированному столу

- некачественным продуктам
- дурацким диетам
- плохому настроению во время семейного ужина
- избытку специй

КАК ЗАВЕДЕНО

Люблю вкусно покушать — по мне это видно. И семья у меня такая же, даже у наших собак лишний вес. Только папа Женя у нас худой. Но это скорее связано с хорошим обменом веществ, чем с плохим аппетитом. Все закладывалось в детстве. Жили мы скромно. При этом все деньги, которые зарабатывали родители, тратились на три вещи: лечение, учение и питание. На продуктах не экономили: покупались самые отборные мясо и птица, фрукты и овощи. Часы обеда и ужина были для нас священны, мы обменивались новостями, общались. Опаздывать запрещалось. Стол был красиво сервирован — ели на двойных тарелках, с салфетками, суп подавался в супнице. Все чинно, важно. Все началось, должно быть, с моей прабабки, которая дожила до моих десяти лет. Мария Степановна в детстве была необыкновенной внешности ребенком — кожа смуглая, черные волосы и ярко-синие глаза (предположительно, в роду были турки). Еще маленькой ее увидела богатая барыня и взяла к себе в качестве сенной девушки. На бабушку Симу, видимо, произвело сильное впечатление, как в господском доме проходили обеды, и она перенесла эти порядки в свою семью, а потом этих же традиций придерживалась и моя мама. Хотя однажды она призналась, что самое большое удовольствие для нее, когда никого нет дома, разогреть и съесть суп прямо из маленького ковшичка.

МЯСНОЙ РЯД

Мы все мясоеды: Женя прекрасно жарит отбивные, дети обожают домашние котлеты с чесночком, голубцы, «ежики». К моему сожалению, в нашем доме культ пельменей, причем тех самых, в советских пачках, и едят их не вареными, а жареными: получаются маленькие хрустящие

пирожки — оторваться невозможно! Очень любят у нас в семье и птицу — курицу, утку, гуся. Фаршированный яблоками гусь у нас не праздничное, а рядовое блюдо. Готовим мы его так: тушку хорошенько натираем снаружи и изнутри солью и обильно обмазываем медом, оставляем часов на пять, чтобы он промариновался, затем фаршируем яблоками, зашиваем и отправляем в духовку. Важно: жарится гусь столько часов, сколько в нем веса. Отлично идет у нас собственноручно приготовленная буженина. Не отказываемся и от качественных колбас, любимая — толстая итальянская салями. Помню, как в советские времена одна дама довела мою маму до истерики вопросом: «Людмила Петровна, скажите, а как вы храните сырокопченую колбасу?». Мама хохотала до изнеможения, потому что если сырокопченая колбаса и появлялась в доме, до холодильника она точно не доживала. У меня все так же «хранится» — деликатесы вмиг исчезают. Особый разговор о рыбе. Так как мы каждое лето ездим в верховья Волги, чтобы порыбачить, и знаем, что такое вкус настоящей свежельвленной рыбы, нам сложно смириться с тем, что выдают за рыбу в магазинах. Если уж совсем «накрывает», едем на ВДНХ в «Рыбацкую деревню», где можно поймать форель или карпа. Там могут тут же или пожарить выловленную рыбку, или закоптить — как мы обычно делаем это сами на Волге. Из морской рыбы признаю только камбалу. Готовлю ее без всяких трав — беру только соль и перец и немного муки для панировки, чтобы не перебилась вкус. На гарнир можем просто пожарить лук или подать жареную картошку — самый любимый в нашей семье гарнир. Могу поделиться простым рецептом замечательного праздничного гарнира. Хорошую картошку (лучше, чтобы она была продолговатой) тщательно вымыть. Хорошее сало или соленую грудинку нарезать тонкими ломтиками. Взять разрезанную вдоль пополам картошки и при помо-



Звёздный рецепт

САЛАТ «ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ»

- 6 луковиц
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- майонез, соль, перец по вкусу

Лук (лучше сладкий, салатный) нарезать полукольцами средней толщины, выложить в дуршлаг. Ошпарить лук, поливая его крутым кипятком (не меньше чайника), дать воде стечь.

Выложить лук в салатницу, добавить мелко нарезанные яйца, приправить черным перцем и солью, заправить майонезом.

🕒 5 мин 🍷 50 руб. 🍳 420 ккал



Гусь, фаршированный яблоками, — не праздничное, а рядовое блюдо в семье Марии. Рыбу ее домочадцы едят редко, потому что любят только ту, что поймали сами. Зато на столе частенько бывают недиетические колбасы и пирожки.

щи зубочистки воткнуть в виде паруса кусочки либо сала соленого, либо корейки. И все это отправить в духовку примерно на час. Вы достанете чудесные подрумяненные «кораблики». Недавно у меня был выходной, и мы с дочкой Симой испекли наш фирменный огромный пирог с капустой. (Мы делаем его с жареными на сливочном масле капустой и луком и большим количеством яиц. Сима кисточкой смазывает яйцом поверхность и прокалывает ее, чтобы не было пузырей.) Сын приехал из театра, вдохнул воздух и сказал: «Боже мой, пахнет детством! Мать, что ли, дома?»

ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Единственное, чего у меня нет, — банок с домашними заготовками. В детстве фантазировала, что когда-нибудь у меня будет кладовка, а там банки с красивыми бумажечками, какие-нибудь пучки мяты, связки сушеных грибов. Но почему-то у нас разносолы не прижились. Не приветствую я и новомодную тефлоновую кухонную утварь. Мои верные помощники — старинные чугунные сковороды, доставшиеся от бабушек и страшные на вид. Но мне кажется, что именно благодаря им наши блюда такие вкусные. ■





А теперь СВОРАЧИВАЕМ!

Катя ТАРЕЛКИНА освоила основы скручивания и столоверчения – и разнообразила меню рулетами всех вкусов и форм.

Строго говоря, рулет как классическое блюдо – родной брат паштета: формованное изделие из мясного фарша, в котором, правда, попадаются более крупные куски мяса, печени или шпика. Родственники рулета – всевозможные зразы и котлеты по-киевски и даже суши. Что и во что бы вы ни заворачивали, вы делаете *rouler* – «свернуть» по-французски. И получаете в итоге *roulette*. И неважно, что будет основой – мясной пласт, водоросли или, например, бисквитный корж. И что вы потом будете делать с результатом: варить, жарить, тушить в вине или в собственном соку, запекать. Главное – свернуть.

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

В субботу утром с координацией движений плоховато. Поэтому для неопытного кулинара главное – чтобы основание, из которого придется вертеть рулеты, было тонким, но прочным. Например, пресный лаваш. Берем любой плавленый сырок, намазываем на «хлебушек», посыпаем зеленью (а раз дело происходит в выходной день – то и толченым чесночком, то-то домашние будут рады!). Сверху кладем, например, малосольную форель. Или маринованные грибочки. Или овощи: огурчики, болгарский перчик, лист салата – кому что нравится. Сворачиваем в трубочку, ставим на 20 минут в холодильник, потом режем на кусочки – вот и готов необычный, здоровый и очень вкусный завтрак.

К вечеру стало ясно, что: а) я готова к более виртуозным свершениям и б) по-прежнему хочется чего-то экзотического. Поэтому я отправила домашних гулять, а сама занялась верчением рулетиков из баклажанов. Два длинных баклажана очистила от кожуры и нарезала вдоль тонкими

пластами. Обдала заготовки кипятком, посолила, поперчила и обжарила в сковородке в растительном масле под крышкой. Когда стали мягкими, выложила на салфетки, чтобы удалить лишний жир, дала остыть и смазала каждый с одной стороны чесноком, растертым с солью, а затем майонезом (не очень обильно). Начинять можно чем угодно. Классическая начинка – корейская морковь, ее можно купить готовую или сделать дома (морковь настрогать, посолить, добавить кориандра, чеснока, красного перца и залить шкворчащим растительным маслом). Но можно фаршировать баклажаны мясным фаршем или колбасой, грибами и даже рыбными консервами.

РОЛЛЫ ПО-РУССКИ

В крабовых палочках от крабов, известное дело, одно название. Однако полуфабрикат этот, оказавшись на столе, почему-то, как в детстве, сразу создает праздничное настроение – ну как внеплановый оливье или по вдохновению сделанная селедка под шубой. Хотя я знаю, почему: когда гости уже были на пороге, мама срочно доставала из морозилки упаковку с красненькими «спинками» и делала рулетики из крабовых палочек с сыром. И пусть они подавались в начале вечера, после такой плотной горячей закуски никаких более серьезных блюд уже даже и не хотелось – уж больно сытная вещь.

Все по наитию: пачка палочек, сыра кусок, на глаз майонез, на вкус – чеснок и зелень. Главное – чтобы палочки оказались правильными. Точнее, как раз неправильными: не твердыми и упругими, а «разлапистыми» и рыхловатыми – такими, чтобы их было легко развернуть в тонкий пласт. Сыр трем, смешиваем с майонезом, чесноком



ЧТО ТАКОЕ, КТО ТАКОЙ?

Толковый словарь Ушакова дает сразу три определения рулету, точнее, **«РУЛЕТЕ»**. 1. Кушанье из рубленого мяса с фаршем, в форме длинного округлого куска.

2. Кондитерское изделие из теста с сладкой начинкой, завернутого в несколько слоев.

3. Окорок, из которого вынута кость.

Рулет – традиционное блюдо многих европейских кухонь. Но если во Франции его делали из мяса, то сладкие рулеты являлись неизменным десертом в Германии и Австро-Венгрии.



Первый российский
круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи

*Хороший повар —
это много
характера
и чувства!*

**СКОРО
В ЭФИРЕ!**

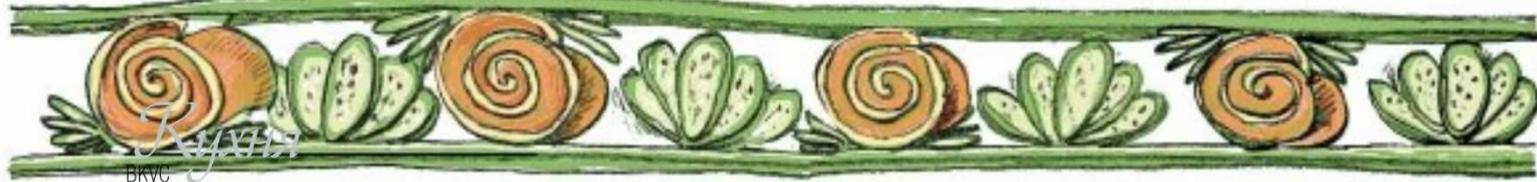
Цикл программ

*Найджелы
Лоусон*

Спагетти / Выпечка / Десерты
и многое другое в лучших кулинарных мастер-классах
от обворожительного британского шеф-повара,
известного во всем мире!

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

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!



Вкус



и мелко рубленной зеленью, кладем ложку начинки на развернутую крабовую палочку и заворачиваем. Обычно после этого все останавливаются, максимум, что делают еще — нарезают фаршированный рулет на цилиндрики-роллы. А мама такие рулетики окунала в яйцо, обваливала в муке и обжаривала в сковороде: нужно, чтобы сыр не расплавился окончательно, а сам рулетик обрел приятный золотистый оттенок. И сразу подавать на стол!

Вообще я заметила, что даже лаконичную японскую кухню удачно адаптируют к русским реалиям. В ресторане обычных суши уже и не закажешь. Я, помню, ела роллы с беконом, и еще в них присутствовал майонез! Раз нашим соотечественникам сырая рыба не по зубам, знаете, какие прекрасные «роллы» могут получиться из сосисок, например, или колбаски докторской? Попробуйте: вместо креветки кусочек колбасного обрезка — и детки будут счастливы. Для них, детей эпохи здорового экологичного питания, колбаска — по-прежнему праздник.

СНОВА В ШКОЛУ

Почему-то рулеты у меня ассоциируются с детством, как их ни крути. Временем, когда в школьной столовой иногда вместо котлеты подавали мясной рулет с яйцом, а дома в день папиной полочки ждал бисквитный рулет с фруктовым джемом или сгущенкой внутри: «Чего тебе купить, дочка?» — «Купи чего-нибудь кругленького вкусенького», — просила я.

Для мясного рулета с яйцом возьмите полкило говядины, пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке или воде белым хлебом, посолите, сделайте фарш. Сварите вкрутую яйца, морковь (одну) и лук (половинку луковицы) нарежьте соломкой и поджарьте на разных сковородах. Возьмите полотняное полотенце, намочите, растелите на столе. Положите на него посередине фарш, размните в лепешку толщиной около 1,5 см. На мясную лепешку положите в рядочек яйца, с одной стороны яиц — лук, с другого бока подприте яйца морковкой. Теперь соедините края полотенца и сформируйте рулет, зашив края. Осторожно переложите стыком вниз на сковородку, смазанную сливочным маслом. Сверху смажьте взбитым яйцом и наколите вилкой в нескольких местах — тогда при запекании рулет не пойдет трещинами и не истечет соком. Осторожно подлейте в сковородку немного горячей воды — и в духовку на 180 °С, на полчаса. Во время запекания рулет нужно периодически сбрызгивать водой.

И любимое мною (и теперь уже всем семейством Тарелкиных) «кругленькое вкусенькое» делается так же несложно. В миску выливаем 1 банку сгущенки, 2 яйца, хорошенько взбиваем блендером. Добавляем 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом, и немножко соли. Теперь надо всыпать 1 стакан муки и замесить тесто. На противень положить промасленную с двух сторон пергаментную бумагу для выпечки, на нее сверху — тесто, и выпекать примерно 20 минут, следя, чтобы «лепешка» не подгорала. Вытаскиваем основу рулета, и, пока горячий, смазываем сверху любым джемом (я люблю абрикосовый). Сворачиваем рулет, осторожно отделяя корж от бумаги острым ножом. Даем рулету остыть и — важный штрих — посыпаем сверху сахарной пудрой. Вот теперь можно заварить чайку и предаться воспоминаниям. ■

СУШИ-РОЛЛЫ

Родина суши — вовсе не Япония, а (предположительно) страны Юго-Восточной Азии — Китай, Вьетнам или Таиланд. Появились они там еще до нашей эры, а Японских островов достигли лишь в VII–VIII веке. Изначально клейкий рис позволял сохранять рыбу в отсутствие холодильников: рис ускорял процесс ферментации при консервировании, и улов можно было хранить до двух лет. В Малайзии, например, до сих пор можно встретить блюдо — предвестник суши: мясо или рыбу, закашанные в рисе. Первые простейшие суши очень неприятно пахли, может, поэтому в Китае их перестали делать уже в X веке. А японцы поступили проще: они стали заворачивать в пропитанный уксусом рис не засоленную, а свежую рыбу, и получили новое, самостоятельное и очень легкое для желудка блюдо. Все современные разновидности суши появились в XVIII веке, тогда же к суши стали подавать хрен васаби и соевый соус.



Иллюстрация: Денис ТРАУСЕВИЧ

СМОТРИМ И СЛУШАЕМ ЛУЧШЕЕ ШАНСОН ...



ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕКАНАЛ ШАНСОН ТВ
ЧЕРЕЗ СПУТНИКОВУЮ АНТЕННУ
И ПРИНИМАТЬ НЕКОДИРОВАННЫЙ
СИГНАЛ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ
СО СПУТНИКА HOT BIRD 6

Параметры настройки для спутника Hot Bird 6:

Спутник (Satellite): Hot Bird 6 - 13° в.д. (13°East)
Частота (Rx Frequency): 11 034 MHz
Поляризация (Rx Polarisation): Вертикальная (V)
Символьная скорость (DVB Carrier Bit Rate, max.):
27.5 MSymbol/s
Протокол коррекции ошибок (FEC Rate): 3/4

Все абоненты, подписчики пакета «Оптимум»
Триколор ТВ, проживающие в европейской
части территории России, теперь имеют
возможность смотреть Шансон ТВ.

А ТАКЖЕ В ПАКЕТАХ У БОЛЕЕ ЧЕМ 289 ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ СЕТЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

Он-лайн вещание и все подробности на сайте: www.shanson.tv

Ретро-ОБЕД КО ДНЮ ПОБЕДЫ



В День Победы собираемся за столом всей семьей, посадив бабушек и дедушек на почетное место. Готовим что-нибудь очень традиционное, из меню 50-х годов, но с современным акцентом. В центре стола ставим букет красных гвоздик и, разлив по рюмкам хреновуху, слушаем рассказы старшего поколения о войне, человеческом мужестве и героизме. А вечером отправляемся смотреть салют.

СЕЛЁДКА С КАРТОШКОЙ И ТМИННЫМ СОУСОМ

Какой праздничный стол без селедки с вареной картошкой? Солоноватая упругая селедка идеально подходит к крахмалистой, обволакивающей нёбо картошке. А чтобы придать этой классической закуске современную тональность, сделайте сметанный соус с ароматным тмином. Гарантирую, бабушкам понравится!

- 2-3 картофелины среднего размера ● 1 селедка
 - 3 столовые ложки сметаны ● 1,5 столовой ложки майонеза
 - 1 чайная ложка семян тмина ● белая часть молодого зеленого лука, зеленые перья используйте для украшения
- ⌚ 30 мин ⌚ 100 руб. ⌚ 85 ккал

- 1 Сварите картошку в мундире, очистите и нарежьте картофель кружочками толщиной в 1,5 см. Если картофелины крупные, кружочки разрежьте пополам.
- 2 Селедку разделайте, выньте кости и нарежьте филе кусочками, по размеру они должны быть чуть меньше кружочков картофеля. Лук нарежьте.
- 3 Для соуса положите тмин в ступку и слегка растолките, чтобы семена раздробились, но не успели измельчиться в порошок. Смешайте сметану, майонез и тмин.
- 4 Каждый кружочек картофеля щедро смажьте соусом, посыпьте луком, сверху положите ломтик селедки. То же самое проделайте с остальной картошкой, выложите закуску на тарелку и, если хотите, украсьте оставшимся зеленым луком.

ВИНЕГРЕТ ИЗ БОБОВ И ПЕЧЁНОЙ СВЕКЛЫ

Винегрет обязательно был на праздничных столах того времени. Как великий салат винегрет отзывчив на любые эксперименты: смело меняйте одни овощи на другие, импровизируйте с соусами и формой нарезки. Только обязательно запекайте, а не варите свеклу — так в ней сохранится вся полнота вкуса.

- 3 средние свеклы ● 1 средняя морковь ● 1 чашка крупных белых вареных бобов (можно заменить белой фасолью) ● 3 небольших маринованных огурца ● 1 красная крымская луковица ● пучок кинзы
 - 1 столовая ложка соевого соуса ● 1 столовая ложка кунжутного масла
 - 3 столовые ложки яблочного уксуса ● 3-4 столовые ложки рафинированного растительного масла ● соль, свежемолотый черный перец
- ⌚ ночь + 2 ч 10 мин + ночь ⌚ 100 руб. ⌚ 110 ккал



1 Накануне залейте бобы на ночь водой, на следующий день сварите в большом количестве воды (это занимает около 2 часов). Можно взять консервированные бобы, откинуть на дуршлаг и хорошенько промыть.

2 Свеклу и морковь заверните в фольгу и запекайте в течение 40 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Если корнеплоды крупные, понадобится больше времени. Когда овощи остынут, очистите их и нарежьте кубиками. Лук и огурцы нарежьте как можно мельче, чтобы частички были размером с гречку. В миске соедините овощи, добавьте лук с огурцами, перемешайте.

3 В пиале соедините оба вида масла, уксус, соевый соус, соль, перец, перемешайте и заправьте получившимся соусом винегрет. Дайте ему настояться в течение нескольких часов (лучше всего оставить его в холодильнике на ночь). Перед тем как будете подавать, добавьте в винегрет нарезанную кинзу.

ГОВЯДИНА, ТУШЁННАЯ С БОРОДИНСКИМ ХЛЕБОМ

В первые годы после окончания войны на праздничных столах были пироги, кирпич хлеба да банка тушенки. Но высокая гастрономия не признает иерархии, ведь даже из «бедных» продуктов можно приготовить гениальный обед — такой, что все домашние запросят добавки. Потушите говядину с бородинским хлебом! Это очень по-русски. Обещаю, будет просто и вкусно: пряный запах хлеба пропитает мясо, а затем хлеб расплзется и загустит соус. Подавайте с картофельным пюре или вареной зеленой фасолью.

- 1 кг хорошей говядины для тушения (а еще лучше вырезки)
 - 1 луковица ● 1 морковь ● 2 стебля сельдерея
 - 2-3 лавровых листика ● 1 веточка свежего розмарина
 - 5 ломтиков бородинского хлеба
 - 3 столовые ложки растительного масла
 - 1 стакан овощного бульона ● соль, свежемолотый черный перец
- 🕒 1 ч 20 мин 🏷️ 400 руб. 🍴 160 ккал

1 Бородинский хлеб нарежьте кубиками и подсушите в теплой духовке. Мясо нарежьте крупными кусками. Лук, морковь и сельдерей нарежьте кубиками. Возьмите утятницу или другую чугунную кастрюлю, поставьте на плиту, разогрейте половину растительного масла и при высокой температуре обжарьте мясо, чтобы каждый кусочек со всех сторон покрылся румяной корочкой. Переложите мясо в контейнер.

2 В утятницу влейте оставшееся растительное масло, уменьшите огонь, отправьте овощи, лавровый лист и тушите, пока лук не станет прозрачным. Тем временем мелко нарежьте свежий розмарин.

3 Верните мясо в утятницу, киньте туда сухарики, влейте бульон и добавьте воды, чтобы жидкость едва покрывала мясо. Приправьте розмарином, солью, перцем, накройте крышкой и тушите на слабом огне около часа.

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОЛОДЕЦ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Не забудьте про холодец — его отсутствия старшее поколение вам не простит! Домашний холодец сделать очень легко, и он не идет ни в какое сравнение с тем, что продается даже в очень хороших кулинариях. Главное — тщательно перебрать мясо, выкинув все хрящики и пленки, а затем нарубить его ножом. (Ни в коем случае не пропускайте через мясорубку!) Подавайте с традиционными горчицей и хреном — без экспериментов, холодец из касты великих блюд, которым улучшения вредят.

- 1 кг мяса для холодца (обычно берут голяшку)
 - 1 морковь ● 1 корень петрушки (можно взять сушеную)
 - 1 лавровый лист ● 1 луковица ● соль, черный перец горошком
 - 3 вареных яйца для украшения
- 🕒 6 ч 🏷️ 400 руб. 🍴 136 ккал

1 Мясо вымойте, положите в кастрюлю, добавьте овощи, лавровый лист, перец и соль, накройте крышкой и варите на слабом огне около 3 часов. Мясо должно легко отделяться от костей и распадаться на волокна. Снимите с поверхности жир, если есть возможность, процедите бульон через марлю. Удалите жир и кости, а мясо нарубите ножом.

2 В форму положите мясо, залейте на треть бульоном и поставьте застывать в холодильник. Когда холодец схватится, выложите поверх мяса нарезанные кружочками яйца, затем залейте оставшимся бульоном и верните в холодильник. Перед подачей форму окупите в горячую воду, чтобы холодец легко «вышел». Накройте форму блюдом, переверните, чтобы форма оказалась сверху, и аккуратно ее снимите. Подавайте с хреном или русской жгучей горчицей.

ХРЕНОВУХА

Какой День Победы без крепких напитков? Нужно выпить хотя бы одну маленькую рюмочку под селедку и холодец. Большинство русских настоек делается в течение нескольких недель, перепонки грецких орехов или рябина со своими запахами расстаются неспешно. Но если вы не делаете настойки с осени, существует и быстрый рецепт. Добавьте в водку свежего хрена. И разливайте уже через сутки!

- 1 бутылка водки ● 1 корешок свежего хрена
- 🕒 сутки 🏷️ от 150 руб. 🍴 230 ккал

1 Хрен нарезать кубиками или натереть на терке, добавить в водку и пить уже на следующий день. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ

ТОСТЫ С ТАРТАРОМ ИЗ ЛОСОСЯ И РИКОТТОЙ

На 3 порции:

- 250 г рикотты
- 400 г филе свежего или малосоленного лосося без кожи
- 1 небольшой багет
- 2 небольших маринованных огурца
- 3 ч. л. ворчестерского соуса
- 1 луковица шалота
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. каперсов
- 4 ст. л. кунжутного масла
- сок 1/4 лимона
- свежемолотый черный перец и морская соль по вкусу

Для украшения:

- 1 кочанчик цикория
- горсть рукколы

1. Лосось нарезать очень мелкими кубиками. Так же мелко нарезать маринованные огурцы, каперсы и лук шалот, смешать с лососем. Добавить ворчестерский соус, горчицу, кунжутное масло, соль, перец, хорошо перемешать и убрать в холодильник на 1–2 часа.
2. Багет нарезать небольшими ломтиками и обжарить на сухой сковороде, гриле или в тостере до румяной корочки. Рикотту разломать вилкой на небольшие кусочки.
3. Тартар выложить на тосты, сверху – кусочки рикотты. Подавать с листьями цикория и рукколы, сбрызнув соком лимона.

Скажите ЧИ-И-ИЗ!

Сыры рикотта и моцарелла – господа нежные и компанейские: хороши в горячих блюдах, на бутербродах и даже в пирогах.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИКОТТОЙ

На 4 порции:

- 500 г рикотты
- 4 крупных мясистых помидора
- 200 г тонко нарезанной ветчины
- 50 г лука-порей
- 4 ст. л. молотых сухарей
- 2 зубчика чеснока
- 2–3 веточки тимьяна
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу

1. Помидоры разрезать пополам, ложкой вынуть сердцевину и измельчить ее.
2. Ветчину нарезать небольшими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками, чеснок измельчить.
3. Смешать мякоть помидоров с рикоттой, добавить ветчину, лук, чеснок и 3 ст. л. сухарей. Посолить, поперчить и перемешать.
4. Получившимся фаршем начинить половинки помидоров, присыпать оставшимися сухарями и листиками тимьяна, полить маслом и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 25–30 минут.

ПЕННЕ С ФОРЕЛЬЮ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 2-3 порции:

- 250 г моцареллы «Фиор ди латте»
- 200 г пенне

Для соуса:

- 200 г филе форели
- 1 кабачок
- 150 мл сливок жирностью 11%
- 50 мл белого вина
- 2 зубчика чеснока
- 4-5 веточек петрушки
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу

1. Отварить пенне, следуя инструкции на упаковке.
2. Форель нарезать крупным кубиками, кабачок – небольшими ломтиками, чеснок и петрушку мелко нарубить.
3. В хорошо разогретую сковороду влить оливковое масло, выложить форель и кабачок и жарить 4–5 минут, аккуратно помешивая. Затем добавить чеснок, белое вино, через минуту – сливки, все перемешать и варить соус, пока слегка не загустеет. Посолить, поперчить.
4. Пенне полить соусом, добавить петрушку и подавать с кружочками моцареллы (предварительно выдержав ее при комнатной температуре в течение 30 минут).

РЕКЛАМА

ameria®



АМЕРИЯ



Макаронны, достойные доверия...

www.ameria.ru



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Пойдём на ПИКНИК!



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИЦЦА

Константин КРЫЛОВ, Москва

- 1 основа для пиццы ● 1 свежий помидор
 - 1 маринованный огурец ● 100 г шампиньонов
 - 100 г сыра ● 1 небольшая луковица
 - маслины без косточек ● кетчуп
 - растительное масло ● соль, перец по вкусу
- 🕒 30 мин 🍽️ 200 ккал 🏷️ до 100 руб.

Основу для пиццы смазать маслом, затем кетчупом, выложить обжаренные с луком шампиньоны, поверх – помидор, нарезанный кружками, и маринованный огурец, нарезанный длинной соломкой. Посыпать сыром, украсить маслинами, запечь.



РОЛЛЫ «БАРАШКИ В КАРМАШКЕ»

Элеонора ЗАХВАТКИНА, Алматы, Казахстан

- 2 пласта бездрожжевого слоеного теста ● фарш (куриный, говяжий, свиной) – по 250 г ● луковица – 1 шт. ● зеленый лук – 100 г ● петрушка – 100 г ● огурец – 1 шт. ● мягкий сыр – 200 г
 - хмели-сунели ● сухая аджика ● соль ● 1 яйцо
- 🕒 40 мин 🍽️ 320 ккал 🏷️ до 300 руб.

В фарш добавить измельченные овощи, соль, специи, зелень и сыр, перемешать. Тесто раскатать, из фарша сформовать колбаску. Выложить ее на середину полоски из теста, зашпинуть края теста по всей длине. Разрезать колбаску примерно на 20 рулетиков, на них сделать крестообразные надрезы. Смазать яйцом. Выпекать 25–30 минут при 180 °С до золотистой корочки.



ШАШЛЫК ИЗ СЁМГИ

Андрияна КОРОБЕР, Московская область

- 250 г семги ● 1 красный болгарский перец
 - 1 лимон ● 1 луковица ● 1 ст. л. оливкового масла
 - соль, перец по вкусу
- 🕒 20 мин 🍽️ 295 ккал 🏷️ до 200 руб.

Свежую семгу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить по вкусу. Из лимона выжать 1 ст. л. сока, смешать с оливковым маслом. Семгу поместить в кастрюлю, залить смесью оливкового масла и сока лимона. Мариновать 30–40 минут. Жарить на гриле до готовности вместе со сладким перцем и репчатым луком. Перед подачей на стол нанизать кусочки семги и перца на шпажки, украсить дольками свежего лимона и кольцами репчатого лука.



«ШАХМАТНЫЕ» КОТЛЕТЫ

Галина ИВЛЕВА, Нижний Новгород

- 300 г филе телятины
 - 1 куриная грудка ● растительное масло
 - соль, перец по вкусу
- 🕒 40 мин 🍴 180 ккал 💰 до 200 руб.

Мясо нарезать тонкими длинными полосками, посолить, поперчить. Выложить параллельно полоски одного сорта мяса, а полосками другого переплести. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в разогретой до 180 °С в духовке до готовности.



ФОРЕЛЬ НА ОВОЩНОЙ «ПОДУШКЕ»

Татьяна ЛЕВИНА, Красноярск

- 400 г форели ● 2 помидора ● 1 баклажан
- 1 болгарский перец ● 1 луковица
- соль, перец по вкусу

Для украшения: ● зелень ● свежие овощи ● 1 лимон

🕒 30 мин 🍴 372 ккал 💰 до 400 руб.

Форель посолить, поперчить, полить лимонным соком. Овощи нарезать кружками и кольцами. На фольгу вначале выложить по паре кружков помидора и баклажана, колечки перца, рыбу, на нее колечки лука. Фольгу плотно завернуть. Готовить на решетке на углях. Готовую рыбу подать со свежими овощами, зеленью и лимоном.



СУШИ «НАВЫНОС»

Полина АБРАМОВА, Москва

- 1 стакан риса для суши ● 2 ст. л. рисового уксуса
 - 0,5 ч. л. соли ● 0,5 ст. л. сахара ● сушеные водоросли для суши
 - 100 г морской капусты ● 1 свежий огурец
 - 100 г соленой красной рыбы ● 100 г консервированного кальмара
- 🕒 40 мин 🍴 280 ккал 💰 до 250 руб.

Рис отварить. В уксус добавить соль и сахар, смешать с рисом и дать остыть. Приготовить начинки: длинные полоски кальмара плюс морская капуста, свежий огурец плюс рыба. Выложить на лист водорослей слой риса, отступив от края, на рис положить начинку, свернуть в рулет, положить в холодильник на несколько часов. Перед подачей разрезать суши на порции.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит в подарок мультиварку SC-410 от **SCARLETT** с 5 программами автоприготовления. Она варит крупу, молочные каши, супы, тушит и готовит на пару.



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

до 20 мая
**ИЮЛЬ:
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК**

до 20 июля
**СЕНТЯБРЬ:
УГОЩЕНИЕ
ИЗ СВЕЖЕГО УРОЖАЯ**

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



КАК НА ГОГОЛЯ ИМЕНИНЫ...

Именины Николая Васильевича приходились на 9 мая. Этот день он любил особо и отмечал его пышным обедом.

Гоголя считали странным. Он сторонился женщин. Терпеть не мог мыться. Вышивал крестиком, спал сидя. Будучи страстным гурманом, жаловался на желудок и уверял, что отказывается от еды. Но знавшие его посмеивались: такого аппетита, как у Николая Васильевича, еще поискать.

ПАР ОТЕЧЕСТВА

Когда после чопорного Петербурга Гоголь попал в хлебосольную Москву, нелюдимого писателя окутала теплом чета Аксаковых. Они постоянно приглашали его на обед в надежде, что тот почитает им и их гостям «что-нибудь из своего».

Именины Гоголь устраивал в роскошном саду Аксаковых в Абрамцево. Он уже дня за два подолгу беседовал со старым поваром. В день праздника, по воспоминаниям Аксакова, нельзя было без смеха наблюдать, как «Гоголь непрестанно приподнимал крышки с кастрюль и внюхивался в струящиеся оттуда ароматы. Наблюдал за тем, как жарились перепела и каплуны, как закипали вареники с вишней, а в духовке шипел жирный слоеный пирог, давал множество авторитетнейших советов. Приглашенный шеф-повар популярного московского трактира ощущал себя начинающим поваренком».

ПУНДИКИ И МНИШКИ

Наверное, именно такими угощениями Пасечник Панько заманивал к себе гостей: «Что за пироги, если бы вы знали: сахар, совершенный сахар! А масло так вот и течет по губам, когда начинаешь есть!» Или лакомились герои «Повести о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»: «Ничего не упомяну ни о мнишках в сметане, ни об

утрибке, которую подавали к борщу, ни об индейке со сливами и изюмом». Мнишки в сметане — это нечто вроде сырников, которые готовили с добавлением картофеля. Утрибка — кушанье из потрохов, томленных в глиняном горшке.

На именинном столе были и угощения из меню «Старосветских помещиков»: «Кроме блюд и соусников, на столе стояло множество горшочков с замазанными крышками, чтобы не могло выдохнуться какое-нибудь аппетитное изделие старинной вкусной кухни». Подавались и пирожки с урдою — пресным овечьим сыром, и пундики — печенье, похожее на сухие пирожные с маком, и завиванцы — рулеты с орехами.

ЗАГАДКИ ГОГОЛЯ

Масса кулинарных ребусов таится и в «Мертвых душах», которые Андрей Белый шутливо назвал «жратвориадой». К примеру, завтрак Чичикова у Коробочки: «... грибки, пирожки, скородумки, шанишки, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припеккой с лучком, припеккой с маком, припеккой с творогом, припеккой со сняточками». А разгадка такова: шанишки — это ватрушки со сметаной и яйцом, с творогом и зеленым луком, скородумки — блины на молоке, пряглы — жаренные в масле лепешки, сняточки — мелкая корюшка.

«Сделай ты мне свиной сычуг. Положи в середку кусочек льду, чтобы он взбухнул хорошенько», — давал распоряжения своему повару обжора Собакевич. «Да кулебяку сделай на четыре угла. В один угол ты положи мне щеки осетра и вязигу, в другой запусти гречневой каши, да грибочков с луком, да молоко сладких, да мозгов... Да чтоб с одного боку она зарумянилась бы, а с другого пусти ее полегче. Да исподку-то, понимаешь, пропеки ее так, чтобы рассыпалась, чтобы всю ее проняло, знаешь, соком, чтобы не услышал ее во рту — как снег растаяла», — продолжал он же. Ну что ж, будем разбираться. Сычуг — это фаршированный мясом желудок. Кулебяка — пирог со сложной начинкой. Фарши располагали клиньями и разделялись блинчиками «на

четыре угла». Делали ее из пресного слобного теста. У Собакевича же Чичиков отвел бараний бок и няню — бараний желудок, начиненный гречневой кашей, мозгами и ножками. Словом, не именинный обед, а настоящая поэма. ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для приготовления мнишек из муки (50 г), яиц (1 шт.), полужирного творога (30 г), вареного мягкого картофеля (40 г), молока (50 г) и соли (5 г) замешивали тесто. Формировали шарики и жарили их до готовности в растительном масле. Подавали со сметаной.



Бараний бок с кашей



Баранину на ребрышках (1 кг) вымыть, обсушить, разрезать вдоль ребрышек и посолить. Чеснок очистить, нарезать дольками и нашпиговать ими мясо, а затем смазать ребрышки маслом. Положить нашпигованные ребрышки в разогретую глубокую сковороду и обжаривать до румяной корочки 20 минут. Лук нарезать кольцами, добавить к мясу и жарить 5 минут до золотистого цвета. Влить бульон, поперчить, прикрыть крышкой и тушить 15 минут на слабом огне. Гречневую крупу перебрать, промыть, положить в отдельную кастрюлю, залить водой (2 стакана), посолить и варить до готовности. Обжаренные ребрышки сдвинуть к бортикам сковороды, а в центр выложить гречневую кашу и, поливая ее образовавшимся соусом, тушить 7–10 минут.



Свиной сычуг



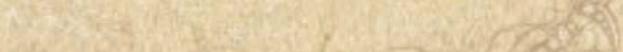
Свиной желудок промыть, натереть солью, залить водой с уксусом, оставить на сутки, затем еще раз как следует промыть. Уши опалить, поскоблить, промыть, замочить также на сутки. Мясо (800 г), сало (400 г), свиные уши пропустить через мясорубку. Добавить в фарш лук, чеснок, специи. В желудок выложить фарш и перевязать с обеих сторон. Положить в кастрюлю, добавить уксус, специи и варить на несильном огне около 2 часов. Сваренный желудок вынуть из бульона, положить под пресс и дать полностью остыть. Перед подачей прогреть в бульоне и нарезать ломтями.



Кулебяка с сомом



Замесить тесто из 1 ч. л. соли, 5 г дрожжей, 2 яиц, 2,5 ст. л. сахара, 1 ст. муки, 50 г сливочного масла, 1,5 ст. молока. Сом отварить с луком и кореньями. Отделить филе, вмешать яичные желтки, чеснок, петрушку. Потушить на масле капусту (четверть кочана) с луком, сварить рис (2 чашки), нарезать лук. И в лук, и в капусту вмешать по 3 яичных желтка. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. Положить слой риса, потом рыбы и капусты с луком. Последний слой полить сметаной. Накрыть тестом начинку и плотно защипать. Сделать проколы вилкой. Выпекать 40 минут.





ТРАВА У ДОМА

ТИМЬЯН (чабрец). Еще древние знахари применяли его как антисептическое средство, а египтяне – как один из компонентов сложных составов для балзамирования.

Это, собственно, и дало имя растению – *thymiana* (греч.) – «фимиам, благовонное курение». Считалось, что тимьян придает мужество, и римские воины перед битвой принимали ванны с тимьяном, а шотландские горцы с той же целью пили с ним чай. Тимьян широко используется в кулинарии и является обязательным компонентом знаменитых «прованских трав». Придавая небольшую горчинку, делает особенно пикантными блюда из мяса, птицы, субпродуктов и дичи. Смело добавляйте чабрец в блюда, однако помните, что из-за высокого содержания тимола он может оказывать раздражающее действие на желудок, печень и почки. Поэтому, если вы страдаете язвенной болезнью, относитесь к тимьяну с осторожностью.

ЛУК. В Древнем Египте лук чтили и воспринимали сферическую многослойную луковичку как модель Вселенной. Древние римляне ввели лук в обязательный солдатский рацион как средство, предохраняющее от простуды.

Римляне называли луковичку *ipio*, (от *ipus* – «один»). Когда лук попал в Британию, слово трансформировалось в *onion*. Лук-резанец можно добавлять в те же блюда, что и репчатый лук: для улучшения вкуса картофельного, фасолевого, горохового и мясного супа, салатов из огурцов, картофеля, французского, мясного салата и салата-ассорти. Однако, несмотря на тонкий вкус, не рекомендуется приправлять им молодой зеленый горошек или спаржу (он может подавить аромат и вкус этих овощей). Лук-резанец не стоит варить (он потеряет весь вкус и большинство полезных свойств), лучше всего употреблять его в свежем виде: мелко нарезать и посыпать готовое блюдо.

ОРЕГАНО (душица обыкновенная). Название это греческое и означает «радость гор». Римский гурман Целиус Апициус составил перечень блюд, которые вкушали знатные римляне. В них добавляли травы, особенно часто орегано. Апициус также рекомендовал приправлять душицей соусы, которые подавали к запеченному поросенку. В кулинарии используют сушеные листья и соцветия растения с тонким запахом и пряным горьковатым вкусом. Они возбуждают аппетит и облегчают пищеварение. Эта пряная трава распространена в кухне Средиземноморья, а итальянские блюда просто невозможно представить без ее характерного аромата. Орегано кладут в пиццу и пасту, добавляют к помидорам, сыру и грибам. У нас душицей ароматизируют квас и домашнее пиво, добавляют ее и в супы, салаты, мясо. А если положить веточку душицы в бутылку с растительным маслом, оно приобретет неповторимый утонченный аромат.



Ароматные травы способны из простого блюда сделать кулинарный шедевр. Это отличная альтернатива дорогим заморским пряностям – ведь их можно найти буквально под ногами.

ЛАВАНДА. Название растения происходит от латинского *lava* – «мыть», и неудивительно, ведь еще римляне добавляли лаванду в ванны для свежести и аромата. Римляне познакомили с этим цветком Европу, и с тех пор лаванду выращивали монахи в монастырских садах. Лаванда – королева ароматерапии. В Греции и Риме в комнатах сжигали прутики лаванды как средство против заразных болезней. Эфирное масло лаванды до сих пор широко используется в парфюмерии. Применяют лаванду и в кулинарии. Она хорошо сочетается с тимьяном, мятой, мелиссой, чабером и шалфеем. На юге Франции и в Италии ее добавляют в салаты, соусы, грибные и овощные супы, жареную и тушеную баранину. В ряде стран лаванда входит в состав успокоительных чаев. В старых поваренных книгах листьями лаванды рекомендуют перекладывать яблоки при мочении. А еще знатоки советуют использовать лаванду при копчении рыбы – сушеные соцветия вместе с ягодами можжевельника добавляют к тлеющим опилкам, что придает рыбе незабываемый аромат.

ШАЛФЕЙ. В диком виде растет на Украине, юге России (Краснодарский край), на Северном Кавказе, в Молдавии и Закавказье. В своем названии шалфей несет латинское слово *salveo*, что означает «быть здоровым, хорошо себя чувствовать». Шалфей издревле считался травой долголетия. Его кладут в маринады для рыбы, рыбные подливы, соусы из трав, в маринованные огурцы. По утверждению некоторых кулинаров, шалфеем можно заменить розмарин. В сушеном виде шалфей применяют для ароматизации пива и даже вина. В Мексике, Чили, Перу из его размолотых корней и молодых стеблей готовят ароматные прохладительные напитки. Шалфей обладает сильным букетом, поэтому его не стоит сочетать с травами и специями с тонким запахом. Лучше всего он раскрывается «в компании» с луком, чесноком и зеленым перцем.

РОЗМАРИН. Родиной розмарина считают Средиземноморье. *Rosmarinus* в переводе с латинского – «морская роса». Он растет на морском берегу, в брызгах пены. Древние греки и римляне посвящали растение Афродите и считали, что оно может сделать человека счастливым, избавиться от злых снов и сохранить молодость. В эпоху Средневековья розмарин стал символом памяти и верности – шекспировская Офелия говорит: «Вот розмарин, это для воспоминания; прошу вас, милый, помните...» При приготовлении барбекю веточки и листья розмарина бросают в огонь, а птицу обертывают его ветками. Ни одна уважающая себя итальянская хозяйка не станет готовить барашка без розмарина, который к тому же великолепно сочетается с грибами и яйцами. Его добавляют в соусы и супы, особенно хорошо он подходит к блюдам из сыра. Не рекомендуется использовать розмарин вместе с лавровым листом, а также добавлять в рыбные блюда и тонкие маринады – он может заглушить соедей своей густой камфарной нотой.

Сезон блюд, приготовленных на углях, открывает шашлык. Вот несколько новых маринадов для любимого блюда.

Даёмь
УГЛЯ!

Правила хорошего шашлыка не сложные: свежее нежное мясо, проведшее несколько часов в маринаде, плюс горячие угли без огня. Шампуры, прежде чем нанизать на них шашлык, протираем половинкой сырой луковицы, иначе мясо будет прилипать. Насаживаем кусочки вдоль волокон, так, чтобы они прилегали друг к другу. Обратите внимание, что в рецептах маринадов не указана соль, так как из-за нее мясо дает слишком много сока, и готовый шашлык получается слишком сухим. Мясо следует посолить непосредственно перед приготовлением.

МЯТНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ

Нарубить 3–4 листочка свежей мяты, смешать с 60 мл белого вина, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 измельченной луковицей (колечки помять, чтобы дали больше сока), чесночным порошком по вкусу (или 2–3 измельченными дольками чеснока) и розмарином. Полученной смесью со всех сторон смазать мясо и оставить на ночь.

ГОРЧИЧНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ БАРАНИНЫ

Смешать 3 ст. л. сухой горчицы, 2 ст. л. уксуса, настоянного на эстрагоне, и 250 мл растительного масла. Измельчить 4 зубчика чеснока и добавить в смесь. Туда же всыпать 1 ч. л. майорана, 1 ч. л. молотой паприки и 1 ст. л. мелко нарезанного свежего базилика. Все хорошо перемешать и дать постоять 1–2 часа.

АРОМАТНЫЙ МАРИНАД

Смешать 4–5 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. коньяка, ароматическую смесь специй (например, «Травы Прованса») и кайенский перец на кончике ножа. Мариновать мясо в смеси 1 час, время от времени переворачивая. ■



ПИКАНТА®



ЦЫПЛЁНОК В МОЛОКЕ

С миру по рецепту – и кругосветное путешествие можно совершить, не уезжая из России. Первая остановка – в Индии.

1, 2 и 3 июня в «Этномире» пройдет крупнейший Международный worldmusic фестиваль «Дикая Мята». На него съедутся самые яркие артисты со всего мира: из Португалии и Испании, из Германии и Норвегии, из Финляндии и России. Хедлайнером фестиваля станет Горан Брегович из Сербии. Помимо музыкальной, на фестивале будет не менее богатая кулинарная программа. На «Дикой Мяте» состоится фестиваль в фестивале – «Мир в тарелке», на котором будут представлена мировая еда во всем ее многообразии: сербская и казахская, украинская и норвежская, испанская и индийская. И сегодня мы представляем одного из участников фестиваля «Мир в тарелке» – ресторан индийской кухни «Экспресс Бомбей». Наталья Фокина рассказывает, как приготовить вкусное и полезное блюдо «Чикен корма», а остальные кушанья вы сможете попробовать на фестивале.

ЧИКЕН КОРМА

- курица (бескостное бедро) – 1 кг ● кокосовое молоко – 200 мл
- лук – 150 г ● имбирно-чесночная паста – 1 ст. ложка
- кешью – 1 ст. л. ● перец чили – 1 шт. ● молотый кориандр – 1 ч. л.
- куркума – 1 ч. л. ● зира (семена) – 1 ч. л. ● молотая зира – 1 ч. л.
- гарам масала – 1 ч. л. ● кокосовая стружка – 1 ст. л. ● красный молотый перец по вкусу ● палочка корицы – 1 шт.
- 10%-ные сливки – 80 мл ● натуральный йогурт – 100 г
- растительное масло – 30 мл ● кинза – 50 г ● соль по вкусу

1. Курицу вымыть, обсушить и нарезать квадратными кусочками. Для приготовления имбирно-чесночной пасты в соотношении 1 : 1 на мелкой терке или в блендере растереть чеснок и имбирь (по 10 г). Промыть и подготовить зелень.
2. В блендере перемолоть кешью с кокосовым молоком.
3. На разогретую сковороду налить растительное масло, далее поджарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета и добавить специи – семена зиры, молотые кориандр, зиру, куркуму, имбирно-чесночную пасту, перец чили и молотый красный перец. Готовить 2–3 минуты.
4. Выложить в сковороду курицу и жарить до золотистой корочки (5–7 минут).
5. Добавить кокосовое молоко с кешью и палочку корицы, посолить, тушить еще примерно 5 минут.
6. Когда блюдо будет практически готово, добавить сливки, йогурт, кинзу и гарам масалу. Готовить еще несколько минут.
7. Готовое блюдо украсить кокосовой стружкой и зеленью. ■

РЕЦЕПТ
ОТ «ДИКОЙ МЯТЫ»

Личное



Майская
СИМФОНИЯ

*А также: белье от корсета до стрингов,
что делать с изменщиком, как понять друг друга без слов,
секреты нежных пяточек
и гимн любви от Ильи ЛАГУТЕНКО.*

Кому принадлежит СЕРДЦЕ главного Ильи «Мумий Тролля» ЛАГУТЕНКО и почему он считает ОТВЕТСТВЕННОСТЬ основой жизни

Те, кто меня не знает лично, часто думают, что я инфантил, витающий в облаках. Это отчасти так, полета мысли требует творчество. При этом я очень ответственный человек, потому что ответственность — основа любых отношений.

Китайцы молодцы — они умеют оптимистично смотреть в будущее и в прошлое. Я стараюсь брать с них пример.

Секс без любви — не мой случай. Кто-то говорит, что это как спорт, все время на пути к рекорду. Лучше уж настоящим спортом заниматься — в поддержку олимпийской сборной.

Влюбленность — это катастрофа. Жизнь меняется до неузнаваемости.

Я абсолютно счастливый отец. Между первым и вторым ребенком — почти двадцать лет разницы. Быть отцом дочерей — это восхитительно захватывающе. С сыном у нас мужские разговоры. А дочки — это мое сердце.

Когда я представляю, что лет через 20 кто-то женится на моих дочках, ничего не могу поделать с негодованием. Это ревность, я не готов их делить еще с кем-то. Хочу, чтобы они были счастливыми. Неважно, чем они будут заниматься, важно, чтобы жили в эмоциональном мире и были позитивными малышами.

С женой мы познакомились в Питере у общих знакомых. Я верю в то, что наша встреча с Аней была кармически predetermined. Любовь не возникает просто так.

Штамп в паспорте мало что меняет, основные тренды отношений складываются задолго до него. Это всего лишь этап, верстовой столб совместной жизни. Я не подведу тех, кто на меня положился. Штамп мои отношения только укрепил, мы стали единым клубком, из которого дай нам бог никогда не выпутаться.

Когда после катастрофы-влюбленности немного приходишь в себя, понимаешь, что ты теперь связан целой цепью обязательств и цепь эту обречен ковать всю оставшуюся жизнь.

В отношениях, которые построены любовью, нельзя что-то скрывать — от себя или от любимой. Нужно быть настоящим и честным — в эмоциях, словах и поступках. Все тайное рано или поздно станет явным.

Не нужно бояться признаваться в любви. Страх быть отвергнутым — ужасный советчик, он и не такое нашепчет, дай ему волю. Неразделенная любовь лучше, чем тайная.

Первое свидание должно быть феерией! Не мелочитесь, пусть она запомнит его на всю жизнь. На первое свидание я отвез

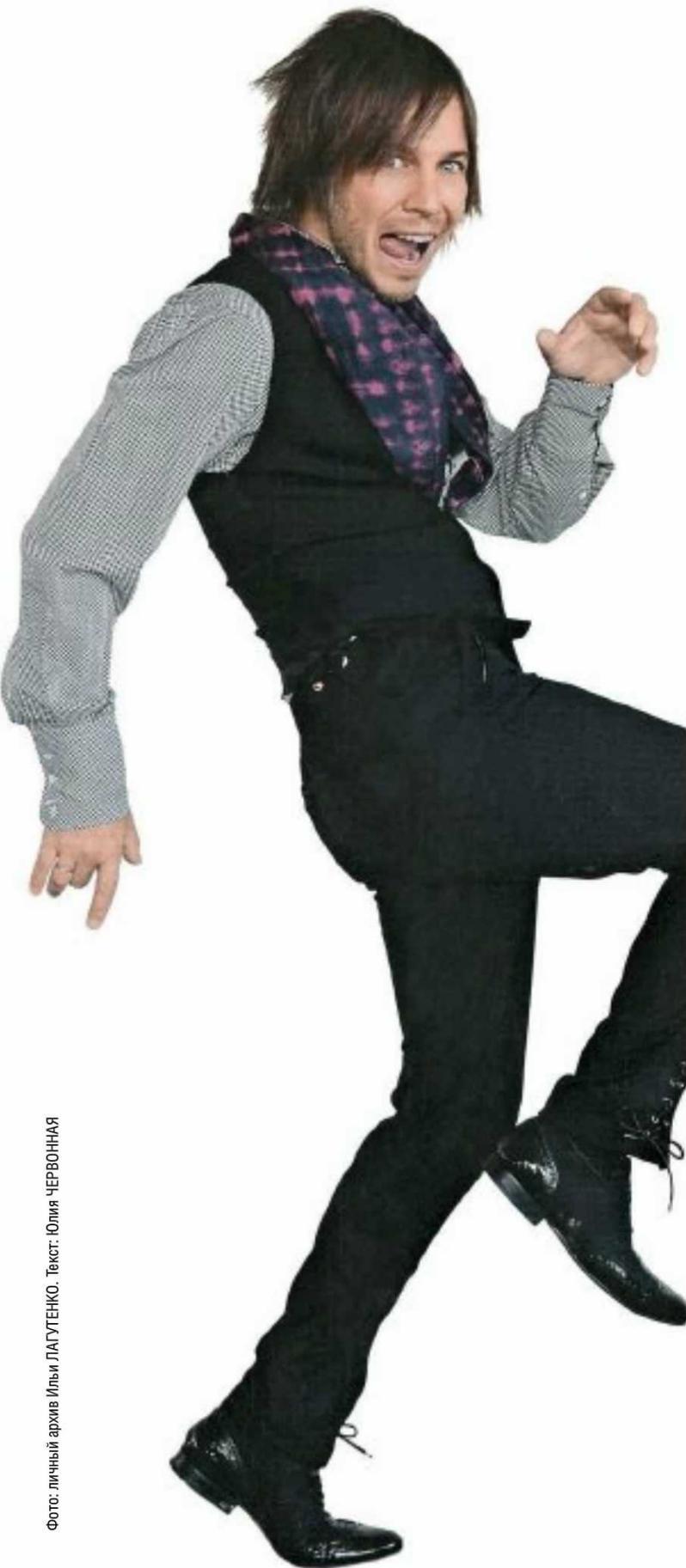


Фото: личный архив Ильи ЛАГУТЕНКО. Текст: Юлия ЧЕРВОННАЯ

*Илья
ЛАГУТЕНКО
родился
16 октября 1968
года. Музыкант,
лидер группы
«Мумий Троль».
На досуге
пишет книги
о путешествиях.
Женат
второй раз.
Отец взрослого
сына и двух
маленьких
дочек.*

свою будущую жену в Гонконг. И спел для нее в ресторане свою песню «Фантастика» под аккомпанемент незнакомых китайских музыкантов.

Я трепетно отношусь к женскому полу, который для меня представлен четырьмя любимыми: женой, старшей дочкой Вивой, младшей Летицией и мамой. Им я готов дарить лучшее, что у меня есть, — песни. Мне нравится брать на концерты свою семью. Дочери облетели со мной полмира. Когда их нет рядом, я скучаю.

Нежные мелодии — это не медленная тягостная лирика. Нежность бывает и быстрой. Я давно понял, что для девушек проявлением нежности и любви может быть как раз превышение скорости.

«Мумий Тролю» предстоит кругосветное путешествие на лайнере «Седов», оно продлится 14 месяцев. Это мечта! Мы же все моряки, все из Владивостока. Это уникальное путешествие: музыкальная команда будет писать новые треки. Меня вдохновляет это событие, но то, что я не увижу никого из своих любимых, — это печалит. Хорошо, что есть Skype, Интернет. Наверное, когда не было высоких технологий, отношения были романтичнее. Но мне как отцу и мужу хочется не романтики, я хочу видеть лица своих девчонок и слышать, как они говорят.

Каждую свою дочку я рожал вместе с женой. Я был рядом с Аней, чтобы облегчить любимой женщине ее страдания.

Мне странно слышать, когда говорят: «Я помогаю жене с ребенком». Помогать можно перейти через дорогу бабушке, а с женой и ребенком можно жить одной жизнью. Я вставал ночами к малышам, хотя Аня и старалась меня уберечь от ночных подъемов — жалела. На Аню я смотрел и радовался, какая она мама красивая. Отцовство учит важным вещам. Ты просто становишься лучше.

Я бы хотел, чтобы любовь правила миром. Но миром правят власть и деньги, а не любовь. Я стараюсь как можно меньше времени проводить в этой деструктивной энергии жадности и царства денег.

Проводить время дома — одно удовольствие. Когда все дома, мы не разбредаемся по углам, а проводим время друг с другом. Детки не могут долго сидеть на одном месте, и мы бегаем за ними по всему дому. Поэтому в доме у меня все любимые и все места — любимые. ■



А ЧТО под юбкой?

Впервые в 60-е годы увидев выставку советских панталон и бюстгалтеров, французы поразились советским людям: «Как же они размножатся?»

Что ответить зарубежным товарищам? На самом деле у нас было все — и секс, и белье. Еще Маяковский воспевал неубиваемую волю к жизни простого обывателя, начиная пьесу «Клоп» зазывным криком торговки галантереей: «Бюстгалтеры на меху! Бюстгалтеры на меху!» Главный герой, Присыпкин, восторженно восхищался «этими чепчиками», представляя себя будущим отцом двойни. Однако начнем по порядку. После революции новой стране действительно было не до моды. Поэтому в 1920-е годы нижнее белье — «исподнее» — следовало традициям царской России. Проще говоря, в основном донашивали то, что осталось от дореволюционного приданого. У кого-то это были крестьянские домотканые рубахи, у кого-то — кружевные панталоны работы белошвеек. Впрочем, и после революции белошвейки никуда не делись — они просто ушли в подполье и не страдали от отсутствия заказов. Правда, их услуги были доступны лишь высокопоставленным «женам». Белье всех остальных граждан государство взяло под свой контроль. В 1920 году были открыты две фабрики — «Мосбелье» и «Лен-

белье». Время от времени они даже сотрудничали с известными художниками — Мухиной, Степановой, Родченко. Но главные предметы советского белья — трикотажные майки и сатиновые трусы — не подразумевали ничего, кроме удобства. В основе — простота и гигиеничность. Как провозглашал Родченко, вещи стали товарищами. И обнажение стало терять эротическую окраску. Коллективизм постепенно убивал интимность белья. Идеология воспевала человека с новым телом, устремленного к счастливому равенству. Сексуальность и эротизм были исключены. СССР готовится к войне — здесь не до игривых шуток и кокетства. Правительство и ЦК партии принимают решение о создании вместо бельевых фабрик единого предприятия «Главодежда» для разработки военного обмундирования. Простые фасоны и три неприхотливых цвета — синий, черный и белый — отныне «наше все». Модельное белье могут позволить себе только актрисы и чиновницы. Оно отшивается по индивидуальным заказам в ателье «Московшвейя» и подпольно, у неумирающих белошвеек. Обычной женщине все это недоступно.

Но если ГОСТ 1926 года все же предусматривал пошив белья по индивидуальным размерам, то стандарт 1940 года предписывал женщинам иметь только три размера. Если грудь меньше или больше чем 1, 2 и 3, вы уж как-нибудь сами. А модель бюстгалтера была вообще единственной. Однако даже на фронтах женщины не переставали быть сами собой. При любой возможности они сбрасывали военную униформу и фотографировались в платьях. Они вспоминали о прозрачных фильдеперсовых чулках — и рисовали, как Любка Шевцова из «Молодой гвардии», чулочный шов на ноге химическим карандашом. И еще — о счастье! — иногда попадалось трофейное белье, такое непохожее на грубые советские изделия из хлопка и сатина.

Лишь в 1950-х ГОСТ широким жестом разрешил женщинам иметь целых шесть размеров, а в 1970-е их утвердили девять. Впрочем, отношения к белью это не изменило. Его демонстрация по-прежнему считается недопустимой: не дай бог бретелька лифчика выбьется из-под блузки! Да и само слово «лифчик» с его особым привкусом одновременно естественного и запретного, как кино для взрослых, — из советского прошлого. Там же обитает ужасный для всех половозрелых мужчин призрак женских панталон (в зимнем варианте — с начесом). Если случайно задиралось платье и были заметны такие панталоны — позор был несмываемый. Как-то один пожилой уже мужчина делился воспоминаниями о первой школьной любви. Та девочка была для него неземным созданием, и вдруг однажды зимой, поднимаясь по школьной лестнице, он не поборов искушения заглянул ей под юбку, а там... оказались те самые панталоны с начесом. «Всю любовь

сразу как отрезало, — рассказывал он. — Я понимал, что она не виновата, но поделаться с собой ничего не мог. Она переживала, долго спрашивала что случилось, и на все это я ей мог ответить только одно: «Ты сама должна понять». Конечно, девочке вряд ли открылась истинная причина происшествия — вещь была стандартной, как у всех.

Другим ужасом были чулки на резинках. Хлопковые чулки, которые постоянно вытягивались на коленях и выглядели малоизящно, крепились специальными резиновыми застежками к поясу с эластичными лентами. Скажем прямо: когда поверх этого для тепла надевались злосчастные панталоны, это уже практически не могло ухудшить картину.

Проще всего было вообще не замечать это белье, развешанное для просушки на кухнях коммунальных квартир. Сложилась парадоксальная ситуация: хотя белье было запретной темой, на дачных участках считалось абсолютно нормальным работать мужчинам в трусах, а женщинам в бюстгальтерах. Нормальным было и подобное появление на пляже. «Что естественно, то не безобразно», — одно из любимых высказываний того времени. Для женщины естественно быть здоровой, хорошо работать и вскармливать большой грудью будущих счастливых людей. Во всем этом нет ни капли эротики. Сексуальность приравнивается к развращенности. Эта идеология настолько въелась в умы, что ее отголоски докатились до наших дней.

Однако после Всемирного фестиваля молодежи и студентов 1957 года советским женщинам стало понятно, что они чего-то недополучают. На помощь пришла министр культуры Екатерина Фурцева. Она заявила: «Каждая советская женщина имеет право на качественный бюстгальтер». И открыла Черемушкинскую фабрику по пошиву белья. Продукция не отличалась большим разнообразием, однако это уже был серьезный прорыв. Сначала в ГДР закупили линию по пошиву знаменитых «анжелик» с застежкой спереди. Потом появились бюстгалтеры с кружевом. В качестве альтернативы, отстояв в очереди долгие часы, женщина могла купить чешский или гэдэровский бюстгальтер, и потом носить его годами, до следующего «выброса дефицита». Из всех советских фабрик по пошиву белья латышские и эстонские делали вещи сравнительно более изящные, поэтому экскурсионные поездки в эти республики превращались отчасти в поездки за трусами. Фаворитами 60-х стали немецкие комбинации с искусственным, почти «стеклянным» кружевом. Сейчас сложно представить, но в них просто ходили по улицам, как в платьях, ведь они были необыкновенные, красивые, как из сказки.

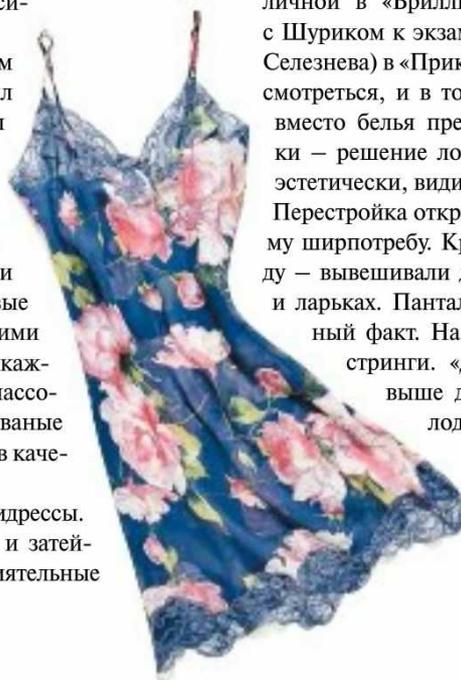
Запад открыто смеялся над советским бельевым убожеством. Французский певец Ив Монтан был так поражен на гастролях в СССР, что приобрел два чемодана женского белья, а потом устроил во Франции из этого выставку. Панталоны и трико с начесом, бюстгалтеры, похожие на панцирь бронтозавра, были продемонстрированы западной публике. Говорят, француженки падали в обмороки. Это они еще не знали про капроновые колготки, которые многократно штопались женскими волосами, подходящими по цвету! Кроме того, у каждой советской женщины был специальный пластмассовый крючок для поднятия петель. Даже вконец рваные колготки не выбрасывались, а еще долго служили в качестве мочалок и приспособлений для сбора яблок. В 70–80-е появились всевозможные грации и комбидрессы. Они отличались сложным кроем, эластичностью и затейливой отделкой. Импортное белье привозили влиятельные



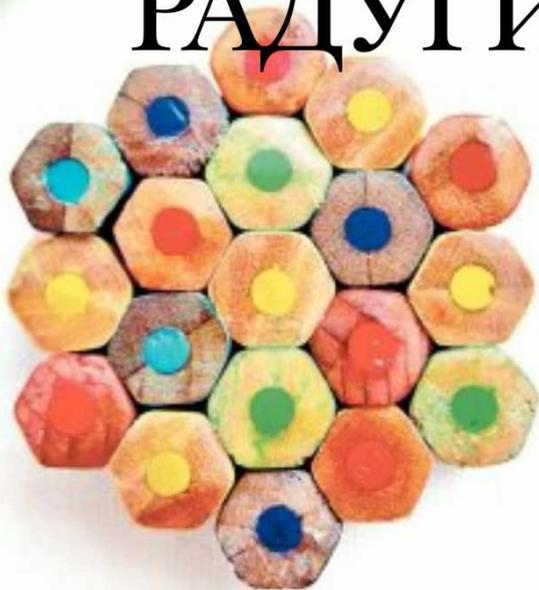
родственники из заграничных поездок или перепродавали фарцовщики, причем почти вслепую: женщины полагались на глаз, мужчины — на размер своего кулака. На примерку времени не было. Впрочем, примерки были запрещены и в государственных магазинах, якобы из гигиенических соображений. Мечта любой школьницы 80-х — трусы «неделька»: обычные белые аккуратные трусики с разным рисунком на каждый день. Но их тоже надо было привозить из-за границы! Государство продолжало сопротивляться. «Экспериментальные» трусы фабрики «Трибуна», представленные на худсовете в 1984 году, были отмечены «за смелость», но не рекомендованы к производству.

На фоне всего этого совершенно неубедительно выглядит пара советских киноэпизодов с красивым женским бельем: стриптиз Светланы Светличной в «Бриллиантовой руке» и подготовка с Шуриком к экзамену студентки Лиды (Наталья Селезнева) в «Приключениях Шурика». Если пригласиться, и в том, и в другом случае зрителю вместо белья предложили созерцать купальники — решение логически малоубедительное, но эстетически, видимо, единственно приемлемое. Перестройка открыла двери дешевому китайскому ширпотребу. Кричащее белье продавали всюду — вывешивали даже в продуктовых магазинах и ларьках. Панталоны были забыты как позорный факт. На смену им пришли крохотные стринги. «Джинсы ниже попы, трусики выше джинсов», — жалуются на молодежные вкусы интеллигентные старушки. Когда-то мы и сами станем такими. Но это будет первое поколение старушек в стрингах! ■

Оксана БУТРИМЕНКО



Все цвета РАДУГИ



«ЯРКАЯ И НЕМНОГО ДЕТСКАЯ БРОШКА – СВОИМИ РУКАМИ СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ КРАСОЧНОГО ЛЕТА».



Ольга АБРОСОВА,
Москва

Википедия утверждает, что в мире за год производится 14 миллиардов карандашей. В моем доме их, конечно, не все четырнадцать, но количество стремительно приближается к четырехзначной цифре. Вроде художников в доме нет, я максимум могу изобразить «палка-палка-огуречик...», а карандаши множатся. Есть подозрение, что у них здесь гнездо и они просто плодятся. Чтобы как-то помешать карандашному демографическому взрыву, несколько сломанных представителей получило шанс на вторую жизнь. Так получилась брошка – яркая, фактурная, необычная. От нее на сердце радужно, мило и по-детски радостно. Впрочем, из карандашных цилиндров можно смастерить не только брошку. Эти ребята могут выстроиться в подставку под горячее, а могут стать ручками для кухонных шкафчиков – нужно только отпилить цилиндр побольше. Это же целое направление творчества – карандашная мозаика. ■

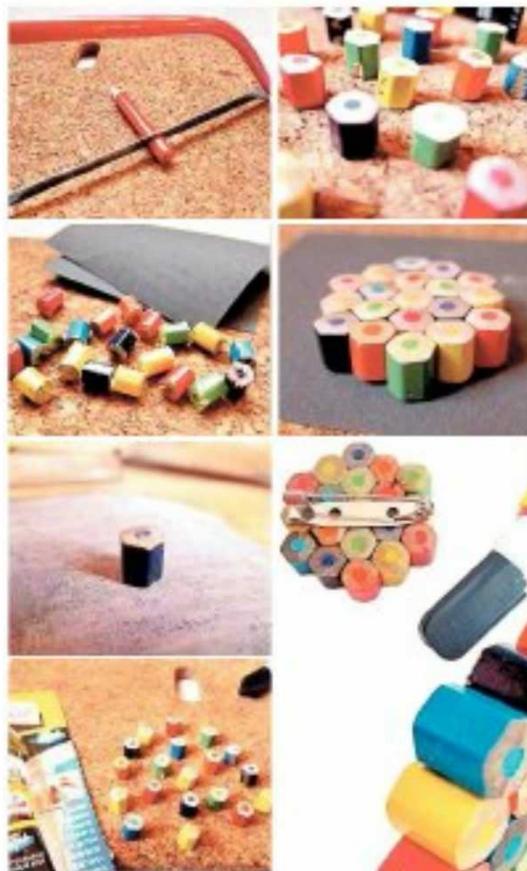
ПИШИТЕ!

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



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- цветные карандаши
- мини-пила
- клей
- наждачная бумага с мелким зерном
- лак для дерева
- застежка для броши



ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Отпиливаем от карандашей одинаковые пеньки длиной 0,7 см. Количество зависит от того, какого размера вы задумали брошку (у меня 19 пеньков). При распиле карандашей берегите пальцы, они нам еще пригодятся.
- 2 Пеньки обрабатываем наждачной бумагой со стороны спила. Постарайтесь не задеть грифель, а то они испачкают дерево и работа получится смазанной. После обработки получаются красивые разноцветные цилиндрики.
- 3 Советую расставить цилиндры в нужном порядке до того, как вы начнете их склеивать между собой. Сначала склеиваем внутренний «цветочек» брошки. Наносим клей только на те грани, которые будут соприкасаться.
- 4 Получившуюся брошку обрабатываем наждачной бумагой с двух сторон. Наносим два слоя лака и сушим сутки. Приклеиваем застежку для брошки. Готово!

Коллекционная серия *Laura Ashley* –
эксперт в области шитья, вышивки и квилтинга

brother®
at your side



Innov-is NX-2000

Innov-is 2200

Innov-is 5000

LAURA ASHLEY

Барнаул • Текстиль, швейные машины • (3852) 61-63-40; Белгород • ТД «Служба дом» пав. 86 (810) 320-37-45; Владивосток • Албуза шитье • (4252) 57-99-14; Владимир • Швейный мир • (820) 925-99-59; Волгоград • Милана • (8442) 95-66-27; Екатеринбург • ШАТТЛ • (343) 278-41-71; Ижевск • Швейная техника • (3412) 73-23-47; Иркутск • Иркутск.Подольск • (3952) 53-66-60; Калининград • Швейные машины • (4012) 95-70-32; Краснодар • Стиль-студ • (8181) 362-32-90; Красноярск • Мир Шитья • (3912) 95-65-85; Красноярск • Ассоль • (391) 294-31-65; Москва • Мир Шитья • (495) 974-25-69; Москва • Текстиль.Торг • (495) 662-87-87; Москва • Швейный магазин Сильвия • (495) 641-00-87; Москва • Шейте сами • (495) 515-94-88; Москва • Дама Дама • (495) 648-13-27; Мурманск • Магазины-салон «Я сама» (815) 245-65-81; Муром • Швеймастер • (4923) 49-18-12; Нижний Новгород • Швейный дом • (831) 439-40-91; Новокузнецк • Амар • (3843) 74-47-88; Новосибирск • ЛОГОС • (383) 201-10-02; Омск • ЛОГОС • (3812) 45-27-15; Оренбург • ТД Швейные машины • (3532) 58-85-58; Пенза • Швейный Мир • (8412) 54-41-18; Пермь • Эвотор • (342) 210-10-35; Ростов-на-Дону • Ю-ИС • (863) 244-10-07; Самара • Швейные машины • (848) 337-60-60; Санкт-Петербург • Мир шитья • (812) 334-31-12; Тверь • С Иглоножи • (4822) 43-29-98; Тюмень • Мир шитья • (3456) 22-90-59; Тюмень • Мир Шитья • (3452) 39-02-88; Уфа • P&B • (347) 272-34-89; Уфа • Швейные Текстиль • (347) 277-05-66; Челябинск • Швейная Техника • (34241) 3-55-25; Челябинск • Столица швейных машин • (351) 793-92-42; Челябинск • Мир шитья • (351) 278-75-87; Ярославль • Швейный мир • (4852) 30-41-48

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
АГЕНТСТВО
КНИТ

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

sewclub
sewclub.ru

facebook.com/brother.club

brother
brother-friends.ru

www.brothersewing.ru

«ШАПИТО-ШОУ» (2011). В прокате фильм разделен на 2 части: «Любовь и дружба» и «Уважение и сотрудничество». Специальный приз жюри «Серебряный Георгий» 33-го Московского Международного кинофестиваля, Гран-при XX Открытого фестиваля кино «Киношок».



Говорит и показывает ЗНАМЕНСКИЙ

В феерической иллюстрации того, что творится в голове и душе тех, кому плюс-минус тридцать лет, – фильме «Шапито-шоу» – одна из главных ролей у глухого юноши. Впрочем, в мире, где мало кому до кого есть дело, душевной глухотой страдают многие. О том, почему мы не слышим друг друга, размышляет актер Алексей ЗНАМЕНСКИЙ.

— Слова из песни вашего героя в «Шапито-шоу»: «Некому сказать "мы"», — это прямо в десятку, рефрен сегодняшней жизни. А вам есть кому сказать «мы»?

— Мне, видимо, повезло. Режиссер фильма Сергей Лобан, мой хороший друг, никогда не говорит слово «я» — только «мы». Съёмочная группа была одной командой, мы прислушивались друг к другу. Наверное, поэтому так здорово и получилось. Если бы люди повнимательнее слушали других, жизнь была бы... не проще, нет. Но точно радостнее.

— Если обычным людям сложно докричаться друг до друга, то каково вам? Кто вас, глухого мальчика из глубокой провинции, захотел услышать?

— Я родился в области и ничего, даже колыбельных песен, услышать не успел — какую-то инфекцию лечили антибиотиками, они дали осложнение на уши. Потом меня отправили в Екатеринбург, в интернат для слабослышащих детей. Там был кружок жестовой песни, который вела выдающийся педагог Марина Крашенинникова. Она научила меня чувствовать музыку и слова. Особенно нравились песни Леонтьева и Газманова, у них низкий тембр — слов я не слышу, но чувствую ритм. Мы исполняли песни на языке жестов, ставили спектакли. Как-то из Москвы приехал наш выпускник, сказал, что набирается курс неслышащих ребят в Государственный специализированный институт искусств, к Михаилу Петровичу Семакову. Я и еще трое моих одноклассников поступили в институт (он создан в 1991 году для людей с ограниченными возможностями), где нам преподавали педагоги из «Щуки». А сейчас я уже заканчиваю режиссерский факультет ВГИКа.

— Как себя чувствует в шумной Москве человек, который не слышит?

— Нормально я себя чувствую. Есть ряд проблем, которые нужно решать. Но проблемы есть у всех. Иногда даже радуюсь, что не слышу. Не слышу текста рекламных роликов — это же счастье. Мой сосед по комнате в общежитии — звукооператор, он очень «громко» живет, даже ночью мешает спать тем, кто рядом. А я накрываюсь одеялом и спокойно сплю до утра.

— Что снится?

— Сейчас ничего не снится — все мои фантазии наяву, в работе над дипломным фильмом. Последний сон был — кошмарный сон актера... Спектакль «Пошли мне, Господь,



Второго». Чувствую, что сегодня не мой день, играю ужасно плохо. И тут на сцену поднимается Высоцкий с пистолетом...

— Кстати, а кто зрители в театрах со слабослышащими актерами?

— В театры «Синематограф» и «Недослов» на спектакли приходят обычные люди. И они нас, актеров, прекрасно понимают. Жесты красноречивее слов и уж точно красивее.

— Да, но каково это — жить, и не слышать, как дождь шуршит по листьям или как морская волна перебирает камушки и песок?

— Мне достаточно видеть такие картинки — я могу представить, как это звучит. Может быть, даже более отчетливо. Я же не спрашиваю, как вам удастся услышать дождь и ветер под аккомпанемент грохота, шума, слов и звуков.

— Это да. Слов гораздо больше, чем нужно. Более того, каждый слышит то, что хочет услышать. Каждое слово можно «перевести» по-своему. Многие слова столь же высокопарны по форме, сколь маловесны по сути. Вот видите, сколько слов я сейчас говорю? Причем, заметьте, сама себе.

— Общение — это же не только удовольствие. Это труд. Чтобы понять собеседника, нужно захотеть его услышать. Услышать не сами слова, а то, что человек в них вкладывает. Глухие люди говорят точнее, конкретнее. Сурдопереводчики даже классические литературные произведения переводят в сжатой форме. Знаете, чему нас учат в режиссуре при монтаже? Выпаривать лишнее. То же и со словами — жест более конкретен. В нем нет «воды», в нем только суть и чувства.



— **Чтобы понимать, что говорит собеседник, вам нужно внимательно смотреть на его лицо. Не устаете от этого «глаза в глаза»?**

— Конечно, устаю долго концентрироваться на другом человеке. И отключаюсь. Особенно трудно читать по губам, когда у человека усы. Или когда он никак не относится к тому, что говорит, — нет мимики и непонятны интонации.

— **В каких вы отношениях со словами? Что видите в них, кроме того, что видят слышащие?**

— Слова для меня — большая ценность. Я вижу, что они не обязательно выражают то, что кажется: например, вижу, как мама ругает ребенка, но глаза ее полны любви и смеются. Замечаю, что люди редко несут ответственность за сказанное. И еще что важные слова произносят попусту, а оттого теряется их значимость.

— **У вас много друзей среди слышащих?**

— Достаточно. У меня две компании — глухих и слышащих. Они не пересекаются, потому что то, что называется «общий разговор», когда все говорят одновременно, для глухих недоступен.

— **Глухой в «Шапито», пытающийся стать своим в гиперразговорчивой компании, — это про вас?**

— У меня нет ничего общего со Знаменским из фильма, честное слово. Это шутка режиссера — он в последний момент дал героям фильма их собственные имена. Хотя, с другой стороны, это фильм-лабиринт. В нем каждый человек, сидящий у экрана, может найти эпизод, снятый как будто точно про него. Про то, что ты не в своей тарелке, или про то, что тебя не понимают.

— **Как к вам относятся чужие люди — с интересом или как к обузе?**

— И так и так — зависит от людей. Например, я прихожу в какое-нибудь учреждение и говорю охране, куда мне надо. Они отвечают: «Позвоните, вас встретят». Я объясняю: «Я глухой, телефон — это не для меня». Они так удивляются! Но долго объяснять, конечно, никто не хочет. Обычно протягивают бумагу и ручку: «Пишите, что вам надо, так быстрее».

— **Вам это неприятно?**

— Почему? Это нормально. Неприятно другое — немотивированное хамство. Но его не меньше и в мире слышащих людей.

— **Вы так рассуждаете, как будто боитесь признаться, что глухие люди на самом деле очень уязвимы. И я ни за что не поверю, что вам не сложнее и не больнее выживать, чем остальным, условно «нормальным» людям.**

— Ну хорошо. Давайте я пожалуюсь. Проблема глухих в том, что мы варимся в собственном соку. Нам не доверяют, это связано с предрассудками. Глухому трудно устроиться на работу. Парадокс: руководители, если рискнут взять такого человека, потом не нарадуются. Глухие работают лучше, сосредоточеннее, не отвлекаясь на постоянные «терки». Глухие не умеют одновременно разговаривать «ни о чем» и работать — в этом их главное преимущество. Чтобы общаться с глухими, нужно знать жестовый язык. Знают его единицы. Просто для сравнения: в Туве жителей меньше, чем глухих людей в России. При этом тувинский язык признан государственным языком, а жестовый — нет.

— **То есть люди сами ограничивают возможности людей с физическими ограничениями?**

— Ну да. Первый вопрос, который задают глухому, когда он хочет что-то сделать: «А как же ты сможешь? Не-е-е-ет, ты не сможешь!» Когда я поступал во ВГИК, меня тоже так спрашивали.

— **И как вы смогли?**

— Ну смог. Очень много читал. На некоторых лекциях мне помогал сурдопереводчик, что-то списывал у приятелей. Если есть желание — возможности обязательно найдутся.

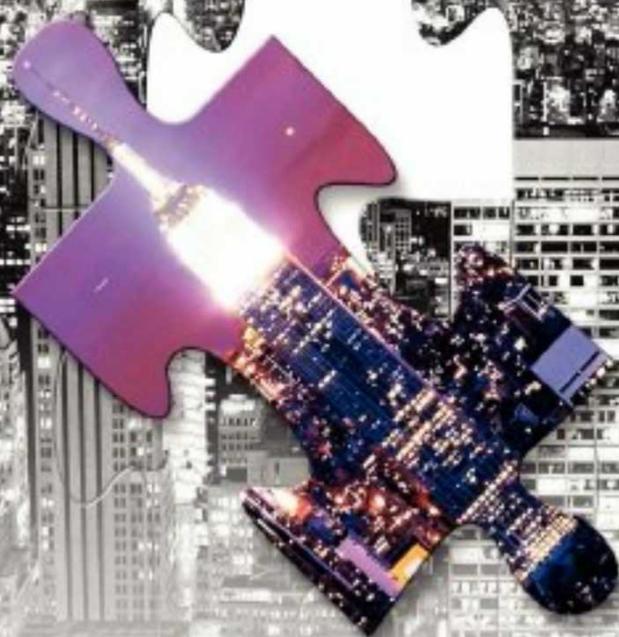
— **Так может рассуждать только очень сильный человек.**

— С чего вы взяли, что у меня сильный характер? Я не люблю искать оправданий, вот и все. А характер у меня, может быть, наоборот, капризный. ■

Наталья ЩЕРБАНЕНКО

ДОБАВЬ КРАСОК!

реклама



Радио Карнавал
яркие ХИТЫ



ПРОГУЛКИ на пике

Не забывайте про бусы и шарфики, они пригодятся для оживления нарядов.

Кружева, цветы, пастельные тона и длинные юбки – все эти элементы классического романтизма прекрасно сочетаются с вещами из джинсовой ткани.

С джинсовым романтическим стилем можно носить и тонкий каблук, и комфортную обувь на плоской подошве.

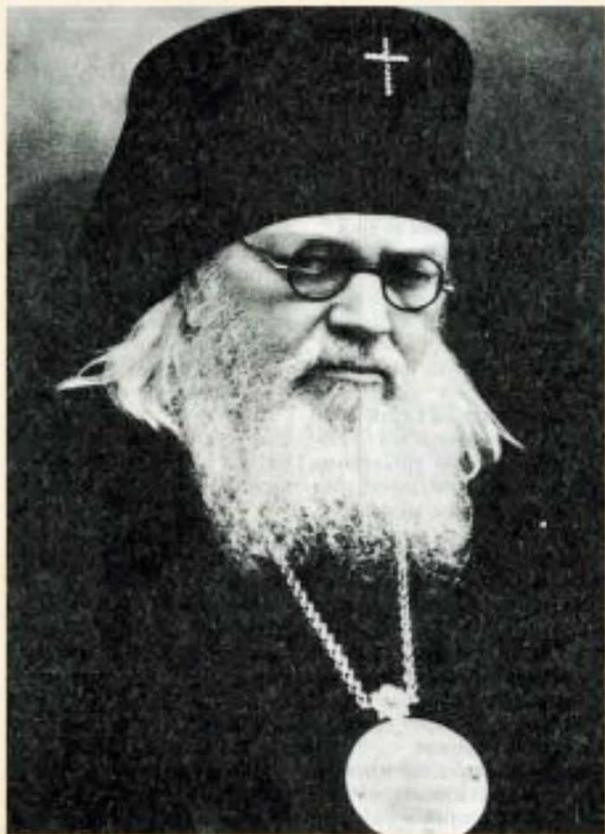
На манекене: сарафан макси, **SPORTMAX CODE**; ажурная блуза, **MAX MARA WEEKEND**; курточка с камнями, **MARCCAIN**; бусы, **CARLO ZINI**; соломенная сумка, **DEHA**. Наверху слева: рубашка с розами, **MANGO**; сарафан с рисунком, **LEVI'S**. Слева: курточка с рюшами, **FORNARINA**; повязка на голову, **CRISTINA EFFE**. Внизу на тумбе: желтые джинсы, **TWO WOMEN IN THE WORLD**; шарфик в цветах, **TRUSSARDI JEANS**; сумочка с цепочкой, **FORNARINA**. Внизу: замшевые ботильоны, **MANGO**; шелковый платочек, **FURLA**; замшевая сумка, **GABS**; лакированные туфли, **SPORTMAX**.

Соскучились по солнцу? Давно не смотрели в ясное небо? Деним – самая подходящая одежда для прогулок по свежей весне.

Стильные и комфортные джинсовые вещи на каждый день могут быть не только классического синего цвета, но и самых неожиданных оттенков, актуальных в этом сезоне.

Большие и яркие практичные сумки и цветные ремни расставят правильные акценты в джинсовом наряде.

На манекене: кепка и сумка, **DIESEL**; бусы, **ANNA RITA N**; шарф, **TOMBOLINI**; плащ, **MAX MARA**; футболка, **DEHA**; юбка-брюки, **MAX&CO**.
На лестнице: зеленые джинсы, **TWO WOMEN IN THE WORLD**; жакет, **MARCCAIN**; сумочка, **FURLA**; шарф в клетку, **GAS**;
шарф из хлопка, **TOMBOLINI**; большая сумка из желтой джинсы, **DIESEL**; сумка-трансформер в цветок, **GABS**.
На полу: ремень с клепками, **PHILIPP PLEIN**; полусапожки, **LEVI'S**; балетки, **DIESEL**.



Святой ДОКТОР

*Вся земная жизнь святителя
Луки Войно-Ясенецкого
была насыщена парадоксами:
выдающийся хирург
и священник, преданный муж
и самоотверженный монах,
политзаключенный и лауреат
Сталинской премии.
И все это – в судьбе
одного человека.*

ХУДШИЙ ИЗ ЛУЧШИХ

Родился Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий в 1877 году в семье провизора, владевшего собственной аптекой. Мать будущего святителя Луки воспитывала пятерых детей и занималась благотворительностью.

В 12 лет Валентин поступил в лучшую киевскую гимназию, но прослыл там учеником, от которого не стоит ждать жизненных успехов. На выпускных экзаменах его ответы были признаны «одними из наихудших». Зато Валентин прекрасно рисовал и мечтал стать художником. Его единственной настоящей мечтой было поступление в Петербургскую академию художеств. Но из желания помогать людям он преодолел «отвращение к естественным наукам» и поступил на медицинский факультет Киевского университета. Тут «худший ученик» неожиданно обратил на себя внимание преподавателей способностями и увлеченностью. Изучая кости, рисовал их и дома мастерски лепил из глины. «Произошла интересная эволюция моих способностей, – вспоминал святитель Лука. – Из неудавшегося художника я стал художником в хирургии».

Войно-Ясенецкий блестяще сдал экзамены как раз накануне Русско-японской войны. Молодой врач добровольцем выехал на Дальний Восток, в Читту, заведовать хирургическим отделением военного госпиталя. К удивлению окружающих, все его операции проходили безупречно, не возникало ни единого осложнения. На службе молодой доктор познакомился с медсестрой Анной Ланской, которую за кротость раненные называли «святой сестрой». Вскоре влюбленные обвенчались.

ЧУДЕСА В ОПЕРАЦИОННОЙ

Вернувшись из Читты, Войно-Ясенецкий смог, наконец, начать практику земского врача – «мужицкого доктора», о которой давно мечтал, к удивлению друзей и профессуры. Войно-Ясенецкий всегда шел, туда, где был нужнее всего. Чем больше он оперировал, тем больше народа приходило к его больнице с надеждой. Однажды нищий, прозревший после операции, собрал слепых со всей округи и они длинной вереницей, ведя друг друга за палки, явились к врачу за исцелением.

Практика дала Войно-Ясенецкому обширный материал для научной работы. Его книга «Регионарная анестезия» получила премию Варшавского университета, а «Очерки гнойной хирургии» стали культовыми среди врачей и спустя почти сто лет по-прежнему актуальны для студентов-медиков.

Незадолго до революции Валентин Феликсович обнаружил у своей жены первые признаки туберкулеза. В надежде, что сухой воздух и жара поспособствуют выздоровлению, Войно-Ясенецкий устроился на должность главврача и хирурга городской ташкентской больницы. Но жена все равно угасала. Умерла она ночью, на руках у мужа, неотступно находившегося рядом. Две ночи Войно-Ясенецкий читал над гробом почившей супруги Псалтирь. На его попечении остались четверо детей, младшему из которых было 6 лет.

После смерти жены Войно-Ясенецкий стал чаще бывать в храме и на собраниях верующих. Однажды он выступил со столь проникновенной речью, что сам правящий архиерей, епископ Ташкентский и Туркестанский Иннокентий, сказал: «Доктор, вам надо быть священником!». Доктор воспринял эти слова

как Божий призыв архиерейскими устами: «Хорошо, Владыко! Буду священником, если это угодно Богу!».

В феврале 1921 года Войно-Ясенецкого рукоположили в диаконы, а спустя неделю возвели в сан иерея. Окружение было в шоке: на дворе стояло время воинствующего безбожия, пролетарская молодежь обряжалась на Пасху чертями и с плясками врывается в храмы. «Мой долг защищать проповедью оскорбляемого Спасителя нашего», — писал святитель Лука.

ОТЕЦ ВАЛЕНТИН

Когда Валентин Феликсович впервые пришел в больницу в облачении священника, никто не посмел задать ему вопроса, не имеющего отношения к больничным делам. Да и сам он не спешил объясняться. Только ассистенту, который обратился к нему по имени-отчеству, спокойно ответил: «Валентина Феликсовича больше нет. Есть священник отец Валентин».

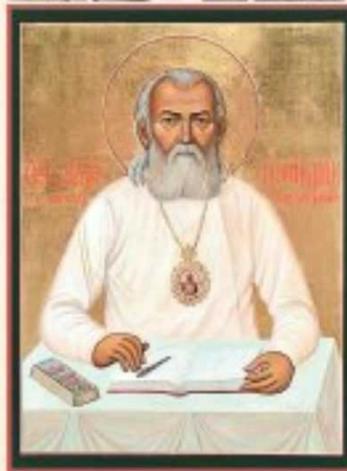
Чтобы совмещать священничество и хирургию, отцу Валентину пришлось испросить разрешения патриарха Тихона — ведь по церковным канонам священнику нельзя проливать кровь. В его операционной висел образок Богородицы с тлеющей лампадой, и врач никогда не начинал операции без молитвы и крестного знамения. Но однажды в хирургическое отделение наведалься комиссар здравоохранения Гельфгот и приказал икону убрать. Войно-Ясенецкий заявил: «В Гельфгота вселился бес. Он снял икону в операционной и этим лишил меня возможности работать». И гениальный хирург действительно лично оперировать перестал, только консультировал. Через несколько дней жене видного местного партийца потребовалась операция. И икона была возвращена на прежнее место: женщина настаивала, чтобы ее оперировал только профессор.

Однажды, желая уязвить Войно-Ясенецкого, глава ташкентского ЧК спросил: «Как это вы, поп и профессор, верите в Бога? Разве вы его видели, своего Бога?» — «Бога я действительно не видел, — спокойно ответил священник. — Но я много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку, никогда не видел там ума. И совести там тоже не находил».

ПРЕТЕРПЕВШИЙ ДО КОНЦА СПАСЕТСЯ

Весной 1923 года патриарх Тихон был насильно свержен, представители церкви подвергались гонениям. В это смутное время Войно-Ясенецкий принимает монашеский постриг с именем Лука (в честь апостола, который, по преданию, был врачом и художником). А вскоре его возводят в сан епископа Ташкентского и Туркестанского вместо прежнего епископа Иннокентия, покинувшего Ташкент под угрозой ареста. Еще через неделю был арестован и сам Войно-Ясенецкий. В жизни епископа Луки начался мученический 11-летний период арестов, пыток, допросов, ссылок и лагерей. Испытывая тяжелейшие лишения, Владыко никогда не унывал и, следуя апостольскому завету, «за все благодарил».

В каждой из своих ссылок Войно-Ясенецкий продолжал помогать людям. «Хирургия — это та песнь, которую я не могу не петь». Перед операцией крестился, крестил больного и приговаривал: «Все, что от меня зависит, обещаю сделать, остальное — от Бога». Во время Великой Отечественной



Валентин Войно-Ясенецкий прожил долгую и трудную жизнь, до предела насыщенную самыми разнородными событиями. В настоящее время в Симферополе ему установлен памятник, а на Украине, в России и Греции открыто много храмов во имя святителя Луки.

войны святитель Лука служил консультантом при военных госпиталях, много оперировал, обучал молодых хирургов.

ПОВОРОТНЫЙ ГОД

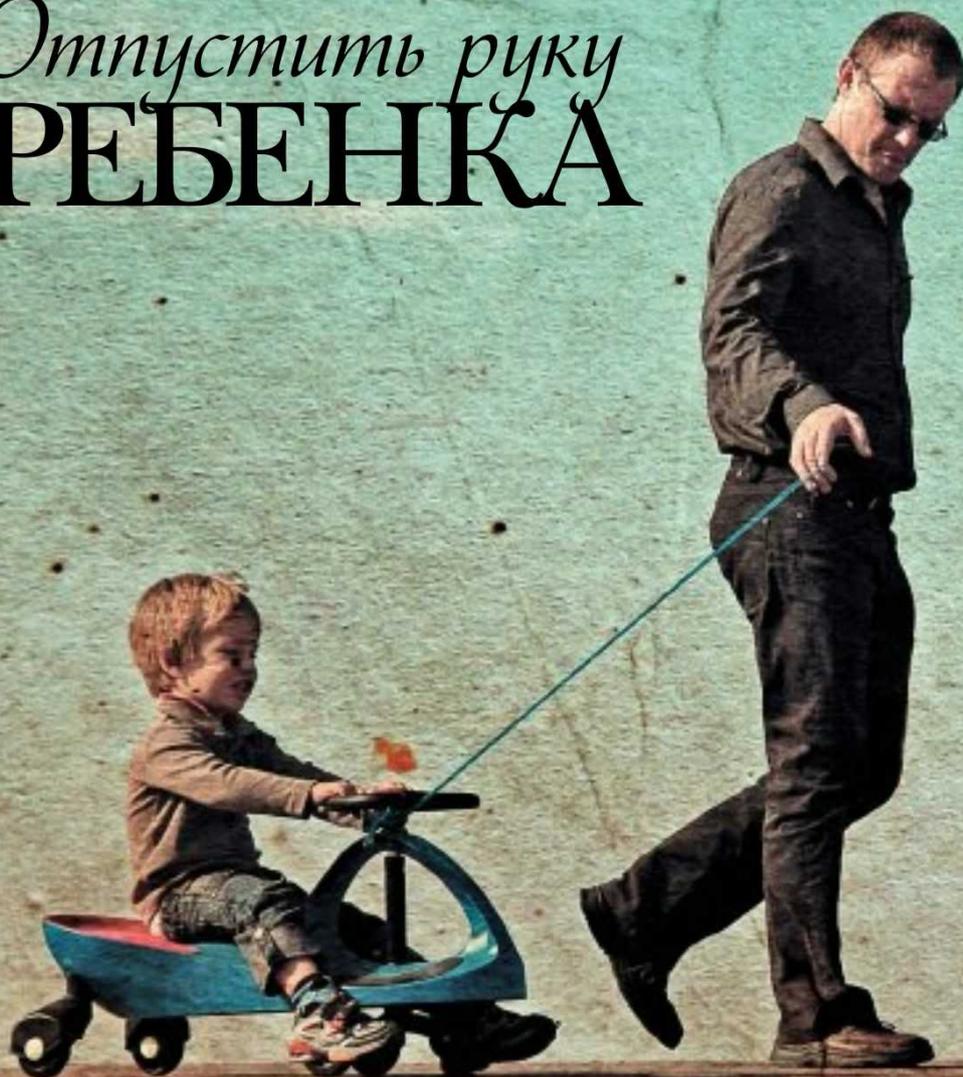
1946 год стал знаковым в жизни профессора. Его монографии были удостоены Сталинской премии I степени. Бюст епископа Луки установили в галерее выдающихся хирургов в НИИ им. Склифосовского. Войно-Ясенецкий попросил изготовить себе визитку, на которой было написано: «Лауреат Сталинской премии, архиепископ Лука». Люди, бравшие ее в руки, ужасались — в то время боялись даже упоминания веры.

В мае того же года архиепископа переводят в Симферополь. Город встретил нового Владыку бедностью и разрухой. Войно-Ясенецкий сразу же организовал бесплатный прием больных у себя дома, консультации. Епископ получал высокий архиерейский оклад — 10 тысяч рублей, но все уходило на нужды бедных и нуждающихся. Сам святитель ходил в штопаном-перештопанном облачении, а на предложение племянницы сшить новое ответил: «Латай, Вера, латай, бедных много».

11 июля 1961 года епископ закончил свой земной путь. Люди, приезжавшие на его могилу, нередко получали чудотворное исцеление, и в 2000 году Лука Войно-Ясенецкий был прославлен как святой. Сейчас нетленные мощи святителя находятся в Свято-Троицком женском монастыре в Симферополе, а частица мощей — в храме святителя Луки на территории Рязанского военного госпиталя. «Я совсем не искал славы, — писал святитель Лука. — На мне исполнились слова Божьи: “Прославляющего мя прославлено”». ■

Инна ЛУКЪЯНОВА

Отпустить руку РЕБЕНКА



Михаил ВИНОГРАДОВ, руководитель Центра правовой и психологической помощи в экстремальных ситуациях, психиатр-криминалист, профессор психиатрии.

— **Михаил Викторович, не преувеличиваем ли мы опасность, всюду водить детей за ручку до старших классов и не отпуская на улицу в одиночку? Нас-то отпускали гулять одних чуть ли не с пяти лет.**

— Времена изменились, и люди тоже. Сегодня оставлять детей дошкольного возраста одних вообще нельзя. Ни дома, ни во дворе. Дома могут быть непростые ситуации — включил газ, открыл окно, решил «поиграть» с отцовским ружьем. А во дворе — тем более. Маленького ребенка взрослый человек может уговорить пойти с ним, сыграв на милосердии («плохо вижу, помоги найти нужный дом, ты же добрая девочка») либо любопытстве, возбуждив детский интерес («хочешь поиграть с кроликом, он у меня в машине»), — это,

кстати, примеры из реальных трагически закончившихся историй. Преступники действуют хитро и изощренно, они знают, как заинтересовать и вызвать доверие к себе. Но могут и просто украсть ребенка. Я знаю о случае в семье близких мне людей, чудом не закончившемся трагически. Бабушка, придя с четырехлетней внучкой в магазин, оставила ее постоять при входе, а сама подошла к витрине. Когда она оглянулась, девочки уже не было. Бабушка выскочила из магазина, на улице — никого. Каким-то шестым чувством она побежала в нужном направлении и увидела за углом быстро удаляющуюся мужскую фигуру с девочкой на руках. Ребенок был в шоковом состоянии, молчал, но в глазах застыл ужас. Похититель безмолвно отдал ребенка,

Это закон!

● В ряде стран мира, включая США, родителям запрещено оставлять детей одних дома или на улице. Тем родителям, которые нарушают этот запрет, грозят штрафы, воспитательные курсы или даже уголовное наказание. При этом все ограничения заканчиваются с достижением ребенком 12-летнего возраста. Отечественные психологи не рекомендуют оставлять ребенка одного, пока ему не исполнится 6–7 лет.

● Наш закон запрещает детям до 18 лет находиться на улице без сопровождения взрослых между 22:00 и 6:00 по местному времени. При этом субъекты РФ получают право «снижать возраст, но не более чем на два года».

● Кстати, не позаботиться о безопасности ребенка, – не только взять грех на душу. Это еще и уголовное преступление, которое предусмотрено статьей 125 УК РФ – «Оставление в опасности». Наказанием за него может быть штраф, а также арест на три месяца или лишение свободы до одного года.

годняшняя ситуация с преступлениями против детей такова, что лучше всем нам быть излишне подозрительными, чем равнодушными. Нормальные взрослые не обидятся на подозрения, они должны их понять, в другом же случае ценой будет спасенная детская жизнь. Есть еще одна современная особенность – в роли помощников педофилов (либо создателей порнографических фильмов и сайтов) все чаще выступают женщины и подростки, к которым у детей безудловно значительно больше доверия.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВЫХОД

– С какого же возраста все-таки можно отпустить руку ребенка?

– Оптимальный возраст, чтобы отпустить ребенка гулять одного во двор,

Нынешние дети повсюду ходят «с сопровождением» – мамы, бабушки и няни. Во дворе они играют под присмотром – в отличие от нас, которые лет с пяти носились по району, играя в казаки-разбойники.

Не вырастут ли дети несамостоятельными из-за такой опеки? Когда ребенка можно отпустить гулять одного? На эти вопросы отвечает психиатр-криминалист Михаил ВИНОГРАДОВ.

очень обеспеченных людей, либо сами педофилы. Но для педофила ребенок может представлять интерес примерно с возраста трех лет. Похищение детей для извращенцев и извращенцами – это сейчас самый острый для нас вопрос. Кроме того, в последние годы стали нередкими случаи краж детей психически больными. Это связано напрямую с изменениями закона о психиатрической помощи, в связи с которым крайне осложнилось помещение такого рода больных на лечение без их согласия.

– Как найти золотую середину, чтобы и отпустить, и в то же время соблюсти ребенка?

– Отпустить ребенка не значит выпустить его из своего поля зрения. Сейчас у детей есть мобильные телефоны, и есть возможность подключать через мобильных операторов такую услугу, как определенное местоположения телефона. Но если ребенок находится в соседней квартире, а там происходит оргия? Такое тоже бывает. В Зеленограде группа мальчиков и девочек пришла к своей стеснительной однокласснице домой. Мамы нет, папы нет. Они ее раздели догола и стали издеваться. Еще одна проблема: не взрослые насильники, а сверстники, которых надо опасаться. Или когда 30-летняя учительница беременеет от 13-летнего ученика – это тоже реальная история. Как избежать насилия в школе, как избежать насилия в соседней квартире – это, пожалуй, самый сложный вопрос. Сейчас мы принимаем закон о снижении возраста уголовной ответственности. Раньше личность формировалась к 13 годам. Сегодня мы с уверенностью говорим: в 12 лет человек уже точно знает, что творит. Это связано с общей акселерацией.

Очень важно всем нам заботиться не только о своих детях, но и обращать внимание на то, что происходит рядом. Помните громкое красноярское дело? Маленькую девочку Полину Малькову мужчина держал в автобусе под мышкой, как поросенка, были тому свидетели. Но никто из них не вмешался, хотя все обратили внимание на нестандартную ситуацию! А Полина была страшно напугана и, будучи в состоянии психологического шока, не кричала, не билась в истерике. Взрослые должны знать, что в глубочайшем стрессе ребенок может молчать, он не находит сил для плача и крика! Се-

все, казалось бы, закончилось благополучно, но почти год девочка вне дома не выпускала руку взрослого из своей, плохо спала по ночам, часто плакала. Особое место занимают похищения оставленных без присмотра младенцев.

– Зачем вообще крадут детей?

– Распространенное мнение, что детей крадут «на органы», относится, скорее, к разряду баек. В 90-х годах получили большое распространение кражи детей ради денег, теперь это происходит крайне редко, поскольку во время выкупа полиция чаще всего буквально за руку ловит похитителей. Сейчас детей крадут либо бездетные родители – для себя (и это наиболее вероятный вариант), либо люди, представляющие интересы педофилов, которых стало много среди

Говорят мамы

Мнения родителей с одного из женских форумов Рунета.

“ Дочь мы сопровождали до 11–12 лет. В 16 она уехала учиться за 1000 км от дома, и я уже была за нее спокойна. В ее детстве я переживала, что она вырастет теплой, но это не так.

“ Дети просто могут не справиться с взрослым педофилом – и физически, и психологически. Так что я согласна с барьером в 12 лет. Я не отпускаю детей одних не потому, что не уверена в них, но потому, что не уверена в окружающих.

“ Дочке 9 лет. Среди ее одноклассников сам в школу ходит 1 мальчик, остальных сопровождают родные. Недавно он после школы домой решил не ходить. Его нашли около часа ночи гуляющим в окрестностях. Нашли с опекой, милицией и диким скандалом и штрафом для родителей.

“ Мы часто обсуждаем с мужем, что вырастет из тех, кто родился после 2000 года. Мой сын смотрит фильмы про Дениску, как там мальчишки сами гуляют во дворе, решают проблемы – для него это удивительно и невероятно. Сейчас везде только со взрослыми. Думаю, все-таки дети пропускают большой кусок детской и подростковой жизни, который помогает, пусть через ошибки, повзрослеть, самоутвердиться, найти себя. Психологи считают, что все пропущенные этапы человек все равно потом наверстывает. Т. е. если е насиделись у мамы на ручках, потом за ней хвостом будете ходить. Если не натусовались в нужное время с мальчиками/девочками и не навлюблились, может потянуть и в 30, и в 40 лет на тусовки. Так что, думаю, увидим отрицательный результат.

“ У нас не было таких возможностей, какие есть сейчас у наших детей. Искренне полагаю, что отсутствие казаков-разбойников и прыганья по крышам гаражей – не самое главное в процессе становления личности.

дойти до школы – 12 лет. Однако каждая семья принимает такое решение индивидуально, в зависимости от того, насколько ребенок готов к самостоятельным прогулкам, далеко ли школа, нужно ли пользоваться общественным транспортом, насколько опасен район.

Как это происходит за рубежом? Там утром за детьми приезжает школьный автобус, забирает их из дома и везет в школу. А вечером развозит по домам. И все в порядке! У нас же – кто как может. Если бы такая система была организована и в нашей стране, количество преступлений против детей во много раз снизилось бы. Я предлагаю родителям договариваться, и тем из них, у кого есть время, собирать компанию детей после школы и развозить – по домам. Выходом является и группа продленного дня.

Один из самых важных принципов, который защитит ребенка, – полное доверие между детьми и родителями. Тогда ребенок не будет скрывать от вас то, что может стать предвестником больших бед.

Важно воспитать в ребенке понимание, что взрослых необходимо ставить в известность о своих перемещениях. Воспитывать, причем, собственным примером, чтобы ребенок не воспринимал это как посягательство на свою независимость. Мои дети постоянно видели, что мы с женой всегда ставим друг друга в известность о том, куда и с кем мы идем, и у них это тоже вошло в привычку.

Сегодня дети просвещены в вопросах секса лучше, чем взрослые. Хорошо это или плохо, такая информированность может помочь верно оценить происходящее. В одной школе был случай: учитель физкультуры заставлял девочек раздеваться и трогал их, пытаясь мотивировать свои действия какими-то благими целями. Дети сообщили об этом родителям. Поэтому если с нынешними детьми происходит что-то, что относится к вмешательству в интимную сферу, они сразу понимают, что к чему. И те дети, которые имеют доверительные отношения с родителями, обязательно общат об этом.

Если вы можете, обеспечьте детям посещение кружков или спортивных секций в соответствии с их интересами. И ежевечерне находите время для доверительной беседы, обязательно задавайте во-

прос: «Как прошел день?». Так ребенок будет чувствовать, что его жизнь, события школьного дня важны для взрослых и интересны. Родителям же эта традиция поможет вовремя отреагировать на подозрительные ситуации.

– Если дети находятся дольше, чем предыдущие поколения, под присмотром взрослых, не станут ли они в итоге несамостоятельными? Как это изменит их психику?

– Пока трудно предположить, ведь результаты будут не завтра и не послезавтра, а через 15–20 лет.

– Наши дети отлично умеют обращаться со всем, что имеет кнопки, им подвластна практически любая техника. Однако они совершенно не умеют играть в те игры, в которые играли мы – элементарное «колечко-колечко» им просто неведомо.

– А вы в своем детстве про такую игру «бирюльки» слышали? Нет. А я играл. Меняются игры, интересы и возможности – это нормально. Главное, найти занятие, которое будет интересно вашему ребенку.

– Сегодня ребята лишены командных игр. Например, как играть в казаки-разбойники, когда за спиной стоит бабушка или мама?

– Можно найти площадку, где бабушки-дедушки будут сидеть на лавочке, а мимо пробегать разбойники, а за ними казаки. Главное, чтобы старшие не мешали играм малышей. Увести ребенка, который вовлечен в игру со сверстниками, нереально для злоумышленника, только если под мышкой утащить, но этого не позволят взрослые. То есть игра – это тоже защита, особенно активная игра.

Раньше дети расширяли границы познания, заходя в соседний двор, узнавая новых людей, новые территории. С бабушкой далеко не уйдешь. В этой ситуации снова помогает телефон. Перешел в соседний двор – позвони, сообщи. И мама спокойна. Кроме того, не стоит все время переключать телевизор, когда показывают криминальную хронику. Дети видят и примерно представляют, что может быть на улице. Обсуждение родителями с детьми таких вопросов тоже создает дополнительный щит – ребенок начинает понимать, что может быть опасным, и старается этого избегать. ■

Любовь БРИММЕР

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 мае подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – туалетную воду LA PERLA Divina, роскошный весенний парфюм, в котором сливаются невинность и обольстительность. Аромат женщины, которая влечет за собой, будоражит чувства и пробуждает желание. Она, то есть уже практически вы, безупречная, обаятельная, игривая и стильная.



ВНИМАНИЕ!

Для подтверждения платежа необходимо отправить копию квитанции по адресу:
109544, Москва,
ул. Б. Андроньевская, 17

ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

- Я подписываюсь на 3 номера и плачу 326.70 руб.
- Я подписываюсь на 6 номеров и плачу 653.40 руб.
- Я подписываюсь на 12 номеров и плачу 1197.90 руб.

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

ИЗВЕЩЕНИЕ

ООО «ИДР - Формат»
 ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
 АКБ "РОСЕВРОБАНК" (ОАО) г. Москва
 БИК: 044585777
 к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____
 Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____
 Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
 за _____ месяцев _____ в т.ч. НДС 10%

Кассир _____

КВИТАНЦИЯ

ООО «ИДР - Формат»
 ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
 АКБ "РОСЕВРОБАНК" (ОАО) г. Москва
 БИК: 044585777
 к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____
 Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____
 Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
 за _____ месяцев _____ в т.ч. НДС 10%

Извещение _____



Александр БУЗЛОВ, виолончелист, 28 лет

Лауреат первых премий на конкурсах молодых исполнителей в Лейпциге, Белграде, Нью-Йорке. Лауреат молодежного «Триумфа», Гран-при конкурсов «Моцарт-96», «Виртуозы Москвы» и «Новые имена». Обладатель серебряных медалей XIII конкурса им. Чайковского, конкурса ARD в Мюнхене и конкурса виолончелистов в Женеве.

Для музыкантов конкурсы – то же, что для спортсменов Олимпийские игры: идешь к ним долгие годы, а само выступление – всего на несколько минут. Но эти минуты могут определить судьбу.

Помню свои первые значимые соревнования. Мне 13 лет. А тут – Монте-Карло, прямая телетрансляция, в жюри – звезды мировой величины. Впечатления для подростка сильнейшие, чего стоило само место – легендарное казино из фильма о Джеймсе Бонде. Ученые проводили эксперименты над музыкантами: перед выходом на сцену замеряли давление, пульс, уровень адреналина – показатели зашкаливали! А результат во многом зависит от того, насколько ты сможешь контролировать свое волнение.

Мне удалось взять себя в руки, появился спортивный азарт. И фортуна мне улыбнулась! Премию дали золотыми монетами. Это была довольно крупная сумма, но в то время в России невозможно было обменять золото на деньги, они так и остались на память. Случайных побед не бывает. Только процентов 15 зависит от обстоятельств, а 85 – в нашей власти. Знаю по себе: ресурсы человека гораздо больше, чем мы представляем, и надо стараться. Не останавливаться, не довольствоваться малым, не делать себя заложником неудач и осечек (а они бывают даже у великих) и побеждать. В первую очередь – самого себя.

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

МЕЛОДИИ ПОБЕДЫ



Ксения БАШМЕТ,

пианистка, 32 года

Дипломант Международного фестиваля «Виртуозы 2000 года», лауреат I Международного конкурса камерных ансамблей им. С. И. Танеева. Лауреат молодежной премии «Триумф».

Далеко не все музыканты мечтают, чтобы дети пошли по их стопам. По сути, эта профессия означает потерянное детство, а успеха достигают единицы. Мой папа, Юрий Башмет, не хотел отдавать ребенка «в музыку». Но когда мне было года четыре, меня на несколько месяцев отправили во Львов к папиным родителям, так как в квартире шел ремонт. Бабушка с дедушкой начали учить меня музыке. Когда я вернулась в Москву, уже была готова к поступлению в музыкальную школу. В детстве мне все давалось легко, но позже неожиданно появился страх забыть нотный текст. Мне даже снилось, что я выхожу на сцену, надо играть, а я не могу пошевелиться. Практически все путают ноты, но кто-то просто посмеется (ой, забыл!), а у меня это совпало с переходным возрастом, и страх закрепился. Я приняла решение никогда не играть наизусть. Это автоматически перекрывало возможность сольной карьеры, ведь на сольных конкурсах нужно играть по памяти. Я выступала в ансамбле, где принято играть по нотам.

Года два назад меня пригласили в жюри фортепианного конкурса в Австралии. Я отказывалась: «У меня нет ни одного сольного лауреатства!». Но меня убедили: «Ты отличный музыкант, у тебя хорошие уши», – и я согласилась. Сидела в жюри и думала: «А ведь если бы я сыграла без ошибок, ничего не забыв, я бы точно выиграла. Потому что мне гораздо больше есть что сказать, у меня за плечами мощная школа».

Прошли годы, и я почти научилась справляться со своим страхом. Поняла: что бы ни случилось (а случиться может что угодно – рука соскользнула, каблуком зацепила подол платья), надо продолжать играть с полной отдачей. Иногда полезно, если случилась неудача, какое-то время попереживать, чтобы это не вылилось в невроз, но не застревать на негативных эмоциях, не ставить на себе клеймо неудачника. Вперед, жизнь-то продолжается! Каждый может ошибиться – и Башмет, и Кремер. Важно в ту же секунду прийти в себя и двигаться дальше. Это потрясающе умеет делать мой папа. Сейчас я перестала «уходить» от сольных выступлений, все чаще соглашаюсь играть соло. Судьба подарила мне возможность выступать на лучших площадках мира с лучшими музыкальными коллективами. И хотя, как говорил Рихтер, «кто стоит, тот и солист», я ощущаю признание со стороны коллег, которые находятся со мной на одной волне. И оно для меня важнее, чем громкие победы на конкурсах. Это моя личная победа. ■

Главное слово мая – «победа». Она бывает громкой и тихой, публичной и глубоко личной.

Наши герои очень молоды, но им уже покорились самые престижные концертные площадки мира. Что им пришлось преодолеть в себе, чтобы стать победителями?

Что делают ЖЕНЩИНЫ, когда УЗНАЮТ об ИЗМЕНЕ?

*Вы ему рубашки гладите,
ужин вкусный
готовите,
дети-стирка-уборка,
и вдруг как снег
на голову: у него есть
другая. И уже неважно,
как вы об этом узнали —
«добрые» люди ли
постарались,
сам ли «спалился»...
Главный вопрос
на повестке дня:
как себя вести?*



Татьяна САЛЬВОНИ,
психолог

Измена мужа по уровню стресса для жены находится на втором месте после смерти родного человека. Такая новость в буквальном смысле подкашивает человека. Одна знакомая, узнав об измене супруга, легла в кровать и две недели не могла встать, максимум на кухню за водой — и обратно под одеяло стонать. — Мне так больно, — делилась она. — Будто внутри все органы в синяках и кровоподтеках.

Муж не смог вынести картины ее страданий и ушел из семьи быстрее, чем сам предполагал.

Психологи выделяют четыре стадии этого периода. Но их длительность очень индивидуальна. Одна женщина пройдет все стадии за месяц, а другая на полжизни на одной застрянет. Конечно, каждой самой решать, как лучше себя вести. Но очень многое зависит и от того, на какой психологической ступеньке женщина сейчас находится.

Стадия первая.

**ЭТОГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ.
ЗАТИШЬЕ ПЕРЕД БУРЕЙ**

Теория. Женщина не верит, что самый близкий человек мог так с нею поступить. И ищет доказательства, какую-нибудь спасительную зацепку, что это все ошибка. Некоторые застревают на этой фазе и какое-то время просто не замечают самых реальных доказательств измены. Осознать, что тебя предали, ум не в состоянии. Поэтому принимается любое, даже самое невразумительное мужское оправдание. «Осенние марафоны» возможны только тогда, когда жена прочно цепляется за фразу «этого не может быть». Чаще всего она просто боится принимать решение — проще не замечать ничего.

Практика. Обычно мужчины отпираются до последнего, придумывая самые дурацкие отмазки. И почему-то все время врут про работу. Совещание до полуночи, неожиданная командировка, надо было помочь коллеге, другу, Ивану Петровичу... И пока женщина верит, он будет «заливать». И жить так, как будто это нормально.

Но вот любовница сделала все, чтоб ее наличие в семейной жизни вскрылось. Помада на рубашке, запах духов, стринги в кармане брюк, укусы в шею и царапины на спине — лишь бы жена начала закатывать истерики. Муж начинает перекладывать вину на любовницу, мол, было раз, она меня соблазнила, не удержался. Вы в это верите? Вот пока верите, он будет «срываться» с крючка и продолжать жить на два фронта. Опять же в спокойном режиме. Чтобы окончательно осознать предательство, кому-то достаточно и часа, а кому-то, чтобы реально переварить информацию, нужна пара лет. Муж уже привыкает, что это для всех как бы в порядке вещей. И удивляется, когда жена переходит во вторую стадию.

Стадия вторая. **БУРЯ**

Теория. Предательство мужа бьет по самому глубинному базовому детскому страху быть брошенной. И поэтому первая реакция — детская. Слезы и истерика, взывание к милосердию. Некоторые женщины настолько погружаются в детское состояние, что начинают цепляться за мужа, как малыш за маму, и плакать, приговаривая: «Я тебя ей не отдам, не уходи к ней, побудь со мной, побудь с семьей».

Практика. Спектр детских реакций, правда, довольно широк. У детей последовательность такая:

1. Плачет.
2. Замолкает и уходит в себя, сидит в уголке, отказываясь от контакта.
3. ЗлитсЯ и начинает истерично выкрикивать претензии — все, что накопились за годы.

Но у каждого человека есть свой, самый эффективный способ с детства решать проблемы. Он зависит от того, на каком этапе чаще всего реагировали родители. Поэтому одна женщина сразу переходит к истерике и претензиям, другая заходится в слезах без сил под одеялом, а третья сразу делает лицо кирпичом: «Не вижу, не слышу, не существую».

Но муж — не родитель. И реагирует по своему, по-мужски. Первая реакция на слезы — пожалеть и успокоить. Если для того, чтобы жена успокоилась, ей надо пообещать, что это был «последний раз», он пообещает. Мужчина готов на все, лишь бы слезы кончились, но дальше умывает руки. И обещания, данные, когда вы плакали, с вероятностью 80% не будут выполнены, поскольку это была лишь тактика снижения влажности. Другой вариант — сбежать и не видеть страданий жены. Потому что мужику наблюдать, как по его вине плохо другому человеку, еще невыносимее. Улизнуть проще.

Реакция на надутые губы и демонстративное молчание — чувство вины. И попытка подольститься: подарки, заискивание, виноватая улыбка. Мужчине с этим типом поведения иметь дело легче, ведь нет давления на эмоции. Это больше похоже на игру. Но затягивать не стоит, а то быстро втянется и тоже начнет изображать истукана.

На претензии и крики есть три мужские реакции: хлопнуть дверью, прикрыв голову руками; врезаться, чтобы заткнулась, и орать в ответ «ты сама фиговая хозяйка». Тут вы лучше знаете, как скорее всего поведет себя ваш мужчина.

Но после любой из этих мизансцен наступает третья стадия.

Стадия третья. ПЕРЕГОВОРЫ

Теория. Придя в себя, а точнее, вернувшись в состояние взрослого человека, женщина начинает понимать: надо договариваться, как жить дальше. Или торговаться. Один вариант — начинать новую историю с этим мужчиной, простить его. И часто не столько из-за любви и желания быть вместе, сколько из стремления «сохранить лицо». Она ведь понимает, что по-старому уже не будет. Другой вариант — причинить ответную боль: раненое самолюбие требует отмщения. По закону равновесия мы всегда стремимся уравнивать и причиненное добро, и причиненный ущерб. Поэтому одна с нарочитой холодностью в голосе говорит «детей не увидишь» и «уйдешь с одной зубной щеткой», а другая идет к красивому соседу.

Практика. Разные люди выбирают разные способы переговоров. Вот как самые распространенные действуют на среднестатистического самца.

- Угрозы и шантаж детьми и материальным достатком отлично работают для того, чтобы мужчина официально оставался в семье и приходил иногда домой. Но вот что странно в мужской психологии! Ты ему говоришь: «Либо ты рубишь там все концы и становишься хорошим мужем, либо уходи ни с чем». А он понимает это так: я никуда не уйду и остаюсь для всех твоим мужем, а делать могу что угодно. Но шантаж уже выключает жену из числа близких и превращает в делового партнера, с которым надо держать ухо востро. Это уже не семейная жизнь, а псевдобрак и агония.

- «Мудрый» подход. Жены начинают говорить о чувствах: «Я тебя люблю, я тебя уважаю, я тебе все прощаю, но мне больно». Вкупе с поведением жены-отличницы — мол, и борщик твой любимый, и пирожки,

и танцы в сексуальном белье. Мужчина чувствует себя ценным призом и начинает хаметь. Ведь за него устраивают настоящую битву! Но весы постоянно колеблются: сегодня жена угодила, завтра любовница. Впрочем, в массе своей эта тактика приводит к тому, что с ослаблением потенции муж остается в семье окончательно. Но только женщине эта победа дается нелегко. Все время быть мудрой — это ж какой запас цинизма надо иметь...

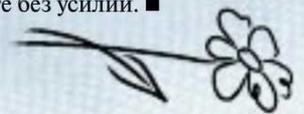
- По-родственному. Одна тетенька сказала мужу так: «Ну не мучайся, милый, раз ты ее выбрал, так иди туда, попробуй. Ты мне родной человек, и я хочу тебе счастья. А не получится, вернешься, я тебя приму». Такая вот сестра милосердия. Только зрелые и опытные стратеги могут себе позволить такую роскошь. В большинстве случаев муж глотает наживку, радостно собирает вещи и скачет пробовать новую жизнь. А через неделю-месяц-три-год возвращается. Лишь 10% мужчин в этом случае остаются на чужой территории. Остальные ценят такой ход.

- «Это конец. Знать тебя не хочу!» — женщины с высокой самооценкой и чувством достоинства ставят сразу точку. Либо от шока соглашаются с обстоятельствами и даже не предпринимают попытки к борьбе. Услышав это, одна половина мужчин резко бросится завоевывать гордую жену, а другая удивится, сочтет такое поведение доказательством того, что жена его никогда и не любила, и тоже внесет ее в список «бывших» окончательно и бесповоротно.

Стадия четвертая. СМИРЕНИЕ

Теория. «Будь что будет», — говорит жена однажды с улыбкой своему отражению в зеркале, намыливая руки. И внутренне отпускает мужа на все четыре стороны. И для мужа это самая страшная стадия, потому что вернуть ее по-настоящему уже почти невозможно. Она даже немного жалеет этого заблудшего барана, называет его по имени в уменьшительно-ласкательной тональности — Мишенька, Илюша, Сашуля, а сама живет своей жизнью.

Практика. Как правило, когда жена достигает этой стадии, большинство мужчин каким-то мистическим образом вновь нарисовываются с букетом. Закон подлости прямо! А может, подсказка, что правы православные догматы, мол, смирение — высшая ценность. Смиритесь и все, что лучше для вас, получите без усилий. ■



Светить НЕ СГОРАЯ

Чувство опустошения, безразличие, ощущение собственной несостоятельности, недовольство своей работой и собой – это все не пустяки, а симптомы эмоционального выгорания. Как побороть болезнь современного общества и вернуть себе радость жизни?

Эмоциональное выгорание (СЭВ) – состояние эмоционального, психического и физического истощения. Чаще всего СЭВ страдают люди «помогающих» профессий, которым приходится много общаться в очень эмоциональных ситуациях. Это медсестры, врачи, психологи, педагоги, пожарные, воспитатели, спасатели и те, кто ухаживает за больными. Но не только они. Эмоциональному выгоранию могут быть подвержены люди самых разных занятий и возрастов. Все зависит от жизненных обстоятельств. Развод или сложные взаимоотношения в семье; продолжительные хронические болезни родных и близких людей; горе и утраты; предательство и обман, от которых трудно оправиться; работа, на которую приходится ходить как на каторгу; вынужденное частое общение с людьми, которых принято называть «энергетическими вампирами»; затянувшиеся финансовые проблемы – все это тоже может привести к эмоциональному выгоранию. На самом деле СЭВ – это защитная реакция организма. В ответ на слишком большое количество травмирующих переживаний или переизбыток ответственности организм отключает эмоции, заставляет нас таким образом отстраниться от ранищих воздействий. Проблема в том, что вместе с этим мы «отключаемся» и от радостных переживаний, теряем ощущение



полноты бытия, жизненную энергию, желание узнавать новое, способность меняться. Снижается наша работоспособность, креативность.

Эмоциональное выгорание делает нас уязвимым к заболеваниям – даже к простуде и гриппу. СЭВ часто скрывается за многими клиническими симптомами – болями в области сердца, желудка, кишечника, проявлениями нейродермита, аллергии, гормональными сбоями и заболеваниями эндокринной системы, половым бессилием. В итоге организм зачастую реагирует на длительный стресс психосоматическими заболеваниями.

УЗНАТЬ И ПОБЕДИТЬ

Если три и больше из следующих высказываний – про вас, то, возможно, вы близки к эмоциональному выгоранию:

- ощущение усталости не проходит после выходных, отпуска или смены обстановки;
- общение с людьми, которое раньше было приятно, больше не радует;
- обременяет работа, которая ранее приносила моральное удовлетворение;
- секс не приносит удовольствия;
- постоянный негативный эмоциональный настрой: раздражительность, плаксивость и депрессивность;
- вы часто тревожитесь, вам трудно сосредоточиться на работе, вы опаздываете, дома и в офисе делаете все из-под палки.

Что делать, если вы больше трех раз ответили «да»? Несмотря на серьезность синдрома эмоционального выгорания, справиться с ним можно. Чтобы не «сгореть, светя другим», ограничьте уровень ответственности, которую вы на себя взваливаете, снизьте уровень требований к себе и остановите гонку. Помните, что жизненный комфорт – это не только квартира с евроремонтом, дача, дорогой автомобиль и брендовый гардероб. Нужно ставить перед собой краткосрочные и достижимые цели – успех поднимает настроение. Делайте тайм-ауты, научитесь упражнениям для релаксации. Ведите позитивный внутренний диалог, хвалите себя. Обменивайтесь информацией с коллегами – это дает ощущение более широкого мира, ходите на тренинги, конференции. Делитесь эмоциями с другими. Не конкурируйте без особой нужды и не стремитесь во всем быть лучшей. Поддерживайте форму: физкультура укрепляет не только мышцы, но и нервную систему. Воздерживайтесь от приема спиртного и курения – они только усугубляют проявления СЭВ. И энергия и радость жизни вернутся. ■

Екатерина МОЖАЕВА

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ

Рескью Ремеди (Бах)- универсальное средство скорой помощи при стрессе!



Маленький жёлтый флакончик с надписью Рескью Ремеди (в переводе с английского - спасательное средство) часто можно увидеть в руках иностранцев - в самолёте, метро, на экскурсии...

Этот волшебный эликсир присутствует в сумочке многих знаменитостей.

Отмечен многочисленными наградами на протяжении многих лет, а сегодня празднует свое 80-летие!



Рескью Ремеди принимают по **2-4 капли** перед экзаменом, собеседованием, во время жизненных неурядиц или ударов судьбы, а также просто, чтобы снять волнение, переживание или нервное напряжение.

Он абсолютно натуральный и подходит для всей семьи.

Рескью Ремеди - единственное комплексное средство в лечебной системе «**Оригинальные цветочные средства доктора Баха**», сокращенное название - **Цветы Баха**. Им уже 80 лет и в наши дни эти волшебные средства популярны во всём мире.

Цветы Баха создал английский ученый, врач **Эдвард Бах**. Он считал, что состояние души является важнейшей составляющей здоровья человека. Система Баха состоит из 38 гомеопатических цветочных средств, каждое из которых нейтрализует определенное негативное чувство.

- **Губастик** помогает преодолеть страх
- **Недотрога** избавит от раздражительности
- **Осина** снимет тревогу
- **Греб** поможет расстаться со своей ленью
- **Падуб** злобным и ревнивым людям и т.д.

Рескью Ремеди доктор Бах ввел 5 компонентов из числа цветочных средств, играющих решающую роль в развитии патологических звеньев стрессовых реакций.

Сделаны из натурального сырья-цветов гомеопатическим методом, мягко работают, не вызывают сонливости и привыкания, экономичны.

Спрашивайте в аптеках

Подробности на сайте www.bfr.ru
и по телефонам: (495) 504-90-44;
(495) 699-57-38; (495) 741-63-37

**Рескью Ремеди -
великолепный
подарок
любимым!**



Предъявителю купона **скидка 5%** в аптеке «**ЦВЕТЫ БАХА**» н. «Маяковская» только до 01.07.12г.

Аптека «**ЦВЕТЫ БАХА**» н. «Маяковская», Большая Садовая, 10 (двор Булгакова)

ПОРАБОТАТЬ, КАК СОБАКА

Присутствие собаки сотрудника на его рабочем месте снижает стресс и повышает удовольствие от работы – доказали ученые из Университета общественного здоровья Вирджинии. В исследовании приняли участие 75 сотрудников одной компании, часть из которых привела к себе на работу четвероногого любимца. По итогам каждого рабочего дня те сотрудники, чья собака находилась рядом, заявили, что не испытывают прежнего стресса от работы и даже наслаждаются ею. Их ощущения подтвердили анализы образцов слюны, в которых измерялся уровень «гормона стресса» – кортизола. Причем снижение уровня стресса было отмечено и у коллег, не имеющих своей собаки.



ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Самой чистой на Земле признана вода Адриатического моря, обладающая ярко выраженным терапевтическим эффектом. Именно ее изотонический раствор содержится в назальном спрее «Аква Марис». Это отличное решение для лечения и профилактики простудных заболеваний и аллергии. Раствор насыщен ионами магния, кальция, цинка, селена и йода. Благодаря этим компонентам спрей обеспечивает противовоспалительный эффект, повышает местный иммунитет и способствует восстановлению защитной функции слизистой оболочки носа. Препарат не только помогает эффективно и безопасно очистить нос от вирусов, бактерий, аллергенов и пыли, но и хорошо увлажняет слизистую, уменьшает отек и воспаление, повышает тонус капилляров.

НАСТРОЕНИЕ В ОДЕЖДЕ

Джинсы в качестве основного элемента повседневной одежды – верный признак депрессии у женщин, обнаружили британские ученые. В плохом настроении их носят более половины опрошенных. По мнению ученых, одежду, которую выбирает дама, в значительной степени зависит от ее эмоционального состояния. В удрученном настроении мы просто не хотим хорошо одеваться и выделяться из толпы. На втором месте по депрессивности находятся наряды-балахоны. Наиболее счастливыми себя чувствуют женщины, которые часто носят цветные платья. Исследователи советуют выбирать наряды, связанные с радостными переживаниями, даже в подавленном настроении.



ЧЕМ ДАЛЬШЕ – ТЕМ СЧАСТЛИВЕЕ

Британские ученые из Университета Уорвика пришли к выводу, что в течение жизни счастье образует U-образную кривую, нижняя точка которой приходится на 45-летие, а затем постоянно возрастает. Специалисты проанализировали образ жизни, настроение и состояние здоровья более 10 тыс. человек из США и Великобритании. Рост уровня счастья после 45 ученые объясняют тем, что в этом возрасте люди не требуют от себя чего-то сверхъестественного в карьере и личной сфере и в какой-то мере снимают с себя груз ответственности, который раньше не давал им радоваться жизни.



Дмитрий ЛАНЦЕТ

ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

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

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

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

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

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

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

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

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

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

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

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

– Чем еще интересен этот протез?

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

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

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?

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

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

– Зато надо снимать их на ночь?

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

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

– То есть новый протез состоит из одних только достоинств?

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

Кристина ОРЛОВА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

ИМЕННО ЗДЕСЬ

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

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

Тел. 8 (495) 989 87 80,
798 33 27

ул. Б. Ордынка
д. 6/2 стр. 10

м. Третьяковская

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

www.lantset.ru



МИГРЕНЬ ПРОТИВ СЕКСА

Известно, что женщины в ответ на предложение заняться любовью частенько отвечают: «Голова болит». Это уже стало практически именем нарицательным. Однако врачи из Университета Павии (Италия) взялись проверить, действительно ли мигрень мешает сексу, или это просто отговорка. И доказали, что женщины не врут, когда ссылаются на мигрень. Она действительно снижает влечение, к тому же головная боль усиливается во время секса. Исследования показали, что более чем у 90% женщин, которые обращались за помощью по поводу головной боли, наблюдались значительные нарушения сексуальной функции, а 29% заявляли о том, что расстроены своей сексуальной жизнью.

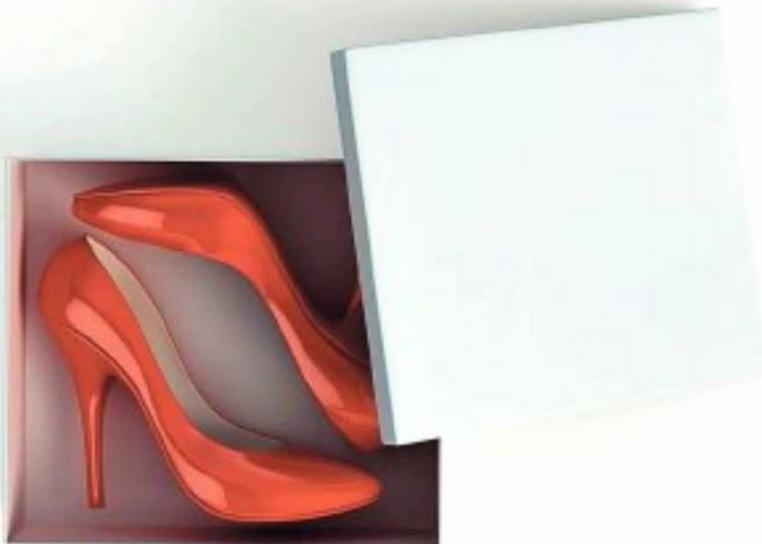


ВРАНЬЁ ОТПРАВЛЯЮТ ПО СМС

Американские ученые выяснили, когда человек врет больше. В эксперименте приняли участие 140 добровольцев, которых разделили на пары. Один в паре – продавец, другой – покупатель. Задачей продавцов было навязать товарищу некачественный товар. Оказалось, что люди чаще ввали, если предлагали товар в письменном виде – по электронной почте или СМС. А вот при личном разговоре или на видеоконференции они честно рассказывали о качестве реализуемого продукта. Поэтому не стоит особо доверять СМС. Если важно, правду вам сообщают или нет, лучше перезвонить. А еще надежнее переговорить с глазу на глаз. Впрочем, в ходе экспериментов ученые также обнаружили, что люди догадываются об этой психологической уловке и гораздо меньше доверяют текстам, полученным по почте или СМС. Если вы хотите, чтобы вашим словам поверили, постарайтесь позвонить и говорить убедительно, а не слать сообщение.

ПОЛЕЗНЫЙ КАБЛУК

Американские хирурги-ортопеды развенчивают миф о том, что каблук – это всегда вредно. Наоборот, постоянное ношение обуви с плоской подошвой (балетки, сандалии, угги) может привести к неприятным последствиям: болям в ногах, повреждениям голени, проблемам со связками, спиной и развитию артрита. Впрочем, высокие шпильки тоже не в чести. Специалисты наконец вычислили, какой же каблук наиболее полезен для женщины, и проголосовали за каблук в 2,5 см. Он идеален для здоровья!



**УЧЕННЫЕ ИЗ БОСТОНА ВЫЯСНИЛИ, ЧТО
ХРАНИТЬ ЧУЖУЮ ТАЙНУ
ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО. ЭТО ВЫЗЫВАЕТ
РАССЕЯННОСТЬ И УХУДШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ.**



КАПЛЯ ВОЛШЕБСТВА

Отличная новость для тех, кто любит кофе и контролирует свой вес. Специалистами компании «ЛЕОВИТ нутрио» на основе натурального кофе сорта арабика разработан кофе капучино для похудения «Худеем за неделю». Натуральные компоненты напитка уменьшают аппетит, обеспечивают жиросжигающий эффект и улучшают пищеварение. Теперь можно наслаждаться любимым кофе и худеть с удовольствием.



Съесть, чтобы ПОХУДЕТЬ

Оценивая привлекательность женщины, в первую очередь люди обращают внимание на фигуру. И это, пожалуй, хорошая новость. Потому что, в отличие от многих других внешних данных, собственный вес всегда можно подкорректировать. В любом возрасте и состоянии можно избавиться от излишней полноты и выглядеть подтянутой. Правда, с возрастом эта задача требует чуть большей обдуманности, чем прежде. В 20–30 лет действительно достаточно ограничить себя в пище — и килограммы уйдут, но с годами метаболизм замедляется и, даже продолжая периодически «садиться» на привычную низкокалорийную диету, женщина может начать набирать вес. Что же делать? Еще меньше есть? А вот это как раз опасный путь. Потому что с пищей мы получаем не только энергию, но и вещества, необходимые для нормального обмена веществ, — нужные белки, калий, магний, витамины С и Е. Чем сильнее их нехватка — тем больше проблем у организма, а значит, сложностей с самочувствием в целом. Именно поэтому нужно тщательнее выбирать продукты, которые попадают на наш стол. Сегодня в мире все популярнее становятся функциональные продукты питания. Это пищевые продукты, обогащенные всеми необходимыми питательными веществами, в том числе витаминами, минералами и полиненасыщенными жирными кислотами. Они, помимо всего прочего, позволяют снижать жировую массу, при этом хорошо насыщают, не поднимают уровень инсулина (который отвечает в том числе за

чувство голода в организме), что очень важно для процесса похудения.

Какие же продукты относятся к этой категории? В первую очередь давно популярные во всем мире протеиновые коктейли. Они вкусны, безопасны и эффективны. По сути, это полноценная еда в стакане. Одним из лидеров в этой области является компания Herbalife с протеиновым коктейлем «Формула 1». Недавнее клиническое исследование, проведенное на базе клиники НИИ питания РАМН, еще раз подтвердило, что программа снижения веса с использованием продуктов Herbalife «Формула 1» в сочетании с протеиновой смесью «Формула 3» более эффективна для снижения жировой массы тела, чем стандартная низкокалорийная диета. А также обеспечивает более комфортный процесс похудения, а именно лучшее насыщение и отсутствие чувства голода. Кроме того, по результатам исследования, протеиновый коктейль «Формула 1» и протеиновая смесь «Формула 3» от Herbalife одобрены Национальной Ассоциацией Диетологов и Нутрициологов России. Результаты исследования российских ученых стали уже четвертым по счету подтверждением эффективности продуктов для снижения веса Herbalife. Так, она уже была доказана в немецком Университете Ульма, американском Центре питания человека при Калифорнийском университете и в Национальном университете Сеула (Корея). Так что тем, кто хочет похудеть, стоит забыть совет «не есть» и обратить внимание на продукты, специально созданные для контроля над весом. ■

Марина ПЕТРОВА



Те, кто хочет похудеть, часто слышат совет «повесить замок на холодильник». Ограничивая себя в пище, мы, конечно, получаем меньше калорий, но в то же время лишаемся витаминов и микроэлементов, что может негативно сказываться на самочувствии и внешнем виде. Как же поступить правильно?



Что такое протеиновый коктейль «ФОРМУЛА 1»

Этот специализированный продукт питания предназначен для тех, кто хочет контролировать вес и обогатить рацион ценными элементами питания. «Формула 1» гарантирует высокое качество на уровне европейских стандартов:

- 17 г белка*;
- комплекс из 23 важнейших витаминов и минералов, включая до 50% рекомендованной дневной нормы витаминов А, D, С, Е в каждой порции;
- полиненасыщенные жирные кислоты;
- клетчатка;
- всего 220 ккал*.

* В одной порции при приготовлении с 250 мл обезжиренного молока.

Телефон горячей линии: 8 800 200 74 74

1

ORLY

2

4

5

7

3

6

15

16

9

14

8

10

11

17

13

Вся жизнь — НА НОГАХ

12

18

Каковы достоинства
и недостатки
популярных видов
педикюра и зачем он
вообще нужен?

19

Ноги — вечные труженицы, педикюр — обязательная составляющая регулярного ухода за собой и своим здоровьем. Главное здесь слово — «регулярный». Во-первых, эффект закрепляется лишь после нескольких процедур. Во-вторых, на ступнях находится огромное количество нервных окончаний, связанных со всеми органами тела. Поэтому уход за ногами оздоравливает и продлевает молодость организма: снимая со ступни ороговевшую кожу, вы как будто очищаете тело и даете ему дышать. Какую же процедуру выбрать для любимых ножек?

● ОБРЕЗНОЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ) ПЕДИКЮР

Этот вид педикюра, наиболее привычный в России, повторяет принципы классического маникюра. Сначала подпиливают ногти, затем ноги погружают в ванночку с горячей водой, после чего при помощи скребка, пемзы и бритвенного станка (впрочем, последний уже изживает себя) удаляют ороговевшую кожу. Кутикулу обрезают. Недостатком такого педикюра считается большая вероятность порезов с занесением инфекции. Кроме того, через ванночку возможна передача грибка. Результат классического педикюра держится 1–2 недели, после чего ноги снова «зарастают». Эти недостатки смягчаются соблюдением мастером правил гигиены и невысокой стоимостью.

● НЕОБРЕЗНОЙ (ЕВРОПЕЙСКИЙ) ПЕДИКЮР

Наиболее безопасная процедура. Выполняется без колюще-режущих инструментов и даже без ванночки с водой. На кутикулу и кожу стоп наносят специальные гели, растворяющие ороговевший слой. Затем кутикулу сдвигают при помощи палочки из апельсинового дерева, ступню обрабатывают скребком или пемзой, полируют кожу и втирают ухаживающий крем. Эффект от такой щадящей процедуры заметен не с первого раза: стабильный результат достигается после 6–8 сеансов. В промежутках лучше не делать обрезной педикюр — он заставляет кожу нарастать быстрее. К сожалению, удалить сильно загоревшие участки при помощи европейского педикюра практически невозможно.

● АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР

Процедура выполняется специальным аппаратом с вращающимися сменными насадками. После нее кожа нарастает медленно и равно-

мерно, долго сохраняет эластичность. Отсутствие ванночки с водой также важно для клиентов с грибком и больных сахарным диабетом. Обязательное условие — высокая квалификация мастера: при неумелом обращении можно повредить ногти и деликатные участки стоп. Скажем, обрабатывая мозоль, мастер должен вовремя остановиться, иначе пациент чувствует сильное жжение и может получить ссадину. В остальном это не сложнее, чем чистить зубы электрощеткой.

● СПА-ПЕДИКЮР (ПРЕПАРАТНЫЙ)

Этот вид педикюра родился в США. Комплексный уход включает гидро- и ручной массаж, ароматерапию. Используют специальные ухаживающие препараты: скраб и питательные маски для ног. К данному способу близок японский педикюр, в котором сочетаются элементы SPA и необрезного метода. Этот педикюр благодаря мягкой шлифовке не травмирует кожу и позволяет вспомнить о следующей обработке ног только через 3–4 недели.

● «РЫБНЫЙ» ПЕДИКЮР (FISH-PIILING)

Экзотические рыбки гарра руфа, делающие маникюр с педикюром, некоторое время назад поселились во многих салонах. Эти рыбки общипывают со ступней клиента ороговевшие остатки кожи. Для этого ноги погружают на 15–20 минут в ванночку с сотней таких рыбок. Пилинг должен завершаться стандартным, чуть сокращенным, педикюром — его выполняет обычный мастер. Метод эффективен лишь при наличии голодных рыбок, чего городские салоны гарантировать не могут. Кроме того, он противопоказан при открытых ранах или трещинах. В США этот вид педикюра запрещен в силу невозможности дезинфекции «рабочих инструментов», то есть рыбок. Вообще в салонах после каждой процедуры аквариум должны промывать и заполнять водой, предварительно очищенной специальными био-фильтрами и обработанной УФ-лампами.

● СМЕШАННЫЙ ПЕДИКЮР

Сегодня в салонах распространена система классического педикюра с распариванием ног в ванночке, обрезным удалением кутикулы и заключительным шлифованием ступней аппаратом.

На всю процедуру нужно около 1,5–2 часов. Между посещениями салона ухаживайте за ногами при помощи скрабов, кремов и массажа. ■

Оксана БУТРИМЕНКО

20

21

22

23

24

25

1. Пилочка для ногтей, **Orly**. 2. Бритва с гелевыми подушечками MoistureRich, **Venus**, **Gillette**. 3. Перламутровый лак для ногтей «Супер блеск», **Seventeen**. 4. Эксфолиант для кутикул с зернами бамбука, **Pupa**. 5. Лак для ногтей Delicate pink, **Oriflame**. 6. Питательный крем для ног с алоэ вера и маслом абрикоса, **Swiss Nature**, **Zepter**. 7. Питательный крем для ног «Лаванда», **Yves Rocher**. 8. Лак для ногтей Parme, **Yves Rocher**. 9. Охлаждающий скраб для ног «Перечная мята», **The Body Shop**. 10. Щеточка для пятак, «Л'Этуаль». 11. Антиперспирант для ног «Норвежская формула», **Neutrogena**. 12. Гель-скраб для тела Sparkle Skin, **Clinique**. 13. Крем для ног «Белый чай», **Herbalife**. 14. Лак для ногтей Aqua fantasy, **Avon**. 15. Лак для ногтей «Дебют», **Faberlic**. 16. Базовое покрытие для выравнивания поверхности ногтей, **Orly**. 17. Освежающий гель для ступней, **Mavala**. 18. Вулканический скраб «Цветок острова Бали», **Therme**. 19. Щипцы для педикюра, «Л'Этуаль». 20. Крем для ног с маслом мяты и настоем арники «Розовые пятючки», **Lush**. 21. Лак для ногтей «Супер блеск», **Seventeen**. 22. Дезодорант-спрей для ног Foot Works, **Avon**. 23. Скраб для ног с ароматом цветов нероли и франжипани, **Oriflame**. 24. Лак для ногтей Relay Red, **CND**. 25. Тонизирующий скраб для ног «Греческий орех», **Purederm**.

Сильное
Нагляднее по коже

2

3

4

5

6

1

7

8

15 красных ЗНАКОВ

У красной девицы всегда найдется
в косметичке что-нибудь алое,
пурпурное, розовое, багровое, румяное.
Для пущей красоты.

10

12

11

13

9

14

15

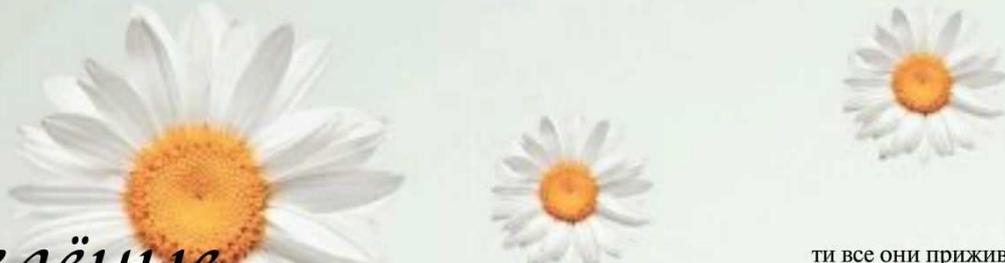
1. Сыворотка микро-скульптор лица, Regenerist, **Olay**. 2. Нежный пилинг для очень чувствительной кожи, «Малина и Овсяная мука», **Green Mama**. 3. Бодрящая маска для лица с экстрактом граната, **Yves Rocher**. 4. Молочко для тела «Весенний сад», **Faberlic**. 5. Туалетная вода For her, Swisso Logical, **Zepter**. 6. Гель для душа с ароматом вишни и ванили «Свежие ощущения», **Johnson's**. 7. Увлажняющий гель для душа с полифенолами экстракта розы, **Vichy**. 8. Блестящая пудра для тела Pivoine Delicate, **L'Occitane**. 9. Очищающий био-сорбет с экстрактом диких ягод Green Energy, **Organics**. 10. Сверкающий гель для губ, «Л'Этуаль». 11. Жидкое крем-мыло для рук «Мак и Жасмин био», **Cottage**. 12. Блеск для губ «Миллион поцелуев», **Lush**. 13. Крем-гель для душа «Клубника со сливками», **Pupa**. 14. Гель для душа «Клубника», **The Body Shop**. 15. Лак для ногтей Colorama, **Maybelline**.

В сад



Законы РОСТА

А также: зеленые партизаны, детская грядка, витаминный ревень, прогулка по саду Моне, какого пола питомца предпочесть и куда ехать за синей птицей.



Зелёные ПАРТИЗАНКИ

Под покровом ночи люди идут на заброшенный пустырь с лопатами и пакетами... Начинают копать... Нет, это не сюжет из гангстерского фильма, а зарисовка из жизни садоводов-партизан. О модном городском движении рассказывают две его участницы.



В каждом городе есть неприглядные пустыри, заброшенные клумбы, свалки, промзоны и неудобные «лысые» дворы без цветов и травы. Садовые партизаны — это люди, которые хотят, чтобы все эти недолюбленные уголки стали зелеными и цветущими, а каждый квартал вокруг превратился в город-сад. Поэтому они на собственные деньги покупают семена, саженцы, удобрения, садовый инструмент и в свободное время отправляются «на дело». Чаще всего под покровом ночи — чтобы не привлекать к себе внимания полиции и просто мнительных граждан, которые любят встать над душой и подозрительно выспрашивать: «А что это вы здесь делаете? А кто вам разрешил?». Формально, конечно, такие работы стоит согласовывать с местными властями и городскими службами озеленения. Но настоящие садовые партизаны убеждены, что для хорошего дела разрешения спрашивать не нужно. Ведь эти энтузиасты никогда не посягают на уже обустроенную и возделанную землю — только на неиспользуемую. Главная заповедь: после их вмешательства место должно стать лучше, чем было до этого. Вылазки мирных партизан похожи на субботник, только ночной.

МОЙ ГОРОД — МОЙ ДОМ

Маша Хромцова и Наташа Федина — две подруги, занимающиеся «партизанингом» в Москве. «Я увлеклась этим нечаянно, — вспоминает Маша. — Мы с друзьями устроили городской квест на велосипедах. Нам

пришло в голову, что мы играючи могли бы сделать что-нибудь полезное для любимого города. Так одним из заданий игры стала посадка маленьких елочек. Честно говоря, я тогда совсем мало знала о садоводстве. Поехала в садовый магазин и попросила совета у тамошнего консультанта — мол, что бы такое посадить, чтобы оно росло потом само и не требовало ухода? Продавец с удовольствием мне помогла. И действительно, маленькие елочки, которые она предложила, хорошо прижились и растут уже второй год».

Проезжая каждый раз на велосипеде мимо «своих» елочек, Маша чувствовала гордость. «А еще я вдруг поняла, что это мой город, что он принадлежит именно нам, — делится Мария. — Когда это осознаешь, начинаешь воспринимать весь дом, весь район, улицу, город как свой дом. И всю страну в целом».

КОФЕ С ПОДОКОННИКА

Переводчица Наташа Федина партизанским садоводством увлеклась в Испании, в Барселоне, куда на год ездила изучать испанский язык. «Я всегда обожала растения, — говорит Наташа. — Еще в детстве каждую косточку из апельсина или абрикоса сажала в цветочный горшок. Удивительно, но поч-

ти все они приживались! Однажды мне вообще удалось вырастить деревце из кофейного зернышка. Оно даже цвело и давало плоды, так что бабушка варила кофе с нашей собственной «плантации». Когда я поселилась в Барселоне, узнала, что у испанцев очень популярно движение «садовых партизан». Они с удовольствием засаживают газоны, парки и клумбы, не дожидаясь, пока это сделают городские власти. Многие разбивают на клумбах маленькие огородики, которые тоже смотрятся очень свежо и уютно. Я последовала их примеру. Около моего дома в пригороде Барселоны я посеяла злаки, посадила морковь, перцы, помидоры. И даже собрала урожай».

Сейчас, когда учеба закончилась и Наташа вернулась в Москву, она намерена продолжать «зеленое сопротивление».

КРАСОТА — ДЕЛО ТЕХНИКИ

Весна для садовых партизан — самый сезон. Они спешно ловят теплые деньки для посадок. Подготовка к «вылазке» нетрудная — зайти в садовый магазин, купить посадочный материал, землю, лейку, грабли. А для «семенных бомб» понадобится еще и солома.

Чтобы показать, как делается семенная бомба, Маша Хромцова раскладывает на земле древесную стружку, пакет с грунтом, семена, ставит рядом ведро с водой и замоченной в нем соломой. «Солому лучше замочить заранее, тогда она будет хорошо гнуться, — поясняет партизанка. — Землю, семена и опилки прессуем в комок, чтобы семена оказались внутри. Берем солому и аккуратно оборачиваем нашу бомбу. Так оружие партизан и выглядит. Такие бомбы особенно удобны, когда хочется озеленить какой-нибудь пустырь, огороженный забором, например на какой-то старой фабрике. Просто перебрасываешь «заряд» через забор — и наблюдаешь за результатом».

Какие еще растения любят партизаны? «Хороши однолетники, это просто



Ты можешь сделать все сам. Это будет твой личный садик — и в то же время чей-то еще.

и дешево, — рассказывает Наташа Федотова. — Высаживая их, за короткое время можно разбить большой цветник — садовая герань, сорта многолетних гвоздик, котовник. Луковичными можно быстро засадить большой участок земли. К тому же, например, нарциссы после высадки не требуют вообще никакого ухода.

Хороши и семена неприхотливых многолетников и однолетников, дающих обильный самосев (например, подорожник, щавель, колокольчики, маргаритки, садовая герань, примула, пижма и другие)».

Работать можно в одиночку, а можно группой — все зависит от того, что вам больше нравится и насколько грандиозны ваши планы. Но если вы собираетесь

на пустырь или в промзону, лучше все-таки собрать компанию — в одиночку там не стоит появляться из соображений безопасности. «Но не обязательно далеко ходить, — уверяет Маша. — Если присмотреться, всегда найдется уголок рядом с домом, требующий участия. К тому же вы сможете потом присматривать за своими посадками».

МИРОВАЯ ТЕМА

Партизанское садоводство модно во всем мире. Считается, что движение зародилось благодаря англичанину Ричарду Рейнольдсу. Каждый день он смотрел на вытопанную клумбу рядом со своей автобусной остановкой. А потом решил действовать: «Я подумал: я же могу сделать все сам, и это будет мой садик.

И в то же время чей-то еще». Он высадил на клумбе цветы, а потом еще на одной, и еще на одной. Добрался даже до газона перед Парламентом, где посеял подсолнечники. Несколько лет назад он приезжал в Москву и тайно сажал здесь тюльпаны. В 2008 году Рейнольдс написал книгу о своих приключениях. Есть у «садоводов-партизан» специальные акции. Например, в середине апреля в Москве проходит фестиваль садового партизанства — люди встречаются, хвастаются своими посадками, обмениваются опытом. А 1 мая проводится Всемирный день подсолнухов, когда проходит партизанская высадка этих растений в городских садах и скверах. Не хотите ли и вы попробовать? ■

Екатерина МОЖАЕВА



ОГОРОД знаний



Чем занять детей на даче? Качели, спортивный комплекс, бассейн – это все хорошо и весело, но хочется придумать что-то, чтобы приобщить ребенка к труду. Предложите малышу создать свой маленький огородик.



Ребенку интересно вырастить то, что можно съесть. И чем быстрее, тем лучше. В первые кандидаты на посев напрашивается редис. Редис можно сеять с середины апреля. Лучше всего высевать семена рядами на глубину 1–2 см. Подскажите малышу, что семечки должны находиться на расстоянии 2–3 см друг от друга. Тогда начинающему огороднику не придется продергивать молодые всходы. Если посеяли часто, при появлении листьев редис нужно проредить, оставляя 3 см между растениями. Чтобы редиска выросла сочной, плотной и вкусной, ее нужно часто поливать. В засушливую погоду лучше утром и вечером. Особенно требователен редис к влаге после появления первого настоящего листа, когда

начинает формироваться корнеплод. Не поливайте растения во время солнцепека! Капелька воды действует как линза. Она, фокусируя солнечные лучи, вызывает ожоги на листьях.

Предложите ребенку посеять зелень: салат, шпинат, укроп, петрушку. Для выращивания зелени подойдут плодородные, хорошо увлажненные почвы и солнечное месторасположение. Сеять нужно в начале мая в обработанную почву, рядами. А можно и куртинами – получится красивая пряная клумба! Зелень салата и шпината появится через несколько дней, попозже – через 7–10 дней – взойдут укроп и петрушка.

Что точно придется ребенку по вкусу, так это горох, кукуруза и подсолнечник.





Семена гороха нужно сеять в начале мая, когда в почве еще много влаги. Высевают семена на глубину 2–3 см, расстояние между растениями должно быть 20 см. В обработанной почве совком сделайте лунки. Пусть юный агроном положит в каждую по горошине и засыплет землей. Высеянные семена необходимо хорошо прижать к земле, чтобы они плотно соприкасались с почвой. Полейте посадки и ждите всходов. Уход за горохом несложен. Важно вовремя прополоть посеы и до появления всходов разрушить корку, образовавшуюся на земле после полива. Поливать это растение нужно умеренно. Для вьющегося гороха необходима опора. Как только высота сеянцев будет около 15 см, поставьте колья (подойдут и сухие ветви деревьев) рядом с каждым кустиком. Растение цепкими усиками сразу обвивет опору. Через полтора-два месяца ребенок уже может попробовать на вкус плоды своего труда — первый стручок. Любители сладкого нежного гороха могут провести посев в три срока. Как можно раньше посеите скороспелые сорта; через 10–20 дней — среднеспелые, а еще через две недели позднеспелые. Ваш огорожок будет давать урожай гороха с июля до осени!

Теплолюбивую сахарную кукурузу нужно сеять в конце мая — начале июня. Семена сеют в открытый грунт на глубину 2–3 см, расстояние между растениями должно быть не меньше 45 см. Кукуруза достаточно хорошо переносит засуху первой половины лета, но в пору выбрасывания метелок и цветения особенно нуждается в поливе. Отлично, если у ребенка будет возможность наблюдать стремительный рост «царицы полей». Так как на нижних узлах стебля вырастают воздушные опорные корни, растение желателно окучивать. На каждом растении вызревает, как правило, один — два початка, учитывайте это при посеве. Для созревания кукурузе потребуется около трех месяцев. Значит, в конце августа ребенок сможет попробовать собственноручно выращенный початок кукурузы. В конце лета периодически проверяйте степень зрелости початков.

Если хотите съесть кукурузу в свежем виде, не дожидайтесь полного созревания початка. В молочно-восковой зрелости кукуруза хороша только для отваривания. Ее золотые зернышки не только вкусны, но еще и очень полезны. При выборе семян читайте информацию на упаковках — в уходе и использовании сахарной культуры и «воздушной» кукурузы для попкорна есть отличия.

За ростом и развитием великана-подсолнечника тоже интересно наблюдать. Выберите самые крупные и полные семечки. Посейте их в питательную почву в хорошо освещенном месте, — тогда гарантированно вырастет необыкновенно красивое и могучее растение! Семена можно сеять уже в начале мая на расстоянии 30–40 см друг от друга. Через одну-две недели после посева появятся первые всходы. А уже через месяц после посева подсолнух зацветет. Поливать подсолнечник следует обильно и регулярно. Особенно важно обеспечить его влагой в момент образования цветочной корзинки и до цветения. Интересно наблюдать, как соцветия поворачиваются вслед за движением солнца. Место для подсолнечника желателно выбрать так, чтобы обзор на посадку открывался для вас с южной стороны. Иначе могучий великан большую часть дня будет отвернут от вас. Удобно, когда с северной стороны есть забор или иное ограждение, к которому при необходимости можно подвязать тяжелый стебель. Не прозевайте вызревание семечек, иначе проворные пичуги опустошат корзинку раньше вас. Когда подсолнухи вырастут, шляпки можно обернуть марлей или нетканым материалом до полного созревания. Свежие семечки подсолнечника — очень полезный продукт, они полны витаминов, которые при жаренье разрушаются.

Не на каждом огороде найдется место для высокорослых великанов. Для подсолнечника и кукурузы подойдет любой хорошо освещенный участок с питательной почвой, даже необработанная земля. Вскопайте для каждого семечка ямку на штык лопаты, если

почва скудная — добавьте питательного грунта и удобрите перепревшим навозом. Полейте подготовленное место так, чтобы вся земля пропиталась. Разровняйте почву и посеите семена кукурузы и подсолнечника. Когда появятся всходы, замульчируйте посадки соломой, скошенной травой или любым мульчирующим материалом. Таким образом молодой огорожник будет свободен от прополки и поливать растения придется реже. Мульча не даст прорасти сорнякам и дольше сохранит почву влажной. Можно замульчировать и посадки гороха.

Чтобы семена быстрее проросли, их можно замочить. Для этого необходимое количество семян заверните в салфетку или тканевый мешочек и обильно смочите водой. Оставьте в теплом месте на сутки, следя, чтобы вода не испарилась (можно неплотно завернуть в полиэтилен). Не забудьте: при посеве набухших или проросших семян важно следить за влажностью почвы. Сухие семена способны «ждать» удобного момента для прорастания, в пророщенных механизм уже запущен, они более уязвимы, и в случае нехватки влаги могут погибнуть.

Любители экспериментов могут сделать так: половину семян из пакета замочить на сутки, а другую половину — нет. Высадить и те и другие и наблюдать, какие семена — проросшие или сухие — дадут всходы первыми. Для чистоты эксперимента сделайте и установите таблички с пометками.

Если в доме два ребенка, выделите каждому по грядочке и по пакету с семенами. Поэкспериментируйте! Пусть у каждого ребенка будут одинаковые растения, но разных сортов. Так, отведав урожай, вы выявите сорт с лучшими вкусовыми качествами. А в процессе возделывания установите более выносливый к заболеваниям и неблагоприятным условиям внешней среды сорт. Кстати, о семенах. Приобретая, обратите внимание на срок годности. Будет обидно потерпеть неудачу из-за «просроченных» семян. ■

Ольга ДУМКИНА,
биолог, мама двоих детей



Где прячутся ТРОЛЛИ

*Нынче ревеня пребывает в забвении.
Может быть, оттого,
что огороды наши слишком малы
для такого грандиозного овоща.*

В скандинавских странах ревеня сажают в саду не только как овощное растение, но и для того, чтобы задобрить троллей, которые укрываются на лето в его зарослях. Пока в саду никого нет, они прыгают по листьям, кувыркаются и скатываются с них, как с горки. В общем, предаются безудержному веселью. Для того чтобы троллям было где порезвиться, владельцы сада никогда не трогают часть растений — дают им разрастись и превратиться в непроходимые кущи.

ПОСЕЛИТЬСЯ С УДОБСТВАМИ

В отличие от скандинавов мы чаще всего выращиваем ревеня, чтобы полакомиться сочными, кисловатыми на вкус черешками. Этот овощ, хоть и огромен в своих размерах, но неприхотлив, в отличие, скажем, от капризной спаржи. Если спаржу нужно холить и лелеять, чтобы рано весной получить урожай сочных ростков, то урожай нежных черешков ревеня достанется без особого труда.

Растения можно сажать на южных и северных склонах, на возвышенностях и в ложбинах. Правда близкое залегание грунтовых вод часто провоцирует загнивание корней.

Лучшей почвой для ревеня станет старая песчаная или песчано-глинистая огородная земля, имеющая толстый пахотный слой с большим содержанием органики. Впрочем, ревеня возьмется расти на любом месте, правда, урожай будет намного меньше.

С осени на то место, куда планируете высадить ревеня, желательно внести перепревший навоз, а почву перекопать на штык лопаты. Поскольку ревеня весной трогаются в рост очень рано, сажают его осенью. Для этого от маточного растения возрастом не старше 5–6 лет берут корни. Каждая отделенная часть должна иметь 1–2 глазка. Следят, чтобы срезы были гладкими, а конечные корни — цельными. Разделенные корни до посадки раскладывают на воздухе тонким слоем, чтобы они обсохли. Затем их высаживают на постоянное место. Расстояние между рядами 70–75 см, а в ряду — 55–75 см. Корни заглубля-

ВКУС И ПОЛЬЗА

Блюда из ревеня особенно полезны для людей, страдающих избыточным весом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В черешках содержатся соли калия и магния, пектиновые вещества, регулирующие обмен веществ, а также витамины – С, D и группы В. Приятный кислый вкус придают органические кислоты – яблочная и лимонная.

Больше всего ревеня в прошлом употребляли в Америке и Англии. Огромное количество рецептов приготовления блюд из ревеня можно найти в поваренных книгах на английском языке. Здесь пироги, пудинги, соусы, желе, мармелад, пастила, компот и варенье.

РЕВЕННЫЙ СОУС. Черешки очищают от кожицы и режут небольшими кусочками. На каждые 2 чашки ревеня берут 1 чашку сахарного песка. Все проваривают. Если по окончании варки получилась не слишком сладкая масса, добавляют по вкусу сахар. Ставят на 2–3 минуты на огонь. Затем массу процеживают и подают к блюдам так же, как и любой кисло-сладкий соус.



ют в почву так, чтобы почки находились на 2,5–3 см ниже уровня грунта. На тяжелых почвах они должны располагаться на уровне земли.

При посадке в лунку вносят азотное удобрение. Еще раз это удобрение дают через 2–3 недели. Благодаря ему листья начинают активно нарастать.

УДАЛИТЬ ЛИШНЕЕ

При хорошем уходе плантация ревеня на одном месте может давать полноценный урожай не менее 15 лет. Поскольку растения развивают мощную листву, для ревеня обязательно ежегодное поверхностное удобрение перегноем. Его разбрасывают осенью. В это же время ревень очищают от опавших листьев и слегка окучивают каждое растение.

Чтобы получать самые крупные и сочные черешки, с первого же года после посадки с ревеня удаляют соцветия сразу же после их появления. Дело в том, что развивающиеся цветы забирают у растений слишком много питательных веществ. В некоторых случаях удаляют также и часть листьев, если предполагают, что они не дадут сильных черешков. Узнать слабые листья в начальной стадии их развития можно по плоской или несколько сжатой форме.

ЗАДАТЬ ТРЁПКУ

Сбор урожая начинают через 2–3 года после посадки растений на новое место. К этому времени растения развивают уже несколько листьев с мясистыми черешками. Начинается сбор с середины мая и продолжается до июля. В первый год с каждого растения срезают не более трех листьев, чтобы не ослабить корни. Первый урожай собирают только с самых сильных экземпляров, остальные растения не трогают. Листья не срезают, а, крепко обхватив их у основания, поворачивают в разные стороны, одновременно вытягивая в стороны и вверх. Хорошо развитые листья без труда поддаются такой «трепке» и извлекаются. Это позволяет не повредить пазушные почки на корнях, из которых в дальнейшем разовьются новые листья. Черешки



КСТАТИ

На второй год после посадки ранней весной под ревень вносят 20 г сернокислого аммония, 30 г суперфосфата и 20 г калийной соли. Через 2 недели растения подкармливают раствором коровяка, разведенным в соотношении 1 : 5. Осенью дают древесную золу из расчета 200 г на 10 л воды. В последующие годы после каждой уборки черешков на каждый квадратный метр вносят 2–2,5 г аммиачной селитры, 1,5–2 г суперфосфата и 1,5 г калийной соли.

отрезают от листа, связывают в пучки и хранят в прохладном месте.

НЕЖНЫЙ УРОЖАЙ

Чтобы собрать урожай черешков ревеня рано весной, нужно создать им специальные условия – тепло и тень.

Поступают таким образом: как только листья начнут отрастать, отдельные, самые сильные растения накрывают высокими горшками или ящиками. Снимают укрытия не ранее чем через 10–14 дней. К этому времени черешки вытянутся и станут нежными. Чтобы получились более мясистые черешки, укрытия на ночь снимают.

В XIX столетии огородники для получения самых ранних выбеленных черешков ревеня использовали специальные «белильные» горшки: без дна, но с крышками, высотой порядка 30 см, а также корзины и небольшие бочонки. В последнем случае из бочки выбивали дно. С осени самые сильные растения, предназначенные для выгонки, отмечали, устанавливая возле них палочки. Как только весной сходил снег, на такие отмеченные растения ставили бочки и обкладывали по бокам горячим навозом. Сверху на бочку укладывали кружок, прикрывали утепляющим материалом уже через неделю получали первые сочные ростки ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

Цветочная ВЕРТИКАЛЬ

Подвесные корзины и ящики с цветами – эффектный способ украсить сад на ближайшее лето.

Большинство растений, которые высаживают в подвесные емкости, относятся к теплолюбивым видам. Продаются они чаще всего цветущими. Это значит, что возвратные холода и поздние заморозки могут их погубить. Поэтому в средней полосе можно устраивать висячие сады не раньше чем с последней декады мая.

Наименьшие хлопоты доставят горшки с готовыми цветочными композициями из растений с декоративными листьями или цветами. Это большие корзины, которые лучше не подвешивать, а устанавливать на подставки.

Особенно эффектны многоярусные цветочные горки. Их лучше сделать самостоятельно. Потребуются металлическая конструкция, корзины, кокосовое волокно и цветочная рассада. Каждую емкость выстилают кокосовым волокном и полиэтиленовой прокладкой. Сверху насыпают заранее приготовленный грунт – смесь огородной земли, торфа и песка (1 : 2 : 0,5). Корзины заполняют на 2/3 и размещают рассаду цветов так, чтобы невысокие или ампельные (с ниспадающими побегами) растения оказались на переднем плане, а другие, менее эффектные, – позади: они послужат фоном. Корни присыпают почвенной смесью так, чтобы уровень грунта был на 2-3 см ниже высоты корзины.

Кстати, поскольку после высадки растений цветочные горки становятся очень тяжелыми, работы с ними надо проводить на том месте, где они простоят все лето. Для сбора мусора и земли лучше подстелить полиэтиленовую пленку.

Первые несколько дней горка будет не слишком привлекательной. В это время особо чувствительные растения слегка увядают. У некоторых желтеют листья, опадают цветки. Не стоит пугаться и бросаться за чудодейственными удобрениями в надежде оживить цветы. Они и так придут в себя, просто не оставляйте их без полива. А подкормки понадобятся, и регулярные, но только дней через десять, когда все приживется. У цветов, посаженных в контейнеры – горшки, подвесные кашпо, балконные ящики, – стеснены корни, поэтому такие растения нуждаются в более интенсивном уходе, чем их собратья, вольно цветущие





АМПЕЛЬНЫЕ СОРТА ФУКСИИ

Сорт	Высота, см	Ширина, см	
«Каскад»	15	45	Простые цветки
«Эва Борг»	15	45	Полумахровые цветки
«Голден Маринка»	15	45	Пестрые зелено-золотистые листья
«Ред Спайдер»	15	60	Простые цветки

на клумбах. Во-первых, в регулярном поливе (даже пасмурная погода — не повод от него отказываться, только сначала нужно проверить влажность почвы). Во-вторых, в подкормках специальными жидкими цветочными удобрениями (их разводят в воде согласно инструкции). В-третьих, в удалении увядших цветков и плодов (например, на фуксии). Растения в горшках и так борются за выживание в ограниченном пространстве, а тут еще созревающие семена и плоды забирают питание. Результат — значительный спад цветения.

Также необходимо удалять поврежденные листья — они придают растению неопрятный вид. Проигрывают прежде всего цветы в подвесных корзинах, ведь большая часть висячих емкостей расположена на уровне глаз.

В условиях неустойчивой летней погоды, характерной для средней полосы, многие традиционные растения для подвесных кашпо уже в июле теряют привлекательность. Сказываются нехватка или, напротив, избыток влаги, колебания температуры. В результате — физиологические, бактериальные и грибные болезни. Листья покрываются налетом, засыхают. Голые стебли с редкими цветками выглядят некрасиво. Чтобы этого избежать, надо покупать определенные виды. Так, к примеру, мне вовсе не понравились ампельные петунии. Из года в год они не удавались — болели и теряли листья. В мягком климате ампельные петунии цветут очень обильно, ниспадая из контейнеров водопадами цветов. У нас, в средней зоне, такого великолепия не добьешься никакими подкормками. А вот фуксии и пеларгонии никогда меня не подводили. Исключение — крупноцветковые фуксии. Они в дождливую или ветреную погоду сразу же теряют свои цветки необыкновенной красоты. Беспроигрышный вариант — мелкоцветковые фуксии, дающие много зелени и цветков все лето, до самых заморозков. Очень хороши и пеларгонии. Обильно, бывает, что с небольшими перерывами, цветут, не боясь непогоды. Только в душливо-жаркое лето они страдают от обжигающего солнца — листья сгорают за день. Но как только похолодает, восстанавливаются и цветут до заморозков. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

СОРТА ПЕЛАРГОНИИ ПЛЮЩЕЛИСТНОЙ (стандартные). Это ампельные пеларгонии, длина ветвей которых, в зависимости от сорта, может достигать 30–80 см. Листья кожистые, без запаха.

Barock	Темно-красные махровые цветы, зубчатые листья
Explosive	Бело-розовые цветы с контрастной темно-вишневой каймой
Lachskonigin	Ярко-розовые цветы с темными язычками
Mexikanerin	Белые цветы с красной каймой
Amethyst	Сиреневые цветы очень нежного оттенка
Blue Sybil	Ярко-сиреневые («марганцовочные»), сильно махровые цветы
Dresden Purpalit	Малиново-сиреневые цветы
Tomcat	Густо-вишневые цветы
Rio Grande	Темно-вишневые (с сиреневым отливом) цветы
Summer Cloud	Белоснежные цветы с темными язычками

КСТАТИ

От горшков на кирпичной кладке или по краям ступенек остаются следы. Чтобы этого избежать, ставьте горшки в поддоны с высокими бортиками и.





Цветущая МАСТЕРСКАЯ

*Знаменитые на весь мир кувшинки,
которые воспевал
на своих полотнах Клод Моне,
художник вырастил своими руками,
ведь он был еще и неплохим садовником.*



Анна ФИЛИМОНОВА,
художник, куратор выставок.
Президент французской
некоммерческой ассоциации
«Культурный перекресток».

Справа: акварель Анны
«Магнолии». Написана
в саду К. Моне в 2011 году.

Час с небольшим на поезде из Парижа, и мы в тихой нормандской деревушке Живерни, где расположена усадьба французского импрессиониста и большого знатока садовой растительности Клода Моне.

За массивными зелеными дверями у небольшого розового домика со ставнями скрывается райский уголок – жужжат пчелы, кудахчут курочки, цветут лилии и настурции, тюльпаны и розы. А перейдя по подземному переходу через дорогу, мы оказываемся в знаменитых водных садах, над которыми склонились большие плакучие ивы. Это Сад Ненюфаров, или Нимфей, а попросту – водных кувшинок, знаменитых водяных лилий. Именно Клод Моне осмелился одним из первых посадить их в своем домашнем саду.

В конце XIX столетия известный французский ботаник Латур Марлиак как раз приручил дикую водяную лилию. Достижение свое он пышно презентовал на той же Всемирной выставке, на которой гвоздем программы стала Эйфелева башня. А для показа нового сорта водяных цветов нимфеями был засажен перед башней фонтанный водоем Трокадеро. До сих пор удавалось выращивать лишь белые лилии, остальные не переносили зиму при искусственной посадке. Латур Марлиак вырастил несколько сортов – от розового до желтоватого – и пустил их в продажу.

ПАЛИТРА САДА

Моне с его прогрессивными взглядами сразу же увлекся новыми растениями и заказал их для



своего сада. Уже пожилой и маститый художник, в которого постепенно превратился когда-то бунтарь и экспериментатор, Клод Моне жил в Живерни довольно уединенно. Нужда ушла в прошлое, у ворот толпились поклонники, в том числе десяток художников-американцев, приехавших с той стороны Атлантики и обосновавшихся поблизости от кумира на постоялом дворе Боди (ресторанчик с красивым садиком и мастерской и по сей день работает в деревне). Моне прятался за закрытыми дверями в своем саду, по-настоящему увлекшись садоводством. Сам растил цветочную рассаду, сажал растения, выписывал каталоги и фактически писал своего рода живые цветочные картины.

Многоцветные пушистые цветные партеры верхнего сада — Кло Норман — сродни палитре художника — вихрь оранжевых, красных, розовых цветов разных оттенков, разной высоты и плотности нежно окаймлен едва заметной из-за обилия цветов зеленью. Художник выписывал себе всякие удивительные новые сорта растений и цветущих кустарников, сажал цве-



ты, не только учитывая последовательность периодов цветения, как опытный мастер садового искусства, но и — самое главное — заботясь о цветовой гамме ароматных живописных «мазков».

Моне прожил в Живерни до самой смерти. Именно там он и похоронен около деревенской церкви. После его смерти в деревне осталась жить колония американских художников — в период ее расцвета их тут насчитывалось около двух десятков. Многие из них сделали солидную карьеру в США, вернувшись туда в тридцатые годы, во времена Великой депрессии.

СОХРАНИТЬ И ПРИУМНОЖИТЬ

Сегодняшний садовник Живерни, англичанин Джеймс Прист, говорит, что поддерживать этот живописный рай непросто. Требуется сохранить многообразие и удивительную спонтанность этой живой и живописной картины — не дать ей превратиться в «мумифицированный» музей, постоянно продолжать поиск сочетаний и текстур растений на основе новых сортов и при этом учитывать особенности правил смены культур и сохранения почвы.

Ну а что же нимфеи? Они имеют прекрасное свойство цвести почти весь сезон. Так, в прошлом году две лилии покачивались на водной глади до Дня Всех Святых (1 ноября) — государственного праздника и одновременно дня закрытия музея на зиму. А первые лепестки цветы раскрыли из-за теплой весны уже в конце апреля!

Уход за кувшинками не изменился с тех времен, когда этим занимался сам художник: несколько раз в сезон садовники, стоя по пояс в илистой воде и следуя установленному Клодом Моне рисунку и принципу чередования геометрических плотиков из плавающих листиков кувшинок и открытой водной глади, выдергивают из воды лишнюю зелень с тем, чтобы оставить участки открытой воды, которая в Живерни к тому же очень редко остается просто голубой.

Водные зеркала постоянно играют всеми немыслимыми оттенками — от глубоких синих тонов до самых разных зеленых и болотных оттенков. Разнообразие густой листвы плакучих ив, кудрявых глициний, камышей и раскидистых магнолий, отражающихся в извилистых прудах, мастерски запрограммировано тонкой художественной композицией мастера. ■

Анна ФИЛИМОНОВА



ДОМ-МУЗЕЙ

В 1992 году в Живерни меценатский фонд «Терра» открыл великолепный музей, оборудованный по последнему слову музейного дела, и до 2007 года экспонировал коллекцию американских импрессионистов. Сегодня здесь проходят интереснейшие временные выставки импрессионистской живописи из различных частных коллекций. Таким образом, приезжая в Живерни, паломники могут не только навестить могилу кумира и посетить его сад и дом, но и увидеть редко выставляемые оригиналы картин.

Художники приезжают в сады к открытию музея и работают до захода солнца, рисуя водные сады и любимые Моне кувшинки (он изобразил их более чем на 300 картинах). Каждый старается найти свою интерпретацию красного японского мостика и гирлянд глициний, но трудно выйти из-под очарования мэтра.

Вам МАЛЬЧИКА



ПРАВИЛА КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ

Многие боятся заводить суку, так как не хотят возиться со щенками. Но если не спускать собаку с поводка в период течки и перед прогулкой обрабатывать ее специальным спреем, вы избежите и ненужного внимания кавалеров, и нежелательной беременности.

Мальчики отличаются от девочек даже в мире животных. Поэтому, заводя щенка или котенка, стоит заранее определиться с полом питомца.

С эстетической точки зрения и кобели, и коты обычно выглядят несколько декоративнее своих подруг: они красивее, мощнее, крупнее и пушистее более скромных и изящных однопородниц, поэтому и на выставках им достается гораздо больше наград. Зато кошки и суки считаются более ласковыми, привязчивыми, послушными и легко обучаемыми, поэтому в качестве самого первого зверя многие рекомендуют заводить именно «девочку». Ну а «мальчики» обычно несколько агрессивнее и драчливее, они стараются занять в доме доминирующее положение. И в то же время они гораздо проще, то есть честнее и простодушнее хитреных, часто коварных и, что скрывать, куда более умных и изобретательных «девчонок». Добиваясь своего, звери мужского пола предпочитают идти напролом, ну а прекрасные дамы обычно действуют тихой сапой – и, конечно, получают желаемое куда чаще прямолинейных мужчин.

Если вам нужен пес-охранник, тут традиционно предпочтение отдается кобелям (хотя многие суки, особенно серьезных пород, справляются с этим делом ничуть не хуже). Однако и воспитанию кобеля как существа более сильного и потенциально опасного приходится уделять больше внимания и вообще быть с ним построже. А это не всегда удается, поэтому людям слишком мягкосердечным все же стоит предпочесть собаку женского пола. Суки дерутся гораздо реже – правда, если это случается, они часто готовы биться насмерть, в отличие от кобелей, которые обычно умеют вовремя остановиться.

Если в доме есть маленькие дети, считается, что им проще поладить с сукой – более ласковая, спокойная, сговорчивая и привязчивая, она охотно признает в человеке, даже маленьком, лидера и не стремится взять над ним верх. Однако если честный кобель, признав превосходство хозяина, постарается четко и быстро выполнить любую его команду, хитрая сука запросто может сделать вид, что ничего не слышит, не видит и не понимает. Нашкодив, кобель стыдится, а сука обычно притворяется, что она тут ни при чем – зато, признав свою вину, она примется подлизываться так виртуозно, что куда там простодушным и самолюбивым «мальчишкам»!

О ТРУДНОСТЯХ ЛЮБВИ

Кобели более склонны к побегам, особенно если чуют течную суку. Зато «девочки» дважды в год по две-три недели примагнивают всех окрестных кавалеров, и на прогулке вам придется быть особенно бдительными, отгоняя от своей «соблазнительницы» толпы горячих поклонников. Ну а дома на красавицу придется надевать специальные трусики (довольно, кстати, дорогие), а то она вам все перепачкает. К тому же, если недоглядеть, у вас могут появиться щенки, судьбу которых придется устраивать. Ну а если щенков нет, возможна ложная щен-

или ДЕВОЧКУ?

Давайте разберемся: питомец какого пола вам подойдет?

ность — ваша собака будет вести себя так, будто бы она на самом деле стала матерью. У нее даже молоко может появиться, да и характер несколько испортится — ваша ласковая «девочка» может стать нервной, раздражительной и даже агрессивной, словно ей и правда надо защищать своих детей. Словом, большинство ветеринаров советует: если ваш четвероногий друг не будет участвовать в разведении, его лучше стерилизовать — так будет спокойнее и вам, и ему. Ну а если у вас рука не поднимается оперировать любимца, будьте готовы к тому, что хотя бы пару раз вам придется его вязать. Это необходимо, чтобы животное было здоровым.

Что касается прогулок, с девочками все куда проще — они ментально делают все свои дела, в отличие от кобеля, которому для того, чтобы полностью опорожнить мочевой пузырь, нужно как минимум полчаса.

Коты вопят и метят территорию — и это большой минус. Но и кошки, впадая в охоту, орут, а еще принимают неприличные позы и пристают ко всем мужчинам независимо от их видовой принадлежности. Таблетка — это выход, но довольно сомнительный: если пичкать зверей гормональными препаратами, рано или поздно это может отразиться на их здоровье.

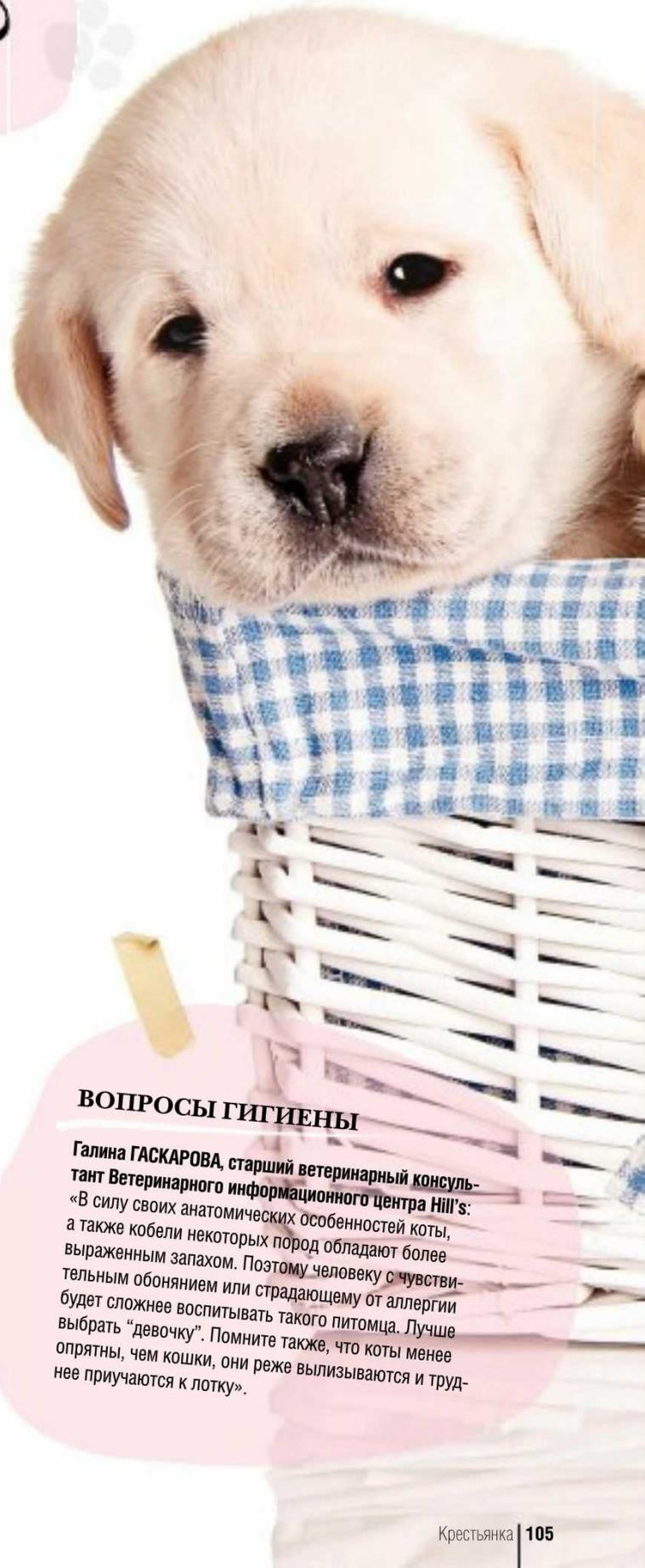
Кошка нежничает с людьми куда охотнее, чем гордый кот. Зато и мстительность — это тоже кошачья черта: редкий кот в отместку напишет хозяевам на подушку, а кошки на это очень даже способны. А вот если у вас проблема с мышьями, вам нужна именно кошка: конечно, и коты бывают отменными охотниками, но обычно они предпочитают поспать. Да и игры взрослого кота обычно особо не интересуют, и если вы хотите, чтобы киса играла с веревочкой и развлекала детей, заводите «девочку». Хотите покоя и спящего на диване сибарита — нужен «мальчик».

ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Обычно звери больше тянутся к хозяевам противоположного с ними пола, поэтому одинокой женщине стоит заводить кота или кобеля, а семье с тремя сыновьями больше подойдет питомец женского пола. Ну а если у вас уже есть домашний любимец и вы задумываетесь о приобретении второго, лучше всего, чтобы этот второй был другого пола — разнополые звери обычно легче уживаются. Однако тут перед вами встанет проблема размножения — и либо вы превратитесь в заводчика, либо кого-то все же придется стерилизовать.

Что касается ухода за домашним питомцем, то пол особой роли не играет — разве что более пушистого самца придется чуть чаще расчесывать, ну а «девочку» в период беременности и кормления малышей надо будет повкуснее угощать и предлагать ей специальные витаминные добавки. А если ваш питомец стерилизован, позаботьтесь о специальном корме: прооперированные животные иногда бывают склонны к полноте, поэтому их еда должна быть не такой калорийной. ■

Ольга ВОЛКОВА



ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ

Галина ГАСКАРОВА, старший ветеринарный консультант Ветеринарного информационного центра Hill's: «В силу своих анатомических особенностей коты, а также кобели некоторых пород обладают более выраженным запахом. Поэтому человеку с чувствительным обонянием или страдающему от аллергии будет сложнее воспитывать такого питомца. Лучше выбрать «девочку». Помните также, что коты менее опрятны, чем кошки, они реже вылизываются и труднее приучаются к лотку».



Гжельская
мастерская
на заводе
фабрике, на фабрике
фабрике, на фабрике,
мой, мой, мой,
обожжен, обожжен,
Теперь я ученик,
как раньше
гжель.

За СИНЕЙ птицей



Деревня Новохаритоново, где сейчас делают любимую русским народом гжель, находится от Москвы не так далеко, как я думала. Увидите аккуратную белую часоу, расписанную бело-синими узорами, значит, вы почти приехали. Везде указатели, не заблудитесь. Тут и там по дороге попадаются лавки с гжельской посудой. К фабрике и маленькому музею ведет уютная аллея. Здесь приткнулись экскурсионные автобусы. Даже китайское телевидение повстречалось — всем интересна гжель. Вхожу в магазинчик при музее, глаза разбегаются. Хочется купить все и сразу — маме, папе, подругам, сестре. После экскурсии обязательно зайду, но сначала — музей.

ИНТЕРЕСНАЯ ИСТОРИЯ

Мне повезло, экскурсию проводил главный художник фабрики, Сергей Михайлович Симонов. Кто сможет лучше рассказать историю всеми любимого сине-белого фарфора?

Что мы знаем о гжели? Исконно русский стиль, народная тематика. Наши бабушки с увлечением собирали этот фарфор, ставили в буфеты. Почти в каждом доме найдется гжельская сахарница. Оказывается, гжель ведет свою историю с 1663 года, когда царь Алексей Михайлович издал указ «во

Гжельской волости для аптекарских и алхимических сосудов прислать глины, которая годится к аптекарским сосудам». Тогда же для аптекарского приказа было доставлено в Москву 15 возов глины из Гжельской волости и «повелено держать ту глину на аптекарские дела: и впредь тое глину из Гжельской волости указал государь имать и возить тое же волости крестьянам, како же глина в Аптекарский приказ надобна будет». В 1770 году Гжельская волость была целиком приписана к Аптекарскому приказу «для алхимической посуды». С тех самых времен благодаря богатым месторождениям белой и красной глины здесь появились гончарных дел мастера и стали изготавливать домашнюю утварь, предметы обихода и даже игрушки и свистульки на радость местным и московским ребятишкам.

Одна из версий происхождения названия Гжель — от старинного слова «жгель» (что значило «жечь, обжечь») — слова из лексикона стародавних гончаров. В XVIII—XIX веках здесь все — от мала до велика — занимались гончарным делом. Мелкие кустарные заводики и лавки имелись почти в каждой деревне Гжельской волости. Места тут неурожайные по причине скудной суглинистой почвы, даже имений помещичьих поблизости не было. Гжельская волость в конце XVIII века описывалась так: «Земля песчаная, хлеб посредственный, покосы худшие, лес дровяной, крестьяне на оброке промысел имеют деланием разных сортов посуды и сервизов...» Крестьяне все делали сами: глины накопили, водичкой размыли — и на гончарный круг. Обжигали в самодельных печах. Работали точильщики, литейщики, глазуристы и писари. Дошли до наших дней и имена владельцев этих старорусских заводиков: Тереховы, Дунашове, Акулины, Киселевы, Самсоновы, Бармины. Настоящие трудовые крестьян-

«Синеглазая посуда –
Вазы, чайники и блюда».

ские династии. Знаменитый Кузнецов тоже из этих мест, уроженец Гжели. Отсюда и пошло его обширное фарфоровое производство. Теперь в музее можно увидеть все, что выходило из-под умелых рук: квасники, молочные крынки, тарелки, рукомойники, медовницы. Ни одного предмета одинакового. Посуда, изначально сделанная для простого крестьянского быта, быстро стала пользоваться спросом и у зажиточных лавочников, и у купцов. Для них выпускали гжельские сервизы разной комплектности. И для пышных приемов – знаменитый «Гурьевский» на 150 персон, и для семейных посиделок – «Тет-а-тет» на двоих, и «Эгоист» – на одну персону.

КРАСОЧНЫЙ РАССКАЗ

В стародавние времена гжель была не только белосиней, но и цветной. Сохранились изразцовые печи и посуда в желто-красно-зеленой гамме – в стиле майолика. После революции этот стиль был практически утрачен, даже скорее упразднен, как многое, тогда казавшееся лишним. Но сегодня гжельские живописцы придумали и раз-



работали новый способ подглазурной росписи, похожий на старинную майолику. Это пока секрет, но Сергей Михайлович Симонов не удержался и рассказал нам: этим способом уже расписывается первый заказ – 11-метровое панно для города Конаково.

И все-таки что такое гжель и чем она отличается от другого фарфора? Конечно, своей неповторимой росписью. Мотивы подсказывала сама природа: вот земляничные листики на чайном блюде, а здесь – луговые травы. Позже – цветы: обязательно розы, еще пионы и даже клевер. Времена года, снежинки, облака, радуга. Еще это сценки из деревенской жизни – баба с коромыслом, крестьянин у колодца. Деревенский пейзаж, быт. Русские сказки: жар-птицы, кот-баюн, русалки. И свой, гжельский, особый мазок – от темного к светлому, сначала гуще, затем бледнее. Лепестки толстыми мазками, листики и окантовка – тоненькие. У каждого живописца – свои кисти, штук двадцать. Если нужно, правят их лезвием, каждый под себя. Говорят, раньше еще такая профессия была – кистевязы. Эти люди специально для писарих и художников работали, вручную делали кисти из беличьего ворса.

ЛИЧНЫЙ ФАРФОР

Но самое интересное – это, конечно, производство. Дух захватывает от огромных печей для обжига, бесконечных рядов белоснежных, еще не расписанных и не обожженных чашек и блюд. Тут же стоит огромный фабричный стеллаж с посудой чудного розового цвета. Это контрольная краска, в нее опускают изделие, чтобы увидеть, есть ли изъяны. И если художники увидят трещинку, то не станут расписывать заводом бракованную посуду. При обжиге краска выгорит, посуда станет белой, стекловидной, проявятся кобальтовые синие и голубые узо-



У каждой гжельской вещи – свой автор. Весь фарфор расписывается вручную командой художников. Коллекционеры легко узнают почерк каждого из мастеров.

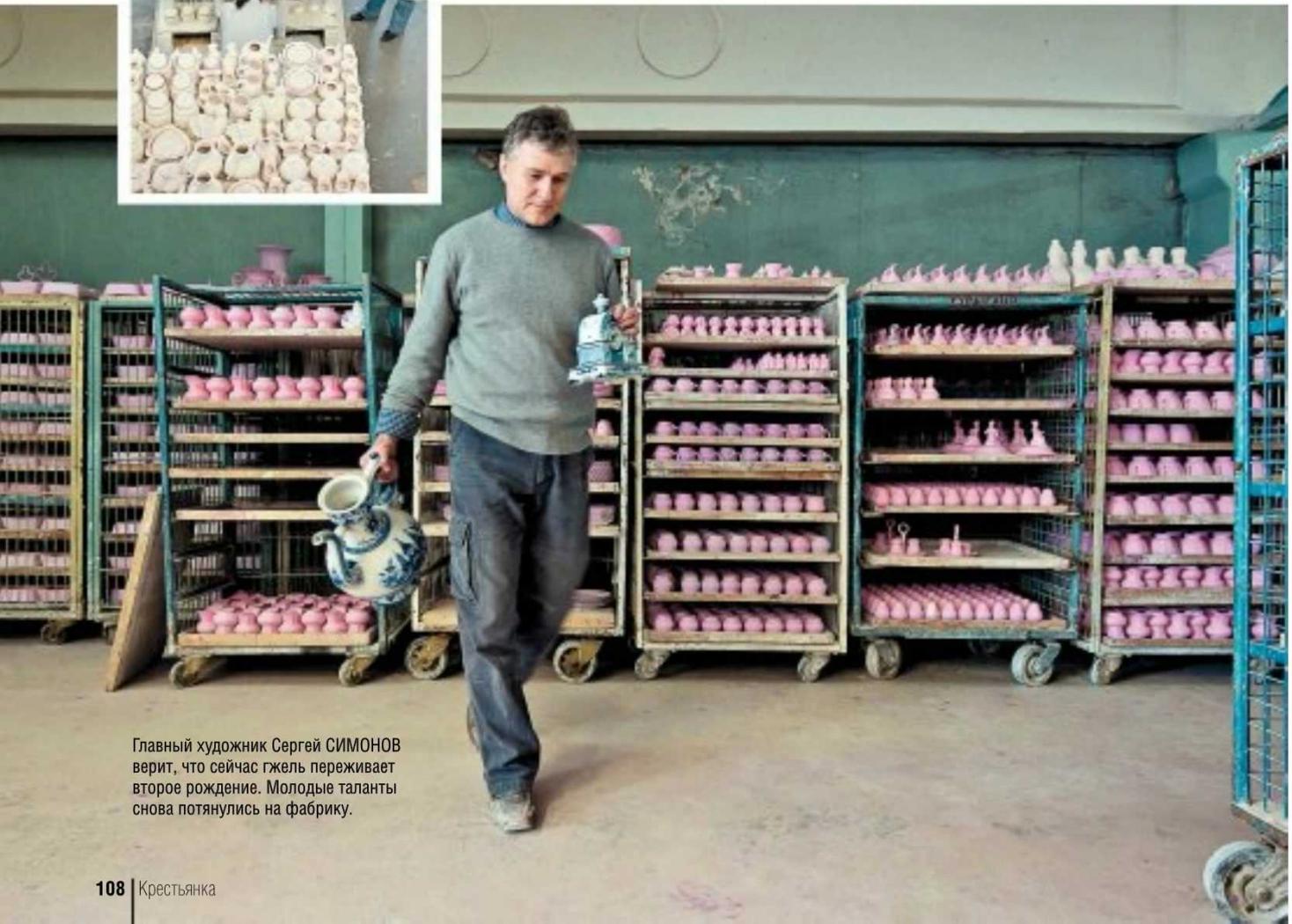


ры. Управляется с этим нешуточным хозяйством небольшая группа людей. Но дело свое они отлично знают – мастера. Большинство здесь работает очень давно. Сразу после художественного училища – и на всю оставшуюся жизнь.

Самородные таланты, особый почерк, память на генетическом уровне – вот что такое гжель. У каждого свой стиль, идея, придумка. Получается такой очень личный фарфор, недаром каждое блюдечко на доньшке с обратной стороны имеет авторскую подпись. Одинаковых нет – вот что так ценят в гжельском фарфоре. Настоящие коллекционеры гжельской посуды узнают автора по узорам. Кстати, здесь, на фабрике, мы встретили родную сестру актрисы Анны Самохиной Риту Подгорную, она художник. В свое время одна из сестер поступила в театральное, а вторая – в художественное училище. С послевоенных времен здесь работала целая плеяда талантливых живописцев. Например, известная художница Бессарабова Наталия Ивановна, трудами которой гжель получила вторую жизнь в пятидесятых годах. Она родилась в Воронеже, с детства не расставалась с карандашом. Закончила художественные курсы, ее модели стали гжельской классикой. Бессарабову называют Гжельской Розой – она возродила синий цветок на белом фоне.

Тех мастеров уже нет, но подрастает новое, пока малочисленное поколение гжельцев, которых очень ценят на производстве. На них вся надежда – новые узоры, легкая рука, светлое будущее. Так хочется, чтобы гжель снова цвела и пахла, заиграла новыми красками! Ведь когда есть чем гордиться – это так здорово. ■

Дарья КИСЕЛЁВА



Главный художник Сергей СИМОНОВ верит, что сейчас гжель переживает второе рождение. Молодые таланты снова потянулись на фабрику.

Маленький

Полезный журнал для родителей
№05 Май 2012

**У НАС
В ГОСТЯХ
ДЕТСКИЙ
ОРТОПЕД**

**Нет,
нельзя**

Научитесь
говорить детям
«нет»

**Не
минуты
покоя**

Как жить
с гиперактивным
ребенком

Конкурсы

и подарки
для читателей
и их малышей



ISSN 1077-3337

12 005

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

1077-3337

**БЫСТРО
ЗА СТОЛ**

Как есть правильно

**Мамина
мама**

Как подружиться
с бабушками

**До
свадьбы
заживет**

Мелкие травмы
малыша

**Чтобы ушки
не болели**

10 золотых правил

Родился!

Все о здоровье, уходе и развитии
новорожденного

Журнал для лучших
родителей

Обратная связь

ФОТО конкурс

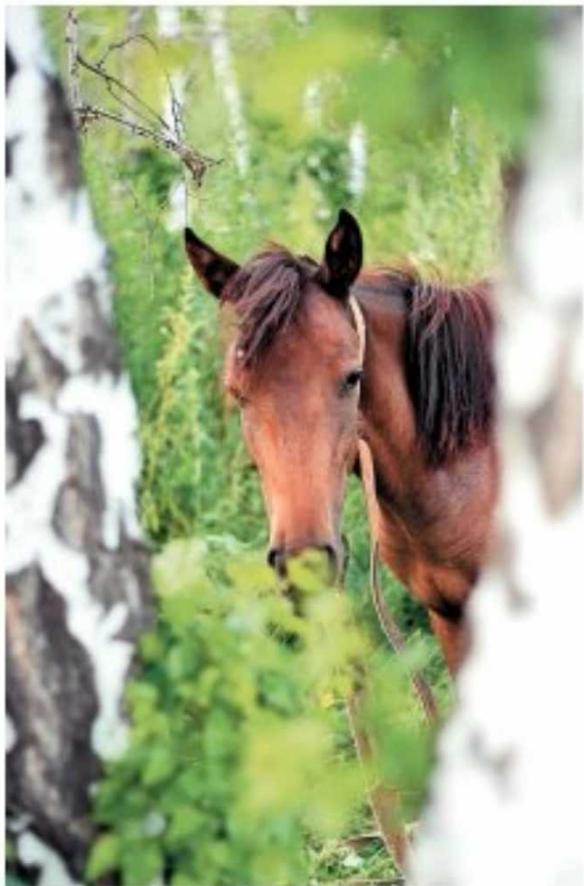
Конкурс «Крестьянки» на лучшую фотографию продолжается. Мы ждем ваши любимые снимки и рассказы о том, как вы их сделали, – теперь и на сайте www.krestyanka.ru. Лучшие фотографии месяца перед вами.



«Лесные рубины», Олеся КОВЕРИНА



«Нашелся в капусте», Яночка П. (www.krestyanka.ru)



«Живые глаза», Стелла ФОКИНА



«Блестящий улов», iabozin (www.krestyanka.ru)

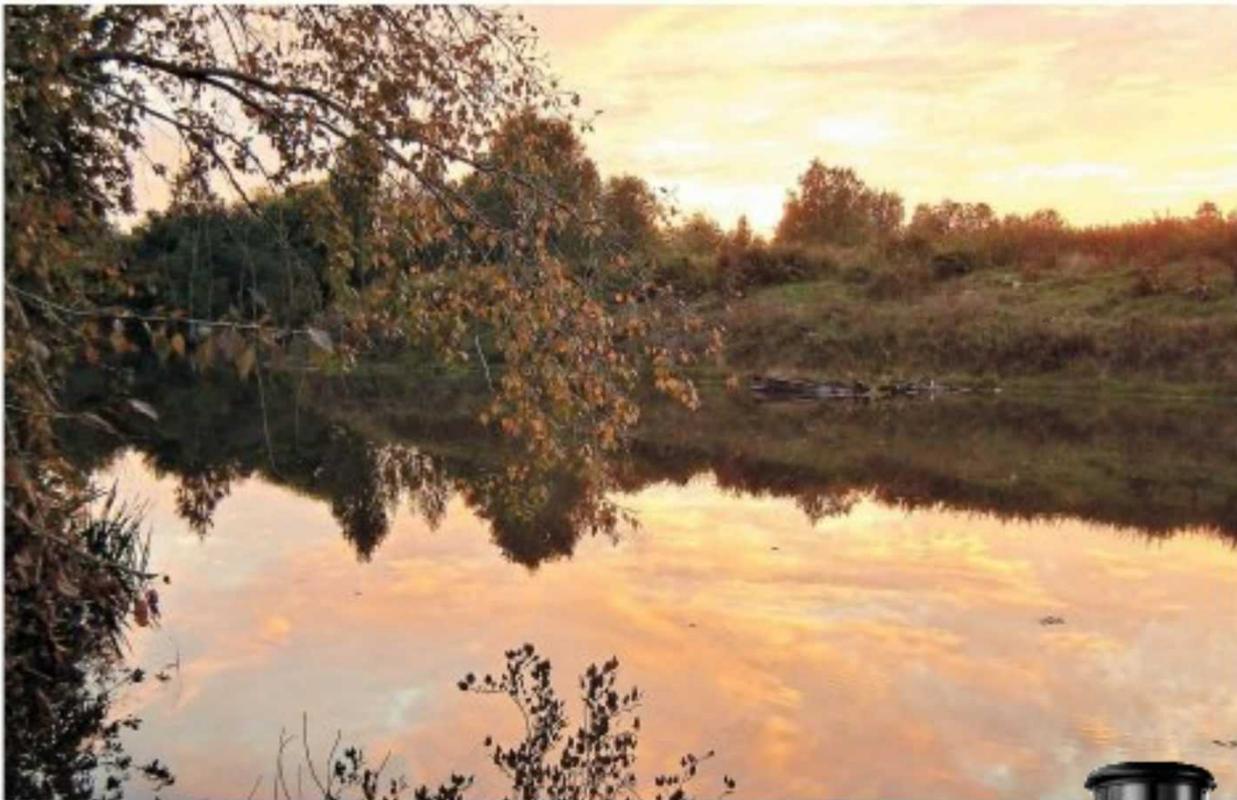


ПИШИТЕ!

«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

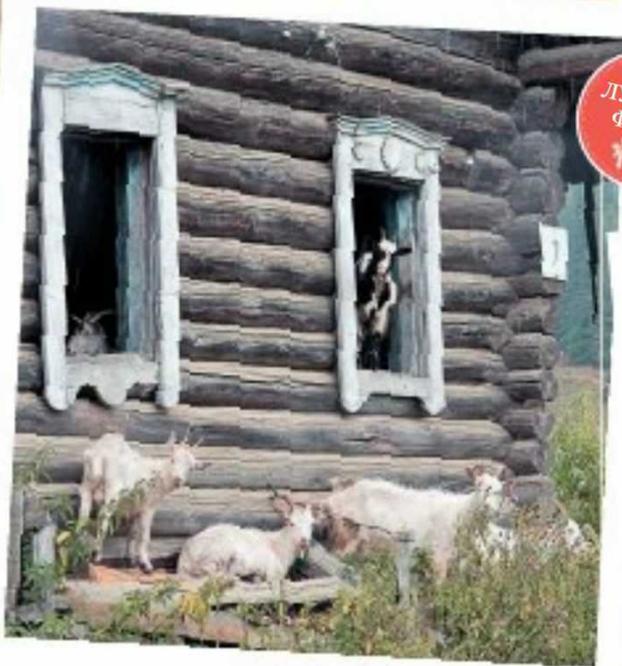
**109544, МОСКВА, УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»**



«Русская пастораль», Светлана ОГОРОДНИК (www.krestyanka.ru)

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок – соковыжималку BRAUN MULTQUIICK J 500, которая способна переработать даже ананасы с кожурой.



«Новые хозяева», Стелла ФОКИНА



«Я ль на свете всех белее...», Стелла ФОКИНА

Мелеу (21.04–20.05)

Вам удастся реализовать задуманное, если вы четко понимаете, чего хотите, и ставите конкретные цели.

Работу в мае лучше не менять, но рассылать резюме и рассматривать предложения можно. В личной жизни звезды сулят период бурной страсти. Это благоприятное время для реализации интимных фантазий.

♈ ОВЕН. Май подходит для продолжения уже начатого дела. Рискованные новые проекты лучше отложить до лета. Экономно расходуйте средства, поскольку после 20 мая могут предстоять серьезные расходы. В любви вы находитесь в состоянии выбора между надежным тылом и новой волной романтики.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Ваши любовные отношения в мае ждут проверка. Кто-то созреет для брачного союза, а вот в уже сложившихся семьях возможны ссоры и даже разводы. Однако и это на пользу Близнецам. Отжившие отношения должны быть разрушены, чтобы освободить дорогу новым.

♋ РАК. В первой половине мая уделите особое внимание работе над собой и поиску душевного покоя. После середины мая лучше не одалживать денег и не влезать в рискованные финансовые проекты. Романтическое знакомство возможно в путешествии.

♌ ЛЕВ. Месяц благоприятен для общения. Майские встречи принесут свои плоды уже этим летом. Случайный попутчик может оказаться источником ценной информации. Любовные приключения в мае страстные, спонтанные и мимолетные. После 20 мая возможен скачок вверх по карьерной лестнице.

♍ ДЕВА. Самое время встряхнуться и провести тотальную чистку антресолей. После 20 мая можно заняться обновлением себя: поменять имидж, привнести новые ароматы в косметичку и платья в гардероб. Ваша женственность в мае будет сражать мужчин наповал и вызывать зависть соперниц.

♎ ВЕСЫ. Вам захочется свежих впечатлений и безумных авантур. В любви ситуация будет напоминать поле боя: вы про-

веряете друг друга на прочность, но затем бурно миритесь. Звезды советуют быть снисходительнее со старшими родственниками, особенно с середины мая.

♏ СКОРПИОН. Весь май вы ходите по лезвию бритвы. Эмоции зашкаливают, и это порой мешает заниматься делами. Вам претит рутина, и карьере это не способствует. Зато роман с человеком из нового круга общения добавит позитивных переживаний в вашу жизнь.

♐ СТРЕЛЕЦ. Весь месяц будет хотеться чего-то такого, что в настоящий момент сложно достичь. Однако в итоге альтернативный вариант вас вполне устроит. В любви предстоит период близости и безусловного доверия.

♑ КОЗЕРОГ. В мае стоит уделить особое внимание здоровью. Пора перестать откладывать задуманную профилактику и обследования на потом. Также сейчас идеальное время, чтобы избавиться от лишних людей в своем окружении – в первую очередь от хронических пессимистов.

♒ ВОДОЛЕЙ. Самое время найти баланс между карьерой и личной жизнью. В мае начальство не оценит сверхусилий на службе, а вот повышенное внимание к супругу или любимому человеку окупит себя сторицей. Месяц благоприятен для совместного отпуска с любимым и детьми.

♓ РЫБЫ. Наступает подходящее время для очищения организма и личного пространства. Лишнее лучше раздать тем, кто в этом нуждается. Причем если вы успеете сделать это до 20 мая, впоследствии на смену придут именно те вещи и состояния, которых вы раньше никак не могли найти. ■

Фото: Shutterstock.com

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
FOUNDATION CLAUDE MONET
<http://www.foundation-monet.fr/>
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, IKEA «Белая Дача»
LEVI'S, Москва, пл. Киевского вокзала, 2
L'OCCEITANE, 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.com
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
АССОЦИАЦИЯ «КУЛЬТУРНЫЙ ПЕРЕКРЕСТОК»
Festival Cultures Croisees www.festival-cultures-croisees.eu Tel.:33(0)661912398
БЛОГ ОЛЬГИ АБРОСОВОЙ О ХЕНД-МЕЙДЕ И КУЛИНАРИИ, ollitoyz.blogspot.com
ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА, Москва, Смоленская пл., 3
КЕНГУРУ, Москва, Ленинский пр., 74
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ, annaonline.ru
СООБЩЕСТВО САДОВЫХ ПАРТИЗАН, partizaning.org

faberlic

кислородная косметика №1 в мире

*Все начинается
с мечты!*

280 р.

149 р.*

**БЕСКОНЕЧНО
ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ!**



УНИКАЛЬНАЯ КИСТОЧКА
вытягивает ресницы и фиксирует
их в таком положении, благодаря
специальному полимерному
составу туши.

*Подходит для чувствительных глаз
и для тех, кто носит линзы.*

faberlic

Коллекция «Своя игра»



Вы можете купить косметику Faberlic
у Вашего консультанта

fl

Вы и сами можете стать консультантом
Faberlic и хорошо зарабатывать!

* Цена действует с 14 мая по 24 июня 2012 г.

www.faberlic.ru

Угревая сыпь?
Дерматоз?
Мелушечки?

ЗАБУДЬ О ПУДРЕ!

Здоровая кожа ПЛЮС
устранит несовершенства кожи изнутри!



Фитокомплекс «Здоровая кожа Плюс», разработанный на основе высококачественных экстрактов косточек винограда, одуванчика и лопуха, поможет не только устранить неприятные проявления, но и повысить упругость и эластичность кожи за счет содержащихся в нем антиоксидантов.

ЗДОРОВАЯ КОЖА ПЛЮС™
природный путь сохранения красоты вашей кожи!

Свид. о гос. рег.
№ RU.77.99.11.003.E.051182.11.11
от 16.11.2011 г.

реклама

Спрашивайте в аптеках!

8-800-333-30-20

(звонок по РФ бесплатный)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ