

# КРЕСТЬЯНКА

№6 ИЮНЬ 2012

**Я-ПЫШКА!**  
И ГОРЖУСЬ ЭТИМ  
ОТКРОВЕННЫЕ  
ПРИЗНАНИЯ ЗВЁЗД

*дом*

ТЕКСТИЛЬ В ДЕКОРЕ  
ВЕРАНДЫ

КАК НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ  
ПОСЛЕ 30 ЛЕТ

УЧИМСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ  
С ПОДРОСТКАМИ

РЕВВА О МУЖСКОЙ ВЕРНОСТИ

ИНТЕРЕСНАЯ ЕДА  
**ДЛЯ ДАЧНЫХ**  
ПОСИДЕЛОК:

**25**  
*рецептов*

МАРМЕЛАД ИЗ КРАПИВЫ  
САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ НА КУХНЕ  
ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ  
БАСКОВ; ПЕСНЯ ПРО АНАНАС

**90**  
ЛЕТ  
ВЗАИМНОЙ  
ЛЮБВИ

*прогулка*

ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ МУЖ  
НЕ ЛЮБИТ ДАЧУ

ИДЁМ В ПОХОД  
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

ПУТЕШЕСТВИЕ  
ЗА ТАЙНАМИ  
ТУЛЬСКОГО ПРЯНИКА

*сад*

**УРОЖАЙ**  
БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ

НОВЫЕ ТРЕНДЫ  
НА КЛУМБЕ

ПИТОМЦЫ И ОТПУСК:  
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

# АВРОРА

СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ БЕЗ БРАКА?



ISSN 12006  
KRETYANKA D: 7,00 ;  
A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 ;  
TR: 19,00 TL, F: 8,00 ;  
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK



## *Яблочный от рождения*

**полностью натуральный яблочный уксус «Абрико»  
получен из естественно сброженного сока спелых яблок и  
не подвергался пастеризации**

## КРЕСТЬЯНКА

### Учредитель и издатель

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



### Главный редактор

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

### Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

### Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») ryatnashki@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

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Малыгина kmalykhina@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова, Светлана Буданова

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

### Адрес издателя:

125315, Москва, ул. Часовая, 24, стр. 2

### Адрес редакции:

109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17

Телефон для справок: (495) 745-84-43

Факс: (495) 678-52-05

e-mail: krestyanka@idr.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки

редакция не возвращает и не рецензирует.

Редакция не несет ответственности

за достоверность информации,

опубликованной в рекламных объявлениях.

### Типография

Oy ScanWeb Ab, Korjalankatu 27,

45100, Kouvola, Finland

### Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 17.05.12

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: Аврора

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Надежда Данилина

Макияж и прическа: Анна Мишарина

Продюсер: Дарья Киселёва



# ПРАЗДНИК начинается

Если вдруг вы еще не знаете: ровно девятью годами назад, в июне 1922 года, родился журнал с именем «Крестьянка». Можете себе представить, чего только она не повидала за свою насыщенную жизнь, с кем только не знакомилась, где только не бывала! Каждой женщине есть чему поучиться у «Крестьянки». Например, как всегда и во всем видеть хорошее, получать удовольствие от жизни и делиться радостью с теми, кого любишь. Еще бы, ведь те, кто рождаются летом, всегда полны солнца. Мы собираемся праздновать день рождения весь оставшийся год. Вы с нами? Это здорово! Мы будем дарить вам подарки по случаю своего праздника — нам это правда приятно. Фотопроект «Барышни и «Крестьянка»» — один из них. Загляните на сайт [www.krestyanka.ru](http://www.krestyanka.ru), там подробно рассказано, как поучаствовать в проекте. И вообще, июнь распахивает свои двери — впереди столько красивого и радостного. Заходите побыстрее! ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



**Татьяна УСТИНОВА,**  
писатель, 44 года

С «Крестьянкой» у меня связана одна школьная история. На уроках труда дали задание на дом – сшить фартук. Учительница выдала выкройку, но я ее благополучно потеряла. Вечером пришел час расплаты. Я лисой подступила к бабушке, которая прекрасно шила, но та отказалась помогать, решив меня повоспитывать. К счастью, я вспомнила, что видела в «Крестьянке» выкройку фартука! Помню, как в ночи, слизывая слезы досады и обиды, чертила выкройку по схеме, напечатанной в журнале. Бабушка искоса наблюдала. И только когда мучительный процесс был завершен, согласилась помочь мне сшить злополучный фартук. Это был мой первый портняжный опыт. Потом я шила много, и шила хорошо: брюки сыну, куртки мужу, потому что скоро наступили девяностые – время тотального дефицита. Так что «Крестьянка» в каком-то смысле помогла мне встретить их во всеоружии. Именно в «Крестьянке» всегда было много историй, очерков на наши, девичьи, темы. Мне это близко – и по интонации, и по жизненности, и по тому, как деликатно это преподносилось: без навязчивости, без назидательности, всегда душевно и человечно. Эта манера подачи сохранилась и сегодня.

Покупаю «Крестьянку» всякий раз, когда она попадает на глаза. Видимо, она относится к так называемым «якорным» привязкам, сформировавшимся еще тогда, когда «деревья были большими». «Крестьянка» – это детство, молодые родители, солнце и беспричинное ощущение счастья. Но, что удивительно, она гармонично вписалась и в сегодняшний день. Это удалось отнюдь не каждому советскому бренду: одних изданий уже нет, другие ударились в желтизну. А «Крестьянка» по-прежнему интеллигентна, свежа и актуальна. И в ней есть что почитать: интересные интервью, полезные статьи, отличные рецепты, по которым в нашей семье с удовольствием готовят. Я уверена, что «Крестьянка» проживет еще много лет, потому что она вышла из всех культурно-социально-идеологических катаклизмов последних десятилетий, сохранив свое лицо. Мне кажется, в самом названии заложен запас прочности.

**ЗВЁЗДЫ**  
*о любимом журнале*



**Ольга БУДИНА,**  
актриса, 37 лет

Мне очень нравится, что «Крестьянка» – это наш родной журнал, отечественный. Что он не стесняется быть самим собой, не подражает западным калькам. В эпоху глобализации остается так мало места для сохранения собственной национальной культуры, что в пору превращать свои жилища в оазис культуры: а как еще наши дети узнают «особенности национальной»... кухни, одежды, языка, обычаев. В «Крестьянке» множество страниц посвящено обустройству домашнего уюта, современность очень органично переплетается с традицией – это большая редкость и большое достоинство!

Когда любимому журналу миллионов российских женщин (к коим я себя, безусловно, отношу), исполняется круглая дата, мне абсолютно не хочется уточнять какая. Ну кому придет в голову спрашивать женщину о ее возрасте?! Но можно представить себе численность огромной гвардии женщин, читавших все эти годы «Крестьянку». Журнал любили моя мама, бабушка и прабабушка. Подшивки старых «Крестьянок» всегда были в нашем доме. Я уверена: и наши прапрабабушки, будучи молодыми барышнями, с превеликой радостью читали бы такой журнал, как «Крестьянка». И зеркально видели бы самих себя, свое окружение, свою эпоху, свою моду, свои кулинарные рецепты и свои рецепты красоты. Например, героиня из моего спектакля «Руководство желающим жениться» по мотивам произведений Антона Павловича Чехова вполне могла бы вот так, сидя под ясным небом, перелистывать страницы вождя журнала и продолжать свою женскую историю. И если вы поклонники «Крестьянки», вы со мной согласитесь!



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ, архив



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](http://www.krestyanka.ru)





### «Здравствуй, "Крестьянка"!»

Пишу вам из далекой деревеньки Малые Кизели Пермского края. Выезжая как-то в районный центр, купила свой любимый журнал "Крестьянка". А тут и фотография получилась интересная, решила вам ее прислать. На ней мой отец, участник Великой Отечественной войны, которому исполнился 91 год, и моя годовалая внучка. Тогда внучка Сонечка делала первые неуверенные шаги, так что на пару с прадедушкой они составляли вполне гармоничную компанию».

Вера ЧУПРЕНКОВА, Пермский край

### «Уважаемая редакция,

меня зовут Юлия. С детства мечтаю попасть на страницы вашего журнала. Родители его выписывали, еще когда я была маленькой. Всегда с радостью находила "Крестьянку" в почтовом ящике. Мне всегда хотелось верить, что когда-нибудь и я окажусь среди героев вашего журнала. Я выросла, но не перестала верить в чудеса. Вообще хотелось бы каким-то образом поучаствовать в любимом журнале, может быть, даже сделать интервью со звездой».

Юлия КУЗНЕЦОВА,  
г. Королев, Московская область



### «Добрый день!»

Увидела в "Крестьянке" страничку "Своими руками", и захотелось поделиться с другими читательницами своим мастерством. Я люблю делать подарки своими руками – милые мелочи, например "Веселые петушки" – это грелка для чайника. Эту вещь я вышила для семьи своей сестры из Великого Новгорода. Такие подарки вызывают улыбку и создают хорошее настроение с утра и на весь день.

Для "Веселых петушков" понадобится канва № 14 размером 35 x 70 см, хлопчатобумажная ткань на подкладку (35 x 70 см), синтепон или термобивка (тоже 35 x 70 см). Перед началом вышивания надо раскроить ткань (получатся квадраты со стороной 35 см) и определить, из какой точки вы начнете работу. Можно для выкройки грелки сделать шаблон, предварительно обмерив свой заварной чайник. Такие же, только маленького размера, грелочки-чехольчики можно сделать на яйца».

Любовь СЕМЕНОВА, Ростов-на-Дону

СОВЕТ  
МЕСЯЦА



## Всё В ПОРЯДКЕ

*Призвать к порядку карандаши, разбросанные по даче,  
можно за пять минут.*

Кисточки, карандаши и фломастеры юного художника разбросаны по всем комнатам? Предложите ему смастерить для них «квартирки» из детских носочков (можно взять те, из которых ребенок уже вырос). Плотный лист картона оклейте цветной бумагой, а поверх прикрепите к ней носочки, которые и будут служить подставками под письменные принадлежности.

*Дом*  
ЗВАНЬЕ ГОСТИ

---



# МИР В ОБЪЁМЕ

Кто решил, что красота – это 90–60–90, а стройность – залог счастья? Действительно ли все пышки мечтают похудеть? Женщины с крупными формами откровенно рассказывают об отношениях с собственным телом.

**Александра ЧУРИЛОВА,**  
художница

**Д**ля меня мой вес – это мой жизненный опыт. В раннем детстве я переболела вирусным менингитом и была на грани смерти. Меня спасли гормоны, благодаря которым я стала довольно крупным ребенком. Я начала изнурять себя всевозможными диетами, голоданием и иными системами похудения с 13 лет! С моей силой воли сбросить 30 кг не составляло особого труда. Но всякий раз, избавившись от лишних (как мне тогда казалось) килограммов, я не находила той внутренней гармонии, которую сулил мне статус стройной красотки. Недавно, оглядываясь назад, на свой прошлый опыт, я осознала, что, будучи свободолюбивой личностью, каждый раз «сажась» на очередную диету, я добровольно заковывала себя в тяжелые кандалы и пускалась в бессмысленное бегство от себя самой.

Ничего случайного не бывает в этой жизни, каждый из нас – совершенное творение бога. Никакие внешние факторы, включая физический облик, не способны повлиять на нашу истинную сущность. Вода, которая может быть снежинкой, каплей росы или паром, по сути всегда остается водой. И никакая сила не сможет прервать ее гармоничного круговорота. Наша внешность – это лишь условность, а значит, мы можем изменять ее без особых усилий. Облик человека – это отражение его внутреннего мира. Лично я хочу быть ярким отражением солнца, которое сияет от счастья и делится своим теплом и радостью с окружающими людьми. Возможно, этому миру я нужна вот такая большая и веселая, добрая и сытая, открытая и талантливая, счастливая и жизнерадостная – такая, какой я являюсь именно сейчас. Именно такой меня любят мой муж и сын, именно такой меня воспринимают мои друзья, именно такой я научилась воспринимать и ценить себя саму.

Мой рецепт здоровья – активный и комфортный образ жизни! Безусловно, спорт и здоровое питание – это великолепно, но одно дело заниматься чем-то исключительно с целью похудеть, не получая удовольствия, и совсем другое – наслаждаться, поддерживая свой организм в тонусе. Теперь, вставая на беговую дорожку, я продолжаю чувствовать себя королевой, а не рабом-бегуном, стремящимся догнать придуманный кем-то идеал красоты. И вообще считаю, что попытки подстроиться под стереотипы, под мнимый эталон – это предательство и отказ от своей сущности.



## Виктория ПЬЕР-МАРИ, певица

**М**ои «крупные формы» появились в студенчестве, когда я начала активно гастролировать. Бесконечная смена временных поясов, нерегулярное питание, повышенная трата энергии, недосып – все это сказалось на обмене веществ. Такие нагрузки – стресс для организма. Вот он и начал «защищаться» – набирать вес про запас. Но я особо не страдала по этому поводу. Близкие люди говорили, что моя комплекция находится в гармонии с моим имиджем, что джаз и блюз – это музыка «больших» людей. Кстати, все лучшие роли в кино и театре (Мама Мортон в мюзикле «Чикаго», Киллер Квин в «We will rock you») я получила именно благодаря моим формам. Поэтому довольно долго у меня не было мотивации для похудения. Когда меня спрашивали, считаю ли я свою полноту недостатком, я с улыбкой отвечала: «Ну какие во мне недостатки, посмотрите – во мне всего достаточно!» – и нежно проводила рукой по пышному рельефу бедер. Люди закатывались смехом и понимали, что это так и есть.

Не буду лукавить, однажды и на меня оказали гипнотическое действие пресловутые стандарты 90–60–90, и я поддалась «похудательной лихорадке». Этой волной меня принесло на ток-шоу, где участники усиленно худели за короткие сроки. Будучи авантюристкой, я вступила в борьбу за причитающийся победителю приз в виде кругленькой суммы и потеряла 30 кг, но... превратилась в анорексичку с несчастными глазами, крайне раздраженную и недовольную жизнью особь! А главное, как говорят в народе: «Похудевшая корова – еще не газель». Я поняла, что потеряла не только вес, но и саму себя. Я не та, о которой пишут газеты, кого показывают на обложках глянца, демонстрируют на модных пати за спиной у дядечки с большим кошельком. Я другая – живая, с чувствующим и сопереживающим сердцем, с открытой душой, полной любви и нежности. Я не могу и не хочу быть глянцевого куклой. И я решила вернуться к себе прежней. Принять себя в том теле, какое мне дал бог. То, что в нас что-то не так, мы внушаем себе сами, а потом или морочим голову окружающим диетами или надеваем на

## Даёшь установку НА ЗДОРОВЬЕ

Сегодня достижение абстрактного «идеала» красоты перестало быть идеей-фикс для женщин западной культуры. На первое место вышла установка на здоровый образ жизни и убеждение, что человек красивее всего выглядит тогда, когда он здоров и хорошо себя чувствует. С одной стороны, это делает жизнь легче: можно просто быть собой. С другой стороны, такой подход оказывается подчас сложнее, чем просто «не есть после шести», заботясь лишь об одном параметре – ширине талии. Ведь установка на здоровье и глубинную красоту требует гораздо большего внимания к организму и включает в себя и разнообразные формы фитнеса, и систему питания, и профилактическую медицину (да-да, все эти скучные регулярные обследования у гинеколога, маммолога и стоматолога), и заботу о душевном здоровье.

Бытует мнение, будто понимание, что здоровье важнее всего, приходит только с возрастом. Но свежие социологические опросы показывают, что сегодня и самые юные девушки, и женщины более старшего возраста ставят здоровье выше желания выглядеть «как артистка». И тинейджеры и их бабушки прежде всего заботятся о хорошем самочувствии. Этому правилу следуют 43,6% девушек до 30 лет и 47% женщин старше 40 лет. Вопреки убеждению, что женщины постоянно одержимы своей фигурой и стремлением похудеть, по данным опросов, лишь 23,9% прекрасной половины человечества в действительности регулярно встают на весы и беспокоятся по поводу лишних килограммов.

себя мешки из-под картофеля, якобы скрывающие недостатки. Если женщина скажет всему миру, что она самая красивая, мир именно так ее и воспримет! Тогда же я задумала создать в России новый модный формат и однажды просто появилась на подиуме с новой коллекцией для дам с формами. «Вот она я, красавица с пышным телом!» – крикнула я всему миру и, разумеется, прежде всего сильной его половине. Тысячи мужчин мгновенно откликнулись на мой зов и окружили меня вниманием. Я веду активный образ жизни, и мой вес мне не мешает. На своем шоу я танцую вместе с зажигательными парнями румбу, сальсу, латинские танцы, они подхватывают меня на руки и переворачивают, словно пушинку. Гоняю на велосипеде, мотоцикле – а почему бы нет?

Я понимаю, что главный мотив для женщины, которая задумала истязать себя диетами, – желание нравиться мужчине. Признаюсь, я не раз слышала ультиматум «либо ты сбросишь вес, либо я уйду!» Не дожидаясь предательства, я сразу прекратила отношения с такими типами. Потому

что любовь – это когда вопреки всему.

Если мужчина перечисляет, как будто описывает трофей, губы, ноги, бюст, размеры женщины – это торг, а торгуются на ярмарке тщеславия. Красота – это человечность, умение прощать, укрощать негативные эмоции, восхищаться прекрасным.

Пышная женщина – это очень эстетично и сексуально! У меня есть подбадривающая песня: «Ты не печалься, крошка, что в теле много веса, он веский повод для мужского интереса!»

Пусть очаровательные пышки помнят, что мужик не собака, на кости не бросается. Объединяйтесь в круг единомышленников – вы не будете одиноки; придумывайте общие хобби – вы отвлечетесь от лишних, ненужных мыслей. Стремитесь быть полезными, востребованными. Наполняйте внутренний мир теплом, красотой, содержанием. Модную оболочку можно создать за пару месяцев, подкрасив глазки, надев одежду из журнала, посидев на диете, а вот чтобы сделать из модной оболочки внутренне красивого человека – на это требуются годы. Порой для этого не хватает и всей жизни.

## Екатерина СКУЛКИНА, актриса «Камеди вумен», ТНТ

**В** одном из музыкальных номеров шоу «Камеди вумен» звучит такая фраза: «Катя – как батя». Это, конечно, шутка, но, как в любой шутке, в ней есть доля правды. Мое амплуа в нашей пестрой девичьей компании – такая Екатерина Вторая, что, по большому счету, соответствует и моему самоощущению. В общем, характер у меня сильный и не принимающий возражений. Причем с детства. Всю жизнь я верховодила в любых коллективах. Поэтому никаких недружественных комментариев по поводу моей внешности априори быть не могло. А в школе у меня и вовсе было прозвище Снежная Королева. Вот и судите сами – откуда взяться комплексам? Хаос начинается, как известно, в головах, и как ты к себе относишься, так окружающие тебя и воспримут. Искренне не понимаю проблем девушек и женщин, озабоченных «лишним весом», если только это не медицинский случай, требующий вмешательства специалиста. Как-то у Андрея Малахова в «Пусть говорят» была девочка, которая заявила, что из-за своей полноты готова покончить жизнь самоубийством. Меня попросили прокомментировать это. Я честно сказала, как думала: «Она просто хочет привлечь к себе внимание!». Наверное, стандарты глянца диктуют какие-то свои параметры и сводят с ума девочек пубертатного возраста, но это только до тех пор, пока они себя в этой жизни не нашли, не реализовались. Это мое убеждение. Как-то пару раз в своей жизни я схуднула, но мои друзья и коллеги тотчас потребовали «вернуть

все, как было». Ирония, самоирония – спасательный круг в любой ситуации. А в нашем, комедийном деле, чем выразительнее внешность – тем лучше. По крайней мере мне при моем росте и весе не грозит затеряться даже среди очень ярких девушек «Камеди вумен».

Личной жизни мои формы тоже никогда не мешали: моему сыну Олежке три года. Кто-то, конечно, может сказать, что я «не модельной внешности», но модели бывают разные! Недавно меня пригласили судить совместный с итальянцами конкурс красоты «La Donna Dolce – Сладкая женщина», в котором принимали участие женщины-модели, словно сошедшие с полотен Рубенса, Тициана и Кустодиева, – все как одна красотки необыкновенные, не то что худосочные анорексички. В конце концов, красота – это не торчащие кости, а женственные пропорции. В Америке давно существует институт моделей размера плюс. И на страницы модных журналов уже прорвались пышки. Как хороша, к примеру, модель Тара Линн – самая полная супермодель мира!

Я считаю, не важно, какие у тебя килограммы (если тебе комфортно в своем теле), важнее ухоженность женщины. А главное – что у тебя внутри. Твой стержень, характер, харизма. У пышек, кстати, по моим наблюдениям, есть ряд преимуществ перед худышками. Во-первых, они, как правило, более веселые, добрые, жизнелюбивые, хорошо готовят и – что немаловажно – не тиранят мужей и детей диетами.

## Реальность и ВИРТУАЛЬНОСТЬ

Распространение пластической хирургии, доступность профессионального макияжа, а также компьютерных технологий позволяют каждой из нас выглядеть отлично (хотя бы на своих фотографиях в социальных интернет-сетях). Это приводит к обесцениванию «картинной» красоты. Поэтому для людей все более привлекательными выглядят лица и фигуры, которые прежде посчитали бы «неправильными». На фоне одинаковых «пластических» или отфотошопленных красоток «неидеальный» человек воспринимается по-настоящему реальным, живым. За ним чувствуются судьба, характер, харизма. На первое место выходят оригинальность, интеллект, личностные черты.

Производители косметики, которые прежде активнее всех навязывали нам представление о пресловутом «этalone», сегодня уже не так истово придерживаются прежних канонов красоты. Например, один из крупных косметических брендов провел рекламную «Кампанию за истинную красоту». На постеры были сняты самые разные женщины – полные, пожилые, веснушчатые.

Даже на модных подиумах мы все чаще видим естественный макияж, натуральные «пушистые» брови (а не выщипанные в ниточку), девушек с длинным носом и широко расставленными глазами. Представление о притягательности становится все более гибким. Вопреки стереотипам, полненькие женщины все чаще выбирают карьеру моделей и становятся в ней очень успешными. На Западе уже давно существуют агентства, работающие с «моделями плюс». Их чувственные изгибы приносят им такие же многомиллионные гонорары, как и анорексичная худоба – моделям-худышкам. Кстати, что интересно, нередко «моделями плюс» становятся те самые бывшие подиумные тростинки. Как, например, супермодель Кейт Диллон. В начале своей карьеры она ничего не ела, сидела на кофе и сигаретах и, конечно, забрела в больницу. Когда ее агент, навестивший девушку в госпитале, начал уверять, что именно сейчас она прекрасна как никогда, Кейт плюнула на все и начала нормально питаться. И... стала еще более успешной в своем новом весе! ■



# ГИМН любви к себе

Зоя БЕРБЕР, актриса сериала «Реальные пацаны» на ТНТ, «освоила» роман американской писательницы Айн Рэнд «Источник» и делится впечатлениями.



**Я** прочитала этот двухтомник по совету нашего театрального режиссера. На репетициях он много говорил об этом романе и настоятельно рекомендовал его к прочтению как источник вдохновения.

Знаю, что Айн Рэнд — это псевдоним. На самом деле писательницу звали Алиса Зиновьевна Розенбаум. Она родилась в начале XX века в Санкт-Петербурге, а затем отправилась учиться в США. Там она вышла замуж и осталась жить, взяв себе псевдоним. Она достаточно хорошо известна в Америке, по ее произведениям снимали фильмы в Голливуде. Кинопродюсеры очень уважали Айн Рэнд: платили ей высокие гонорары, предоставили личный кабинет и двух секретарей и позволяли полгода работать над сценариями, а на полгода уезжать в отпуск, чтобы сочинять новые романы.

Действие «Источника» происходит в 20-х годах XX века в Америке. История рассказывает о молодом талантливом архитекторе Говарде Рорке. Он прин-

ципиален и последователен в своих решениях и поступках, никогда не идет на поводу у стереотипов и навязанного мнения. Ему очень тяжело, но в результате его стратегия и упрямство приносят результат. Продвигая свой проект жилой застройки, он сталкивается с предательством, ложью и нежеланием понять его замысел. И чтобы защитить свое детище, Говард идет на самые крайние меры. Это захватывающая история борьбы гения против несправедливости. Плюс ко всему параллельно с основным сюжетом развивается и любовная линия. Правда, в силу обстоятельств роман главного героя развивается тайно.

Айн Рэнд стала одной из первых проповедниц философии индивидуализма. Ее суть формулирует один из героев Рэнд: «Я никого не прошу жить ради меня, но и сам живу только для себя. Я не домогаюсь ничьей души, но и не хочу, чтобы кто-нибудь домогался моей. Я не враг и не друг людям, нищим духом. Чтобы заслужить мою любовь, люди должны сделать еще кое-что кроме того, что родиться». Еще более четко эта мысль сформулирована в другой книге писательницы — «Атлант расправил плечи»: «Клянусь своей жизнью и любовью к ней, что никогда не буду жить ради другого человека и никогда не попрошу и не заставлю другого человека жить ради меня». Она была абсолютной противницей жертвенности и лжеальтруизма.

Читала я книгу долго. Еще бы — целых два тома. Роман сопровождал меня везде — и в дороге, и на отдыхе, и на работе. Я читаю книгу с карандашом, а потом возвращаюсь к выделенным местам, перечитываю и стараюсь понять до конца каждую мысль. ■

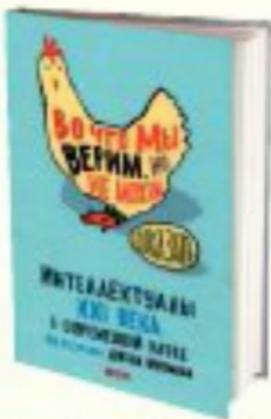
*Чтобы заслужить любовь, люди должны сделать еще кое-что, кроме того что родиться.*

## НОВЫЕ КНИГИ



**Дина РУБИНА**  
**Окна**

Писательница открывает для читателей самые разные окна: в свое детство, в жизнь случайных прохожих, друзей и близких; окна — витражи соборов; венецианские, критские и иерусалимские окна.



**Джон БРОКМАН**  
**Во что мы верим, но не можем доказать**

Ведущие мировые ученые размышляют об одиночестве, о том, что такое любовь, что нас ждет после смерти, и есть ли инопланетная жизнь.



# 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](http://www.radiorus.ru)

*Дом*  
кресло

Текст: Елена ДЕНИСОВА  
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Стиль: Надежда ДАНИЛИНА  
Макияж и прическа: Анна МИШАРИНА  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

# *Мобильная* БЛОНДИНКА





*В телешоу  
«Золушка.  
Перезагрузка»  
АВРОРА работает  
Феей – превращает  
скромных мышек  
в самоуверенных  
красавиц.  
Она знает,  
как изменить  
чужую жизнь  
к лучшему.  
Потому что сама  
не боится перемен.*

— **Шоу-преображения есть практически на каждом канале. Чем вы объясните такую популярность формата?**

— Жанр этих шоу называется «превращение», на Западе они давно пользуются огромным успехом. Людям всегда интересно наблюдать за молниеносными переменами.

— **Наверное, психология женщин замешана на сказках и мы все хотим чуда?**

— Именно за чудом девушки и приходят на подобные шоу. Причем приходят не только с проблемами во внешности, но и с внутренним недовольством. У каждой, как правило, непростая жизненная ситуация.

— **Вы всерьез верите, что новый образ может повлиять на судьбу?**

— Девушка ловит восхищенные взгляды, получает комплименты, у нее расправляются плечи, меняется походка. А с таким настроением можно горы свернуть. Человек начинает трезво смотреть на себя, свою жизнь, осознавать истинные желания и цели. Если ты, например, мечтаешь познакомиться с байкером, не стоит одеваться, как ботаничка.

— **Как часто вы меняли свой имидж? Что-то при этом происходило в жизни?**

— Я за свою жизнь перепробовала, наверное, все возможные прически, носила одежду самых разных стилей. Что касается судьбоносной смены имиджа... Не знаю, возможно, это было просто совпадение. Я носила очки, но однажды решила попробовать линзы. Пошла в «Оптику», а по пути завернула на конкурс ведущих «МУЗ-ТВ». Не поучаствовать, а просто из любопытства — посмотреть, что там и как. И вдруг режиссер обращается ко мне: «Девушка, а можете снять очки?». «Конечно, могу, только я вас не увижу!» — ответила я. Так в один день я сменила очки на линзы и стала телеведущей.

— **Новая техника, гаджеты, машины, наконец, — весь этот пестрый, быстро меняющийся мир вас волнует?**

— Честно говоря, мы с мужем помешаны на новинках. Наверное, это такой тип личности. Мы очень любим все прогрессивное, нам нравится быть на пике, улавливать тенденции. И как только появляется что-то новое, нам непременно хочется это заполучить. Поэтому я всегда в курсе новинок во всех сферах.

— **Вам не кажется, что современный человек создает вокруг себя «одноразовый» мир? Наши родители с нежностью хранили какую-нибудь бабушкину вазочку или дедушкин портсигар. Мы же, кажется, ничем не дорожим. Это не повод для грусти?**

— Я вещизмом не страдаю. И абсолютно равнодушна к антиквариату, к винтажу — меня это совершенно не трогает. Мне кажется, наделять вещи особым характером, душой, историей или даже магией склонны люди мистического склада, религиозные или суеверные. У меня же, наверное, преобладает рациональное мышление.

— **Несмотря на всю свою прогрессивность, в личной жизни вы, похоже, все-таки консерватор — живете с одним мужчиной больше семи лет.**

— (Смеется.) Психологи вывели закономерность: если мужчина часто меняет машины, он реже изменяет жене.

Наверное, личное постоянное мы с Алексеем компенсируем переменами во всем остальном. Да, в семейной жизни я, пожалуй, консерватор. Алексей сделал меня такой. Не знаю, это его вина или заслуга. Просто в какой-то момент понимаешь, что дальше поиск не имеет смысла.

— **Оглядываясь назад, можете себе представить, что сделали другой выбор и жизнь потекла по иному руслу? У вас же было много романтических историй и масса поклонников.**

— Было, более того — остается! Один мой многолетний поклонник, когда мы с Алексеем начали жить вместе, я забеременела, и стало понятно, что меня уже не перехватить, сказал: «Ну ладно, когда Алексей тебя бросит, я тебя подберу!». (Смеется.) Так что у меня все еще есть выбор!

— **В Интернете пишут, что Алексей делал вам предложение 64 раза, и 64 раза вы отказались. Это правда?**

— В Интернете еще не такое напишут... Он каждый день делает мне предложение. Если умножить на семь лет, получится больше, чем 64 раза. Причем намного.

— **А почему вы не соглашаетесь?**

— Я считаю, что я замужем. И Алексей считает себя женатым человеком. Разговоры о свадьбе — это скорее шутка, игра. Нам не нужен штамп в паспорте, чтобы ощущать себя супружеской парой, нам не нужно одобрение нашего союза со стороны государства. Мы, конечно, все время обсуждаем, как однажды наконец-то сделаем шикарную вечеринку для друзей — они все время нас об этом спрашивают. Но, похоже, предвкушение праздника важнее самого праздника.

— **Ученые утверждают, что любовь живет три года. А вы с Алексеем вместе уже два раза по три года. В чем секрет?**

— Наверное, в том, что мы друзья. Нам никогда не бывает скучно вместе. Мы делимся друг с другом самым сокровенным. Мне кажется, проблема многих пар в том, что люди начинают считать супруга своей собственностью, начинают помыкать им. А другом командовать не станешь — совесть не позволит.

— **Еще вас, похоже, сближает то, что вы довольно авантюрная парочка. Вам обоим знакома страсть к приключениям, охота к перемене мест. Даже ваш роман вспыхнул в экзотических пейзажах Южной Африки.**

— Ну, да, до этого мы довольно долго были знакомы, но именно там, в ЮАР, во время рабочей поездки, посмотрели друг на друга по-новому. Экзотика, наверное, повлияла. И случился, можно сказать, «солнечный удар».

Мы с мужем очень любим путешествовать. Если я больше трех месяцев не выбираюсь из Москвы, начинается депрессия. Чтобы перезагрузиться, надо обязательно сменить «декорации». Если это короткий отпуск — едем в Европу, если длинный — на Мальдивы, на Бали, в Таиланд. Самая «свежая» наша поездка — на Кубу. Мы давно вынашивали план. Я на Кубе никогда не была, а Алексей там служил полтора года. Понятно, что для восемнадцатилетнего юноши начала девяностых, родившегося в Выборге, попасть в такую экзотическую страну — это нечто! Серия его «кубинских историй» — главный хит во





всех компаниях. Мне тоже хотелось прикоснуться к «святому». Кстати, всем, кто хочет посетить остров Свободы, советую не затягивать поездку. Гавана пока еще сохраняет свой уникальный колорит: коммунистические атрибуты, старинные дома, построенные еще испанцами, ретро-автомобили на улицах — все это словно декорации из старых фильмов. Но постепенно и на Кубу приходит цивилизация в виде новых автомобилей и высотных зданий.

Мы гуляли по Гаване, обедали в полуправильных частных ресторанчиках, но одним из основных пунктов программы было посещение бывшей воинской части Алексея. Если судить по карте, на ее месте теперь располагается институт информатики — заведение, казалось бы, вполне безобидное. Подъезжаем, а там блокпосты. С одной стороны, нас не пропустили, с другой... Стало понятно, что там и сейчас нечто не вполне гражданское. Мы расстроились, но уезжать просто так не хотелось. Посидели, подумали и решили двинуться пешком по полю.

Идем, видим: деревья, под одним сидит человек в военной форме. Мы начали тихонечко красться мимо, но тут кто-то из нас — Алексей утверждает, что я, — зашуршал листвой, и человек резко оглянулся, а потом замахал нам рукой, мол, ну-ка, идите-ка сюда! Нам ничего не оставалось, как подойти к нему. Мы не понимаем по-испански, он не понимает по-русски, но он позвонил по телефону, с кем-то связался, смотрим: по полю несется мотоцикл с коляской с военными. В общем, нас проводили в штаб. Слава богу, офицеры говорили по-английски. Мы начали объяснять, что когда-то Алексей служил в части, которая здесь стояла, что его замучила ностальгия, и не позволят ли нам пройти внутрь... Нас начали уверять, что никакой части давно нет, но это закрытый объект.

В итоге, проверив документы и осмотрев машину, нас отпустили. А мы вернулись в Гавану довольные: все-таки нам удалось добраться до штаба, пусть и под конвоем. В Москву из Кубы мы привезли ром, сигары и майки с портретами Че Гевары.

— **Вы с Алексеем друзья. Но у вас еще есть статусы «папа» и «мама». Ребенок что-то изменил в отношениях?**

— Если честно, ребенок — это серьезное испытание даже для хороших друзей. Я заметила, что очень часто возникают конфликты на почве того, что женщина остается дома одна с ребенком, а мужчина где-то там зарабатывает деньги. Женщина начинает на него обижаться. А он не понимает, в чем вина, — он же ради семьи пашет! Редкий мужчина способен понять, что хотя бы поначалу надо умудриться и деньги зарабатывать, и заниматься ребенком. Мы с Алексеем не перекладываем обязанности друг на друга. Скорее наоборот, он говорит: «Давай я встану пораньше, отвезу Аврору в школу». А я говорю: «Давай лучше я отвезу, у меня сегодня меньше дел, а ты поспи». У нас всегда так было. И мы никогда не делили: это женское дело, а это — мужское. Слава богу, Алексей — мужчина в этом смысле вполне современный.

— **Тем более что мужчина, меняющий памперс или готовящий омлет на кухне, выглядит так трогательно и даже, можно сказать, артистично!**

— Кстати, Алексей терпеть не может женщину на кухне. Я там абсолютно бесполезный человек, а иногда даже вредный. Вот так все удачно у нас сложилось.

— **Дочка уже знакома с шоу-бизнесом, светской жизнью?**

— Авроре семь лет, она учится в первом классе. Мы никуда ее специально не толкаем: ни в модельные агентства, ни в «Непоседы», ни в «Домисольки». Хотя недавно выяснилось, что у нее абсолютный слух и хороший голос. А вот фотографироваться для нее — тоже мучение. Она начинает отворачиваться, закрываться: не надо, не хочу! Как-то я взяла ее на показ и объяснила, что это не просто так, что она идет зарабатывать деньги. И она добросовестно ходила по подиуму, фотографировалась, потому что понимала, для чего она это делает. Или однажды Алексей снимал рекламу и несколько детей заболело, пришлось взять Аврору. Она была такая гордая, когда директор выдал ей три тысячи рублей! Но это была реальная — они снимались до поздней ночи, куча дублей.

Все само собой складывается, хотя мы ее ни в какой шоу-бизнес не готовим, напротив, хотели бы, чтобы у нее была более стабильная профессия, может быть, творческая, но только не связанная со сценой. Поэтому мы хотим прежде всего дать ей хорошее классическое образование. Аврора ходит на балет, занимается музыкой. А когда подрастет, сама определится, что ей больше нравится.

— **Как-то вы сказали, что вместе с мужем чувствуете себя гражданами мира и еще не решили окончательно, где в конечном счете оседете. Кажется, вам самой больше нравится Барселона?**

— Да, мне очень нравится Европа. Барселона — удивительный город, конечно, мне хотелось бы там жить. А вот Алексей больше любит Америку. В июне поедет в Лос-Анджелес. Как мы шутим — устраивать Алексея на работу. Пока только шутим, а там будет видно, что и как. Все возможно, мы открыты для всего нового, даже для самых радикальных перемен.

— **Границы и ограничения существуют прежде всего в наших головах. А дочку вы тоже воспитываете в этом духе: мобильной, коммуникабельной, открытой миру?**

— Конечно! Аврора очень спокойно относится к переездам — в любой квартире, в любой стране чувствует себя комфортно. Мы отдали ее в английскую спецшколу, чтобы она могла в совершенстве овладеть языком. В этом году она окончила первый класс уже есть успехи. Со временем, думаю, будет изучать еще какой-нибудь язык. Для современного человека это очень важно — везде чувствовать себя своим.

— **Недавно в вашей жизни снова произошли перемены: вы теперь работаете на канале «Домашний». Захотелось в очередной раз сменить «декорации»?**

— Скорее, вернуться к себе! На канале «Домашний» я делаю интервью со звездами в программе «Звездные истории». В свое время и начинала именно как интервьюер, это мой самый любимый жанр в журналистике. Надеюсь, что смогу быть интересна в этом качестве и своим простыми собеседникам, и зрителям. Мне нравится живое общение — оно всегда чему-то учит, расширяет представление о мире, людях. ■

Простые белые тарелки можно самостоятельно сделать «голландскими» при помощи росписи красками по керамике или декупажных карт с подходящим рисунком.

# Расплескалась СИНЕВА

*Немного синей краски плюс фантазия — и разрозненный набор дачных тарелок превращается в изысканное украшение гостиной.*



Тарелки с «плотным» рисунком будут эффектно смотреться рядом с минималистичными, крупные блюда лучше оттенить небольшими.

Для монтажа панно можно использовать специальные подвесы или клей «жидкие гвозди», но не клеевой пистолет.

**Ч**тобы устроить уголок в русском стиле, достаточно найти пару хохломских мисок, доску мезенской росписи и вышитый красными узорами льняной рушник; для французского колорита пригодится благородно потертая мебель, расписанная бледными розами; намек на Испанию даст пестрая шаль с бахромой, шкатулка, обтянутая кожей, и кованый подсвечник. А что делать, если в доме хочется немножко Голландии?

Для начала посмотрите, не найдется ли у вас в буфете или на антресолях больших плоских тарелок с синей росписью. Почему именно бело-синих? Потому что это классические цвета голландских изразцов и дельфтского фаянса. Цветовую гамму, а поначалу и сюжеты, голландцы заимствовали у китайского фарфора, но вскоре изображения синих драконов и фениксов сменили парусники,

ветряные мельницы, упитанные коровы и тюльпаны — конечно, тоже синие.

Не отчаивайтесь, если настоящего голландского фаянса в доме не найдется. Подойдут разрозненные блюда «ломоносовского» фарфора с кобальтовой «сеткой» по краю, современная китайская посуда с синими драконами, тарелки гжельской росписи, если их рисунок не слишком перегружен, и даже простейшие тарелки с синим кантом по краю.

Осталось найти композицию — она может быть горизонтальной или круговой, выстроенной на одной высоте или на разной. Такое «голландское» панно сможет украсить и кухню, и гостиную, и будет одинаково хорошо смотреться на любом нейтральном фоне, особенно если вы поддержите его парой синих деталей — шторами или скатертью. ■

Оксана САНЖАРОВА



*Комнатный*  
**САДИК**

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:  
**КРЕСТЬЯНКА**  
**+**  
**ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»  
и телепрограмма  
«Фазенда» продолжают  
показывать, как сделать  
дачу уютнее и красивее.  
На этот раз дизайнеры  
обустраивают веранду  
в прованском стиле.*

**ПОЛЕЗНЫЙ ПОДАРОК**

Хорошо, когда праздников много! Вот, к примеру, у семьи Нащекиных сразу три повода для радости: у родителей — юбилей совместной жизни, дочь выходит замуж, а бабушка отмечает 74-й день рождения. Самый полезный и необычный подарок — от программы «Фазенда». Вместо скучной и холодной веранды она построила теплую и красивую.

Проект новой веранды создали давние друзья передачи, дизайнеры Татьяна Афанасенко и Наталья Демьянченко. Они решили использовать прованский стиль — легкий, нарядный, ностальгический, изобилующий декором с цветочной тематикой.

**ПОЧВА ДЛЯ САДА**

Но прежде чем наша веранда «зацветет», нужно приготовить «почву». Сделать для этого пришлось довольно много — снять линолеум с пола и старую вагонку со стен и потолка, демонтировать старые окна. Затем в оконных проемах установили новые деревянные рамы, заранее покрытые белой краской, на пол настелили листы фанеры, на стенах собрали обрешетку под новое покрытие и, конечно, утеплили все помещение.

К металлическому каркасу вдоль длинной стены пришили гипсокартон, а остальные стены и потолок отделали деревянными обоями двух видов — чтобы создать имитацию резной стены. В торцевой стене собрали вместительный шкаф, одна из дверей которого



стала еще и второй входной дверью на веранду — он поможет и создать дополнительное место для хранения вещей, и поменять пропорции слишком узкой и длинной комнаты. На пол поверх фанеры настелили норвежский ламинат, имитирующий дубовую паркетную доску.

**ЦВЕТОЧНАЯ ШПАЛЕРА**

Пора добавить красок. Для интерьеров в стиле «прованс» характерна светлая, пастельная цветовая гамма, поэтому художники использовали сочетание белого, кремового, розового и нежно-зеленого

Чтобы создать на веранде ощущение сада, одну из стен украсили имитацией шпалерной решетки.





Серьезность массивной мебели «смирили» при помощи яркого, «хулиганского» текстиля, звучных подушек и цветущих штор.



оттенков. Светло-зеленая краска была выбрана для потолка и деревянной отделки стен, белым стал шкаф, а гладкую стену оклеили кремовыми обоями с крупным цветочным рисунком. По дизайнерскому замыслу, веранда должна превратиться в цветущий сад — для этого поверх обоев собрали имитацию шпалерной решетки с двумя высокими арками. Рейки «шпалеры» покрасили в бледно-зеленый цвет, этой же краской провели две неширокие горизонтальные полосы по шкафу, «связав» его таким образом с общей гаммой комнаты.

## ОЧАРОВАНИЕ СТАРИНЫ

Чаще всего веранду используют как столовую и гостиную и этот проект — не исключение. Зонировать комнату было решено самым простым и доступным способом — при помощи света и стиля. В будущей «столовой» повесили тканевый абажур работы декоратора Ирины Решетько, а в «гостиной» — изящную люстру темного металла.

Вся мебель намеренно старомодная, но если в «столовой» зоне царит дачная идиллия начала XX века с резным круглым столом темного дерева и высокими стульями под полотняными чехлами, то гнутые спинки и ножки массивных кресел гостиной переносят нас в загородный дом девятнадцатого столетия.

## ПИЩА ДЛЯ ГЛАЗ

В целом интерьер собран. Не помешает добавить несерьезности и цвета, чтобы укротить классическую солидность дивана и кресел. Самый простое решение — текстиль. В нашем случае он особенно актуален, ведь внешняя стена застеклена практически полностью, а значит, нужны шторы. Рисунок ткани для них перекликается с рисунком обоев, но цвета более звучные — белый фон вместо кремового, а оттенок роз и листьев интенсивнее. На просвет эти шторы создают полную иллюзию цветущего сада.

«Серьезность» дивана смирили с помощью множества подушек — здесь с цветами на шторах соседствует скромно-благородный лен и пронзительно-розовый ситец в крупный белый горох. Скатертью из такой же ткани накрыли стол — рядом с торжественными чехлами стульев она смотрится очаровательно-хулигански.

Для милых мелочей — шкатулок, статуэток и семейных фотографий — было решено построить несколько небольших полок в столовой зоне. А «мелочи» покрупнее — подвесная цветочная полка в виде качелей, жардиньерка из птичьей кормушки, подсвечники, кованный фонарь и удивительные садовые часы — обосновались в гостиной. И, конечно, к цветам нарисованным добавилось множество живых. Теперь солнце и краски прованского лета останутся в доме навсегда. ■

Оксана САНЖАРОВА

## Дачная ВОЛЬНИЦА

*Одежда на даче тоже  
хочет побыть на открытом  
воздухе и висеть на свету,  
а не сидеть в темном шкафу.*

**Д**ля дачных нарядов не обязательны громоздкий шкаф и чинные полки. Несколько гвоздей, вбитых прямо в деревянную стену, набор разномастных вешалок, нарочито наивный рисунок — и готов необычный гардероб. А вы сэкономили деньги, пространство и... время для дачных радостей, ведь найти любимый сарафан теперь совсем просто. ■

Ольга ХОТЯНОВА



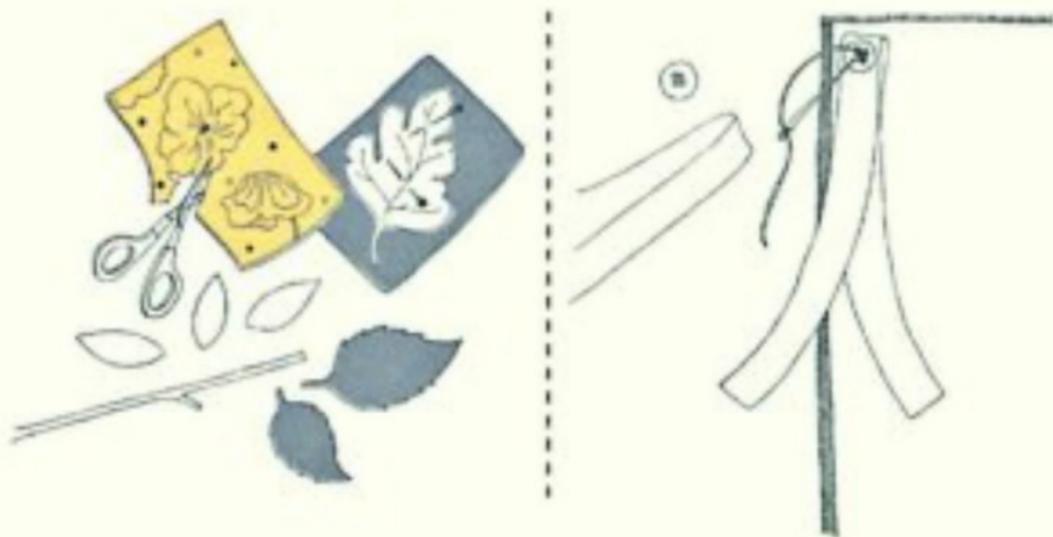
# Цветущая СТЕНА

*Ткань, швейная машинка и ножницы наготове! Начинаем делать занавес, который превратит комнату в цветник.*

**Н**ебеленый лен, стебельки из шнурков, лент и декоративной строчки, аппликация из объемных шелковых цветов плюс бутоны и листья, вырезанные из ткани с принтом, – и готово панно, которое украсит любую стену или станет неповторимой шторой.

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Отрежьте кусок льняной ткани нужного размера так, чтобы края шли вдоль нитей плетения, если это возможно. Подогните края.
- 2 Используя маленькие острые ножницы, вырежьте несколько цветов, листьев и стеблей из разных тканей. Стеблей вам понадобится меньше, чем цветов, потому что часть «растительных ножек» будет вышита. В качестве шаблона для вырезания листьев можно использовать настоящие листья, обведя их портновским мелом.
- 3 Возьмите несколько цветов и подберите к ним стебли. Расположите цветы, стебли и листья на ткани так, чтобы все стебли оканчивались у нижней кромки занавеса. Наметьте карандашом или мелом расположение растений, прикрепите детали булавками.
- 4 Закрепите плоские объекты на ткани при помощи клеевого швейного флизелина.
- 5 С помощью машинной или ручной вышивки «вырастите» недостающие стебли. Подойдет, например, строчка «зигзаг». На листьях выполните прожилки при помощи ручной вышивки. Для этого понадобятся нитки на несколько тонов темнее, чем сами листья.
- 6 Вручную пришейте несколько пышных цветов, лепестки которых выкроены из шелковой ткани. Шов должен быть незаметным.
- 7 Сделайте петли из двух полосок набивной ткани или ленты, сложенных вдвое, и пристрочите их к верхним углам занавеса. Поверх петель пришейте по пуговице для декора. ■







# Лоскутное ДОМИНО

«СДЕЛАТЬ ИГРУШКУ СВОИМИ РУКАМИ –  
ЗАНЯТИЕ ПРИЯТНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ И ДЛЯ МАМЫ,  
И ДЛЯ МАЛЫШЕЙ».



Ольга АБРОСОВА,  
Москва

Всего в наборе двадцать шесть доминошек, шесть тканых сюжетов. В качестве подложки – обрезки старых джинсов. Благодаря плотной джинсе можно обойтись без уплотнителя. Домино можно стирать – мамы знают, насколько это важное свойство для детской игрушки.

В качестве упаковки из тех же материалов можно сшить сумочку-чехольчик, которая легко трансформируется в игровой мешочек. ■

## ПИШИТЕ!

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



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- старые джинсы
- кусочки ткани шести цветов
- маркер по ткани
- линейка
- клеевая «паутинка»
- ножницы



### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Выкроить для одноцветных доминошек 6 прямоугольников размером 6,5 x 10,5 см из джинсы и 6 прямоугольников такого же размера каждой из шести расцветок ткани.

**2** Для двухцветных доминошек выкроить 20 прямоугольников 6,5 x 10,5 см из джинсы и 40 квадратов 6,5 x 6,5 см. Квадратики сшить по одной из сторон, чтобы получились прямоугольники.

**3** Все джинсовые стороны сложить с тканевыми изнанкой наружу и проложить строчку по периметру, оставив отверстие для выворачивания.

**4** Вывернуть получившиеся доминошки на лицевую сторону. Перед тем как прострочить по периметру, отверстия, через которые выворачивали игрушки, проклеить «паутинкой».

**5** Проложить декоративную строчку по периметру доминошек. Отутюжить.

## «Победитель» среди вкладов

**В** преддверии дня Победы в Великой Отечественной войне Сбербанк предлагает оформить специальный вклад «Победитель». Из его названия ясно, что дата выбрана не случайно, ведь цель этого предложения – выразить благодарность ветеранам и отдать им дань уважения за подвиг, совершенный в дни войны. И хотя открыть его может каждый, наиболее выгодные условия предлагаются участникам и инвалидам ВОВ, а также бывшим несовершеннолетним узникам фашизма. Для них ставка повышена на 0,5% годовых по сравнению с обычной ставкой. В честь праздника вклад «Победитель» с максимальной ставкой можно будет открыть на протяжении двух месяцев: с 30 апреля по 30 июня 2012 г. У нового вклада есть все шансы занять достойное место в линейке продуктов Сбербанка. Судите сами: размещая свои средства, клиент получает не только хороший способ накопления за счет высокой процентной ставки, но еще и помогает ветеранам войны. Давайте рассмотрим подробнее предложение Сбербанка.

**С**рок размещения средств по условиям специального вклада составляет один или два года. Именно такие сроки вкладов пользуются наибольшей популярностью, ведь за это время можно заработать приличную сумму в виде процентов. Но, если же вкладчик захочет получить свои деньги раньше окончания этого срока, большая часть процентов будет сохранена. В случае досрочного расторжения вклада проценты выплачиваются по ставке 2/3 от ставки по нему, при условии, что истекло не менее 6 месяцев после открытия вклада. Минимальная сумма вклада – 10 тыс. руб., что делает этот продукт доступным для многих. Выплата процентов осуществляется по окончании срока вклада.

**П**омимо высокой доходности, вклад «Победитель» дает возможность каждому из нас оказать ветеранам реальную помощь: 1 рубль из каждой тысячи внесенного вклада перечисляется в адрес

*Накануне дня Победы Сбербанк предлагает своим клиентам специальный вклад «Победитель». Помимо максимальной доходности среди предложений банка на аналогичный срок, новый продукт несет и социальную функцию. Во-первых, для участников войны по вкладу установлена повышенная ставка, а во-вторых, часть средств пойдет на помощь ветеранам.*

Общероссийской организации ветеранов войны и военной службы. Организация объединяет свыше 4-х миллионов ветеранов, оказывая им материальную и социальную помощь. К сожалению, не многим хватает времени, чтобы помогать тем, кто рисковал своей жизнью во время войны. При этом необходимость такой помощи ощущает каждый – уважение к ветеранам воспитывается в нас с раннего детства. И если позаботиться о своих родных не так сложно, то как быть с теми, кто остался один, знают не многие. Также не многие имеют возможность направить на помощь ветеранам крупную сумму. «Победитель» дает возможность принять активное участие в благотворительной деятельности: размещая свои средства на этом вкладе, клиент будет знать, что часть их пойдет на хорошее дело.

**К**ак финансовый инструмент вклад уже давно стал одним из самых популярных банковских продуктов. Вклад – это один из немногих финансовых продуктов с гарантированной фиксированной доходностью, поэтому открытие вклада на длительный срок с высокой ставкой позволяет Вам зафиксировать свою доходность на весь срок вклада. Таким образом, вклад может быть интересен абсолютно разным категориям наших граждан. Ни для кого не секрет, что деньги, хранящиеся дома, с каждым днем обесцениваются из-за инфляции. Самый простой способ избежать этого – разместить средства на вкладе. Это позволит не только сохранить свои накопления, но и заработать на этом. Естественно, наибольшие ставки предлагаются по вкладам, открываемым на длительный срок. Такие вклады интересны тем, кто хочет сохранить свободные средства с максимальной выгодой, особенно, когда эти средства Вам не потребуются в

ближайшие 1 – 2 года... Такой способ не зря пользуется популярностью, так как сочетает в себе две основные потребности клиентов – сохранность средств от потери и обесценивания и возможность их приумножить. Ценные бумаги для многих крайне сложны в использовании, а вкладывать средства в недвижимость или драгоценный металл может позволить себе не каждый. И уж конечно, хранить крупные суммы денег дома просто небезопасно. Все эти проблемы отсутствуют при выборе банковского вклада – для этого не требуется ни глубоких экономических знаний, ни большого количества времени.

**Х**ранение временно свободных средств в Сбербанке стало традицией для многих россиян. Именно его репутация послужила основной причиной такой популярности – в России не найти банка, способного сравниться с ним в надежности. И это вполне оправданно, учитывая, что 60,25% его акций контролирует Центральный банк. Таким образом, многие клиенты понимают – чтобы ни происходило с финансовыми рынками, средства, размещенные в Сбербанке, всегда будут находиться в безопасности. Прибавим к этому самую широкую сеть отделений в стране, и выбор сотен тысяч граждан становится абсолютно понятен. Обслуживать свои счета гораздо удобнее, если твой банк находится неподалеку от дома или работы. Вероятно, что в ближайшие два месяца вклад «Победитель» станет одним из самых популярных продуктов на рынке вкладов. Ведь предложение, позволяющее сохранить свои средства и помочь другим, к сожалению, встречается не так часто.

# Чего хотят ЖЕНЩИНЫ, Александра *по мнению* РЕВВЫ, и в каких случаях ОН советует НЕ СЛУШАТЬ МАМ

Любой женщине нужно мужское внимание. Кто-то обязательно должен ее хотеть. Должен быть телесный, энергетический обмен с мужчиной. Без этого она страдает.

Я не верю в существование самодостаточных женщин. Да, есть маленький процент мужеподобных амазонок, но это, скорее, злая шутка природы. А так называемые мужененавистницы — результат неудачной любви. Встретила не того, обожглась, потеряла веру в мужчин — нарастила панцирь. Мне жаль таких женщин: если они не встретят мужчину, который их отогреет, так и останутся на всю жизнь несчастными.

Даже если у женщины есть ребенок, она одинока. Женщина — половинка мужчины.

Сила женщины в ее мягкости и гибкости. При этом женщина не должна быть безвольной мямлей — это тоже раздражает мужчин.

Больше всего возбуждают женщины с интеллектом и чувством юмора. Это цепляет, потому что женщина становится не просто сексуальным объектом. Чем больше ипостасей вмещает женщина — друг, собеседник, компаньон, любовница, жена, мама, — тем полноценнее и долговечнее отношения.

Моногамным сделать мужчину может только любовь.

Многих женщин восхищает мой Артур Пирожков. Хотя он мужчина самовлюбленный, но любит он не только себя, но и женщин. Моей жене Пирожков тоже симпатичен. Он приходит к ней по ночам.

Универсального рецепта от мужских измен нет. Хотя бы потому, что причины могут быть разными. Нельзя воспринимать мужа лишь как источник денег или отца детей. Он не перестал быть мужчиной, который ждет эротических сюрпризов от женщины, то есть от вас.

Мудрая женщина умеет подстроиться под настроение мужчины, понять, что сегодня он хочет видеть ее неотразимой красавицей, чтобы поразить всех друзей, завтра — страстной любовницей, послезавтра — нежной подружкой. Сегодня она пахнет духами, завтра — ванильной булочкой, послезавтра — вашим общим ребенком.

Одиноким женщинам стоит слушать свой внутренний голос, быть внимательным к знакам. Скажем, тянет тебя вечером не сесть, как обычно, за руль, а пройтись пешком — иди! Возможно, через сто метров ты столкнешься со своей судьбой.

Мамы учат девочек: никогда не звони первой, не подходи сама к парню. Не слушайте мам — если понравился молодой человек, проявите активность, придумайте повод для общения. Лучше что-то сделать, чем потом жалеть, что упустили свой шанс.



*Александр РЕВВА,  
актер, шоумен,  
резидент  
«Камеди клуб»,  
родился 13 декабря  
1974 года в Донецке,  
выступал  
за команду КВН  
«Утомленные  
солнцем», озвучил  
героев нескольких  
мультфильмов.  
Стал популярен  
благодаря своим  
героям, особенно  
мачо Артуру  
Пирожкову.  
Женат,  
есть дочь Алиса.*

●  
Новые технологии иногда идут во вред человеческим отношениям. Многие отвыкли общаться вживую. Например, сидит пара в ресторане. У него — айпод, у нее — айфон. Разговор, естественно, не клеится. Настоящее общение — это когда «глаза в глаза», когда ты ловишь дыхание, интонацию. «Я люблю тебя» — это важный фонетический код. Когда ты это читаешь — одно, а когда слышишь — совершенно другое. О чувствах надо говорить, а не писать.

●  
Мы с женой постоянно друг для друга готовим. Друзья присылают морепродукты с Сахалина, и мы дружно делаем с ними ризотто. Бабушка, которая меня воспитывала, научила внучка лепить пельмени, вареники с картофелем. А первое мое кулинарное упражнение — жареная картошечка с грибами. Готовить для любимой и вместе с любимой — мужское занятие. ■



*Принято думать, что наши бабушки ничего не знали о пляжной моде, пока за границей загорелые красавицы дефилировали в бикини. Это не более чем миф. Фотоархивы показывают, что в СССР во времена массовой физкультуры и спорта с купальниками дело обстояло очень даже хорошо.*

# ГАРДЕРОБ для русалки



## МОРСКИЕ ПРОГУЛКИ

В викторианскую эпоху морские ванны прописывали благородным дамам исключительно в медицинских целях. Спецкабинки-повозки с лошадьми отвозили купальщиц на мелководье и оставались там на все время купания. Дамы переодевались в длинное темное шерстяное или фланелевое платье, надевали корсет, панталоны и чулки, специальную обувь, водружали на голову чепец. Затем плескались (плавать в такой одежде было невозможно), снова переодевались в кабинке и только после этого возвращались на берег. К 1860 году появились купальные костюмы, состоящие «всего лишь» из жакета с рукавами, длинных панталон и юбки ниже колен.

В 1896 году плавание причислили к олимпийским видам спорта, что немало поспособствовало его популярности. Из чисто оздоровительной процедуры оно превратилось в удовольствие. Одежда потребовала изменений. В начале XX века появляются первые ситцевые модели по типу корсетов с укороченными юбками и штанишками. Нашитые на них многочисленные оборки, по задумке, маскировали объемные бедра или маленькую грудь.

## СПОРТ И УНИСЕКС

В 1907 году австралийскую пловчиху Аннет Келлерман арестовали на американском пляже за слишком смелый наряд, обнажающий руки и ноги. «Смелый» купальник представлял собой комбинезон а-ля мужское трико из плотного хлопка черного цвета. Спортсменку заклеили позором, но уже через три года такие купальники были приняты общественностью. Затем в обиход вошли трико из шерсти. Они хорошо сидели, но, намкнув, становились ужасно тяжелыми.

Растущее увлечение спортом и загар, вошедший в моду благодаря Шанель, — все это в начале 1920-х внесло коррективы в фасон купального костюма. Тело стали открывать сильнее. Бледность считалась уже не аристократической, а болезненной. Мужские и женские костюмы для купания стали схожи: обнажать мужскую грудь в то время считалось неприличным. Плавательные трико напоминали одежду атлетов или циркачей (небольшой рукав, круглый вырез, шорты чуть выше колена). Затем вырез стал глубже, а рукава исчезли.

Шанель произвела пляжную революцию, введя в обиход купальники из джерси. Когда-то из этого «неблагородного» трикотажа шили только мужское белье. Шанель сделала джерси знаком новой элегантности. Однако теперь, когда в купальнике не было ничего, корректирующего фигуру, дамам вслед за мужчинами пришлось заняться спортом.

## МОРАЛЬ И ПРАВДЫ

Хотя в 20-е годы женщинам разрешили открыть руки и ноги, в западных странах край купальника должен был начинаться на 15 см выше колена. Бойцы «отрядов морали» проводили на пляжах замеры сантиметровой лентой. Вот заметка из советского журнала «Экран» от 1928 года: «В Америке в целях «соблюдения нравственности» издан закон, в силу которого воспрещается ношение купальных костюмов короче установленной длины. На верхнем снимке — группа американок, конвоируемых двумя полицейскими в ближайший участок для взыскания штрафа. На нижнем — полицейские на пляже за вымериванием купальных костюмов».

В СССР, в отличие от пуританской Америки, примерно в то же время многие загорали на пляжах совсем без купальников. Правда, пляжи были отдельными для мужчин и для женщин. Более «цивилизованные» граждане надевали трико, похожие на сшитые вместе майку и длинные трусы (к женским пришивалась еще короткая юбочка). В таких купальных костюмах запечатлены в 1923 году Владимир Маяковский и Лиля Брик. На фото с крымских пляжей конца 1920–1930-х годов — молодые девушки в простых и функциональных отдельных купальниках, напоминающих



В 20-е годы дамам разрешили открыть руки, но не ноги: нижний край купальника должен был начинаться на 15 см выше колена.

спортивную форму: небольшой лифчик и объемные трусы-шорты из хлопка. От нижнего белья они отличаются только цветом — все купальники были темными. Еще один вариант, которого придерживались многие советские женщины чуть не до 1960-х, — дефиле по пляжу попросту в нижнем белье. Это при том, что в другой ситуации даже лямка лифчика, выбившаяся из-под платья, вводила владелицу в конфуз!

## МОДНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

Однако вернемся к европейской моде. Купальник-футляр (по аналогии с платьем-футляром), в который плотно упаковывалось женское тело, стал «бомбой» 1930-х. Это «оружие», сводившее с ума не одно поколение мужчин, позже с успехом использовала Мерилин Монро, носившая купальники-чехлы несмотря ни на какие прихоти моды. Женщины стали относиться к купальнику как к средству соблазна: под него надевали модельные туфли на каблучке и украшения. Особым шиком считалась резиновая шапочка в тон — это было в новинку.

К середине 1940-х годов в Австралии существовало уже несколько фирм, выпускавших только купальники. Низ — шорты с высокой талией, верх варьировался от туники до лифа без лямок. На бедрах появляется парео, идея которого позаимствована у островитянок. Но настоящий переполох в пляжной моде случился после Второй мировой войны. Парижский модельер Жак Эйм создал купальник с шортиками, впервые открывавшими живот,



Раздельные купальники, открывавшие живот, появились лишь после Второй мировой войны.

и назвал свое творение «атом». Над Каннским побережьем летал самолет с баннером «Атом — самый маленький купальник в мире». Но бомба разорвалась 5 июля 1946 года: Луи Репар, автоинженер по образованию, представил на показе в парижском бассейне купальник всего лишь из 30 квадратных дюймов ткани (194 см<sup>2</sup>). За несколько дней до показа американцы провели ядерные испытания на атолле Бикини, и слово было у всех на устах. Назвав свое изобретение «бикини», Репар добился не меньшего эффекта. Слоганы в пику конкуренту гласили: «Бикини — разделенный атом», «Меньше, чем самый маленький купальник в мире». Правда, сначала никто не торопился приобретать новшество, и даже модели отказались его демонстрировать. Репар нанял для показа танцовщицу Casino de Paris Мишлен Бернардини. После мероприятия, когда газеты растиражировали фотографии, Бернардини получила 50 тысяч открыток от мужчин со страстными признаниями. Тем не менее о бикини говорили: «Он открывает в женщине все, кроме девичьей фамилии ее матери». Откровенный купальник было запрещено носить на пляжах Италии, Испании и Португалии. Появление Брижит Бардо в бикини на каннской набережной во время кинофестиваля 1953-го произвело шок. Но в фильме Роже Вадима 1956 года «И Бог создал женщину» актриса снова предстала в белом мини-купальнике. Урсула Андресс снялась в фильме о Джеймсе Бонде (1962) в шикарном бикини цвета слоновой кости — спустя годы его продали на аукционе Christie's за 60 000 долларов. Но массы не спешили принимать бикини.

## СИНТЕТИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

В 50-е годы и на подиуме, и на пляже царил силуэт Кристиана Диора «песочные часы»: пышные бедра, грудь и тонкая талия. Правильной расстановке акцентов мог бы помочь корсет, вшитый в цельный купальник. В это время в легкую промышленность постепенно пробираются нейлон и лайкра, а также подвиды последней — спандекс и эластан. Это принесло купальщикам значительное облегчение в прямом и переносном смысле: вес моделей уменьшился, и они стали лучше прилегать к телу. Синтетические материалы сделали купальники эластичными, подчеркивающими фигуру. Стали возможны любые фасоны. Модели не теряли форму при намокании, быстро сохли и не выцветали на солнце. Разнообразие цветов и рисунков поражаало воображение. Правда, в нашей стране такие новшества по-прежнему были редкостью, и девушки чаще всего шили себе «модные» купальники сами, по старинке используя ситец и хлопок.

Заветной мечтой советских девушек был красный купальник с черным кантиком, который носила Наталья Селезнева в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (1965). Леонид Гайдай искал эту модель едва ли не дольше, чем актрису на главную роль: раздельные купальники были огромным дефицитом. Ценный реквизит раздобыли у спекулянтов. Когда кто-то из команды Гайдая, потеряв терпение, спросил: «Да какая разница, во что Селезнева будет одета?» — режиссер возразил: «Брижит Бардо в купальнике выглядит талантливее, чем Фаина Раневская».

Другой знаменитый купальник (зеленый гэдээровский) продемонстрировала Светлана Светличная в «Бриллиантовой руке» (1968). На роль соблазнительницы изначально планировалась Клара Лучко, но она категорически отказалась сниматься в купальнике. Так Светличная вошла в историю как первая наша актриса, показавшая стриптиз. Ее популярность была сравнима с популярностью парижской танцовщицы в бикини.

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Расцвет купальной моды наступил в Союзе в 70-е. Модницы обрели купальники с чашечками — пластмассовыми каркасами для груди. При транспортировке в чемоданах они нещадно деформировались, но стоили 10 копеек и продавались в любой галантерее. Расцветки были весьма сдержанные, но с каким-нибудь «оживляем» типа цветного кантика. Лучшими считались модели из Югославии и ГДР, потому что быстрее сохли.

Тем временем в Америку и Европу в 70-е вернулась мода на естественные формы тела, появился спрос на бикини с лифом без чашечек. Пляжи мира заполнили длинноногие девушки в миниатюрных треугольниках, перехваченных на бедрах веревочками. Самые смелые решились надеть стринги, открывающие ягодицы, и танга — откровенные трусики с треугольничком спереди и веревочками сзади. В начале 80-х, когда на европейских пляжах вновь воцарились скромные закрытые купальники в ретро-стиле, больше пригодные для вечеринок у бассейна, до СССР наконец докатились бикини, в которых начали вовсю щеголять молодые девушки.

Сегодня многообразие пляжной моды можно только удивляться. Уже несколько сезонов популярны танкини, верх которых представляет собой майку на бретельках. Любители загара предпочитают бандини — бикини с лифом без бретелек. Модны сочетания mix & match, когда верх и низ купальника различаются по рисунку и цветовой гамме. Длинноногая молодежь любит шортики-боксеры, имитирующие мужской стиль. Популярны даже купальники в стиле 50-х — цельные модели с короткой юбочкой, имитирующие пляжное платье. Удачно подобранный купальник не столько скромно прикрывает тело, сколько подчеркивает фигуру и вкус владелицы. ■

Оксана БУГРИМЕНКО

# 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.):  
275 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](http://www.shanson.tv)



# смена курса

В середине жизни часто хочется развернуться «на 180 градусов». Вот истории трех женщин, которые послушались этого желания и круто поменяли свою судьбу после 30-ти.

**Ольга АБРОСОВА,**  
36 лет, Москва

Я окончила МГУ и работала в основном в сфере пиара. В послужном списке – информационная и пиар-поддержка мероприятий Российского Фонда Культуры и Союза кинематографистов, запуск периодических изданий, организация специальных мероприятий в рамках Московского кинофестиваля, работа режиссером-постановщиком церемонии «Национальная гордость России». Одна из последних ступенек в моей «карьерной лестнице» – заместитель гендиректора «АиФ». Впрочем, специально карьеры я не делала. Просто меня увлекали большие задачи. И мне везло – на моем пути встречались талантливые люди, которые заражали энтузиазмом. Помню, как несколько лет подряд я специально брала отпуск и занималась протоколом Московского кинофестиваля. Выброс адреналина колоссальный! Тебя охватывает эйфория: ты это можешь, у тебя получается, машина под названием «фестиваль» движется! Самым тяжелым был день, следующий после прощального банкета: тебе еще хочется по инерции куда-то бежать, что-то организовывать, но «бал» окончен. Утешение – жизнь продолжается. И впереди новые проекты. Мне нравилось работать в команде, нравилось досконально разбираться в сути любого дела, которое мне доверяли. Я никогда не боялась нового, мне интересно было осваивать незнакомые сферы деятельности. В общем, у меня было ощущение, что я куда-то двигаюсь, развиваюсь, самосовершенствуюсь. Три года назад я попала на телевидение. Сначала меня захватила новая среда, было интересно ее узнавать, обживать. Но скоро я поняла, что мне невыносимо скучно, что я двигаюсь по кругу, каждый день похож на День сурка. Это изматывало и морально, и физически. В конце концов я решила, что надо что-то менять. Спасибо мужу, он, видя мое настроение, поддержал: «Посиди дома, отдохни, осмотри!» Так я, которая многие годы жила работой и толком не знала, что такое отпуск, выпала из знакомой колеи, где идола – рейтинг, продажи и прибыль, и оказалась предоставлена самой себе. Было начало лета – время, когда меньше всего хочется в душный офис. Поначалу я по инерции пыталась ходить на собеседования, но ничего интересного не предлагали. Постепенно «деловая» лихорадка улеглась, а на смену ей пришло удивление: оказывается, пока я «организовывала» и «продвигала», очень многое ускользало из поля моего зрения. А теперь я начала замечать, как нежен едва распустившийся бутон, как красивы облака там, высоко

## Это вы МОЖЕТЕ

Психологи утверждают, что начало «новой жизни» в 30–40 лет – это не сумасшествие и не результат кризиса среднего возраста, а вполне закономерный поворот событий в современном мире. Как показали результаты недавнего исследования, 53,5% опрошенных россиян именно в возрасте старше 30 лет начали строить карьеру в новой для них сфере. 60,4% из них считают, что добились успеха на новом поприще. Самое сложное – решиться. Трудно вырваться из хорошо оплачиваемой рутины, даже если она перестала приносить радость и удовлетворение. Тридцати-сорокалетним это дается намного сложнее, чем в юности. В первую очередь мешает страх неизвестности и обязательства, которыми обрастают люди к этому возрасту. Но стоит попробовать, и вдруг обнаруживается, что весь мир готов нам помогать. Открываются новые возможности. Вы спрашиваете себя: сколько мне будет лет, когда я научусь новому? Ответ: столько же, сколько будет, если не научитесь. «Надо быть достаточно восприимчивыми к маленьким знакам поддержки, чтобы позволить себе поверить в свои силы несмотря на приступы сомнения. Неважно, сколько вам лет и чем вы занимаетесь, важно, что никогда не поздно заняться тем, что вам по-настоящему нравится», – убеждена психолог Джулия Кэмерон.

в небе, над крышами домов, куда я и головы-то не поднимала. Но самое большое чудо было совсем рядом – моя восьмилетняя дочь Дуся. Она никогда не была заброшена, ею занималась моя мама, я сама проводила с ней немало времени, но так тесно мы с ней еще не общались. Я начала смотреть на мир ее глазами. Широко открытыми, любопытными. И это было здорово. В конце лета я отправляла дочку на море. Она неожиданно попросила меня: «Мама, сшей мне игрушку, я буду с ней спать». Я растерялась – никогда в жизни не занималась рукоделием! – полезла в Интернет, чтобы понять, как это делается. И была поражена: какое огромное количество сайтов, посвященных хенд-мейду! Сотни тысяч людей по всему миру увлеченно шьют игрушки, мастерят украшения, сувениры. Я быстро нашла выкройки и сшила целых три игрушки – медвежонка, зайчика и котенка. Дуся была счастлива. А я уже не могла остановиться и с присущей мне дотошностью с головой окунулась в новую для себя «тему». Я и подумать не могла, что это выльется в серьезное увлечение, а потом и в собственное дело, которое сейчас, спустя два года, приносит приличный доход. Сначала я шила игрушки для себя, потом для друзей, потом появились и заказы. Я создала собственный блог (слава Интернету!), который успешно развивается. Должно быть, сказывается моя профессия пиарщика. Много лет я продвигала чужие проекты, теперь эти знания пригодились для

«самопродвижения». Конечно, мои игрушки, а теперь уже и аксессуары (сумки, украшения) нравятся людям – иначе я бы не стала этим заниматься, но важно и то, что я чувствую перспективы своего дела. Это может вылиться во вполне серьезный бизнес, в котором будут востребованы мои деловые качества. Возможно, со временем у меня появится целая команда. Мои бывшие коллеги, знающие меня как успешного топ-менеджера, порой недоумевают: «Ты и какие-то игрушки?» Но друзья, а главное – муж и родители, даже уважают за то, что я не побоялась выпасть из наезженной колеи и занимаюсь тем, что мне нравится, что я ни от кого не завишу. Плюсы своего дела – возможность жить в своем ритме, больше времени уделять семье, душевное равновесие. Сейчас я живу в гармонии с самой собой и своей женской природой. Тем, кто сейчас недоволен своей жизнью, не испытывает удовольствия от работы и стоит перед выбором: все изменить или оставить, как есть, я советую не бояться перемен. Даже если ты берешься за совершенно новое дело с нуля, личностный потенциал не обнуляется: навыки и накопленный опыт остаются при тебе. Это твой главный капитал. И ты можешь им распоряжаться по своему усмотрению. Недавно меня пригласили в приличный проект на должность топ-менеджера, но муж сказал: «Не надо, это опять будет бег по кругу!» Эти слова для меня – еще один аргумент в пользу выбранного пути.



**Анна СУВОРИНА,**  
40 лет, Москва

**П**о первому образованию я художник-модельер обуви, работала по профессии, но началась перестройка, и ателье закрылось. Мама подсказала: «Бухгалтер – самая востребованная сейчас профессия, давай учи!» Я окончила курсы и стала работать в фирме. Карьера быстро пошла в гору, я отучилась в торгово-экономическом институте, стала главным бухгалтером. Мне нравилось, что я востребована, но платой за карьерный рост была личная жизнь – на нее не оставалось времени. Ни один мужчина не вытерпит женщину, у которой в голове сплошные цифры, дебет и кредиты. Мне было почти тридцать, а семьи не получалось. Однажды в отпуске я встретила мужчину, у нас закрутился банальный курортный роман – так показалось мне поначалу. После отдыха мы разъехались: я в Красноярск, он в Москву. Но нас тянуло друг к другу. Я приехала к нему погостить на месяц. Он предложил: «Переезжай ко мне насовсем!» Я никогда не хотела жить в Москве. Мне не нравился этот город с вечно серым небом, пробками и угрюмыми, озабоченными лицами. Столица всегда навевала на меня тоску. К тому же я не была уверена, что у нас что-то сложится. И решила «убить двух зайцев» – пожить, присмотреться и заодно окончить курсы повышения квалификации для главных бухгалтеров: не выйду замуж, так хотя бы получу диплом! В результате через год я и замуж вышла, и диплом получила. Впрочем, он мне до сих пор не пригодился – один за другим родились дети, сын и дочка, и я с головой погрузилась в домашние дела. И еще я начала фотографировать – детей, природу. Идешь с коляской по набережной, видишь, как красиво угасает день,

и рука сама тянется к фотоаппарату, чтобы «остановить мгновение». Мне захотелось серьезно заняться фотографией – я пошла на фотокурсы, потом – на курсы цифровой обработки. А тут и муж решил продолжить свое обучение в институте – у него было незаконченное высшее инженерное образование. Я смотрела, как он сидит за учебниками, возится с конспектами, и мне вдруг стало завидно. Я подумала: а почему бы мне не получить второе высшее? Только вот какое именно?

В детстве в нашем доме был диапроектор, и папа крутил диафильмы с репродукциями картин из самых известных музеев мира. А еще у нас была большая энциклопедия с моим любимым томом, посвященным искусству. Я постоянно ее листала и мечтала когда-нибудь побывать в этих удивительных музеях, увидеть вживую эти потрясающие шедевры. В детстве мы все идеалисты, мечтаем о нематериальном, а взрослая жизнь большинство из нас «приземляет».

Но, отказываясь от своей детской мечты, мы сами себя обкрадываем... В общем, я решила поступать на «Искусствоведение» в Московский институт культуры. В тридцать восемь лет я снова стала студенткой. Я и детей вожу на абонементные лекции в Третьяковку, в Дом музыки по очереди с мужем – его тоже интересует искусство, он всерьез увлекается историей. Иногда в шутку даже говорит: «Аня, а может быть, нам поменяться институтами?» В общем, у нас семья вечных студентов. И мне это нравится: мы не стоим на месте, развиваемся, пробуем новое. Через два года я получу диплом музеоведа. Не знаю пока, как сложится моя «музейная» карьера. Но – кто знает – может быть, однажды я позову вас в собственный музей.

**Людмила ПОДОБЕДОВА,**  
32 года, Гоа

**К**аких-то четыре года назад я была влюблена в свою работу, связанную с нефтью и газом. Она и правда была увлекательной: встречи в министерских кулуарах и коридорах нефтяных компаний, командировки в разные уголки страны и земного шара. Личная жизнь маячила глубоко в тени работы.

Однажды я отправилась в трехнедельный отпуск на Гоа, в Индию. И на вечеринке встретила будущего мужа. Он поразил меня, показав, что можно жить совсем по-другому, не так, как жила я: свободно, в удовольствие, с радостью, без суеты и перенапряжения. Он рассказал, что сдал свою однокомнатную квартиру в Москве, уволился с работы и уехал путешествовать по миру с билетом в один конец. Начал с Индии, собираясь исколесить ее на байке, но застрял в штате Гоа на два месяца, пока мы не нашли друг друга: это была любовь с первого взгляда. Он сделал мне предложение отправиться путешествовать с ним. Я поняла, что хочу быть с этим человеком, а еще больше хочу бросить всю ту рутину, что ждала меня в мегаполисе. Однако перед тем, как уволиться в никуда с престижной работы в разгар кризиса, я три недели взвешивала все за и против. И укрепила в своем решении.

Через месяц после моего приезда в Индию с билетом в один конец мы зачали дочку Динку, которой сейчас два с половиной года. Она родилась

в Индии. Всю беременность я прокаталась по странам Юго-Восточной Азии с недолгим заездом в Россию для регистрации брака и знакомства с родителями супруга. А когда родилась дочка, путешествие продолжилось в режиме спокойного проживания в приятных нам местах по 2–6 месяцев подряд. Индия, Тайланд, Непал, Индонезия, Малайзия, Лаос, Россия и Украина – скромная география нашего семейного путешествия. Стараемся жить в деревнях у моря или в горах, избегая надолго застревать в городах. За три с половиной года из вечно суетящейся «работающей женщины» я превратилась в домохозяйку и маму. Муж мастерски освоил массаж вместо прежней специальности верстальщика. Мы растим дочку в атмосфере свободы и любви. Кроме того, в свои два с небольшим года она уже ныряет, как рыбка.

После родов я сильно похудела (сбросила примерно 10 кг и сохранила свой вес, сейчас он держится на 57 кг). Совсем не пользуюсь косметикой, научилась хорошо готовить. Сбылись ли ожидания? Изначально их было минимум, поэтому приятных сюрпризов оказалось заметно больше, нежели разочарований. Даже скромный бюджет (довольно долго это были 800 долларов в месяц на семью) – не препятствие для жизни в путешествии, если разумно тратить деньги. Сейчас ищу, чем бы заняться новым и интересным, помимо воспитания дочки. ■





## Совершенная ЛЮБОВЬ

*«Только любовь друг к другу  
делает нас непорочными», —  
любила повторять слова  
Иоанна Златоуста великая княгиня  
Елизавета Федоровна.*

**Е**лизавета Александра Луиза Алиса Гессен-Дармштадтская была вторым ребенком в семье великого герцога Гессен-Дармштадтского Людвига IV и английской принцессы Алисы, дочери королевы Виктории.

В семье девочку звали просто Эллой. Всех детей — у Эллы было еще шесть братьев и сестер — родители воспитывали в любви, но по-английски, в строгости. Все в доме было подчинено главному принципу викторианского двора: «Не баловать».

К 12 годам Элла умела самостоятельно готовить обед и топить камин, убирать комнаты и застилать кровати. Все дети получали хорошее образование: говорили на трех языках (основным в доме был английский), музицировали, рисовали.

Главным делом жизни герцогини Алисы была благотворительность. Она потратила почти все свое состояние на обустройство больниц, госпиталей, помощь бедным. Девочек с раннего детства приучали отзываться на чужую беду.

Детство Эллы сопровождалось потрясениями, которые заставили ее рано повзрослеть и закалили характер. Сначала на ее глазах из окна фамильного замка выпал младший брат Фридрих. Малыш умер на руках у Эллы, которая сама подняла его с земли и занесла в комнату. Вскоре от дифтерии погибла самая младшая принцесса, четырехлетняя Мария, а вслед за ней, не в силах вынести испытаний, умерла мать. Элле в это время едва исполнилось 14 лет. Она — самая старшая из принцесс, и на нее ложится ответственность за воспитание младших братьев и сестер, среди которых и Алиса — будущая русская императрица Александра Федоровна.

Когда Элле исполнилось 19 лет, ее стали вывозить на балы. Она была не только самой красивой принцессой гессенского двора, но и первой красавицей Европы. На Эллу одно за другим посыпались предложения руки и сердца.

О том, как и когда вспыхнуло чувство между красавицей Эллой и великим князем Сергеем Александровичем, доподлинно неизвестно. Так или иначе, но очевидно одно: это был не политический союз или брак по расчету, это была самая настоящая любовь, перед которой не смогла устоять даже бабушка. Строгая королева Виктория не хотела отдавать свою любимую внучку в Россию, полагая, что ни одна из невест гессенского дома не была там счастлива. Но увидев влюбленных вместе, благословила их союз.

**«КАК АНГЕЛ ТЫ ТИХА,  
ЧИСТА И СОВЕРШЕННА»**

В мае 1884 года 20-летняя Элла уехала в Россию. Венчание состоялось 3 июня — сначала в придворном соборе Спаса Нерукотворного Образа, а затем в лютеранской церкви, к которой великая княгиня принадлежала по рождению.

В данном случае протокол не требовал от Эллы обязательно принимать православие (она вышла замуж не за наследника престола), поэтому она осталась лютеранкой, хотя и получила русское имя Елизавета Федоровна.

Она сразу покорила свет. Ближайший друг семьи, великий князь Константин Константинович, писавший стихи под псевдонимом К. Р., посвятил ей прекрасные строки: «Как ангел ты тиха, чиста и совершенна».

Вопреки ожиданиям света, молодое семейство предпочло уединиться в летней резиденции Сергея Александровича — подмосковном Ильинском.

Елизавете Федоровне нравилась тихая загородная жизнь. Она любила рассекать подмосковные просторы верхом на лошади, плавала, вышивала. Каждый день в течение полутора часов великая княгиня изучала русский язык под руководством своей преподавательницы Екатерины Шнайдер.

Но большую часть своего времени Елизавета Федоровна посвящала помощи тем, кто в ней нуждался.

Первые посещения деревенских домов потрясли великую княгиню: она увидела страшную нищету, нужду и сразу же, как могла, постаралась облегчить жизнь крестьян. По ее настоянию великий князь выписал опытную акушерку для местного медицинского пункта, а позже построил небольшую больницу.

Усово и Ильинское стали духовной колыбелью для великой княгини. Именно здесь началось ее медленное и вдумчивое восхождение к православию.

5 сентября, в день памяти Праведной Елизаветы, великая княгиня посетила первую в своей жизни обедню в усовском Спасском храме (сейчас он находится на территории президентской резиденции Ново-Огарево), построенном матерью Сергея Александровича, императрицей Марией Александровной.

Путь к православию занял 7 лет. Окончательно в вере Елизавета Федоровна утвердилась в 1888 году на Святой земле, куда приехала вместе с мужем на освящение храма Марии Магдалины, построенного Александром III (братом великого князя) в память о своей матери. Гефсиманский сад, Голгофа, Гроб Господень произвели на Елизавету Федоровну столь сильное впечатление, что она воскликнула: «Как бы я хотела быть похороненной здесь!» Если бы она знала, сколь пророческим окажется ее желание!

Долгожданное событие — принятие великой княгиней православия — случилось на Лазареву субботу, 13 апреля 1891 года, незадолго до назначения Сергея Александровича генерал-губернатором Москвы.



Елизавету Федоровну признавали самой красивой женщиной Европы. Великий князь не чаял в ней души и мог любоваться своей супругой часами.



#### «Я ВАС ПРОЩАЮ»

На протяжении всего времени брак Сергея Александровича и Елизаветы Федоровны сопровождало множество слухов и сплетен, говорили об отсутствии физической близости. Светское общество не могло простить им самодостаточности и свободы от этого самого общества. Великий князь и великая княгиня не были скучными правильными «буками», но предъявляли очень высокие нравственные требования к своему окружению, и попасть в их ближний круг мог далеко не каждый.

«Сергей Александрович был военным до мозга костей, — рассказывает Вера Александровна Кондрашина, старший научный сотрудник Звенигородского историко-художественного и архитектурного музея, последние годы занимающаяся изучением жизни Елизаветы Федоровны. — С самой ранней юности, когда великий князь практически мальчишкой участвовал в Русско-турецкой войне, его всегда окружали мужчины, вокруг него было сформировано настоящее мужское дружество. Он очень печалился, когда, будучи командиром Преображенского полка, был

вынужден уехать в Москву, получив назначение на должность генерал-губернатора. Но в их доме всегда было много гостей из числа преобразованных офицеров». Возможно, это и породило злоречивые толки среди тех, кому вход в великокняжеский дом был заказан.

Масла в огонь подливало и отсутствие у пары собственных детей. Но в этом не было никакого секрета: известно, что великая княгиня испытывала проблемы со здоровьем, была оперирована, и великий князь регулярно вывозил ее лечиться в Европу на медицинские курорты.

Впрочем, скоро дети в их доме появились. В 1891 году в родах умерла греческая принцесса, великая княгиня Александра — жена Павла Александровича, родного брата Сергея Александровича. Павел очень скоро нашел утешение в морганатическом браке с княгиней Ольгой Палей и вместе с ней уехал в Париж. А двух его детей, годовалую Марию и новорожденного Дмитрия, забрали «тетя Элла и дядя Сергей».

Елизавета Федоровна, будучи поборником строгих семейных и православных традиций, очень негативно отнеслась ко второму браку Павла Александровича. Свою неприязнь к Ольге Палей великая княгиня перенесла и на ее детей, родившихся от этого союза.

Молодой князь Владимир Палей с раннего детства прекрасно писал стихи, и когда кто-то за дружеским чаепитием сказал, что хорошо, когда в семье два поэта (подразумевая Константина Константиновича и князя Палей), Елизавета Федоровна сухо заметила: «Владимир Палей не является членом семьи».

Тем временем в России появились первые предвестники грядущей революции. Недовольство в обществе росло. Сергей Александрович, будучи генерал-губернатором Москвы, еще верил, что ситуацию можно переломить, улучшив социальное положение рабочих. Вместе с супругой они активно помогали бедным, открывали госпитали, школы, чайные, организовывали бесплатные обеды для всех нуждающихся. В то же время великий князь активно критиковал внутреннюю государственную политику, полагая ее слишком либеральной, и настаивал на ее ужесточении. В ответ на это террористы из революционной группы Савинкова приговорили великого князя к смерти.

Незадолго до гибели Сергея Александровича семья последний раз посетила Спасский храм в Усово. Алтарник отказался растапливать печь в церковном помещении. Стояла поздняя осень, в храме было так холодно, что со службы ушли все, только одна Елизавета Федоровна достояла литургию до конца. Они все видели и предвидели. В последние дни, словно чувствуя приближение гибели, великий князь стал избегать семейных прогулок, ездил без охраны и адъютантов, не желая подвергать никого опасности.

Взрыв прогремел 4 февраля 1905 года, когда князь направлялся в сторону Тверской улицы. Великая княгиня в это время находилась на складах Красного Креста в Кремлевском дворце. В одном платье она выскочила на улицу: «Сергея убили!»

После гибели мужа Елизавете Федоровне пригодилась ее гессенская закалка. Великая княгиня

осталась один на один со своим горем. Никто из членов фамилии не приехал, опасаясь покушений. Только брату Сергея Александровича Павлу для участия в погребении было разрешено вернуться из эмиграции.

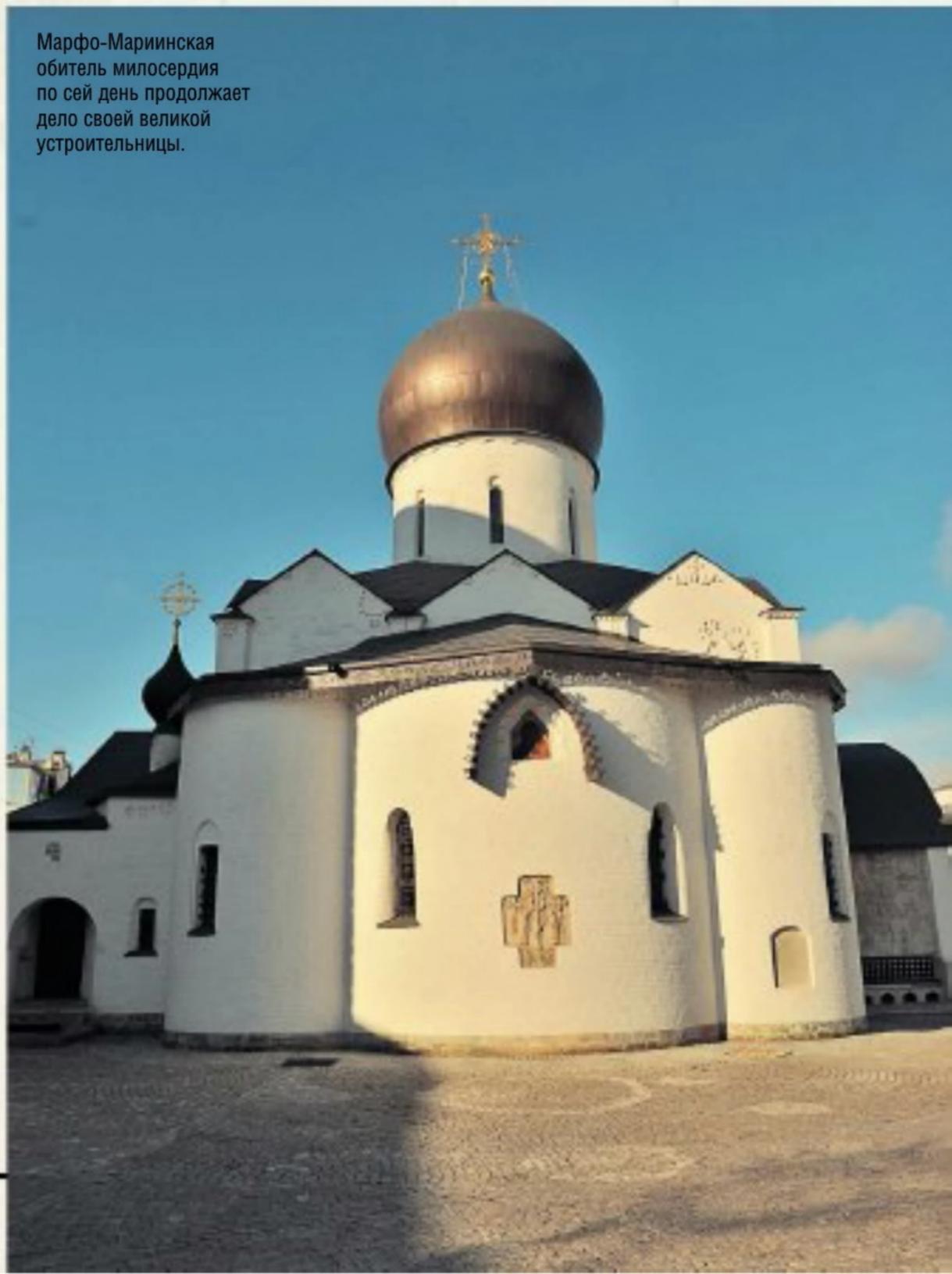
Вскоре после похорон великую княгиню в целях безопасности увезли из Москвы. Но она скоро вернулась обратно. Княгиня совсем не боялась революционного безумия, а в революционерах видела всего-навсего маленьких больных детей.

«Сергей бы Вас простил, — сказала она, навещая в тюрьме убийцу мужа, — и я Вас прощаю от его имени».

#### «ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ПО-ХРИСТИАНСКИ»

Жизнь без мужа утратила свои краски. Елизавета Федоровна еще больше замкнулась, а ее спальня стала походять на монашескую келью. Вера и молитва — единственное, что связывало теперь ее с погибшим супругом. Она продала часть вещей

Марфо-Мариинская обитель милосердия по сей день продолжает дело своей великой устроительницы.



и драгоценностей и на вырученные деньги купила особняк на Ордынке, где начала обустривать Обитель милосердия.

Обитель не была монастырем в строгом смысле этого слова. Право на монашество нужно заслужить, считала великая княгиня. Она избрала ниву служения ближнему, как Марфа и Мария, сестры евангельского Лазаря. Ангелом-хранителем Москвы называли Елизавету Федоровну московские бедняки и безработные.

Тем не менее ощущение надвигающейся катастрофы было неотвратимо.

В начале 1917 года в обитель приехал один из духовников великой княгини, отец Серафим (Кузнецов), настоятель Серафимо-Алексеевского скита Белогорского Свято-Николаевского монастыря. Он хотел спасти Елизавету Федоровну и укрыть в старообрядческом скиту на Урале. Но она отказалась. И лишь тихо добавила: «Похороните меня по-христиански». Ее арестовали в 1918 году, во вторник Светлой Седмицы (неделя после Пасхи). Сестры из обители неслись на Якиманку со всех концов Москвы, где несли свое послушание. Все до одной хотели разделить участь своей великой матушки. Но сопровождать Елизавету Федоровну разрешили только двум монахиням. Сначала их отвезли в Пермь, потом в Екатеринбург, а затем и в Алапаевск — место их последнего земного пристанища.

### ДОРОГОЙ ВЕЧНОСТИ

В Екатеринбурге к ним присоединили вторую группу узников — членов царской фамилии. Каково же было удивление великой княгини, когда среди них она обнаружила не только любимых Константиновичей (детей Константана Константиновича), но и молодого князя Владимира Палей!

Эта встреча на дороге к смерти выглядела как Божий Промысел. Похоже, Сам Господь устраивал великой княгине возможность освободиться от последних страстей, простить и примириться с теми, с кем в иных обстоятельствах примирение было невозможно. Так и произошло! В ссылке великая княгиня и молодой князь Палей сдружились и очень друг друга поддерживали.

5 июля 1918 года на рассвете всех арестантов вывезли к заброшенной шахте и живыми скинули вниз. Последними словами великой матушки были «Прости им, Господи, ибо не ведают, что творят!»

О предсмертных часах Алапаевских мучеников стало известно от крестьянина, ставшего невольным свидетелем чудовищной расправы. От страха он еще сутки прятался в своем укрытии и все это время слышал доносившиеся из глубин шахты молитвы и церковные песнопения.

Через три месяца белая армия захватила Алапаевск. Тела мучеников были подняты на поверхность, од-



ним из последних было тело Елизаветы Федоровны. Оно оказалось совершенно нетленным, а пальцы великой княгини даже в последнюю минуту были сложены для крестного знамения.

Всех погибших отпели и похоронили по полному церковному чину. Однако Красная армия наступала, и встал вопрос о перезахоронении, чтобы не допустить глумления большевиков над телами.

В июле 1919 года — спустя почти год после гибели — гробы с телами мучеников погрузили в товарный вагон и отправили в Читту, в Богородицкий женский монастырь. Сопровождал останки тот самый игумен Серафим. Он помнил просьбу Елизаветы Федоровны.

В монастыре тело великой княгини облачили в монашеские одеяния, а на грудь положили параманный крест — стало известно, что незадолго до смерти Елизавета Федоровна приняла схимнический постриг под именем Алексия. Отец Серафим спрятал все гробы под полом в своей келье, где они находились полгода и не источали никакого неприятного запаха. Зимой 1920 года гробы перевезли в Китай.

По дороге произошел ряд не поддающихся рациональному объяснению случаев, когда, казалось, тайна вот-вот неминуемо будет раскрыта, но происходило что-то странное: проверяющие как будто ничего не замечали, и вагон двигался дальше. Уже тогда отец Серафим написал в своем дневнике, что он, без сомнения, сопровождает святую.

В Пекине тела были преданы земле на русском кладбище. Но через 8 месяцев, по желанию брата и сестры великой княгини, тела Елизаветы Федоровны и сопровождавшей ее инокини Варвары перевезли на святую землю, где погребли в усыпальнице в нижней части храма Марии Магдалины, о чем так пророчески мечтала великая княгиня.

На гробницу великой матушки прикрепили металлическую табличку: «Ея Императорское Высочество, устроительница Марфо-Мариинской обители любви и милосердия в Москве, Благоверная Государыня Великая Княгиня Елизавета Федоровна Романова, убиенная 5 июля 1918 года в Алапаевске, Пермской Губернии».

В 1992 году великие мученицы были канонизированы. А Марфо-Мариинская обитель милосердия по сей день продолжает дело своей великой устроительницы, призывавшей возвращать в себе любовь, угождая ближнему. ■

Инна ЛУКЬЯНОВА



# В КОНТАКТЕ



**Оксана ЛЫСИКОВА,**  
детский психолог

**Н**едавно вам, и только вам ребенок рассказывал о своих мечтах и разочарованиях, доверял самые сокровенные тайны. Сегодня узнать, что с ним происходит, довольно сложно. В лучшем случае подросток отделяется дежурным «да все нормально, мам, не волнуйся». В худшем отталкивает: «Не лезьте в мои дела!» Как узнать, что происходит у подростка в душе?

### ЧТО С НИМ СЛУЧИЛОСЬ?

Подростка булвуют противоречащие друг другу потребности. С одной стороны, он жаждет быть заметным и ярким, с другой — боится прослыть «белой вороной». Его страшит одиночество, но временами он закрывается в своей ком-

нате и не отвечает на звонки. Типичный подросток начинает разговор с психологом жалобой, что «предки» его «достали», «замучили контролем», а через пять минут сетует: «у родителей никогда нет на меня времени». «Прежде всего вы должны понять, что вашему ребенку сейчас очень и очень нелегко, — говорит детский психолог Оксана Лысикова. — Организм подростка растет очень неравномерно, скачками; эндокринная и нервная система буквально “выдыхаются”, пытаюсь “угнаться” за быстрым ростом скелета. Перепады настроения, эмоциональная нестабильность, тревожность, утомляемость — самые обычные спутники быстрого роста. Кроме того, психологически ребенок проходит довольно тяжелый этап, который специ-



## Как разговаривать с подростком, чтобы он вас услышал.

алисты называют “вторым перерезанием пуповины”. Для того чтобы на этом этапе сохранить или заново выстроить доверительные отношения, необходимо приложить определенные усилия».

### ПОЙДЕМ В ОБХОД...

Хотя подросток часто ведет себя прямолинейно, категорично и принимает подобное поведение от друзей, от вас потребуется максимальная гибкость. Если вы усадите чадо, переживающего «пубертатные бури», за стол (даже если это будет столик в дорогом ресторане) и, глядя ему в глаза, попытаетесь поговорить «за жизнь», ребенок скорее всего от беседы увильнет. Ситуация напомнит ему о «контроле», которого подросток всеми силами стремится избежать. Важные мысли, которые вы хотите донести до ребенка, он услышит, только если беседа состоится как бы между делом, невзначай. «Лучше всего, если в этот момент вы будете заняты каким-то интересным делом (например, все произойдет на рыбалке или в походе, во время велосипедной экскурсии и т. п.), — советует психолог. — Избегайте вопросов “в лоб”: “Как у тебя с Машей?” или “У тебя что, нет друзей в колледже?”. В ответ может прозвучать привычное “нормально”. Начните издали, например обсудите запутанные отношения героев кинофильма. Подросток “сбросит” настороженность, ведь вы заняты разжиганием костра, а не разговором, и речь идет (наконец-то!) не о его поведении. Именно в этот момент вы можете узнать о своем ребенке нечто новое. И еще: если разговор “буксует”, попробуйте начать писать своему ребенку. Виртуальное общение естественно для современного подростка. Кроме того, “эпистолярный жанр” — лучший способ избежать как ненужной назидательности, так и заискивания».

### ЭТО — ЧАСТНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Чтобы подростку захотелось доверительно поговорить с вами еще и еще раз, важно правильно отреагировать на его рассказ. Не спешите давать советы из серии

«я бы на твоём месте», оценивать его поступки и поступки других действующих лиц. Понятно, что вами движет желание помочь своему отпрыску пережить ситуацию, с которой вам в жизни доводилось сталкиваться не раз. Но взрослеющий ребенок может воспринять прямые советы как вторжение в свое личное пространство и «закроется». «В 12–14 лет подросток начинает ощущать и очерчивать границы своей личности и, как все неофиты, делает это слишком рьяно, — считает психолог. — Лучший способ донести до тинейджера свое отношение к ситуации — попробовать назвать его чувства. Например, ребенок рассказывает, как кто-то посмеялся над ним. Вы: “Ты дико разозлился на него”. Отпрыск: “Достала меня уже физичка своими вопросами!” Вы (не теряя спокойствия): “Тебя раздражают частые вопросы учительницы”. В психологии такая техника называется “эмпатическим слушанием”, — говорит Оксана Лысикова. — Когда вы “безоценочно” называете чувства подростка, происходят удивительные вещи. Во-первых, вы демонстрируете своему ребенку, что понимаете и принимаете его. Это рождает у него чувство защищенности, так важное для близких отношений. Во-вторых, во время эмпатического слушания вы волей-неволей идентифицируете себя со своим ребенком, буквально “влезаете в его шкуру”. А значит, начинаете наконец лучше понимать мотивы “непонятного и вызывающего” поведения отпрыска. Когда контакт такого рода будет налажен, у вас просто не будет необходимости думать, как дать ребенку советы. Он сам будет обращаться к вам за ними».

### ЧТОБЫ ДВЕРИ НЕ ЗАКРЫЛИСЬ...

Как вы думаете, почему подросток не спешит рассказывать родителям о своих проблемах? Боится наказания? Основная причина — не хочет расстраивать родителей. «У них и так много заморочек, зачем им еще и мои?» — так звучит самый распространенный ответ на вопрос психолога: «Почему же ты маме не сказал?».

Постарайтесь не наказывать ребенка за откровенность фразами «ты меня в гроб вгонишь», «до инфаркта доведешь», тяжелыми вздохами и «демонстративным» приемом успокоительного. У него это вызовет лишь одно желание — стать для вас как можно более незаметным.

Если ребенок поделился сокровенным, не пытайтесь по собственной инициативе продолжить разговор на «болезненную» тему еще раз или в другой день. Обычно за стремлением вернуться к разговору стоит родительское желание узнать как можно больше подробностей. Подросток почувствует себя неловко и пожалует о своей откровенности.

### ГОВОРИТЕ О СЕБЕ

Психологи шутят: «Подростковый возраст действительно переходный. От маминой юбки к папиному кошельку». Многие родители жалуются на «потребительское» отношение со стороны подросших детей: обед приготовьте, посуду за моим друзьями помойте, карманные деньги дайте... а все остальное я буду решать сам, потому что «это моя жизнь!» «На самом деле эти требования — часто зеркальное “отражение” родительских требований, — считает психолог. — Последите за собой: не излишне ли вы требовательны в мелочах, не окружаете ли 14-летнего сына такой же опекой, как и 7-летнего?»

Чтобы подросток не пропустил мимо ушей требования, старайтесь говорить не о нем, а о себе. Начинайте трудный разговор со слова «я», а не со слова «ты». Например, вместо раздраженного «Ты вечно забываешь закрыть дверь!» признайтесь: «Знаешь, мне страшновато оставаться в незапертой квартире». Вместо всплеска гнева («Не смей опаздывать на физкультуру!») поделитесь своими ощущениями: «Мне бы не хотелось выслушивать претензии твоей учительницы, это портит настроение на весь день». Такой психологический прием имеет глубокий смысл. Во-первых, вы «очищаете» разговор от агрессии, вины и обиды, а значит, шансы договориться возрастают. Во-вторых, даете подростку понять, что вы тоже имеете право на собственную жизнь и комфорт, и обязанности есть не только у вас по отношению к подросшему ребенку, но и у него по отношению к вам. ■

Ирина КУДИНОВА



# Внешний ФАКТОР

*Человечество изменилось. Причем поменялись не только мораль и отношения, но и внешность, облик людей. О том, чем мы по физиологии отличаемся от наших предков и что нас ждет в будущем, рассказывает профессор Валентин СОНЬКИН.*



**Валентин СОНЬКИН**, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования, завкафедрой физиологии Университета физкультуры, профессор

— Валентин Дмитриевич, наши дети отличаются от нас с точки зрения физического развития?

— Да, и вот почему. Сегодня резко изменилась структура досуга. Детям не разрешается свободно гулять, они мало двигаются. Абсолютное большинство детей, особенно девочек, страдают от гипокинезии — малой подвижности. Мышцы и сердце у них слабые, легкие никудышные, кости легко ломаются. Низкая квалификация школьных учителей физкультуры, которые неактивно используют современные увлекательные формы занятий, приводит к тому, что с возрастом у детей падает интерес к физкультуре. Занимается спортом очень мало детей: 14% — в секциях, еще 15–16% — самостоятельно, а до 70% вообще не занимаются.

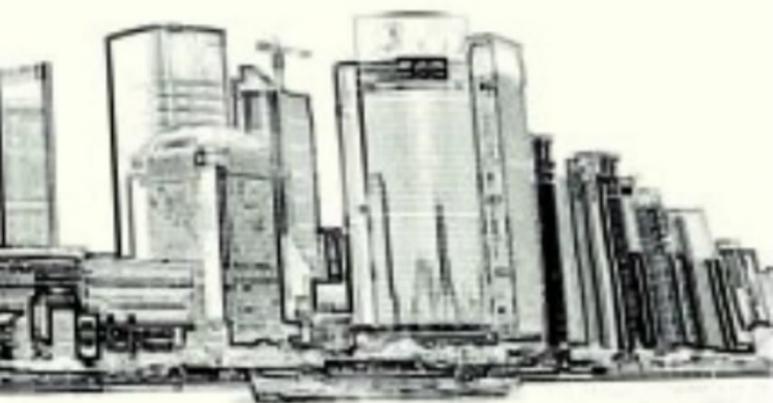
Вторую строчку в «хит-параде» заболеваний школьников занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Мы сравнивали городские школы с сельскими, получается катастрофическая картина на селе. Деревенские девочки практически не занимаются двигательной активностью (как бы сухо это определение ни звучало), а мальчишки много дерутся. Там юношей, не травмированных к концу 11-го класса, единицы.

— Каким же сегодня должен быть хороший учитель физкультуры?

— Таким, который подходит к каждому ученику индивидуально и руководствуется принципом «движение навстречу природе». Основная идея в том, чтобы давать ребенку двигательные задания — не те, с которыми ему сложно справиться, а те, что ему по силам. У нас как говорят? «Не можешь — научим, не хочешь — заставим». Так вот не надо заставлять и не надо учить тому, что не по силам, а надо помогать в том, что он может, и тогда — так уж устроен организм — сильные стороны «вытянут» за собой и все остальные. Например, если ребенок медлителен, но вынослив, не надо пытаться сделать из него спринтера. Пусть занимается в своем темпе, скорость постепенно вырастет.

— Как с оценками быть?

— Оценка нужна ребенку. Она — один из главных стимулов в любом обучении. Поэтому безоценочная физкультура, по-моему, глупость. Но ставить баллы надо исходя из физического типа ребенка. То, что у дигестивника в силовых упражнениях оценивается на троечку, то для астеника, для которого такие упражнения сложны, это будет на пятерку. И наоборот. Ученик должен пытаться,



стараться в рамках своего типа, возраста, пола. Однако это одна половина оценки. А вторая половина — это его прогресс. Он должен за полгода занятий пройти путь в физическом развитии. Если показатели остались прежними, значит, оценка невысокая.

**— Ребенок растет неравномерно — есть какие-то особые периоды, на которые надо обратить внимание?**

— Психологи выделяют несколько критических периодов. Первый — в один год. Происходит победа над гравитацией, ребенок начинает ходить. Он в этот момент неслучайно становится как булочка, окружен жировой прослойкой — для него это «подушка безопасности». Он упал, ему больно, но это неопасно для костей и внутренних органов. Следующий острый момент — возраст 5–6 лет, иногда он затягивается до 7, — так называемый период «полуростового скачка». Самое главное в этот период — созревание мозга для учебы. Если до того, как прошел полуростовой скачок, ребенок может заниматься каким-то делом от силы 10–15 минут, то после него — уже 30–40 минут. Проверить, прошел полуростовой скачок или нет, можно простым способом: попросите ребенка дотянуться правой рукой до левого уха через макушку. В этот период резко меняются пропорции, голова становится относительно меньше, а длина рук и ног — больше. Гипофиз активно начинает вырабатывать гормон роста. В это же время выпадают зубы. Выпадают потому, что становятся слишком маленькими для нового размера челюстей. И, конечно, происходит существенный психологический перелом.

**— Некоторых детей неправильно отдавать учиться в 6 лет?**

— Совершенно точно! Если не дотягивается рукой до уха, лучше не пытаться — этот тест серьезнее, чем вам сейчас кажется! Иначе мы загоняем ребенка в ситуацию сплошного стресса. Если ребенок физически маленький, в школе он будет уставать, ему не будет хватать сил, и начнутся проблемы.

Следующий критический период — половое созревание. Оно длится 2–2,5 года. Начало зависит от телосложения: у более эктоморфных (тощих и высоких) созревание начинается позже, у эндоморфных (пухленьких и коренастых) — раньше. В среднем у девочек — в 10–11 лет, у мальчиков — на год-полтора позже. Ломается не только голос и строение тела, ломается психика. Как поддержать ребенка в этот период? Он должен получать разнообразную и качественную пищу. Нужна богатая кальцием еда — сыры, творог, поскольку активно растут кости и мышцы, и кальция очень не хватает. Естественно, белок: мясо, рыба, качественный хлеб.

**— Я знаю, что вы противник призыва в армию в 18 лет. Почему?**

— С 18 лет развиваются мышцы, а рост тела уже прекратился. Относительно сформированными мышцы становятся только в 19 лет. Поэтому нельзя брать детей в армию раньше. Если мы берем их на стадии роста, когда идет закладка мышц, и начинаем их нагружать, а часто и перегружать, мы ломаем строящуюся структуру. Служба — это интенсивная тренировка, она становится эффективной тогда, когда человек созрел. Цикл службы должен захватывать финал развития скелетно-мышечной системы и некоторое время после его окончания.

**— Почему мы и наши дети физически отличаемся от наших предков, ведь гены-то у нас прежние?**

— Да, изменения генотипа нет. А фенотип меняется. До 1930-х годов никто не ожидал, что может существовать такое явление, как акселерация. Заметить его смог дотошный немец по фамилии Кох, который взял и поднял за 70 лет информацию о призывниках. И оказалось, что люди выросли, стали на 12 см больше. Он сначала не поверил сам себе, стали перепроверять это в других местах, оказалось — точно, везде примерно одна и та же картина. Где-то прибавка 8 см, где-то 15. И тогда это явление назвали акселерацией. Ученые ожидали, что рост человечества продолжится, но акселерация остановилась. В Москве, например, это произошло в середине 1980-х годов. И обнаружилась обратная тенденция — деселерация. Как, почему это происходит? Существует несколько гипотез, но биологический механизм не совсем ясен.

**— Какие изменения в физиологии человека ожидаются лет через пятьдесят?**

— Я не думаю, что с человеком произойдут какие-то серьезные изменения. Но если учитывать тенденцию деселерации, то через 50 лет, вполне возможно, мы можем вернуться к антропометрическим данным начала прошлого века. Этот процесс, похоже, идет по синусоиде — то туда, то сюда. Средневековые рыцари были коротышки и худышки, сегодня в их латы без труда сможет влезть разве что ребенок. А древние римляне были нормальных размеров, примерно как современные люди. Наши потомки будут меньше нас, а их потомки — опять больше. ■

Любовь БРИММЕР

Существует три основных типа телосложения. Тощий и длинный — эктоморфный тип. Второй, мышечный тип — мезоморфный, этакий классический Геркулес из костей и мышц. И третий, эндоморфный, невысокий и коренастый, с хорошим запасом жира. Яркой иллюстрацией трех типов можно назвать картину Васнецова «Три богатыря»: Алеша Попович на ней представляет эктоморфа, Добрыня Никитич — мезоморфа, Илья Муромец — эндоморфа. Их «двойники» в литературе — Арамис, Атос и Портос. За последние 20 лет структура популяции изменилась. Если раньше преобладал средний тип, сегодня его доля падает за счет увеличения доли крайних типов.

# ФИТНЕС у колыбели

*Забота о крохе полезна для фигуры*

**Н**а что чаще всего сетуют молодые мамы? «Весь день занята ребенком, а на себя нет ни минуты». На самом деле первое совсем не исключает второе. Грамотный уход за младенцем очень похож на самые модные виды фитнеса. А положение молодой мамы дает массу возможностей привести фигуру и здоровье в полный порядок. Главное — разглядеть эти возможности.

## Спортивные игры

**Проблема:** ненужные «накопления» не спешат покинуть живот.

**Решение:** развлекаем малыша.

Эта игра проходит на ура даже с самыми маленькими детками. Ложимся на спину, кроху кладем на согнутые ноги, придерживая руками. Осторожно качаем малыша, как на качельках, — вверх-вниз. Для начала — 3 подхода по 5–6 раз. Обычно младенцы приходят в такой восторг, что маме волей-неволей приходится увеличивать время занятий. А теперь пересаживаемся на карусели. Берем кроху на руки в положении «лежа у груди», ноги чуть шире плеч, максимально поворачиваем корпус влево-вправо. Дополнительная нагрузка для пресса — раскачиваемся вперед и назад.

**Эффект.** Тренируются прямые и косые мышцы живота. К середине лета сможете загорать, не стыдясь складок на животике.

### ● **БОЛЬШОЙ ИГРОВОЙ КОВРИК**

Отличный тренажер для начинающих переворачиваться на животик и ползать. И для их мам! Играя вместе с малышом на коврике, вы всегда сможете одновременно сделать несколько простых, но эффективных упражнений на растяжку.



## Растяжка, аэробика, степ-аэробика

**Проблема:** мышцы потеряли тонус и эластичность. Ведь, как ни крути, даже самая здоровая женщина во время беременности ведет менее активный образ жизни, чем до нее. К тому же при беременности в организме снижается содержание прогестерона, а именно этот гормон отвечает за координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. Чтобы вернуть «добеременную» гибкость, ловкость и грацию, понадобятся усилия.

**Решение:** уборка детской.

Если точно знаешь, что, создавая чистое пространство для ребенка, еще и добросовестно сжигаешь лишние калории, рутинная работа превращается в настоящее удовольствие. Малыш обожает выбрасывать из кроватки/манежа игрушки, бутылочки и соски? Чудесно! На время забываем, что умеем ползать по полу. Приседаем около каждой игрушки (спина прямая), поднимаем предмет, встаем. Устали? Переходим к следующему упражнению: собираем игрушки, наклоняясь в разные стороны (ноги в коленях не сгибать!). Для начала достаточно выполнять каждое упражнение по 5–10 раз за подход, и так 2–3 подхода в день.

Постарайтесь, чтобы игрушки хранились не на самых нижних полках. Тогда, убирая их в шкаф, вы будете вынуждены вставать на низкую скамеечку и спускаться с нее. Это отличное упражнение на удержание равновесия с элементами степ-аэробики.

Очень полезное упражнение для гибкости – это «кошечка». Обычно про него вспоминают, протирая тряпкой самые дальние углы. Опускаетесь на четвереньки (руки на полу), выгибаете спину вниз (голова тянется к попе) – «кошечка добрая». Потом выгибаете спину вверх (голова тянется к животу, спина образует дугу) – «кошечка злая». Хорошо, если «кошечку» увидит ваш малыш. Во-первых, это его развеселит. А во-вторых, ему захочется вам подражать. Кроху можно обучать этому игровому упражнению на гибкость, как только он научится как следует ползать.

**Эффект.** Тренируются практически все группы мышц. Возвращается ловкость и грация движений.

### **КСТАТИ**

Мытье полов и работу с пылесосом смело можно отнести к настоящим аэробным нагрузкам. По эффективности такая работа вполне сравнима с посещением тренажерного зала или фитнес-клуба 1 раз в неделю. Про чувство меры вы, конечно, не забудете.

## **НЕ СПЕШИТЕ**

● По мнению гинекологов, восстановление женского организма после родов занимает примерно столько же времени, сколько беременность – 9 месяцев. Поэтому в стремлении к былому совершенству не нужно спешить и обгонять природу.

Кстати, никто не может заранее предсказать, как будет обстоять дело именно в вашем случае. Одни женщины, например, полноценно кормят малыша и при этом теряют набранные килограммы без всяких усилий, другие, напротив, остаются «при своем», ведь ограничивать себя в питании во время кормления грудью не рекомендуется.

В любом случае расставляйте приоритеты: грудное вскармливание и ваш малыш куда важнее, чем лишние сантиметры на вашей талии. Будет прекрасно, если вы сможете кормить малютку своим молоком хотя бы до 6 месяцев. Так вы зложите основательный фундамент его здоровья и иммунитета на всю жизнь.

● Молодые мамы часто надевают свободную одежду – это комфортно, но совсем не способствует хорошему настроению. И для дома, и для улицы есть масса вариантов удобных нарядов – важно, чтобы они были не в форме балахона, а подчеркивали фигуру. Спрятаться за размахайками размера XXL навсегда все равно не удастся. А стильная одежда сама по себе подтягивает и настраивает на позитивный результат. И не обманывайте сами себя – у молодой мамы есть время на то, чтобы сходить в салон за ухоженной прической, привести в порядок ногти и поменять бесформенные наряды.

● **ФИТБОЛ.** Наверняка педиатр уже рассказывал вам о том, как полезны младенцу занятия на ортопедическом мяче. Они помогают «выпрямить» ножки, тренируют мышечную массу и вестибулярный аппарат малыша. После «малышовых» тренировок фитбол пригодится и вам. Дождитесь момента, когда кроха захочет «поукачиваться» на ручках. Возьмите его на руки и... садитесь на фитбол. Можно одновременно дать грудь. Плавные движения бедрами вверх-вниз, влево-вправо, по кругу, по диагонали укачают любого капризулю. А вам подтянут ягодичные мышцы и мышцы ног.

## **ФИТ-СНАРЯДЫ** *для двоих*

*Покупаем малышу, тренируемся вместе!*

Прежде чем приступить к домашней фитнес-программе, обязательно посоветуйтесь с гинекологом. Вынося решение, врач учтет особенности именно вашего организма и течения беременности. Скорее всего, доктор попросит вас повременить с нагрузками, если у вас было кесарево сечение, акушерско-гинекологические осложнения (внутренние травмы, кровопотеря, послеродовые инфекции) или обострение хронических заболеваний. В любом случае давать себе нагрузку не стоит раньше 3–4 недель после естественных родов и 8–9 недель после кесарева сечения.

## Плауэрлифтинг (младенческий)

**Проблема:** многие молодые мамы долго не могут распрощаться с «беременной осанкой», когда живот выдвинут вперед, а спина откинута назад.

**Решение:** берем кроху на руки.

Тем более что вашему малышу так этого хочется! Перекладываем детеныша в слинг или «кенгуру» и отправляемся изучать квартиру. Каждые 10 минут изменяйте положение малыша (спереди или сзади). Так вы обеспечите различные группы мышц равномерной нагрузкой. Только не носите ребенка в слинге постоянно. Для начала достаточно 20–30 минутной «тренировки» 2 раза в день. Вес самой драгоценной на свете «гирьки» будет расти со временем — пропорционально вашей тренированности. Следовательно, нагрузка будет увеличиваться не резко, а постепенно. Некоторые мамы считают, что по эффективности слинг можно сравнить с миостимулятором.

**Результат.** Укрепляются мышцы спины, формируется красивая осанка, улучшается лактация. А самое главное, налаживается эмоциональная связь с малышом!

### КСТАТИ

Самая высокая работоспособность приходится на время с 9 до 12 и с 15 до 18 часов. Если ваша форма далека от совершенства, планируйте самую большую нагрузку именно на это время, чтобы не чувствовать себя разбитой.

● **ХУЛАХУП.** Проще говоря, гимнастический обруч. Лучше яркий, чем однотонный; лучше массажный, чем простой; лучше разборный, чем стационарный. Начнет играть важную роль в физподготовке крохи примерно с года (есть масса упражнений на развитие ловкости и координации). А пока крутите его всего 5 минут в день, пока малыш будет занят чем-нибудь важным в кроватке или манеже. Вам это обеспечит тонкую талию и плоский живот, а ребенку — те же 5 минут хохота (обычно деток очень веселит вид быстро вращающегося хулахупа). Два важных условия безопасности: ребенок в это время должен быть в манеже (коляске, кроватке, переноске), чтобы не хватался за летящий обруч; расстояние между вами и малышом должно быть не менее 2 м — на случай, если хулахуп сорвется и упадет.

*Покупаем малышу, тренируемся вместе!*

## Спортивная ходьба, джоггинг

**Проблема:** сложнее всего привести в «добеременное» состояние бедра, ягодицы и икры.

**Решение:** прогулка.

Вам понадобятся: обувь на плоской подошве, удобная одежда, плеер, коляска и готовый гулять младенец. За час спортивной ходьбы в интенсивном, но удобном для вас темпе (обычно это 4–5 км/ч) сгорает примерно 500 калорий — это сравнимо с 45-минутной тренировкой в бассейне. Через полгода вы сможете усложнить тренировку, добавив силовую нагрузку — выпадет мокрый липкий снег, который не даст вам шанса остановиться на достигнутом.

Если есть возможность, приобретите «спортивную» трехколесную коляску. Тогда через пару месяцев вы сможете чередовать спортивную ходьбу с джоггингом.

**Результат.** Уменьшается объем икр и бедер. Подтягивается живот. Кроме того, прогулки на свежем воздухе усиливают лактацию и закаливают. А еще это лучший вид кардиотренировки.

### ВАЖНО

Если раньше вы «гуляли» сидя на лавочке, начните с 20 минут спортивной ходьбы. Темп также наращивайте постепенно. Главное — слушать свое тело: после прогулки вы должны чувствовать себя бодрой, размявшейся, но не измотанной. Почувствовали первые признаки усталости? Присядьте на лавочку, сделайте дыхательные упражнения. ■

# 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 июне подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор экологически чистых средств для ухода за домом **FROSCH**: гель для стирки цветного белья 1,5 л, ополаскиватель «Алоэ Вера», мыло «Гранат», средство для посуды с витаминами и средство для удаления жира «Грейпфрут».



### 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

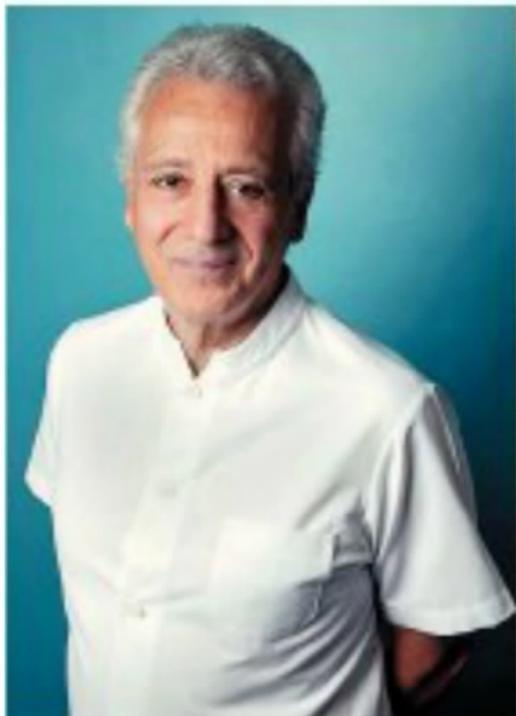
в т.ч. НДС 10%

Извещение \_\_\_\_\_

в каждом  
номере  
**НОВАЯ  
ДИЕТА**

Лето – время диет: всегда под рукой низкокалорийные продукты, а на пляже хочется выглядеть стройной.

**М**ы начинаем рассказывать про самые популярные и модные диеты. Сегодня в центре внимания – похудение по методу Дюкана. Это белковая диета, основу которой составляют мясо (лучше всего приготовленное на гриле), рыба, некоторые овощи и овсяные отруби. Диета эта хороша тем, что разрешает есть досыта и не мучиться чувством голода. Но при этом она требует внимательно выбирать те продукты, которые допускаются на стол, поэтому придется ее подробно изучить. К тому же в период «атаки» на вес разрешается есть лишь белки животного происхождения и приходится изобретать разные способы приготовления курицы или трески, чтобы каждый раз они выглядели по-новому и не надоедали. Недавно вышла новая книга «350 рецептов диеты Дюкан». Вот некоторые из предложенных в ней блюд.



## ОБЕД от Дюкана

### 1 КУРИНЫЙ СУП С ЯЙЦОМ ПАШОТ

● 2 куриных филе ● 3 яйца ● 1 пучок зеленого лука ● 1 л воды ● соль и перец  
⌚ 40 мин 🏷️ 100 руб. 🍽️ 90 ккал

**О**тварить куриное филе (25–30 минут). Добавить нарезанный зеленый лук. Каждое из трех яиц аккуратно разбить в отдельную мисочку. Убавить огонь, аккуратно вылить яйца одно за другим в суп, не размешивая его, чтобы каждое яйцо получилось круглым. Приправить. Варить суп еще 5 минут, выключить огонь и дать супу постоять 10 минут.

### 2 ТРЕСКА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

● 1 филе трески большого размера ● 1 обезжиренный йогурт (0%) ● 2 столовые ложки каперсов ● 1 пучок петрушки ● 1 столовая ложка горчицы ● лимонный сок ● соль и перец  
⌚ 20 минут 🏷️ 250 руб. 🍽️ 72 ккал

**П**осоли филе трески и варить на пару 8–10 минут (в зависимости от толщины). В это время выложить йогурт в кастрюлю, добавить горчицу, лимонный сок, каперсы, мелко нарезанную петрушку и приправить солью и перцем. Подогреть на медленном огне. Выложить приготовленную рыбу на блюдо, полить соусом. Подавать горячей.

### 3 ЛЕТНИЙ ПИРОГ

● 500 г обезжиренного мягкого творога ● 1 столовая ложка обезжиренного молока ● 2 яйца ● 50 г щавеля ● 50 г свежего базилика ● щепотка корицы ● соль и перец  
⌚ 40 мин 🏷️ 120 руб. 🍽️ 90 ккал

**П**ромыть, обсушить и мелко нарезать зелень. Взбить миксером творог, обезжиренное молоко и яйца до однородной консистенции. Добавить зелень, корицу, соль и перец. Вылить тесто в форму. Выпекать 30 минут в духовке при температуре 180 °С. Подавать горячим или теплым. ■



# ЛЁГКОСТЬ НЕОБЫКНОВЕННАЯ

Как вернуть былую стройность и не навредить себе?

**Ж**енщины в любом возрасте хотят иметь стройную подтянутую фигуру и стараются контролировать свой вес. Самый популярный способ похудеть – диеты, основанные на жестком ограничении калорийности. Но вот беда: зачастую они приводят к ухудшению самочувствия, особенно в зрелом возрасте. Как этого избежать и найти безопасное и эффективное решение? На эти вопросы отвечает **ШИЛИНА Алла Васильевна**, врач-диетолог, эндокринолог, эксперт бренда Herbalife.

**1** – Во время беременности сильно набрала вес. Думала, пока буду кормить грудью, вес уйдет сам собой. Дочка уже выросла, а я так и не похудела до прежних размеров, килограммы не спешат покидать меня. Садиться на модные диеты, честно говоря, опасуюсь: не возникнет ли проблем со здоровьем? Как похудеть без неприятных последствий?

– Действительно, голодать, а также сидеть на жесткой или монодиете, чтобы снизить вес, – рискованное решение. Так вы ограничиваете поступление в организм не только калорий, но и необходимых для здоровья витаминов, минералов и питательных веществ. Чаще всего мы начинаем недополучать кальций, магний, витамины красоты А, С, D, E и ценный белок. Конечно же, это может приводить к сложностям со здоровьем. Могут обостряться застарелые проблемы, возникать сложности с кожей, волосами, ногтями, нарушаться гормональный фон. И чем старше женщина, тем более серьезными могут оказаться последствия несбалансированного питания. Именно поэтому после пары попыток победить лишний вес «с наскока» многие вообще отказываются от идеи вернуть былую стройность. Но это не значит, что проблема не имеет решения. Сегодня существует безопасная и эффективная программа снижения веса, что подтверждают авторитетные специалисты в нутрициологии и диетологии. Так, по результатам клинического исследования, проведенного на базе клиники НИИ питания РАМН – самой авторитетной организации в области питания в России, было доказано, что программа снижения веса с использованием продуктов питания Herbalife – протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» – более

эффективна для снижения жировой массы тела и сокращения охвата талии по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой.

**2** – В моей жизни не раз бывало, что я набирала лишние килограммы. И всегда на помощь приходили диеты. Сейчас я тоже поправилась и стала ограничивать себя в еде. Честно говоря, почти ничего не ем, но не худею. Не знаю, что теперь делать. Моя взрослая дочь ест гораздо больше меня, но не полнеет. Почему так происходит? Неужели мне придется объявлять голодовку, чтобы вернуть стройность?

– Действительно, скорость метаболизма с возрастом обычно замедляется. Поэтому с годами снизить вес становится все сложнее. Если в 20 лет, чтобы убрать несколько лишних килограммов, достаточно ненадолго ограничить себя в привычном рационе, то в 40 сделать это не так-то просто. А если результата и удалось достигнуть, то чаще всего потерянный вес сопровождается ухудшением общего самочувствия и раздражительностью. Вот почему специалисты не рекомендуют жесткие диеты и тем более голодание, особенно самостоятельное. Гораздо правильнее и эффективнее выстраивать сбалансированный рацион с включением в него функциональных продуктов. Они не только позволяют эффективно снизить вес, но и контролировать его в дальнейшем. Действительно эффективное современное решение – протеиновые коктейли, которые сейчас столь популярны во всем мире. По сути, это еда в стакане, которая является вкусным, полноценным приемом пищи. Такие коктейли не только помогают сократить калорийность рациона при сохранении всех питательных свойств, как подтвердили специалисты НИИ питания РАМН на примере продуктов Herbalife, но и обеспечивают лучшее насыщение и более продолжительное отсутствие чувства голода за счет полноценного белка. Так что эффективно снижать и потом поддерживать вес можно в любом возрасте, и при этом с комфортом.

**3** – Я привезла из Китая специальный чай для похудения, уже сбросила 7 килограммов. А недавно услышала, что после применения таких средств часто на-

чинаются проблемы со здоровьем, могут выпадать волосы, портиться кожа. Чай пить прекратила, но теперь опасуюсь последствий. Что посоветуете?

– Выпадение волос и проблемы с кожей действительно могут быть побочными эффектами как резкого снижения веса, так и самого препарата. Все-таки при выборе подобных средств лучше отдавать предпочтение проверенным продуктам, как минимум прошедшим официальную регистрацию на территории России. Крупные компании, давно присутствующие на рынке и дорожащие своей репутацией, как правило, проводят серьезные клинические исследования, подтверждающие безопасность и эффективность продуктов. Для Herbalife результаты клинического исследования на базе НИИ питания РАМН стали уже четвертым по счету научным обоснованием безопасности и эффективности продукции компании. Так, положительное действие продуктов Herbalife для снижения веса было доказано в Германии (Университет Ульма), США (Центр питания человека при Калифорнийском университете) и Корее (Национальный университет Сеула). По результатам российского исследования, протеиновый коктейль «Формула 1» и протеиновая смесь «Формула 3» от Herbalife были официально одобрены Национальной Ассоциацией Диетологов и Нутрициологов. ■



Бесплатная линия  
для звонков из России:  
**8 800 200 74 74**



### МИНУТА МАМИНОЙ СЛАВЫ

Вы мама и красавица? Тогда не пропустите шанс поучаствовать в конкурсе «Лицо канала», который объявил телеканал «Мать и дитя». Единственный круглосуточный телеканал о стиле жизни современных мам дает шанс прославиться каждой мамочке. Чтобы принять участие в проекте:

1. Снимите видеоролик, который должен заканчиваться фразой «потому что я мама». В ролике вы можете поделиться своим опытом воспитания, рассказать о том, как вы справились с непростой ситуацией, или о том, как вы придумываете игры и рецепты для своего малыша.
2. Выложите видео на сайт канала.
3. Получите шанс выиграть главный приз – участие в новой рекламной кампании телеканала «Мать и дитя». Голосование за маму-победительницу, подробности о конкурсе и призах – на сайте телеканала «Мать и дитя».

### И НЕ НАДО ЖУ-ЖУ!

Специально к дачному сезону компания Wax Lyrical создала новую коллекцию «Домашний Доктор» против насекомых. Продукты этой линейки оградят от различных насекомых, в том числе мух, жуков и ос во время летнего отдыха за городом. Прохладный аромат освежающей цитронеллы и лимонного бамбука с заметными цветочными нотками и оттенками дыни, древесины и мускуса – это не просто приятный запах, это еще и великолепная защита от жужжащих и жалящих. Ароматы цитронеллы и полевых трав особенно эффективны при использовании на открытых пространствах, так что можно смело отправляться на пикник всей семьей. Средства коллекции «Домашний доктор» выпускаются в разных видах: элегантная свеча в стекле, в удобной алюминиевой банке, в колоритном ведерке, удачно вписывающемся в дачный интерьер, или же эффектный диффузор.



### В ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ

На пикниках случается всякое: мы тянем в рот не сочетающиеся друг с другом продукты или просто съедаем слишком много. Результат – сбои в работе желудка: тошнота после еды, вздутие живота, ощущение тяжести. Поэтому стоит держать под рукой средство, которое помогает решить проблемы с желудком. Например, в дачной и походной аптечке пригодятся таблетки для рассасывания «Мотилиум», которые помогают справиться с неприятными симптомами. Они растворяются на языке за 2–3 секунды, и их не нужно запивать водой.



### ЯВЛЕНИЕ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ

В модной жизни Москвы событие: в ГУМе открылся бутик легендарного итальянского бренда Giorgio Grati. Модельеры этой марки уже 40 лет играют заметную роль в итальянской и мировой моде. Первые гости бутика смогли также посмотреть выставку «40 лет моды в Италии», погрузившую их в атмосферу 70-х – периода, когда начиналась история Giorgio Grati. Эта марка шьет качественную одежду для самых разных женщин: как классическую коллекцию прет-а-порте, так и наряды в стиле кэжуал больших размеров и молодежные гламурные штучки.



### МОЛОДОСТЬ ИЗ ГЛУБИНЫ

Фармацевтическая компания «Эвалар» выпустила новое антивозрастное средство – крем «Лора» на основе пептидов – сверхмалых частиц, способных управлять процессами омоложения в глубоких слоях кожи. В креме «Лора» омолаживающее действие пептидов усиливается благодаря их сочетанию с гиалуроновой кислотой и фитоэстрогенами дикого ямса. Такой состав усиливает синтез коллагена, эластина и собственной гиалуроновой кислоты. В результате всего за месяц применения крем «Лора» уменьшает глубину морщин на 30%, увеличивает упругость кожи и заметно подтягивает овал лица.



# РАДУЙТЕСЬ на здоровье

*Как связаны наши эмоции и самочувствие?*

**М**ножество заболеваний берет свое начало в психике человека. Это и неврозы, и депрессии, и простудные, и онкологические, и аутоиммунные заболевания. Нервная система очень чувствительна к различным внешним и внутренним воздействиям. А через нервную систему оказывается влияние на весь организм, в том числе и на иммунитет.

Эмоции меняют гормональный фон. Например, при переживании радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. В это же время происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшать болевые ощущения.

Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечно-сосудистую систему. Сильный гнев и длительное раздражение способствуют нарушению работы сердца и развитию гипертонии. Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяется пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови. Активизируется любая деятельность, в том числе интеллектуальная, созидательная.

Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задыхаться. Люди, постоянно испытывающие стресс, чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким. Негативные эмоции – такие, как обиды, страхи, вина, тревога, – переходят в ощущение боли от накопленных эмоций. Происходят нервные срывы, депрессивные состояния. Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы и ухудшению самочувствия. Нарушается сон, состояние кожи, появляются круги под глазами.

Новейшие исследования говорят о том, что стабильная эмоциональная жизнь так же важна для здоровья, как и рациональное питание и физкультура. При этом, чтобы пережить моменты радости и удовольствия, необязательно много тратить или добиваться заоблачных достижений. У каждого из нас есть множество милых мелочей, маленьких знаков счастья: катать в руках отполированные течением речные камешки, вдыхать запах свежего домашнего хлеба или горячего овощного супа, аромат свежескошенной травы, смотреть на пестрый букет в прозрачной вазе, поиграть со щенком или пройтись босиком по горячему песку. Балуйте себя какой-нибудь мелочью каждый день и считайте, что это «доктор прописал». ■

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ

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



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

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

Этот волшебный эликсир присутствует в сумочке многих знаменитостей.

**2-4 капли  
быстро снимут  
волнение,  
переживание  
или нервное  
напряжение.  
Он абсолютно  
натуральный  
и подходит для  
всей семьи.**



Подробности на сайте [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)  
и по телефонам  
(495) 504-90-44, 699-57-38, 741-63-37  
Москва, ул. Большая Садовая 10  
(Булгаковский дворик), офис 7



*Косметику можно купить в магазине. А можно приготовить дома – на свой вкус и уж точно из натуральных ингредиентов. Мы расскажем, как это сделать правильно.*

## ПРИРУЧИТЬ красоту

**Н**овая мода – готовить своими руками не только мыло (чему уже научились очень многие), но и кремы для тела, шампуни для волос и даже бальзамы для губ. Для кого-то делать косметику своими руками – хобби, а для кого-то это занятие превратилось в бизнес: многие девушки так увлеклись, что бросают офисную карьеру и открывают в своем городе маленькие лавочки, в которых продают плоды своего труда. Даже если вы не собираетесь радикально менять профессию, присмотреться к самодельной косметике все же стоит. Во-первых, создав крем своими руками, вы точно будете знать, что входит в его состав. Это полезно, если вы страдаете аллергией. Во вторых, в такой косметике будут отсутствовать консерванты и парабены. В третьих, самодельная косметика поможет сохранить семейный бюджет и принесет настоящее удовольствие от процесса. Преимущества «домашней работы» уже поняли очень и очень многие. По данным интернет-опросов, 28% женщин и девушек перешли на домашние бьюти-средства (остав-

шиеся 44% по-прежнему доверяют косметическим маркам, а 28% покупают косметику только в аптеке). Это заставляет нервничать косметические гиганты, которые, чтобы вовлечь покупателей в игру под названием «сделай сам», придумывают косметику, которую покупаешь как набор ингредиентов, а затем все соединяешь сам.

Так марка L'Occitane создала органический «Мой Натуральный Крем», ингредиенты которого нужно смешивать самостоятельно. А французская марка Dr. Sebagh придумала базовый уход с чистым стабилизированным витамином С – порошок можно смешивать со своим обычным кремом, добавлять в сыворотки или наносить на кожу в чистом виде.

### ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Может ли домашняя косметика сравниться по эффективности с фабричной? Может! Она не хуже по своему действию, чем готовые средства по уходу за лицом, телом или волосами. Иногда результат от ее применения даже превосходит средства из баночки с конвейера – естественно, если все компоненты подобраны правильно, а продукт приготовлен грамотно. Домашняя косметика полезна еще и тем, что в ее составе не содержатся компоненты, способные вызвать привыкание, например гормоны. Этого нельзя сказать о дорогих кремах и шампунях, производители которых часто умалчивают о составе своей продукции либо пишут на «своем» языке, понятном только профессиональным химикам.

Есть у косметики ручной работы и недостатки. Большинство людей считает, что средство, приготовленное в домашних условиях, обойдется гораздо дешевле баночки, приобретенной в магазине. Зачастую это действительно так. Но если вы делаете крем первый раз и еще не выбрали свою рецептуру, подходящую именно для вашей кожи, то изведете немало компонентов во время проб и ошибок, что обойдется недешево – натуральные компоненты зачастую имеют высокую стоимость, что вполне обоснованно. Плюс вам придется потратить немало времени и приложить усилия.

Еще один недостаток средства, приготовленного своими руками, – короткий срок его хранения. Крем, скраб или маска для лица домашнего приготовления с добавлением натуральных консервантов может храниться не более месяца. Но многие косметологи не рекомендуют хранить их даже дольше одной недели.

### МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР

Чтобы создавать косметику своими руками, понадобится базовый набор ингредиентов, без которых не обойтись. Одни из них продаются в аптеке (например, глицерин и ланолин), другие – в так называемых лабораторных магазинах (в них можно приобрести лабораторную посуду – мерные стаканчики или колбы для нагревания, банки для хранения), ну а третьи легко найти в интернет-магазинах. Там же, в Интернете, можно вооружиться минимальным набором знаний, ведь названия некоторых составляющих – мацерат (концентрат масел), ксантан (натуральное вещество, используемое для вязкости), оливет (эмульгатор из оливы) – расшифруешь разве что с помощью опытного косметолога. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

## КРЕМ С РОМАШКОЙ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

В основе домашних кремов — глицерин, ланолин (они продаются в аптеках) или пчелиный воск. Помимо этого, в них добавляют эфирные масла, настои трав, фрукты, овощи и другие растительные компоненты, которые ухаживают за кожей, питают и увлажняют ее. Срок хранения — 3 недели.

**Ингредиенты:** ● сухие цветы аптечной ромашки — 1 ст. л. ● мед — 1 ч. л. ● глицерин — 1 ч. л. ● сливочное масло — 1 ст. л. ● оливковое масло — 1 ст. л. ● камфорное масло — 1 ч. л. ● яичный желток — 1 ст. л.

**Способ приготовления:** сухие цветки ромашки залить 1/2 стакана воды и кипятить 15 минут. Процедить, добавить мед, глицерин и перемешать. В другой емкости растопить на водяной бане сливочное и оливковое масла. Остудить, добавить камфорное масло и яичный желток. Соединить получившуюся смесь с ромашково-глицериновым составом, взбить миксером и охладить в холодильнике.

## РОЛИК ПРОТИВ ПРЫЩЕЙ

Активная смесь эфирных масел и масла черного тмина эффективно очищает кожу от прыщей, угрей и других несовершенств. Ее несколько раз в день наносят на поврежденные участки кожи, но никогда не применяют перед выходом на солнце. Срок хранения — 3 месяца.

**Ингредиенты:** ● масло черного тмина — 4,4 мл ● эфирное масло чайного дерева — 1,6 мл ● эфирное масло лаванды — 2,2 мл ● эфирное масло лимона — 0,6 мл ● витамин Е — 0,02 мл (1 капля).

**Способ приготовления:** все компоненты смешать, перелить в флакон с роликом.

## ЦИТРУСОВЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

Эффективно очищает поры, обладает также разглаживающим и тонизирующим действием.

**Ингредиенты:** ● крупная морская соль — 100 г ● коричневый сахар — 100 г ● масло жожоба — 3 ст. л. ● миндальное масло — 3 ст. л. ● эфирное масло лимона — 40 капель ● эфирное масло апельсина — 25 капель ● эфирное масло бергамота — 15 капель ● эфирное масло грейпфрута — 10 капель ● витамин Е — 5 капель

**Способ приготовления:** все ингредиенты тщательно перемешать и переложить в банку, которая плотно закрывается.

## БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

Обладает противовоспалительным, смягчающим и регенерирующим действием.

**Ингредиенты:** ● масло ши — 10 г ● масло какао — 5 г ● масло облепихи — 2,5 мл ● мацерат календулы — 2,5 мл (можно заменить маслом персиковых или абрикосовых косточек) ● воск пчелиный отбеленный — 2-3 слайса ● витамин Е — 5 капель ● эфирное масло апельсина сладкого — 10 капель.

**Способ приготовления:** растопить на водяной бане масло какао и масло ши, добавить остальные масла. Когда остынут, ввести витамин Е и эфирное масло. Залить в емкость, дать застыть.



Чтобы сделать хорошую хенд-мейд косметику, которую будет не стыдно и не страшно использовать самой или подарить, конечно, нужна практика и опыт. Но некоторые бьюти-средства приготовить по силам даже новичкам.

# Косметический ПРОГРЕСС



1

2

3

4

5

6

8

9

7

10

11

14

15

13

16

17

21

12

18

20

19

22

На баночках с современной косметикой встречается много слов, которые нам неизвестны. Что же скрывается за сложными терминами?

**Аминокислоты** – материал-кирпичик, из которого строятся белки в нашей коже (коллаген, эластин, кератин). Если две аминокислоты объединены в цепочку – это пептид, если в цепочке 100 аминокислот – уже белок. Они питают клетки кожи и восстанавливают волосы, поэтому часто содержатся в кремах для лица и в шампунях.

**АНТИОКСИДАНТЫ** нейтрализуют свободные радикалы (оксиданты) и таким образом защищают все клетки нашего организма от разрушения. Свободные радикалы разрушают клетки, а антиоксиданты останавливают этот процесс. Считается, что таким образом они предотвращают преждевременное старение. Поэтому антиоксиданты есть в большинстве средств от первых морщин. Самые известные – витамины А, Е и С.

**Гиалуроновая кислота** – из нее, коллагена и эластина строится наша кожа. Очень важна для увлажненности кожи и ее «наполненности». Молекула кислоты способна удерживать до 1000 молекул воды, поэтому гиалуроновая кислота – очень хороший компонент для увлажняющих кремов и сывороток.

**ГЛИКОЗАМИНОГЛИКАНЫ** – еще один компонент нашей кожи вместе с коллагеном и эластином. Отвечают за упругость и эластичность кожи, поэтому часто являются компонентами омолаживающей косметики. Также многие кремы содержат ингредиенты, которые способствуют выработке в коже гликозаминогликанов и таким образом предотвращают старение.

**Коллаген** – компонент нашей кожи, обеспечивающий ее эластичность. Он образует коллагеновые волокна. Если представить дерму как некий матрас, то эти волокна – его пружины, а пространство между ними заполнено водным гелем из гликозаминогликанов. Молодая кожа постоянно обновляет все эти типы клеток, но с возрастом их разрушается больше, чем производится. Ученые пытаются воздействовать на фибробласты, стимулирующие синтез коллагена, при помощи косметики, а также вводят коллаген в состав кремов.

**КОЭНЗИМ Q10** нужен, чтобы защищать митохондрии (энергетические станции клеток) от свободных радикалов, то есть это антиоксидант. Примечательно тем, что не только защищает клетки, но и помогает витамину Е (тоже антиоксиданту) восстанавливаться, а значит, крем с ним вдвойне эффективен. Ищем в кремах против преждевременного старения!

**Фибробласты** – клетки соединительной ткани кожи, которые синтезируют коллаген, эластин и гликозаминогликаны. Поскольку с возрастом они вырабатывают все меньше этих необходимых белков, кожа стареет и обвисает. Поэтому все ученые стремятся найти способ воздействовать на фибробласты при помощи кремов и сывороток (например, через пептиды). ■

**Липиды** в первую очередь стоит искать в питательных кремах и кремах для сухой и очень сухой кожи. У сухой кожи нарушена барьерная функция, то есть ее роговой слой не плотный и прочный, а имеет «дыры». Липиды заполняют эти «дыры» и этим дают коже и мгновенное облегчение, и время на восстановление клеток рогового слоя. Но на жирной коже крем с липидами может привести к забитым порам или высыпаниям.

**ЛИПОСОМЫ** – очень маленькие искусственно получаемые «шарики». Они работают как «общественный транспорт» для полезных активных веществ, которые иначе не могут проникнуть глубоко в кожу. Липосомы обволакивают собой такие ингредиенты и доставляют их не только в глубокие слои кожи, но и внутрь клеток кожи. Именно от липосом зависит эффективность крема, ведь если эта технология не используется, все полезное из крема останется на поверхности кожи, а не попадет туда, где оно должно оказать действие. Сейчас вместо слова «липосомы» про какой-либо ингредиент часто пишут «инкапсулированный», что означает, что он был «упакован» в липосомы для лучшего проникновения в кожу.

**Наносферы** – совсем маленькие липосомы, которые могут проникать в кожу еще глубже, чем липосомы. Помогают доставлять, например, коэнзим Q10 или аминокислоты туда, где они необходимы коже.

**Ретинол (витамин А)** – широко распространенный ингредиент косметических средств против старения, также применяется в лечении акне. Помогает коже отшелушиваться быстрее, сглаживает морщины, уменьшает воспаления и ускоряет регенерацию. Также является антиоксидантом. Отличный ингредиент для anti-age кремов и проверенный – в средствах против акне, в том числе аптечных мазях (но нужна высокая дозировка, чтобы он работал).

**Парабены** – самые известные, дешевые и при этом очень эффективные консерванты, которые предохраняют косметику от порчи на протяжении длительного времени. Попали под огонь прессы после обнародования в 2004 году исследования, показавшего наличие парабенов в опухолях в груди. Их вина в образовании раковых опухолей не доказана, но многие производители на всякий случай уже не используют парабены.

**ПЕПТИДЫ** – из них также строятся белки, это блок «кирпичиков»-аминокислот. В косметике важны пептиды, которые временно блокируют работу мышцы (за это время в ней успевают восстановиться коллаген и эластин, в результате морщина «выталкивается»), пептиды, которые стимулируют работу клеток (опосредованно увеличивая синтез коллагена – опять польза для кожи), и пептиды, которые можно разбить до аминокислот (те потом будут использоваться для регенерации кожи). Поэтому пептиды наиболее популярны в антивозрастной косметике и в питательных кремах.

**Свободные радикалы** – очень активные соединения, которые забирают у живых клеток и тканей электрон, таким образом разрушая их (так происходит окисление). Одной из теорий старения является свободнорадикальная, поэтому многие косметические средства сегодня содержат противокислительные компоненты (антиоксиданты).

**СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ** – предшественники клеток всех тканей организма. В косметологии используются стволовые клетки различных растений (но не человека!). Эти клетки, поскольку они еще «не определились» со своим предназначением, содержат в высокой концентрации множество активных веществ: жирные кислоты, нуклеиновые и аминокислоты, пептиды, витамины и кофакторы, ферменты, фитогормоны, антиоксиданты. Экстракты растительных стволовых клеток в косметике сегодня являются биостимуляторами клеток человека и помогают бороться со старением. Косметика со стволовыми клетками называется «клеточной».

1. Спрей «Экстремальный объем с комплексом жидких кератинов», **Gliss Kur**.
2. Интенсивная маска для лица против морщин «Эколлаген 3D+», **Oriflame**.
3. Суперувлажняющая регенерирующая сыворотка с комплексом «Пустынная роза», **Guerlain**.
4. Обновляющий кожу концентрат Turmaground, **Clinique**.
5. Крем вокруг глаз с наносомами 35+, **NanoDerm**.
6. Разглаживающий крем для коррекции морщин в области глаз, **Darphin**.
7. Сыворотка против выпадения волос с комплексом CaricellPro для защиты фолликулярных клеток, **Phyto**.
8. Антивозрастная сыворотка лифт-актив Serum 10 с максимальной концентрацией рамнозы, **Vichy**.
9. Сыворотка – стимулятор роста волос с наносистемой, **NanoDerm**.
10. Высокоэффективный ночной крем-уход с чистым ретинолом, **Skinceuticals**.
11. Инновационные таблетки для чистки зубов Atomic, **Lush**.
12. Комплексный увлажняющий крем с витамином С и минеральными пигментами BVCream, **Garnier**.
13. Верхнее покрытие с эффектом «мокрого» лака и УФ-фильтром, **Orly**.
14. Крем – корректор глубоких морщин для кожи вокруг глаз «Эколлаген 3D+», **Oriflame**.
15. Быстросохнущее верхнее покрытие Speedey, **CND**.
16. Ночной крем от первых морщин Inositol, **Yves Rocher**.
17. Укрепляющая сыворотка против морщин Artistry, **Amway**.
18. Сыворотка ультра-лифтинг с уникальной технологией трехмерного подтягивания кожи «Двойное дыхание», **Faberlic**.
19. Сыворотка для улучшения рельефа кожи, Anew clinical, **Avon**.
20. Интенсивный активатор клеток со стволовыми клетками «Формула молодости», **Diademine**.
21. Крем с наивысшей концентрацией аминокислот «Микроскульптор лица», **Olay**.
22. Разглаживающий ночной крем с питательными маслами Eсobeauty, **Oriflame**.

# 15 ягодных ЛАКОМСТВ

Сочные и ароматные, жизнерадостные и полные энергии ягоды поспели. Пришло время собирать их в лукошко. Впрочем, место ягодкам найдется и на туалетном столике.

1. Эксфолиант для тела «Лесная земляника», Yves Rocher.
2. Крем для шеи и бюста «Солнечный букет», Faberlic.
3. Зубная паста «Лесной полдень», R.O.C.S.
4. Очищающий гель для рук «Клубника», The Body Shop.
5. Губная помада, Faberlic.
6. Тушь для ресниц, Faberlic.
7. Туалетная вода Flowerparty Summer, Yves Rocher.
8. Блеск для губ, Beautycycle, Amway.
9. Лосьон для рук и тела «Вишня и мускатный орех», Scentsation, CND.
10. Спрей для тела с ароматом малины и мяты, Oriflame.
11. Блеск для губ It started with a kiss, Lush.
12. Блеск для губ Colorsensational, Maybelline.
13. Скраб-шербет для тела «Клубника и карамбола», Fruttini.
14. Туалетная вода Aqua Allegoria Mandarine Basilic, Guerlain.
15. Гель для душа «Молоко и лесные ягоды», Dolce Milk.

РЕЦЕПТ  
МЕСЯЦА



## *Глоток* **СВЕЖЕСТИ**

*Лимонадные ливни освежают в жару.*

Налейте в графин 1,5 л минеральной воды (с газом или без, на ваш вкус), выжмите сок из одного лимона и/или лайма, а второй плод просто нарежьте дольками, разведите в воде пару столовых ложек тростникового сахара, смешайте ингредиенты, щедро насыпьте в графин колотого льда и вынесите на террасу.

Вкусно, натурально и свежо!

# С лёгким ПЕСТО!

Приготовить два блюда за двадцать минут? Запросто! На помощь придут соусы песто и гуакамоле.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**Марина ЛАЦИС,**  
Москва

«ЧТОБЫ БЫСТРО ГОТОВИТЬ УЖИНЫ,  
Я НАУЧИЛАСЬ ДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО  
БЛЮД ПАРАЛЛЕЛЬНО».

**Я** постоянно занята работой не только на работе, но и дома: масса текстов, которые нужно просмотреть, — такова жизнь книжного редактора. Поэтому мне очень нужны были рецепты экспресс-обеда, который можно приготовить минут за двадцать, — необычные и вкусные одновременно. На помощь пришли соусы: мексиканский гуакамоле и итальянский песто, а еще правильная организация кухонного процесса. Главное здесь — и рецептура, и умение готовить несколько блюд параллельно. Пока смешиваем составляющие соуса песто и перетираем их в ступке, ставим воду в кастрюле, чтобы сварить пасту, к которой и подадим затем песто. Гуакамоле — мексиканский соус из овощей и зелени, сочетающийся и с мясом, и с кукурузными чипсами (их запас не раз выручал меня, когда приходили нежданные гости). Для гуакамоле овощи нарезаем мелкими кубиками и смешиваем. Благодаря присутствию спелого авокадо соус приобретает нужную текстуру. Одновременно можно приготовить и салат капрезе: томаты и моцареллу нарезаем кружками и выкладываем, посыпая базиликом и кедровыми орешками, оставшимися от песто. Кладем на тарелку чипсы, сверху горкой гуакамоле, песто подаем к пасте, а капрезе — на отдельном блюде. ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

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



Нарезаем овощи небольшими кубиками, не крупно рубим зелень.



Трем на мелкой терке кусочки пармезана.



Зеленый базилик перетираем в ступке с щепоткой морской соли, добавляем кедровые орешки.



Кашицу из авокадо перемешиваем с нарезанными овощами, солим и поливаем соком лайма.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

**Для песто:** ● 2 пучка зеленого базилика ● 1-2 зубчика чеснока ● 75 г кедровых орехов ● 100 мл оливкового масла ● 75 г пармезана ● морская соль

**Для гуакамоле:** ● 3 твердых томата ● 1 большой красный сладкий перец ● 1 большой пучок кинзы ● 1 большая салатная белая луковица ● 3 спелых авокадо ● сок одного лайма ● морская соль, свежемолотый черный перец

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Листья зеленого базилика моем и обсушиваем в салфетке. Растираем в ступке с щепоткой соли (можно воспользоваться кухонным комбайном, но в ступке вкуснее). Перекладываем в небольшой салатник, сразу добавляем пару ложек оливкового масла, затем – 1-2 мелко нарезанных зубчика чеснока.

**2** Кедровые орешки обжариваем на сухой сковороде. Пока они обжариваются, начинаем готовить гуакамоле. Нарезаем помидоры, перец, лук и кинзу и смешиваем все в большом салатнике. Но не увлекаемся перемешиванием, иначе на выходе получится малоаппетитная каша! Возвращаемся к песто: перетираем орешки в ступке и добавляем их к уже перетертому базилику.

**3** Продолжаем готовить гуакамоле. Разрезаем авокадо пополам, удаляем косточку, вынимаем мякоть, вручную разминаем ее вилкой. Перемешиваем кашку из авокадо с нарезанными ранее овощами в большом салатнике, слегка солим, перчим, поливаем соком лайма.

**4** Последний штрих к песто: натираем пармезан, добавляем его к кашке из базилика с орехами. Перемешиваем, добавляем оливковое масло, чтобы песто по консистенции напоминал сметану. Еще раз перемешиваем.

### Ваш счёт

- 🕒 20 мин
- 🔥 180 ккал/100 г
- 💰 до 800 руб.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:



Смесь из 5 видов перца, CIGALOU

Тарелка, LUMINARC

Миксер Rock'n'Roll, BOSCH

Напиток без газа и сахара, LAIMON FRESH

Набор мисок, BODUM

Кулинарный набор, OZON.RU

Кукурузные чипсы, CARAMBAS

Салфетки, IHR

## Мелодии и ритмы КУЛИНАРИИ

**Николай БАСКОВ**  
признается, что он склонен  
к полноте, и делится  
секретными приемами  
борьбы с лишним весом.



Николай БАСКОВ  
во время выступления.



### Да и Нет

- двум литрам воды в день
- маленьким порциям и частым приемам пищи
- холодильнику, полному фруктов
- чаю с медом для утоления голода
- жареному мясу
- шоколаду с небольшим содержанием какао
- жестким многодневным диетам
- ночным перекусам и алкоголю

### НИЧТО НЕ ПРОХОДИТ БЕССЛЕДНО

Недавно произошел казус. На просторах Интернета появилась информация, что я чуть не умер от диеты, мол, пришлось вызывать скорую. Первая моя мысль была: что за ерунда! Но потом до меня дошло: журналисты опубликовали старую информацию, которой больше 6 лет. Действительно, в моей жизни был случай, когда я посадил себя на жесткую диету. Я понадеялся на свои силы, на какие-то знания, которых, как я сейчас понимаю, не было — в общем, на родной русский авось. Я лишил себя всех витаминов и питательных веществ, и мое тело не выдержало этой адской нагрузки, потому что пахать мне приходится немало — классическая опера и работа в эстрадном жанре отнимают много энергии. Опыт меня научил обращаться к профессионалам. Уже около пяти лет я сотрудничаю с диетологом Маргаритой Королевой, которую мне порекомендовала Анита Цой. Я был одним из первых артистов, у кого началась депрессия из-за фигуры, когда поправился до 98 килограммов. Спел дуэтом с Таисией Повалий и понял, что внешне не соответствую своему герою, который поет о любви. Вот это и послужило началом моих занятий с Маргаритой Королевой.

### ВОТ МОЯ ДИЕТА

Основной принцип питания, которого я сейчас придерживаюсь, — это дробный прием пищи. Есть нужно 5–6 раз в день, но маленькими порциями. Перед едой нужно выпивать стакан воды или несладкого зеленого чая. Не пить во время еды и после нее. После 19 часов есть уже не стоит, потому что обмен веществ в организме замедляется. О ночных походах к холодильнику нужно позабыть. Самое приятное, что мой холодильник не пустует, как это было раньше на жестких монодиетах. Наоборот, в нем

масса разных вкусов: апельсины, бананы, манго, ананасы... Если выбросить все из холодильника и ходить бурчать на него животом, рано или поздно сорвешься. Поэтому пусть он будет наполнен, но полезными продуктами: фруктами, овощами, пробиотиками. Ананас — мой самый любимый фрукт, потому что он быстро утоляет голод и жажду. Есть один нюанс: ананас нужно есть один, не перемешивая с другими фруктами. Еще я выпиваю больше двух литров воды в день — не даю себе засохнуть. Предпочитаю жареным «вредностям» еду, приготовленную на гриле. Я придерживаюсь этих правил уже примерно пять лет и чувствую себя очень хорошо. Правда, иногда так хочется есть, что, кажется, сейчас слона съем — особенно после концерта. Чтобы приглушить голод, я пользуюсь специальными добавками, и еще помогает чай с медом.

### ЕСЛИ СИЛЬНО ХОЧЕТСЯ, ЗНАЧИТ... ИНОГДА МОЖНО!

На завтрак хороши каши. Например, гречневая со свеклой. Надо натереть свеклу на терке и варить вместе с крупой, как обычную кашу. Получается красиво и вкусно: сладость свеклы гармонирует с гречкой. Таким же способом можно добавлять в кашу морковь, кабачок, тыкву. С тыквой также хороша пшенная каша. Готовить ее просто: стакан крупы промыть, залить двумя с половиной стаканами воды. Довести до кипения, добавить тертую тыкву, немножко укропа. Варить 15–20 минут.

Я не делаю трагедий из того, что съел шоколадку или мороженое, от которого я практически не могу отказаться. Хотя мороженое мне вдвойне нельзя — и потому что вредно, и потому что есть риск остаться без голоса. Иногда мне хочется взять и перестать петь, потому что от пения болит голова. На этот случай у меня всегда с собой есть обезболивающее. И в такие моменты очень хочется себя утешить чем-то приятным, напри-



Чтобы сохранять стройность, не обязательно голодать — уверен Николай Басков. Главное, держать в холодильнике зелень и фрукты, и тогда перекусы не повредят фигуре. Заглушить чувство голода поможет чай с медом. А когда очень грустно, можно позволить себе немного шоколада.



### Звездный рецепт

#### АНАНАСОВАЯ КОРЗИНКА

Покупаем один ананас среднего размера, тщательно его моем и обсушиваем. Затем срезаем «крышечку» и выскабливаем из ананаса всю мякоть, нарезаем ее кубиками и смешиваем со 100 г чищенных и отваренных креветок. Если креветки крупные, их лучше разрезать на 2–3 части. Туда же добавляем протертую мякоть одного манго и заливаем любимым пробиотиком, который вам по вкусу, — густым кефиром, ряженкой, простоквашей, йогуртом. Получившимся салатом фаршируем очищенный ананас, закрываем его «крышечкой» и подаем на стол. Объедение получается!

7 мин 250 руб. 52 ккал

мер шоколадкой. Я выбираю горький шоколад с наименьшим количеством примесей. Редко-редко позволяю себе алкоголь, потому что это невкусно и потому что алкоголь сильно обезвоживает организм — даже в малых дозах.

Иногда природа властно заявляет о себе, и рубашки перестают сходиться на животе. Тогда приходится садиться на более серьезную диету, пони-

жая количество калорий и ускоряя обменные процессы с помощью ростков пророщенной пшеницы, льна и расторопши. Хорош, например, легкий и полезный салат из капусты с морковью и проростками. Четверть кочана капусты и две тертые морковки смешиваем со стаканом свежих проростков нута, добавляем рубленой петрушки, можно укропчика, ложку сахара и заправляем двумя ложками оливкового масла, смешанного с парой капель уксуса. У меня есть свой рецепт быстрого похудения: нужно в течение двух дней есть одни ананасы. Они хорошо сжигают лишний жир. Конечно, двадцать лишних килограммов они не сожгут за два дня, но с парой-тройкой успешно справятся. Бывает, я прибегаю к этой диете, особенно на гастролях. Если выпадет спокойный день, когда я никуда не переезжаю, держу ананасовую диету — ко всему прочему, она очень хорошо убирает отеки. ■

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



# Детский СТОЛ



### «ВКУСНАЯ ПОЛЯНКА»

**Светлана ПЕТРОВА**

- 2 яйца ● 1 сладкий красный перец
- 2 картофелины
- листья салата ● укроп
- ⌚ 20 мин ⚡ 185 ккал 💰 до 60 руб.

Яйца сварить, очистить и разрезать пополам. Картофель сварить, сделать пюре. На тарелку выложить листья салата и яйца.

На желток положить пюре из картошки. Веточки укропа воткнуть в пюре. «Поляну» украсить ломтиками сладкого перца.



### ТОРТ «ДЛЯ ЛЮБИМОЙ МАМЫ»

**Анатолий ЛЮБЕГИН и дети Миша, Рома, Семен, Лиона, Санкт-Петербург**

**Для коржей:** ● 200 г сливочного масла ● 4 яйца ● 2 банки сгущенного молока ● 2 ч. л. соды ● 2 ч. л. лимонной кислоты  
● 2 ст. л. какао ● 8 ст. л. муки

**Для пропитки:** ● 600 г сметаны ● 1 стакан сахара

**Для глазури:** ● 100 г шоколада ● 100 г сливочного масла  
● 4 ст. л. молока

⌚ 60 мин ⚡ 328 ккал 💰 до 250 руб.

Сделать жидкое тесто. Поделить его пополам, в одну часть добавить какао. Выпекать при 180 °С 15 минут. Коржи при укладке чередовать, промазывая сметанным кремом. Оставить на 2 часа пропитываться. Залить готовый торт глазурью.



### «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

**Любовь ПЕТРОВА, Москва**

**Для салата:** ● 1/2 отварной куриной грудки ● 1/4 батона белого хлеба ● 1/2 кочана китайского салата ● 0,5 пучка зелени  
● 2 томата ● 5 ст. л. сметаны ● лимонный сок по вкусу

**Для «грибов»:** ● 6 перепелиных яиц ● 3 томата черри

⌚ 40 мин ⚡ 255 ккал 💰 до 150 руб.

Куриную грудку нарезать кубиками. Добавить сухарики из белого хлеба. Часть листьев салата отложить, остальные нарезать и добавить к грудке и сухарям. Мелко нарезать томаты. Сок лимона взбить со сметаной. Перемешать. Выложить на блюдо листья салата, на них – полученную массу. Салат украсить «грибами»: яйца – ножки, половинки черри – шляпки. Посыпать зеленью.



## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ «ОСТРОВ»

Светлана ОГОРОДНИК, Арзамас

**Для творога:** ● 0,5 л молока ● 1 ампула (10 мл) хлорида кальция ● 1 чайная ложка сахара

**Для украшения:** ● 1 банан ● 1 мандарин ● 1 киви

⌚ 40 мин 🍴 220ккал 🏠 до 120 руб.

В молоко добавить хлорид кальция (это безвредная пищевая добавка), довести до кипения. Варить на среднем огне, пока не створожится. Слить сыворотку. В творог положить сахар.

Получится примерно 120 г творожка – порция для ребенка на 2 дня. Банан разрезать на 4 части. Киви очистить, нарезать полудольками, а мандарин – кружочками. Творожок выложить в виде острова, дольки банана будут стволом пальмы, киви – ее листьями, а мандарин – солнцем.



## КЕКСИКИ «МИШКИ»

Елена ЗАЙЦЕВА, Химки

- 1 стакан муки ● 1 ст. л. разрыхлителя ● 3 ст. л. овсяных хлопьев
  - 2 ст. л. коричневого сахара ● 3 маленьких яблока
  - горсть изюма (можно заменить сушеной клюквой)
  - 2 ст. л. сливочного масла ● 150 мл йогурта ● 150 мл молока
  - 1 яйцо ● манная крупа ● ванилин
- ⌚ 40 мин 🍴 285 ккал 🏠 до 150 руб.

Смешать муку с овсяными хлопьями, разрыхлителем, изюмом, яблоками, нарезанными маленькими кубиками, сахаром и ванилином. Взбить масло, йогурт, молоко и яйцо. Добавить эту смесь к сухим ингредиентам, быстро перемешать. Выложить тесто в смазанные маслом и посыпанные манной крупой формочки для маффинов. Запекать при 200 °С 18–20 минут.



## ТВОРОЖНЫЙ «БАРАШЕК»

Надежда и ее сын Илья ДЫДЫШКО, Москва

- 200 г творога ● 100 г нежирной сметаны или йогурта
- сахар, ванильный сахар по вкусу
- изюм, яблоко и орехи для украшения

⌚ 20 мин 🍴 245ккал 🏠 до 100 руб.

Творог смешать со сметаной (йогуртом) и сахаром, по желанию добавить ванильный сахар. Творожно-сметанную массу выложить на тарелку в виде барашка. Из изюма (предварительно залитого кипятком и остуженного) сделать глазки, рожки, носик, копытца. Из кусочка красного яблока – ротик, из ореха – челочку. Получится симпатичный и веселый творожный барашек.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!  
Автор лучшего из них получит подарок – коллекцию посуды из нержавеющей стали VINTAGE от RÖNDELL, которая имеет отметки литража на внутренней поверхности и подходит для всех видов плит, а также для посудомоечной машины.



**ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ**  
сфотографируйтесь вместе с приготовленным блюдом и пришлите нам фото и рецепт.  
до 20 июля  
**СЕНТЯБРЬ:**  
**УГОЩЕНИЕ ИЗ СВЕЖЕГО УРОЖАЯ**  
до 20 августа  
**ОКТАБРЬ:**  
**ГРИБНАЯ ПОРА**

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



Простой менеджер **Катя ТАРЕЛКИНА** – счастливая обладательница мужа, свекрови, двух милых дочек младшего школьного возраста и восьмиметровой кухни. Все это вдохновляет Катю ТАРЕЛКИНУ на эксперименты, ведь даже когда времени и денег немного, можно готовить с вдохновением! В каждом номере «Крестьянки» Катя ТАРЕЛКИНА продолжает искать рецепт идеальных завтраков, обедов и ужинов и борется со скукой при помощи сковороды.

## Хватит СНЫТЬ!

Катя ТАРЕЛКИНА накормила семью сорняками и осталась довольна результатом.

**М**уж мой Анатолий Тарелкин, увидев, как я яростно кромсаю листья крапивы и одуванчиков в салат, спросил: «Война, что ли?» Ну да, мы еще из того поколения, детство которого прошло под рассказы дедушек и бабушек о военных пайках. Хлеб из жмыха, котлеты из картофельных очистков и лебеды надолго врезались в мою память. Еще бы, ведь эти назидательные истории рассказывали девочке, которая сидела за столом и воротила нос от любовно приготовленной на ужин перловой каши! Чтобы я открыла рот, бабушке приходилось вспоминать всякие страсти-мордасти. С тех пор «по колено лебеда» ассоциировалась у меня исключительно с голодом. И, как оказалось, совершенно напрасно.

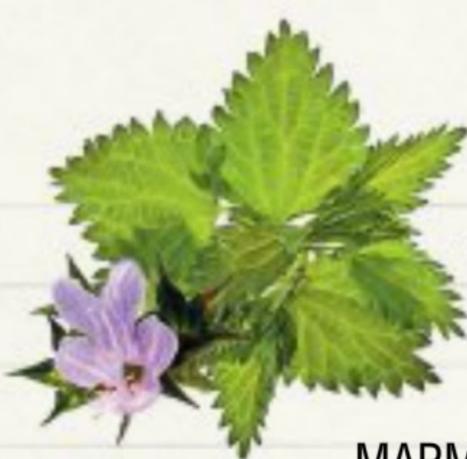
### ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ

Баланда – синоним жидкого супа. Таким известно где кормят. А ведь когда-то баландой называли не только лебеду (это прямая калька с литовского названия растения), но и суп «на скорую руку», сделанный – да! – из нее и другой подножной зелени. Помимо картошки и репчатого лука, в суп бросают все, что только найдут на огороде и под забором: лебеду, крапиву, ботву свеклы (если вы посадили на участке листовую свеклу-мангольд, тем лучше), зеленый лук, петрушку, укроп, даже зелень молодого чертополоха. Пропорции не очень важны: вареная зелень все равно очень сильно сядет в размерах, так что слишком густо действительно не будет. Главное – соблюсти два

правила. Первое: зелень не переваривать. Десять минут – тот максимум, за который трава еще сохранит какое-то подобие формы и полезного содержания. Второе правило: для густоты в баланду и некоторые другие супы из зелени добавляют мучную заправку. Ложку-две муки разводят теплой водой и вливают в готовый суп струйкой, непрерывно помешивая, а как загустеет – снимают с огня.

### СНЫ О СНЫТИ

«Иди снытку порви», – говорила бабушка, когда, наигравшись, ее шестилетняя внучка (то есть я) прибежала к ней с предложением помочь. Это был беспроигрышный вариант. Во-первых, цепкий сорняк действительно пер из-под земли куда быстрее, чем прочие огородные культуры, и выдирать его надо было постоянно (а руки у занятой хозяйством бабули до этого просто не доходили). Во-вторых, он был достаточно большой и заметный, чтобы прополку доверить маленькой девочке. Но, как оказалось, этот оккупант не такой уж вредитель: напротив, в молодых листьях сныти содержится куча полезных веществ. Например, холин – азотистое соединение, играющее важную роль в обмене веществ. Витамин С в большом количестве. Лимонная и яблочная кислоты, флавоноиды, эфирные масла, минеральные соли, а также вещества, укрепляющие стенки сосудов. Поэтому молодые зеленые листочки, выдернутые крепкой рукой из



земли и уже готовящиеся к путешествию на компостную кучу, мойте и несите к столу.

Снять можно добавлять в салат, а можно варить из нее супы. Например, в обычный картофельный суп (мясной бульон, картошка, лучок для заправки, морковка) добавим мелко нашинкованную зелень сныти, проварим 5 минут, заправим сметаной — и готово новое блюдо. Хорошо добавлять сныть в те же зеленые щи из крапивы и щавеля. А вот салат из пресноватой травки требует «перчинки». Поэтому зелень «сорняка» разбавляют пряными листочками хрена (вместо него можно взять ложку обычной приправы из банки, потому что, ясное дело, хрен растет на огороде не у всех). Хороша в этом салате и руккола — ее горчичный вкус добавит остроты. Главное — ошпарить сныть кипятком, чтобы убрать жесткость. Затем рубленую зелень перемешиваем, солим и заправляем сметаной.

### ЗЕЛЁНЫЕ ХИТРОСТИ

Как показывает не только моя практика, салаты и зеленые щи мужчины и дети едят без удовольствия. Моей старшей дочери, например, «зеленый суп» из шпината и щавеля отравил все детсадовское детство. Ну и уже упомянутая реакция Анатолия Тарелкина показательна: не голодаем же, чего сорняками-то питаться? Поэтому, чтобы накормить домочадцев подножным кормом, приходится прибегать к уловкам. Например, готовить заправку впрок, чтобы добавлять ее зимой не только к борщам, но и, допустим, к фаршу для котлет или тушеному мясу. Как устроите очередную прополку на огороде, соберите полкило молодой сныти, тщательно промойте, обсушите на полотенце, мелко нарежьте, пересыпьте солью, перемешайте и набейте в стерильную банку так, чтобы выступил сок. Закройте, простерилизуйте 25 минут и храните в холодильнике.

Смешав любую «траву» с мясом, можно впихнуть ее даже в привередливого мужа. Например, 250 г говядины нарезать кусочками, запанировать в муке и обжарить с мелко нарезанным луком. Потом залить водой и тушить около часа. После чего добавить столько же шинкованной сныти, сколько было мяса, потушить еще один час, и уже под конец положить немножко резаного щавеля, посолить, поперчить и добавить ложку муки, чтобы соус загустел.

Детей же накормим котлетами, причем даже необязательно мясными. Если измельчить сныть и крапиву в мясорубке до состояния крошева, добавить к натертому сырому картофелю, влить в смесь яйцо, сформовать котлетки и обвалить в муке, а потом пожарить их на растительном масле, уйдут на ура. Неплохо смотрятся и котлеты из лебеды (главное, не произносить это название вслух). Сначала варят густую кашу из овсяной крупы и мелко нарезанной лебеды. А потом из этой каши формируют котлеты и жарят как обычно.

### МАРМЕЛАД С КРАПИВОЙ

50 г желатина растворить в 200 мл теплой кипяченой воды. Смешать с 100 г сахара и 20 мл сока крапивы, разлить по вазочкам, охладить. Можно разрезать на кусочки и пересыпать сахарной пудрой.

### ЭТО ТОЛЬКО ЦВЕТОЧКИ!

Если рискнуть и попробовать свежую лебеду на вкус, она окажется чуть-чуть ореховой. А если залезть в справочник растений, выяснится, что она — кладезь клетчатки, витаминов (особенно С и В<sub>1</sub>) и минералов (железа и кальция). Едят у лебеды не только листья, но и семена, которые называют quinoa — кинва, и используют и как приправу, и для приготовления самостоятельных блюд.

### ЖГУЧАЯ КЛАССИКА

И все-таки классические зеленые щи — из побегов молодой крапивы. Самое сложное — собрать ее и обработать так, чтобы не было мучительно больно. Для этого, перебрав листья в перчатках и промыв, их заливают кипятком на пару минут.

Все остальное — гораздо проще. Полкило говядины для бульона, пяток картофелин, охалка крапивы (можно взять в равных частях крапиву и щавель), пучок зеленого лука, помидор, морковка, луковица. Бульон сварить и процедить, добавить нарезанное мясо, картофель и морковку, натертую на терке. Проварить 10 минут, добавить крапиву и помидор, с которого предварительно сняли кожицу. Еще через 10 минут всыпать в щи зеленый лук, накрыть крышкой и тут же снять с огня. А вот подавать не сразу, а после того, как щи минут 15 настоятся под крышкой. Ложка сметаны, половинка яйца, черный хлеб с солью и чесноком — настоящее дачное удовольствие.

Хороши с крапивой и пирожки. Для них замешиваем безопасным способом тесто из 2,5 стакана муки, 6 г сухих дрожжей, 1 яйца, 1 стакана молока, 1 столовой ложки сахара и 0,5 чайной ложки соли. Для начинки сварим немного риса почти до готовности, отдельно обжарим в сливочном масле 2 нашинкованные луковицы. Крапиву (примерно 100 г) зальем кипятком, потом мелко нарежем. Лук, рис и крапиву смешаем, добавим соль по вкусу. Удобно то, что такие пирожки не пекут, а жарят на сковороде. Тесто разделим на шарики, накроем пищевой пленкой, дадим подняться. Каждый комочек раскатываем в круг, в центр кладем ложку начинки. Теперь нужно защипнуть края и хорошенько приплюснуть пирожок, чтобы он пропекся. Готово: теперь можно на сковородку в растительное масло и жарить на среднем огне до золотистой корочки. Когда такие пирожки ставишь на стол, у едоков даже вопросов не возникает, с чем они. С витаминами, с чем же еще! ■





# СТРАСБУРГСКИЙ ПИРОГ

Пушкинские строки из «Евгения Онегина», воспевающие нетленный страсбургский пирог, знают все. А вот что это такое — лишь немногие.

**Б**ольшой знаток плотских удовольствий, Александр Сергеевич фривольно заявлял: счастлив тот, «Кто Наденьку, под вечерок, за тайным ужином ласкает и жирный страсбургский пирог вином душистым запивает...» И мы ему, конечно, верим. Тем более что при ближайшем рассмотрении «пирог» оказывается совсем не пирогом, а деликатесным паштетом. В пушкинские времена его готовили в основном из фуа-гра — гусиной печени с добавлением трюфелей, рябчиков и перемолотой свинины. И, чтобы фарш держал форму, как и все классические французские паштеты, его запекали в тесте. Говорят, что в Средние века повара готовили только фарш, а запекать относили к булочнику. В современном Страсбурге паштет до сих пор продают в кондитерской, так что звание «пирог» оправдано. Пушкин был гением слова, потому что прилагательное «нетленный» неслучайно: паштет доставлялся из Франции в Петербург в виде консервов, залитый большим слоем жира.

## НАШ ОТВЕТ

Страшная дороговизна иноземного лакомства подвигла наших поваров на изобретательство. «Паштетные пироги» (в дореволюционной России их называли «пашкет», или «паштет», или — на французский манер — *pate en croûte*, дословно — «запеченный в корке») сначала появились на барских кухнях, а потом возникли и специальные заведения — «паштетные». Говорят, особенно славилась паштетная Астафьева на Литейном, кормившая несколькими десятками видов *pate en croûte*. Позднее Елена Молоховец в книге «Подарок молодым хозяйкам» привела рецепты множества затейли-

вых паштетов с такими ингредиентами, как парное телячье сердце, раки, индейка, утиная печень, рябчики, перепела. Паштет в ее описании — этаким пирог со слоеной мясной, рыбной или печеночной начинкой, а иногда и с сухофруктами, овощами, орехами и специями, протертыми до пастообразного состояния или мелко нарубленными.

## СЕКРЕТЫ ОТ ЕЛЕНЫ

У Молоховец же читаем, что для приготовления паштетов чаще использовали специальную медную раздвижную форму. Ее смазывали изнутри маслом и отправляли на холод. Когда масло в форме затвердело, в нее опускали тесто толщиной «в две тупые стороны ножа» и свободно, не натягивая его, чтобы не лопнуло, прижимали к стенкам. К слову, тесто использовали самое разное: и слоеное, и заварное, и рассыпчатое, но никогда дрожжевое. Затем форму заполняли рядами разного фарша, прикрывали раскатанным тестом, смазывали края яйцом, красиво защипывали их, украшали верх узорами из теста. В середине делали маленькое отверстие для пара. Смазывали яйцом с маслом и отправляли в печь на час-полтора. Затем вынимали, слегка остужали и осторожно снимали медную форму. Подрезав края крышки, поливали фарш крепким горячим мясным соусом и снова закрывали. Подавали, нарезав тонкими ломтиками.

И сегодня мы вполне можем побаловать своих близких. В современных рецептах страсбургских хозяек предлагают взять готовое слоеное тесто или рубленое (смешать с помощью ножа муку, масло, яйцо и немного воды, положить шар из теста на ночь в холодильник). И с фаршами можно не заморачиваться. Первый: взять, к примеру, свиной с добавлением яиц, хлеба, замоченного в молоке, и специй. Второй — очень тонкие и короткие полоски телятины смешать с нарезанным черносливом, специями и замариновать на сутки в белом вине. Слоев должно быть не менее четырех. Форму можно

взять любую, главное — глубокую, огнеупорную. Печь в духовке 1,5 часа при 180 °С. Подавать с соусом. Кстати, к пушкинскому страсбургскому пирогу подавали кисло-сладкий кумберлан из яблочного пюре со смородиной, вином и пряностями. ■

Елена ДЕНИСОВА

## Как это готовили?

Гусиную печень тушили на медленном огне, шпиговали трюфелями, перемалывали, добавляли перемолотую свиную печень, фарш из мяса дичи, специи, коньяк, ликер или мадеру. Запекали в форме, выстланной слоеным тестом. Подавали ломтиками, с соусом.



## Однослойный паштет



130 г печенки нарезать кусочками, обжарить с 30 г шпика и репчатым луком, пропустить через мясорубку. Перемолоть 160 г мяса курицы (гуся, кролика), добавить немного молока и тщательно размешать. Подготовленное мясо смешать с печенкой, 30 г шпика, нарезанного мелкими кубиками, приправить солью, перцем, мускатным орехом. Замесить тесто: на 80 г муки – 30 г масла, 10 г сахара, 0,5 яйца, 30 г сметаны, 20 мл молока, соль. Тесто раскатать в длинную полосу толщиной около 0,5 см, положить на нее фарш, закрыть такой же полоской теста и защипнуть края. Смазать яйцом, сделать отверстия для выхода пара и выпекать в духовке при 180 °С. После выпечки через отверстия влить расплавленный свиной жир.



## Паштет на блюде



Молодую индейку разрезать на порции, потушить в кастрюле с 100 г масла, 200 г шпика, 1 луковицей, ломтиками лимона без семян, мускатным орехом, петрушкой и укропом. Влить 2 стакана бульона, вскипятить, вынуть мясо, а соус процедить. Приготовить фарш из жареной печенки. Тонко раскатать готовое слоеное тесто. Глубокое блюдо смазать маслом, положить индейку, затем фарш из печенки; влить несколько ложек бульона. Края блюда смазать яйцом, накрыть тестом, прижать его к краям блюда, на середине слепить из теста кокарду, смазать яйцом, запечь.

## Паштет из телятины



600 г телячьей печенки обжарить в масле, остудить. 600 г телятины изжарить и остудить, нарезать равными небольшими пластинами. В паштетную форму положить ряд печеночного фарша, ряд печенки пластинками, ряд телятины, и так до верха. Последний ряд должен быть из фарша. Накрыть паштет тестом, края смазать яйцом, слепить, вырезать отверстие, смазать яйцом с маслом. Испечь, влить стакан соуса, приготовленного из мясного сока, образовавшегося при жаренье мяса.

Анна ЛЮДКОВСКАЯ –

кулинарный эксперт, пишет о еде и придумывает рецепты последние лет пятнадцать. Работала поваром в ресторане, побывала на кухне у множества шефов, ездила в гастрономические командировки по всему миру и редактировала русскую версию американского учебника для шеф-поваров толщиной 1000 страниц. Своими знаниями она делится с «КРЕСТЬЯНКОЙ».



# 15

## ОШИБОК,

*которые мы совершаем*  
**НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ**

Я тоже сжигала чеснок, пересушивала котлеты, делала невкусное мясо и вообще перепортила кучу продуктов (вообще-то до сих пор порчу)! Но зная нюансы, вы сэкономите кучу времени, нервов и будете чувствовать себя на кухне владычицей морскою.

## 1 МАЛЕНЬКАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Выкиньте все маленькие досочки! Или уберите их в дальний ящик. Эти досочки нужны, только чтобы подавать на них сыр, а вот для нормальной готовки они непригодны — только рискуете отрезать себе палец! Знаете, сколько людей ежегодно режут себе руки? Миллионы! Друг нашей семьи, профессор в Страсбурге, рубанул себе в юности руку и ходит без одного пальца. Он не жалуется, но выглядит как-то не очень. А все из-за маленьких досочек!

**Правильно:** чем больше доска, тем лучше! Пусть она будет тяжелой, устойчивой, размером со старые безразмерные ноутбуки или удобную женскую сумочку, в которой умещается девичий минимум. Есть, конечно, правило, что доска должна подходить к ножу, маленький нож — маленькая доска, и далее по возрастанию. Но я за большие — с ними надежно и удобно. Допустим, режете вы лук для супа, а следом морковь. Закладывать в суп их нужно одновременно, и очень удобно, когда на доске хватает места всем — и нарезанному луку, и морковке.



## 2 НЕПРАВИЛЬНЫЙ НОЖ

На редкость распространенная ошибка! (Да, я сама иногда так делаю, а потом себя же ругаю.) Нельзя резать багет поварским ножом, ведь твердая, как набережная Сены, корочка распадется на черепицы, а мякиш сплющится. Нельзя резать спелые летние помидоры хлебным или рыбным ножом — у томатов лопнет кожица. И прочее.

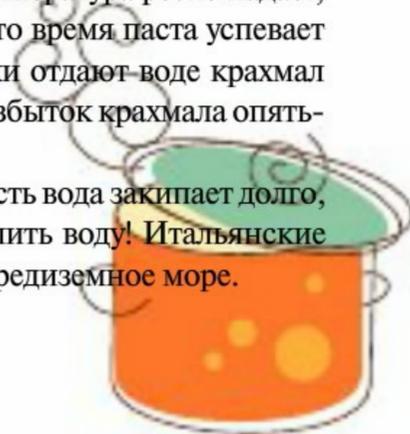
**Правильно:** инвестируйте в 3–4 хороших ножа. Обязательно в большой поварской нож, которым вы будете пользоваться чаще всего: резать мясо и овощи, снимать кожуру с тыквы и мелко резать зелень. Еще хорошая штука — небольшой овощной нож. Он раза в два меньше поварского. Им удобно крошить чеснок, выковыривать глазки из картошки, удалять семена из чили. Хлебный нож, естественно, годится для хорошего хлеба (это особенно актуально для тех, кто покупает дорогой артезианский хлеб в пекарнях). И еще обзаведитесь плоским длинным рыбным ножом, которым удобно тонко нарезать, например, соленую форель или семгу.



## 3 ВАРКА ПАСТЫ В КРОХОТНОЙ КАСТРЮЛКЕ

Признавайтесь, вы наверняка не раз пытались «утрамбовать» спагетти в маленький сотейник? Ждали, пока нижняя часть пасты размокнет, станет гибкой, и можно будет утопить верх? Итальянские бабушки так не делают! Во-первых, когда вы добавляете пасту на четверых в небольшое количество кипящей воды, ее температура резко падает, и нужно много времени, чтобы вернуться к точке кипения. За это время паста успевает стать клеклой и слипнуться. Во-вторых, спагетти во время варки отдадут воде крахмал (а если воды мало, концентрация крахмала слишком высока), а избыток крахмала опять-таки приводит к клеклости.

**Правильно:** варите пасту в большущей кастрюле на 5–7 литров. Пусть вода закипает долго, зато вы получите правильную пасту. И не забудьте щедро посолить воду! Итальянские бабушки говорят, что вода для пасты на вкус должна быть, как Средиземное море.



## 4 ПОСТНОЕ МЯСО

Выбираете мясо без жира, чтобы сохранить фигуру? Будьте готовы к тому, что ужины у вас будут невкусными! Сухие котлеты или тефтели вызывают не слюноотделение, а грусть. Ведь сочность и вкус зависят от жира, а откуда им взяться, если из фарша его подчистую изъять?

**Правильно:** кладите жир! Моя бабушка всегда добавляла в фарш кусочки сала, в известный рецепт пожарских котлет входит сливочное масло, а в Америке правило гамбургера гласит, что соотношение жира и мяса должно быть 15 : 85 или 20 : 80. За талию не волнуйтесь: жир во время нагревания плавится и почти весь вытекает на сковородку, так что в котлете его остается самая малость.



## 5 ПОМИДОРЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Помидоры — деликатные овощи. У них очень нежные клетки, и под воздействием температуры — хоть горячей, хоть холодной — клетки начинают лопаться. То же самое происходит при неправильной разморозке рыбы и мяса. Тут начинается натуральное месиво: из клеток вытекают соки, и помидоры теряют упругость. Энзимы, которые отвечают за вкус, тоже повреждаются, и вместо спелого помидора вы достаете из холодильника овощ не первой свежести.

**Правильно:** храните помидоры на кухонном столе, разложив их в один слой. Помидорная башня уместна только в магазинах, где рост продаж зависит от красоты натюрморта. И не кладите помидоры на подоконник — под теплом солнечных лучей они быстро испортятся.

## 6 ГОТОВКА НА ХОЛОДНОМ МАСЛЕ

Обычно в масле обжаривают овощи, мясо или рыбу, чтобы они покрылись корочкой — как говорят, «запечатались». Даже если это морковь с сельдереем, которые вы обжариваете для супа. Горячее масло создает антипригарный эффект — еда не прилипает и не теряет форму, а сковородку легче мыть. Зато если жарить на холодном, эффект будет прямо противоположным: никакой концентрации вкуса и грязная сковорода.

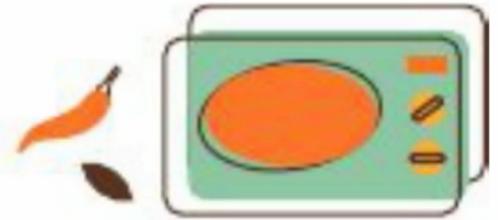
**Правильно:** нагрейте масло, плесните его на горячую сковородку и подождите с минуту.

## 7 ТЕСНАЯ СКОВОРОДА

Целая сковорода котлет или куриных грудок, да еды столько, что нет ни одного зазора и щелочки. Знакомо? Конечно, маленькую сковородку проще мыть, но не ждите, что у котлет и курицы будет румяная корочка. Если в сковороде давка, собственно, самого процесса жаренья не будет. Испаряющаяся влага начнет конденсироваться под едой, и котлеты будут готовиться на пару (а то и вообще припускаться). Панировка точно отвалится, и на ужин придется есть бесформенные, сухие и неаппетитные куски фарша.

**Правильно:** обязательно подсушите куски мяса или рыбы бумажным полотенцем — так вы удалите лишнюю влагу. Возьмите большую сковородку, чтобы котлеты, биточки или куски не соприкасались. Нет большой сковороды? Жарьте в два приема, а чтобы первая партия не остыла, отправьте ее в теплую духовку.

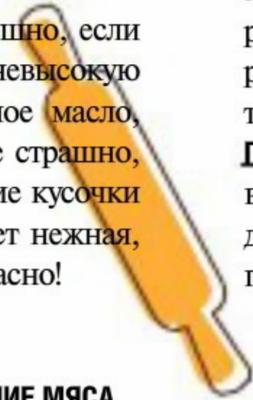




## 8 ДОЛГОЕ ВЫМЕШИВАНИЕ ТЕСТА

Если тесто долго мять, активизируется глютен — белок, отвечающий за эластичность и плотность теста. Такое тесто идеально для пиццы, но не очень годится для пирогов и нежных десертов.

**Правильно:** смешивайте тесто неспешно, если используете миксер, ставьте его на невысокую скорость. Когда вводите сливочное масло, достаточно нескольких секунд. Не страшно, если в тесте будут видны маленькие кусочки масла. Зато у вашей выпечки будет нежная, рассыпчатая корочка — а это прекрасно!



## 9 ЧАСТОЕ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ МЯСА

Вы жарите стейк или отбивную и переворачиваете их каждую минуту, чтобы мясо прожарилось с разных сторон? Хочу вас расстроить: это неверно! Чем больше вы мучаете, трогаете, щупаете и переворачиваете мясо, тем суше будет кусок.

**Правильно:** не суетитесь. Дайте мясу хорошо прожариться с одной стороны, и только затем переворачивайте. Чтобы понять, есть ли коричневая корочка, аккуратно — пальцами или щипцами — поднимите кусочек мяса и посмотрите на цвет. Если мясо прилипло к сковороде, не паникуйте — подождите минуту и снова попробуйте перевернуть.



## 10 РАЗДЕЛКА ГОТОВОГО МЯСА

Вечер субботы, вы натерли мясо специями, стянули бечевкой и отправили в духовку. Каждые двадцать минут взволнованно проверяли мясо, поливали вытопившимися соками, а домашние жили предвкушением вкусного ужина. И вот мясо готово, вы гордо ставите его на стол и острым ножом отрезаете первый ломтик. Стоп! Иначе весь мясной сок вытечет на блюдо!

**Правильно:** мясо так долго трудилось в духовке, что нуждается в отдыхе. Дайте большому куску или курице 15 минут, стейкам достаточно 5 минут (накройте мясо фольгой, чтобы не остыло). За это время мышечные ткани расслабятся, соки равномерно распределятся и мясо обретет правильную нежную текстуру.

## 13 МЫТЬЕ ДОРОГИХ НОЖЕЙ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

Не делайте глупость, не гробьте хорошие ножи! Хрусталь и фарфор тоже мойте руками.



## 14 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИПРИГАРНЫХ СКОВОРОДОК

Я тоже люблю антипригарные сковородки, когда идеальная глазунья сама сползает в тарелку, не повреждая хрупкий желток. Но не увлекайтесь: все на антипригарных сковородках жарить не стоит. Например, блины или стейки на них просто не получаются! Штука в том, что у антипригарных сковородок низкая теплопроводность (они медленно нагреваются), и мясу нужно дольше времени, чтобы подрумяниться. Другими словами, хотите вы сделать стейк с кровью, ждете, пока мясо, наконец, покроется корочкой, а внутри оно уже давным-давно прожарилось.

**Правильно:** антипригарные сковородки созданы для деликатной еды вроде нежной рыбы и морепродуктов или «прилипчивых» яиц. Остальное жарьте на чугунных и стальных сковородках с толстым дном. Если хорошо разогреть сковороду и правильно плеснуть растительного масла (смотрите пункт 6), ничего у вас не прилипнет.



## 15 ДОБАВЛЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА В ПАСТУ

Обычно это делают, чтобы паста не слипалась. И все бы хорошо — паста действительно не слипается, но только потому к ней «не пристает» соус. Получается два блюда в одной тарелке: сверху паста, а снизу соус. Это невкусно!

**Правильно:** после варки откиньте пасту на дуршлаг, жидкость сохраните. Верните пасту в кастрюлю и добавьте немного жидкости, перемешайте и накройте крышкой. Еще один способ: добавьте в готовую пасту чуть-чуть соуса и размешайте. И, наконец, третий трюк, который подходит, если вы собираетесь есть ужин через 20 минут: промойте пасту холодной водой, чтобы удалить крахмал, верните в кастрюлю и перед самой подачей соедините с горячим соусом и прогрейте в сотейнике. ■



*Посуда «Гурман»*

*Кулинарные сезоны*



*Вкусные идеи • Нежное исполнение • Appetitный результат*



Вы можете приобрести посуду ГУРМАН в магазинах Вашего города.  
Информация на сайте [www.salda.ru](http://www.salda.ru)  
Интернет-магазин [zakaz@salda.ru](mailto:zakaz@salda.ru)  
(доставка по Москве и России)

+7(495)727-2151  
+7(495)727-2153



# 10 свежих ЛИСТЬЕВ

*Ароматный зонтик укропа, сердечки листьев липы, прохладная ладошка клена – вот она, летняя романтика. Вещи с растительным принтом поддерживают это настроение.*

- 1, 5. Чайник и чашка, **VILLEROY & BOCH**.
- 2. Пенал-футляр, **COMPTOIR DE FAMILLE**.
- 3. Мыло «Волнующая Тоскана», **NESTI DANTE**.
- 4. Наволочка для декоративной подушки, **STOCKMANN**.
- 6. Кашпо для цветов, **STOCKMANN**.
- 7. Салфетки сервировочные, **IHR**.
- 8. Свеча в банке, **NATURA**.
- 9. Салфетка с вышивкой, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 10. Бумажные салфетки, **KLEENEX**.

РАСТЕНИЕ  
МЕСЯЦА



## Сладкий УРОЖАЙ

*«Подстелить соломку» иногда можно заранее.*

Англичане называли землянику strawberry – «соломенная ягода», потому что для сохранения ее нежных ягод всегда использовали солому, которую расстилали вокруг растений. Попробуйте сделать так же на своих грядках, чтобы сберечь нежный урожай от грязи и слизи и от души полакомиться целыми спелыми ягодами.



**Елена АЛЬ-ШИМАРИ** – ученый-агроном по образованию – выпускница Тимирязевской академии, журналист, автор книг о цветах, шеф-редактор журнала «Наша усадьба» и владелица утопающей в зелени дачи. А еще она – наш любимый автор, который в каждом номере раскрывает секреты богатого урожая.

## Торячий дачный МЕСЯЦ: июнь

*В июне в саду множество дел. Вот некоторые хитрости, которые помогут сделать заботу о нем проще, сэкономят время и помогут добиться радующего глаз результата.*

### **1 ДЛЯ КРАСИВЫХ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ**

Для того чтобы окраска листьев оставалась особенно яркой, виды шалфеев с декоративной листвой нуждаются в хорошо освещенном месте и легких известковых почвах. Соцветия на растениях необходимо срезать, чтобы цветение не шло в ущерб развитию листьев. Чтобы сохранить сортовые признаки, эти шалфеи следует размножать черенкованием в начале лета. Пестролистный шалфей в умеренной зоне на зиму необходимо укрывать.

### **2 КАК ПОЛУЧИТЬ БОГАТЫЙ УРОЖАЙ ВИШНИ И СЛИВЫ**

Вишни и сливы после цветения и образования завязей все свои силы расходуют на образование косточек. В этот период приостанавливается развитие не только молодых плодов, но и всего растения. Если в это время подкормить деревья, все завязи опадут и растения преждевременно тронутся в рост. Вторую подкормку косточковых делают лишь тогда, когда плоды достигнут своей обычной величины. Летом плодовые деревья поливают не вблизи штамбов, а отступив от них на 70–140 см, в зависимости от размера дерева и, соответственно, его приствольного круга. После заката солнца, если представится такая возможность, плодовые деревья опрыскивают теплой водой. Особенно полезна процедура там, где сад обращен на южную сторону и расположен на легкой песчаной почве.

Все лето в саду проводят прополку, удаляют сорняки, рыхлят приствольные круги и один раз в неделю осматривают молодую прирост, на котором быстро поселяется тля. Сначала ее можно обнаружить на нижней стороне листьев, которые скручиваются и перестают нормально развиваться. Для уничтожения тли не нужно слишком часто прибегать к химикатам, можно использовать табачный настой. Известно, что из многочисленных завязавшихся плодов лишь немногие достигают зрелости, остальные опадают. Поэтому, чтобы получить ягоды покрупнее, хотя и в меньшем количестве, часть завязей следует удалить после достижения ими размера грецкого ореха. А чтобы получить ярко окрашенные плоды, за некоторое время до их вызревания следует проделать следующее. В пасмурную погоду срезать секатором листья, расположенные над ягодами, оставляя рядом с ними часть черешков. При этом не следует открывать плоды слишком внезапно и в жаркую погоду, иначе они опадут.

### **3 СОЗДАТЬ ЖИВОПИСНЫЙ УГОЛОК**

Несколько растений одного вида или сорта высаживают рядом для создания группы. Большие группы хорошо выглядят на заднем плане бордюра или в центре цветника. А вот вблизи зрителя, напротив, высаживают малые, что создает радующее глаз разнообразие. В пейзажных группах размещают нечетное число рас-

### **4 ЗАЩИТИТЬ РОЗЫ**

Борьба с мучнистой росой на розах не должна ограничиваться применением химических препаратов. Необходимо строго следить за режимом питания этих растений, не допуская избытка азотных удобрений перед началом бутонизации. В эту фазу розы подкармливают фосфорными и калийными удобрениями, которые повышают их устойчивость к болезням. При первых единичных признаках заболевания попеременно используют «Топаз», хлорокись меди и медно-мыльную эмульсию. В течение всего периода вегетации растения обрабатывают медно-мыльной эмульсией, добавляя в нее при необходимости препараты против вредителей, поэтому следует научиться правильно готовить эмульсию. В небольшом количестве воды (желательно горячей) растворяют медный купорос. Отдельно в воде комнатной температуры разводят туалетное или жидкое мыло. Раствор медного купороса тонкой струей при постоянном помешивании вливают в мыльный раствор.

## Выходные на даче

### 5 ВЫРАСТИТЬ ЭЛЕГАНТНЫЕ ФУКСИИ НА ШТАМБЕ

Растения-штамбы эффектно смотрятся: у них ровный ствол, словно воткнутая в землю трость, а сверху – густой лиственный и цветочный шар-шапка. Штамбовые фуксии выводят из черенков с верхушечными почками. После укоренения их пересаживают в горшки и подвязывают к колышкам. Боковые побеги у молодых растений прищипывают над вторым листом. В течение лета растение пересаживают 2–3 раза (последний – в конце июля) и привязывают к колышку такой высоты, какой должен быть штамб. На зиму цветы переносят в холодное место и не поливают, ожидая, пока растения сбросят листья. Весной их выносят из хранения и пересаживают. Боковые побеги удаляют, а верхушку прищипывают для образования густой кроны.

тений – от 3 до 11 и более. В больших группах отлично смотрятся многолетники с некрупными листочками, например камнеломка теностая. Ее можно высаживать по семь и более штук в группе. А вот крупнолистные баданы – по 3 растения в группе. А вот гуннера, боккония, девясил и другие крупные виды вовсе не нуждаются в «коллективе». Достаточно лишь одного экземпляра. Это так называемые «архитектурные виды». Растения с четкими контурами, например как у книфофии, лучше смотрятся в небольшой группе, в то время как раскидистые, не имеющие четких форм, например многие герани, хороши в группах большего размера.

### 6 ДОМАШНИЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ

Урожай краснокочанной капусты поможет вам выяснить кислотность почвы, изготовив ее индикатор своими руками. Половину среднего кочана краснокочанной капусты надо натереть на терке в кастрюлю с водой (так, чтобы вода едва покрывала капусту). Оставить на несколько часов. Затем прокипятить 20–30 минут, пока вода не станет темно-фиолетовой. Полученный отвар охладить, а затем намочить в нем полоски, нарезанные из фильтровальной бумаги (длиной не более 5–7 см). Полоски высушить на ровной поверхности. Для исследования кислотности после погружения полосок в жидкость с размешанной в нем почвой требуется некоторое время подождать, пока цвет проявится полнее: в кислой среде они станут желто-красными; в нейтральной – зелеными, а в щелочной – пурпурно-синими. Знание кислотности почвы пригодится при выборе минеральных удобрений.

### 7 ЛЁГКИЙ ПУТЬ К ВКУСНЫМ САПАТАМ

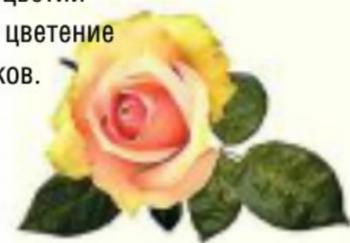
Для летнего посева следует выбирать медленнорастущие салаты или те, что не стрелкуются (латук, батавия, шнитт-салат). Они не должны расти в тени других растений: нехватка света вызывает преждевременное стрелкование и накопление избытка нитратов. Подходящими партнерами по грядке для салатов может быть свекла, редька, редис. От двух последних салат «отгоняет» крестоцветных блошек, которые повреждают листья корнеплодов. Чтобы на салаты не нападала тля, вблизи них высевают укроп и кервель. Кстати, сорта салатов с красными листьями особенно подвержены нападению тли. Шнитт-салат после срезки снова отрастает. У батавии по мере надобности обрывают внешние листья розеток, а затем нижние листья вокруг стебля. Кстати, салаты лучше съесть быстрее: после хранения они накапливают нитраты. ■

● **В первые выходные месяца** в открытый грунт высаживают подрощенную клубневую бегонию и георгины, после 5 июня в цветники высаживают рассаду теплолюбивых летников – петуний, бальзаминов, цинний, шалфеев, вербен, агератума, лобелии, бархатцев и других видов. Подкармливают комплексным удобрением все декоративные кустарники.

● **Во вторые выходные июня** можно заняться подкормкой многолетних цветов – пионов, флоксов, астильб, лилейников, дельфиниумов, лихнисов, рудбекии и других видов, используя жидкое цветочное удобрение. Пионы удобряют в бороздки, сделанные вокруг кустов. В течение июня 2 раза, с интервалом в 2 недели подкармливают георгины. Устанавливают опоры для вьющихся растений. До начала цветения черенкуют клематисы.

● **В выходные, приходящиеся на середину месяца**, когда возможна сухая погода, следует полить и прополоть все цветники, а затем замульчировать многолетние посадки. Осматривают розы и принимают меры против болезней и вредителей, удаляют дикую поросль – «волчки», особенно быстро они отрастают у штамбовых роз – прямо на штамбах. Если на малине обнаружился молодые отпрыски с поникшими верхушками – они поражены личинками малинной стеблевой мухи. Такие побеги срезают у самой поверхности земли и сжигают. На землянике могут появиться первые признаки серой гнили (размягченные бурые пятна на зеленых ягодах), их собирают и также уничтожают.

● **В конце месяца** высевают двулетники – анютины глазки, особенно крупноцветковые сорта, которые дают максимально крупные цветки только при двулетней культуре, а также маргаритки и незабудки. В конце июня нарезают черенки для размножения роз. Черенками успешно размножаются флорибунда, плетистые, полиантовые и миниатюрные розы. Продолжают прополку, полив и удаление отцветших соцветий на клумбах. Это продлит цветение большинства однолетников.





# Букет ЧЕРТОПОЛОХА

*Ощетинившийся во все стороны колючками чертополох выглядит не самым желанным гостем на участке. На самом деле у этого растения есть скрытые таланты, за которые его стоит пригласить в благородную садовую компанию.*

**П**рисмотритесь к чертополоху: сколько шмелей, пчел и прочей мелюзги роится над ним! Они-то знают всю ценность его колючек: это безопасная «кондитерская» на свежем воздухе. Прилетай и наслаждайся сладчайшим нектаром вдоволь — подойти и прогнать все равно никто не осмелится. Колючие соцветия-корзинки так богаты сладким цветочным сиропом, что вот вам и одна из причин для переселения этих растительных страшилищ в сад: они помогут привлечь в цветник и на огород как можно больше опылителей. И не только. Колючие «красавцы», которые никто не осмелится выдрать с корнем, в радиусе своего места обитания охраняют массу полезной фауны — жучков, паучков, всяких там сколопендр и т. д. Где

им еще спрятаться в наших хорошо обрабатываемых садах? А под чертополохом они будут в полной безопасности. Кстати, создание экологических уголков — современное направление садоводства. Одна из ниш экологического сада — дикие травянистые виды, медоносы. А еще — в некотором роде нетривиальные растения. Всем этим параметрам отвечают чертополохи, бодяки, мордовники, татарники. Экологический уголок сада можно завести вдали от любопытных глаз. Хотя... Если вы человек с юмором и определенной долей оригинальности, то и скрывать колючее царство нет смысла. Это тоже своего рода вызов обществу — с садоводческой точки зрения: «Принесли букет чертополоха, И на стол поставили...» (Николай Заболоцкий).



### МАГИЧЕСКАЯ СИЛА

Большие колючки в прошлом воздействовали на людей просто мистически. Их, не выявляя различия между видами, называли в России одинаково: чертополох, дедовник, дед, татарин, мордвин. Вот и поговорка: «Велик мордвин, да черт ли в нем». Собирательное название всех колючих растений — «чертополох» — в переводе со старорусского языка означает «пугающий чертей». У входа в дом вешали это растение, чтобы не впускать в жилище нечисть (кстати, еще один повод посадить колючки в саду — в качестве оберега). Считалось, что наибольшей силы чертополох достигает, когда распускается его цветок. Говорили, что сухой цветок чертополоха, на который намотан волос хозяина, не только защищает от многих чар, но и возвращает их тому, кто эти чары навел. Цветок надо менять каждое лето, срезая его в жаркий полдень, предшествующий новолунию. При этом необходимо убедиться, что вокруг нет посторонних. До наступления полнолуния следует носить вместе оба цветка, а затем сжечь старый на живом огне, предварительно с ним попрощавшись и поблагодарив.

### ШОТЛАНДСКАЯ РОЗА

И только ленивый не знает, что чертополох — символ Шотландии. Англичане зовут растение «шотландской розой». The Thistle of Scotland способен расти на тощей каменистой почве, ему не страшна любая непогода. Шотландцы любят свою колючку, она у них и на гербе изображена во всей красе. Имеется в Англии Орден чертополоха с девизом *Nemo me impune lacessit* («Никто не тронет меня безнаказанно»). Король Яков II учредил его в 1687 году.

### В ЕЖОВЫХ РУКАВИЦАХ

Татарники, бодяки, чертополохи, мордовники принадлежат к обширному семейству Сложноцветные, где вообще много колючих растений. Но отличаются от многих его представителей самым ершистым видом, даже названия говорят об этом: бодяк колючейший (*Cirsium spinosissimum*), бодяк ежовый (*Cirsium echinus*), бодяк щетинистый (*Cirsium setosum*), а еще чертополох шиповатый и чертополох колючий. Самый «одомашненный чертополох» из этой милой семейки — это расторопша пятнистая, еще известная под названием «остропестро». Симпатичная и полезная в домашней аптечке колючка. Такую красавицу и на клумбе не стыдно посадить! Листья зеленые, с мраморными разводами. А цветет, как и многие чертополохи, розовым ароматным соцветием, привлекательным для пчел, шмелей и бабочек.

### НА СЧАСТЬЕ

А самые симпатичные колючки — это разные виды мордовника. Их часто используют для оформления сада. Голубовато-сизая колючая листва и нетипичные для семейства Сложноцветных цветы: одноцветковые корзинки собраны в шаровидное или овальное соцветие. В роде Мордовник около 125 видов (правда, половина из них — эндемики Средней Азии и Закавказья). В некоторых областях России мордовник считается «цветком счастья». Его сухие соцветия подвешивают в доме на удачу. Ярко голубые цветки мордовника обожают пчелы. Один из распространенных видов — мордовник шароголовый (*Echinops ritro*) — высокое, до 2 м растение. В саду его нужно размещать на сухом месте с небогатой, а еще лучше карбонатной почвой и на ярком солнце. Некоторые представители рода Татарник отличаются серебристым опушением. Татарник колючий (*Onopordum acanthium* L.) — обычный сорняк, который можно встретить на пустырях, склонах холмов и вдоль дорог. Рослое, до 2 м и выше, бело-паутинозное растение с ветвистым стеблем практически невозможно спутать с другими. Вместе с ним в группе можно разместить чертополох сероватый (*Carduus cinereus*) — светло-серое растение с одиночными (редко по две штуки) корзинками на длинных бескрылых цветоносах. ■

Елена БУЛКИНА



### КСТАТИ

- Чертополохи — кормовые растения для гусениц бабочки репейницы.
- Бодяк часто принимают за чертополох. Основной отличительный признак — опушение летательного аппарата плодов: каждое верхнее волокно их напоминает птичье перо.



# ЦВЕТОВОЕ ЭХО

*В мире моды есть «советы на все времена» – беспроигрышные, всегда актуальные, подходящие к любому случаю решения. Типа «маленькое черное платье плюс нитка жемчуга». Можно ли такие универсальные советы дать для дизайна садового участка?*

## *Совет первый.* **НЕ ТОРОПИТЕСЬ**

Типичная ошибка начинающего садовода – «хочу всего и сразу!». Ах, какие листья, какие цветы, а с этим лилейником и вовсе расстаться невозможно...

Через это проходят все. И потом мучаются. Но, если мы вернемся к аналогии с модой, скажите: можно одновременно надеть шелковое платье, строгий пиджак, мужской галстук, шляпку, как у мисс Марпл, яркие бусы и кроссовки, и не выглядеть при этом нелепо и даже вызывающе?

Сад, в котором растет все, не производит гармоничного впечатления. Нужно понять, ПРО ЧТО ваш сад, О ЧЕМ он. И действовать в соответствии с главной идеей. Нужно найти ваш, и только ваш стиль. Это непросто, но результат стоит того.

➤ *Мода, как и архитектура, –  
вопрос пропорций.*

*Коко ШАНЕЛЬ*



### *Совет второй.*

#### **СТРЕМИТЕСЬ К СТАБИЛЬНОСТИ**

Вы же не ходите в сад раздражаться и огорчаться? Картинка перед глазами должна подсознательно вселять в вас чувство стабильности и надежности. Это достигается многими путями. Постарайтесь, особенно на первых порах, избегать излишней пестроты. Выберите один цвет – основной. И к нему немного дополнительных. Немного. Но без них тоже никак – иначе будет скучно и монотонно. Всегда придут на помощь растения с серебристой листвой – сгладят излишний контраст, чуть пригасят слишком яркие краски, внесут нотку приятной прохлады в цветовую палитру вашего сада. Хороши также белые цветы – но с ними нужно быть осторожнее. Белый мелкими брызгами, дымкой, объединит и облагородит. Большие белые цветы могут перетянуть на себя все внимание – и тут будет трудно добиться уравновешенности.

И еще одна маленькая хитрость: для того чтобы сад смотрелся гармоничным единством, нужно по возможности стремиться к незаметным повторениям в форме кроны, фактуре и конфигурации листвы. Очень хорошо, когда цвет листьев одного растения повторится в цвете пестика другого, и так далее – так называемое «цветовое эхо».

### *Совет третий.*

#### **ДОБИВАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗИЯ**

Все время смотреть на одну и ту же, пусть даже очень красивую картинку становится скучно. Дозированное разнообразие при общей стабильной картине только на пользу. Пусть время от времени появится что-то новенькое – то крокусы расцветут, то луки, то астры. Только нужно хорошо продумать эту смену садовых декораций. Но при этом так, как будто все само выросло, естественно и непринужденно. Привожу конкретный пример такого уголка сада.

Для его создания нужен был кусочек леса, но не унылый, а принаряженный, веселый. Структуру составили хвойные растения – на заднем плане горные сосны и колючая ель, на переднем – горизонтальные можжевельники. Общая цветовая гамма, помимо зеленого, – от темно-розового до бордового и пурпурного. Ее разбавили растения с серебристыми и бело-пестрыми листьями: спирея японская *Crispa*, живучка двух сортов – *Burgundy Glow* и *Variegata*, астранция большая *Florence* и *Venice*, кровохлебка лекарственная *Tanna*, медуница гибридная *Samurai*, иссоп лекарственный, герань пиренейская видовая, седум видный *Iceberg* и седум телифиум *Matrona*, тысячелистник обыкновенный.

Дополнили картинку белые мускари, крокус весенний и крокус далматинский, лук круглоголовый и безвременник осенний.

Все эти растения прекрасно вписываются в заданную тему «лесной опушки». Молодые пурпурные листочки спиреи перекликаются по цвету с листьями живучки *Burgundy Glow* и седума *Matrona*. В пору цветения зонтики японской спиреи повторяют форму соцветий тысячелистника и седума. Астранция как бы пародирует саму себя: одинаковая форма цветков и листьев, но разный размер и цвет. Пиренейская герань с мелкими неяркими цветками розовым облачком объединяет всех остальных жителей цветника.

Я не буду перечислять все «переклички» и совпадения: они иногда бывают приятным сюрпризом, которого и не ждешь. А ведь хорошо, когда в саду все время что-то новенькое. ■

Антонина МИХАЙЛОВА,

Петербургский международный центр  
ландшафтного искусства «ЗЕЛЕНАЯ СТРЕЛА»

**Ольга ВОЛКОВА**

знает о питомцах буквально все. Она автор четырех книг про домашних животных и признанный эксперт среди любителей живности. В ее доме всегда жили собаки, кошки, тритоны, рыбки, змеи, дрозды, хомяки, вороны. Сейчас она – хозяйка старенького метиса Елисея, кошки Матильды, кота Гаврилы и голубя Перлуши.

*Домашние питомцы ставят перед нами множество вопросов. Наш эксперт ответит даже на самые сложные и даст хороший совет. Если вам нужно посоветоваться о любимце, пишите на адрес [krestyanka@idr.ru](mailto:krestyanka@idr.ru).*



**ХОЧУ НА НЕДЕЛЮ УЕХАТЬ В ОТПУСК. МОЖНО ЛИ НА ЭТО ВРЕМЯ ОСТАВИТЬ МОИХ ПОПУГАЕВ-НЕРАЗЛУЧНИКОВ ОДНИХ? НА СКОЛЬКО ДНЕЙ ПТИЦ ВООБЩЕ МОЖНО ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ПРИСМОТРА?**

Оставлять птиц надолго совсем без присмотра – огромный риск. Да, можно доверху насыпать клетку кормом и установить несколько автопоилок, но птицы могут просто от нечего делать выкинуть еду, а вода может испортиться или просто закончиться: в конце концов, даже самая лучшая поилка, бывает, трескается и протекает, а без воды птицы не протянут и дня. К тому же если клетку не чистить целую неделю, в ней накопится много экскрементов и прочей грязи, и у птицы, вынужденной ходить по всему этому, могут заболеть лапы. Опыт показывает, что относительно безопасно оставлять птиц максимум на три дня, да и то если не слишком жарко. Помимо запасов корма и воды, в клетку (ее ставят так, чтобы у попугаев было достаточно света и в тоже время чтобы они не находились под прямыми солнечными лучами) можно положить, например, крепкое сочное яблоко. Однако и на такое короткое одиночество птиц можно обрекать только в том случае, когда у вас действительно нет другого выхода. Что касается более долгого срока – это слишком опасно. Впрочем, некоторые владельцы попугаев предлагают еще один, весьма разрушительный для дома вариант: они советуют просто оставить ваших неразлучников на свободе. Проследите, чтобы в комнате не было ничего опасного, уберите все провода и вообще все, что можно убрать, тщательно закройте все окна и поставьте на пол множество мисок с едой и водой. Ну а чтобы птицам не было одиноко, оставьте им включенное радио. И учтите, что потом вам, скорее всего, придется делать в этой комнате ремонт. Оставленные в одиночестве птицы могут запаниковать и начать биться о клетку или о стены или выщипать у себя все перья. Правда, некоторые утверждают, что после долгой разлуки птицы начинают больше ценить своих хозяев – но это только в том случае, если попугайчикам удастся эту разлуку пережить. Птицы смогут без особых проблем пережить недельное (и даже более долгое) одиночество, если к ним хотя бы через день (а лучше – раз в день) будут заходить хозяйские знакомые – подсыпать корм, чистить клетку и подливать воду. Если же таких самоотверженных знакомых у вас нет, стоит попробовать пообщаться на форумах владельцев птиц – там вы почти наверняка найдете людей, готовых приютить питомцев на время вашего отсутствия.

# Живой УГОЛОК



**МОЯ СОБАКА ПЛОХО ПЕРЕНОСИТ ПОЕЗДКИ В МАШИНЕ. КАК ЕЙ ПОМОЧЬ?**

Большинство собак очень любит кататься на машине, но если первый автомобильный опыт вашего питомца был неприятным (например, если вы везли его к ветеринару), впредь машина может ассоциироваться у него с не слишком радостными событиями и, почувствовав перспективу поездки, он может впасть в панику. Придется приучать пса к тому, что машина – это не всегда плохо. Положите в салон его любимую игрушку, пропитанный «родным» запахом коврик, угощайте чем-нибудь вкусным, хвалите и не ругайте ее за неправильное с вашей точки зрения поведение. Для начала устраивайте собаке кроткие поездки с приятным завершением – например, с интересной прогулкой или общением с другими собаками. А особо нервным питомцам помогут специальные ветеринарные успокоительные препараты. Другие собаки и рады бы проехаться на машине, да только их в ней укачивает. Особенно часто это случается со щенками из-за особенностей их вестибулярного аппарата. Обычно с возрастом это проходит, но не всегда. Словом, если вашу собаку в машине тошнит, у нее увеличивается слюноотделение и она начинает слишком часто сглатывать, если она тяжело дышит и выглядит угнетенной – значит, ее укачивает. Подверженную такой неприятности собаку кормите не позже, чем за 2 часа до поездки. Постарайтесь выехать не в жару и не в час пик; время от времени останавливайтесь и давайте страдальце погулять и прийти в себя. Также не стоит курить в машине, пользоваться автомобильными ароматизаторами и душить ее самим – запахи только усугубят положение вашей собаки. Шум тоже ей не поможет, так что придется вам обойтись в машине без музыки. Ну а если собака совсем тяжело переносит автомобильную качку, посоветуйтесь с ветеринаром, который подберет для вашего питомца специальные звериные антиукачивающие препараты.





### МОЯ КОШКА ЧАСТО ЗАЛЕЗАЕТ НА МЕНЯ И ТОПЧЕТСЯ. ЗАЧЕМ ОНА ЭТО ДЕЛАЕТ?

Считается, что таким образом кошка как бы «впадает в детство», возвращается к самым счастливым и беззаботным дням своей жизни. Когда новорожденный котенок сосет материнское молоко, он точно также массирует лапками мамино брюшко. И когда взрослая кошка садится вам на живот или на колени и, мурлыча, принимает вас месить, это означает, что она очень довольна своей сегодняшней жизнью. Кошка считает, что у нее все хорошо, а значит, и у вас все тоже очень хорошо. Поэтому, если она, войдя в раж, примется выпускать коготки и массировать вас не так мягко, как вам хотелось бы, не ругайте ее и не отбрасывайте прочь: кошка не поймет и обидится. Просто аккуратно снимите ее с себя и погладьте – тогда она вскоре вернется массировать вас куда более нежно.

Кошки любят разминать лапками не только хозяйский живот, но и собственные лежаки, диваны, кресла, подушки и тряпочки. Так они готовят себе место для сна – будто перину взбивают, чтобы помягче спалось. Не исключено, что и ваши колени им кажутся слишком жесткими и они хотят их немножечко взбить.

Есть и еще одна версия, объясняющая такое кошачье поведение: многие уверены, что кошки чувствуют, когда в нашем организме что-то не в порядке. И, разминая найденный ими очаг имеющейся или даже будущей болезни, они помогают нам справиться с недугом, о котором мы, может, еще и не подозреваем. Ну а то, что кошачье мурлыканье полезно для нашего здоровья – это доказанный факт. Так что пусть себе топчутся на наших животах и коленах – глядишь, здоровее будем.



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОРЕЖЕ МЕНЯТЬ ВОДУ В АКВАРИУМЕ?

Если аквариум устроен правильно, менять в нем воду вообще не надо – достаточно лишь время от времени подливать свежую воду взамен испарившейся. Разумеется, подливаемая вода должна быть должным образом подготовлена: ей надо дать 2–3 дня отстояться, залить в нее специальную жидкость для обеззараживания и проследить, чтобы свежая вода была той же температуры, что и вода в аквариуме.

А полная замена воды – огромный стресс для аквариумных обитателей, и прибегать к такому кардинальному средству надо только тогда, когда нет другого выхода.

Прежде всего надо следить, чтобы жизнь аквариума не была слишком скученной – перенаселенность не только ведет к быстрому загрязнению воды, но и чревата болезнями и даже гибелью рыбок. Сохранить воду чистой вам помогут специальные фильтры, без которых не обойдется ни один современный аквариум. Также в магазинах аквариумистики можно подобрать специальные очищающие воду средства (например, препараты, препятствующие росту вредных водорослей). А вот водоросли полезные, напротив, способствуют очистке аквариумной воды; поддержать чистоту помогут и улитки, подъедающие то, что не доели ваши рыбки. Главные источники загрязнения воды – это остатки еды и экскременты аквариумных обитателей. Не перекармливайте ваших рыбок, не сыпьте им корм «с запасом»!

Ну а если вы уезжаете и боитесь, что ваши питомцы без вас оголодают, купите им медленнорастворимый корм – его хватает надолго, и он почти не пачкает воду. Ну а избавиться от грязи, осевшей на дно аквариума, вам помогут специальные отсосы или сифоны.



### НА ДАЧЕ МОЙ МАЛЕНЬКИЙ СЫН ЧАСТО ВЫПУСКАЕТ ЧЕРЕПАХУ ПОГУЛЯТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОНА НЕ ПОТЕРЯЛАСЬ?

Ваш сын совершенно прав – черепахам и правда нужны прогулки: это и мощно после тесного террариума, и дополнительные дозы ультрафиолета, и возможность поесть свежей травки. Однако выносить черепах на природу стоит лишь тогда, когда температура достигнет минимум 20 °С в тени. Выпускать их лучше всего на полянке, где растут съедобные для черепах растения – клевер, газонная трава, одуванчики. Следите, чтобы рядом не ездили машины и не бегали кошки с собаками, и берегите вашу питомицу от нападения ворон. Безопаснее всего было бы построить для черепахи вольер – прочный и высокий, чтобы она не могла ни перелезть через стенку, ни подкопаться под бортик, ни проломить слишком хрупкую конструкцию. В вольере непременно должна быть тень – постоянные прямые солнечные лучи могут погубить вашу черепаху.

Если же она гуляет на воле, за ней нужно неотрывно следить – такие вроде бы медлительные, иногда черепахи умудряются проявлять невероятную прыть и в мгновение ока исчезают в неизвестном направлении. Искать сбежавшую черепаху в окрестных кустах – занятие почти бесполезное, она сливается с пейзажем. Поэтому у некоторых владельцев возникает идея раскрасить панцирь краской или ярким лаком, чтобы сделать черепаху более заметной, но этого делать не стоит – вредно. Да и зачем, если можно закрепить на панцире флажок, яркую ленту или, еще лучше, воздушный шарик? Куда бы ни отправилась ваша беглянка, парящий над ней шарик ее выдаст. Только, разумеется, не надо сверлить панцирь, чтобы было к чему привязать шарик – это варварство, лучше просто приклеить его кусочком скотча или примотать изолентой. Есть еще и специальные маячки для животных – закрепите такой на черепахе, и вам проще будет ее разыскать, если, конечно, она не успеет выбраться из зоны действия маячка. Впрочем, даже полностью оборудованную всеми перечисленными «противоугонными» средствами черепаху лучше не выпускать из вида, ведь шарик и маячок, бывает, отрываются. ■



*Неслучайная*  
**КОМПАНИЯ**

*Нет цветочных горшков?  
Не беда. Загляните на чердак,  
там наверняка найдется  
что-нибудь подходящее.*



2



4



3

Фото: Голландское цветочное бюро («Блюмен бюро Холланд»). Текст: Елена АЛЬ-ШИМАРИ

**1** Исследование старого дачного чердака может дать неожиданные результаты: у вас появится множество удобных предметов для посадки луковичных. Чтобы они дольше цвели, используйте легкий грунт с добавлением песка, а высаженные растения размещайте подальше от палящих солнечных лучей.

**2** Предметы мебели неопределенного назначения прекрасно подходят для создания переносной клумбы. Ее можно «собрать» из любых некрупных цветов. Например, из анютиных глазок, выращенных через рассаду, в сочетании с нарциссами. Как только последние отцветут, их можно заменить на другие однолетники.

**3** Резиновые сапоги годятся не только для веселых прогулок по теплым летним лужам, но и для выращивания садовых цветов. Немного легкого грунта (смесь речного песка и торфа) на дно, и можно сажать выкопанные с корнями луковицы нарциссов, тюльпанов, гиацинтов. Только будьте осторожнее: корни у них очень хрупкие!

**4** Неупотребительная в домашнем обиходе пластиковая авоська – удобное средство для перемещения по саду клумбочки с цветущими нарциссами. А соберетесь уехать в город – можете прихватить ее с собой, даже пересаживать не надо. Для посадки нарциссов в сумку используйте нейтральный торф, смешанный с речным песком. И берегите цветущие нарциссы от жаркого солнца. ■

## КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ЛИЧНЫЙ САД?

С 21 по 24 июня в столичном Парке искусств «Музеон» на Крымском Валу пройдет Первый ежегодный летний фестиваль садов. Лучшие российские и зарубежные бюро представят свои проекты мини-парков и расскажут, как превратить пустошь в цветущий уголок. Можно будет поучаствовать в мастер-классах по созданию семейного сада, купить саженцы и аксессуары для загородных участков, садовую мебель, а также пообщаться с представителями питомников и садовых центров и получить их консультацию.

21–24 июня, Москва,  
Парк искусств «Музеон», Крымский Вал



## ОГОРОДНЫЙ ХИТ-ПАРАД

«Зеленый» сезон в разгаре. ВЦИОМ провел опрос и составил пятерку самых популярных культур в наших огородах. Хит-парад получился такой:

- овощи (морковь, капуста, огурцы, помидоры и т. д.) – их выращивают 94% тех, у кого есть своя земля;
- зелень – 89%;
- ягоды – 83%;
- картофель – 74%;
- бобовые – 51%.



## УРОКИ ИСТОРИИ ОТ САДОВОДОВ

В июне 2012 года на всей территории исторических садов Русского музея (Санкт-Петербург) пройдет V Международный фестиваль «Императорские сады России». Тема выставки в этом году – «С чего начинается Родина». Здесь можно будет увидеть, как выглядели сады в нашей стране в разное время – от языческого капища до монастырских дворов, царских усадеб и советских парковых решений. В Михайловском саду разместятся экспозиции, посвященные императорским резиденциям, дворянским усадьбам, садам Серебряного века. Здесь можно будет увидеть цветочные гербы владельцев знаменитых российских усадеб, а также разнообразные садово-парковые решения в духе эпохи: прогулочные тропинки, ротонды, беседки, оранжереи, огороды, плодовые сады, раскидистые цветущие кустарники и многое другое.

8–17 июня, Санкт-Петербург, «Императорские сады России»

## ЗЕЛЁНАЯ НАГРАДА

Состоялась VII Ежегодная церемония вручения премии «Terre de Femmes – Земля Женщин». Марка Yves Rocher учредила ее, чтобы награждать женщин, занимающихся просветительской и практической деятельностью в сфере охраны окружающей среды. Победительницей стала Наталья Шишунова с проектом «В Великом Новгороде Сиреневый Сад будет!». Награду она получила из рук Клода Фромажо, директора по долгосрочному развитию Yves Rocher.



## ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ

Интернет-портал «Вестник цветовода» в честь юбилея «Крестьянки» объявил 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. Создайте свой вариант обложки журнала и выиграйте приз. На портале «Вестник цветовода» можно не только поучаствовать в интересных конкурсах и обсуждениях, но и найти множество полезной информации о том, как вырастить в своем саду роскошные цветы.



# Прогулка

СОВЕТ  
МЕСЯЦА



## 5 ПРАВИЛ дружбы с солнцем

- 1 Загораем под открытым солнцем в часы, когда оно наиболее ласковое: с 7 до 10 утра и после 16.00.
- 2 Начинаем общение деликатно: для первых дней достаточно загорать от 15 до 30 минут в зависимости от чувствительности вашей кожи.
- 3 Не забываем после купания промакиваться полотенцем: капли воды на коже действуют, как микролинзы, повышая риск солнечных ожогов.

- 4 Солнцезащитные кремы и лосьоны помогут ровному здоровому загару. Начинайте со средств с наиболее высоким уровнем SPF, постепенно снижая уровень. Наносите их тонким слоем и обновляйте после заплыва в воде.
- 5 Проинспектируйте свою аптечку: если вы принимаете гормональные противозачаточные средства, антибиотики, антидепрессанты, возможно, что кожа станет более чувствительной к солнечным лучам. И помните: лучший загар – в движении! ■



# Дачница и УРБАНИСТ

*Как достичь гармонии в семье, если она обожает дачу, а он заядлый урбанист и слышать не хочет про поездки на природу?*



Татьяна ОГНЕВА-САЛЬВОНИ,  
психолог

**А**х, лето, лето красное, будь со мной! Только вот представления о лете у всех разные. Она мечтает, чтоб поскорее можно было есть клубнику прямо с грядки и наслаждаться дачной идиллией в удобных сланцах. А для него лето — это горячий ветер в открытые окна автомобиля и полупустой летний город с кафе на каждом углу и нерабочим настроением в офисе, с которым спорно решаются самые сложные вопросы. Но только не дача, боже упаси.

Жизнь обожает ребусы! Не редкость, когда заядлый урбанист ведет в ЗАГС воздушную любительницу загородной недвижимости (или, наоборот, мужественный дачник — гламурную героиню «Секса в большом городе»). А в ЗАГСе о предпочтениях в досуге не спрашивают. Этот вопрос потом сам встает ребром, как только наступают первые теплые деньки.

— Дорогой, ну поехали на дачу! Там же так хорошо — свежий воздух, солнышко! — каждую пятницу начинает канючить она.

— Ага, а еще комары и туалет на выселках! — бубнит он. — Езжай сама, позагораешь, отдохнешь. А мне и в городе хорошо!

— Но я же с тобой хочу наслаждаться! — преданно заглядывает она в глаза мужу.

И он, глубоко вздыхая, соглашается.

Но в результате-то оба страдают. Он после шашлыка начинает круги вокруг машины нарезать, мол, поехали, поехали назад. Она, если в городе остается, в четырех стенах мается. А по отдельности скучают. Как же достичь консенсуса семейной паре, в которой один — заядлый урбанист, а другой без ума от единения с природой?

## Откуда берётся нелюбовь к даче?

### ТИПЫ УРБАНИСТОВ И МЕТОДЫ ИХ ВОЗВРАЩЕНИЯ К ИСТОКАМ

#### ТИП 1. ДЕТСКАЯ ТРАВМА

Дачному человеку урбаниста не понять. Ну как можно не любить природу, свежий воздух и предпочитать им раскаленный асфальт? Но психологи говорят, что проблема не в даче как таковой и даже не в удобствах во дворе. А часто в прошлом человека. «Да мне все детство огородом искалечили!» — в сердцах выдает этот тип урбаниста. В городе он мог с другими мальчишками носиться, свободный как ветер, а там бабушка и родители заставляли без конца грядки полоть. Он вырос, но выезд за город у него по-прежнему ассоциируется с постоянным чувством вины, словом «лентяй» и нудным сбором сорняков. Дача и отдых — синонимы лишь для тех, кто из дачного детства вспоминает веселые купания, танцы, смех, свободу.

**Что делать.** С этим типом урбаниста (или урбанистки — некоторым девушкам тоже прополка поперек горла) придется побыть немного психоаналитиком. Пусть расскажет вам свои «обиды» на дачу, пар выпустит. А там постепенно трансформируйте его представление о даче. Мол, времена поменялись, жизнь поменялась, ты теперь свободен, делай что хочешь. Нет желания ехать на дачу — да пожалуйста! Появится охота — приезжай. Для этого типа урбаниста проблема состоит в том, что дача как бы частично связана с несвободой выбора. И когда вы его уговариваете или заставляете под каким-то предлогом, он опять чувствует себя

лишенным права голоса, как в детстве. И еще больше эту дачу ненавидит. А когда это его личное решение типа «а поеду-ка на дачу, прополю, как в детстве, грядку с огурцами» (ну допустим, можно же пофантазировать), или хотя бы просто на вас посмотреть, зная, как вы ему обрадуетесь — совсем другое дело. И дача уже не так страшна, как ее малюет детское восприятие из прошлого.

### ТИП 2. ОТСУТСТВИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Есть тип урбаниста, которому на даче просто скучно. А город ему предлагает миллион способов развлечься. Это любитель выйти в люди — себя показать, на других посмотреть. Бодрый, молодой и харизматичный. Движуха ему нужна, а в мерном шелесте листвы ну какая движуха? Ему бы в бар к друзьям и джин-тонику. Милый сердцу шум-гам, особый флер легкомысленности, флирта и сигаретного дыма. Простые незатейливые мужские шутки (уф, наконец-то можно расслабиться). Или пойти в кино, где прохладный зал и бордовые бархатные кресла. А в воскресенье покататься на роликовых коньках. Ну а на даче что делать-то? Что загородная жизнь может противопоставить романтике и обаянию города?

**Что делать.** А не надо ничего противопоставлять. Спор с харизматичными городскими интеллектуалами выиграть почти невозможно. А вот хитро встроить дачный отдых в список «последних трендов сезона» — вполне в ваших силах. Каким образом сделать дачу модной? Ненавязчиво сообщаем: «А вон Ивановы-то себе на чердак долби-диджитал три-дэ поставили, представляешь! А Петровы недавно вечеринку замутили, было очень здорово». И между ненавязчивыми рассказами фоном «дача — это модно», «а вот какие стильные босоножки для дачи», «ух ты, какой классный набор для баскетбола на дачу». Пусть думает, что у вас там сплошные развлечения и своя движуха. Сначала из любопытства придет пару раз, а затем и втянется. Предложите ему добавить свои способы расслабиться и повеселиться на выезде, пусть креативит. Правда, за сохранность огурцов и грядок при этом никто не поручится.

### ТИП 3. БЫТОВАЯ НЕУСТРОЕННОСТЬ

Некоторые становятся закоренелыми урбанистами только из соображений комфорта и удобства. Совсем не понимают прелести душа из ковшика в сарайчике и деревянного туалета с пауком в правом верхнем углу. Зато картошка, жаренная на старой газовой горелке, на свежем воздухе в миллион раз вкуснее чем приготовленная в лучшем ресторане города. А суп из ботвы? Это же сказка! Его есть можно только на даче, в городе он теряет и свой вкус, и свое волшебство.

**Что делать.** Когда у человека конкретное предубеждение против дачи, с ними и «работать» легче. Просто нужны вложения. Каждый действительно имеет право на комфорт и выбор в виде геля для мытья рук с ароматом иланг-иланга, а не хозяйственного мыла.

Не хватает тебе там Интернета, дорогой? Так вон ребята проводят линию или по спецпредложению в офисе мобильной компании модем купим. Унитаз с душем тоже можно организовать. Биотуалеты каких только форм и размеров сейчас не производят! Золотых разве что нет.

А главное, если закоренелый урбанист в семье — мужчина, ему же и поручить все это организовать. Основная хитрость — применить запрещенный женский прием: изобразить, как сильно вам нужна помощь. И что делаете вы это все не ради его присутствия на даче, а чтобы вам лично было комфортно. Редкий мужчина откажется от увлекательной задачи что-то там установить и проявить свою мужскую сущность в благоустройстве вашей маленькой вселенной. А ведь, как правило, потом и сам хочешь пользоваться тем, что сделал своими руками. ■

## Три вещи, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЫСИТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ДАЧИ В ГЛАЗАХ УРБАНИСТА

1. Бассейн. Простейшая небесно-голубая конструкция, которая устанавливается на специальных штырях поверх бывших грядок. Убивает двух зайцев: во-первых, урбанист привлекается к установке бассейна, во-вторых, обязательно захочет в нем искупаться. А уж если к нему туда подтянется ребенок...

2. Красивый стильный столик с удобными креслами, цветочками и мягкими подушками под навесом, как в итальянском журнале про долче вита. Кресла могут быть и обычные пластиковые, фишка в подушках и удачно подобранной модной скатерти на стол. Плюс лежак к ним в компанию с теми же стильными подушками — и урбанист станет заядлым дачником.

3. Истина, старая как мир, но работающая во все времена. Путь к сердцу урбаниста лежит через желудок. Так что неважно, что и как вы едите в будни в городе. А в выходные позвольте себе немного шика! И не только шашлык, но и что-нибудь легкое, простое и невероятно вкусное. Ваш фирменный торт, экзотические фрукты или свежие морские гады — все это легко можно привезти из города. Что ж, надо признать: дачи наши давно уже урбанизировались. Чего ж их не любить?



Пряник —  
 это сладкое  
 слово из детства.  
 У каждого тульского —  
 своя история.  
 За ней стоит  
 съездить в Тулу  
 в Музей пряника.

Даша Киселева

# Кого ЛЮБЛЮ, тому ДАРЮ

## ДОЛГАЯ ИСТОРИЯ

Музей был открыт в Туле в 1996 году, но очень быстро стал известен не только в России, но и за рубежом. Такого музея нет больше ни в одном городе мира. Экспозиция размещается в одноэтажном флигеле, построенном в начале XIX века и принадлежавшем когда-то братьям Лялиным, известным тульским оружейникам и самоварщикам. В этом же маленьком домике расположены пряничный цех и магазинчик, где можно купить тульских сладостей на любой вкус.

В двух комнатах, куда вас пригласят на экскурсию, такое количество разнообразных сладких экспонатов, что глаза разбегаются. У этого лакомства очень давняя история. Она уходит в те далекие языческие



## ТОЧКА НА КАРТЕ



времена, когда славяне, освоив земледелие, стали делать выпечку из зерна для жертвоприношений. Для ритуального пиршества из теста выпекали фигурки домашнего скота. Этот обычай просуществовал очень долго, около 5 веков, прежде чем «красно украшенное» печенье потеряло культовое значение, но осталось символом праздника. С развитием торговли на Руси появились заморские диковинные пряности — корица, кардамон, гвоздика, имбирь, анис. Их добавляли в сладкое тесто, отсюда и произошло слово «пряник». Впервые это знаменитое тульское лакомство упоминается в писцовой книге 1685 года.

С пряником на Руси связано много старинных обычаев и обрядов. Начнем с того, что ни одно важное событие в жизни не обходилось без пряника. Крестины, свадьба, рождение ребенка и даже похороны — для каждого случая свой особый пряник. Ко дню ангела делали пряники с на-



чальными буквами ангела-хранителя. Его никогда не ели в первый день, а клали за икону. Свадебные пряники делали особенно тщательно. В них клали много сдобы, орехов и ягод. Когда пряник преподносили молодым, говорили: «Дарим пряник и желаем, чтобы ваша жизнь была такой же сладкой». В последний путь, провожая усопшего, обязательно всем раздавали поминальные пряники, стараясь угостить как можно больше детишек. Считалось, что чем больше ангельских душ помянут умершего, тем короче будет его дорога в рай.

Тульские пряники называли «сладкой газетой», ведь на них можно прочесть о самых важных событиях в России. Вот юбилейные даты Куликовской битвы, подвиг Ивана Сусанина, солдаты в форме образца 1812 года, герои Русско-турецкой войны, коронация Николая II. Забавно, что есть «неграмотные» пряники — с орфографическими ошибками.



После революции на смену «Миндальному» и «Царскому» прянику пришли «Комиссарские». В годы советской власти поселились на пряниках новые слова «комсомол», «фестиваль», «олимпиада». Все, как в учебниках истории.

#### СЕКРЕТ СТАРЫХ ПЕКАРЕЙ

Мастеров в Туле было много, и каждый имел свой заветный рецепт, который старательно оберегали от чужих. Передавался он из поколения в поколение по мужской линии. Обычными гирьками не пользовались, ведь на них был указан вес. У каждого пекаря были свои камешки-разновесы, которые прятали в сундук, чтобы, не дай бог, никто не нашел и не перевзвесил. Вот один из чудом сохранившихся рецептов пряников, который был найден в записной книжке знаменитого тульского кондитера Петра Козлова: «Пряники тульские: 2 фунта муки крупитчатой, 2 фунта муки мягкой, 1 фунт меду, 2 фунта сахарного песка, полфунта масла сливочного, 2 яйца. Замешивать осторожно, во избежания затяжки. Подмазав деревянную форму растительным маслом, печатать, складывая отпечатанное на доску и после отпекать в очень жаркой печи часто переворачивая». Мед в пряничном тесте — обязательный ингредиент. С ним замешивали тесто еще в те стародавние времена, когда на Руси не знали, что такое сахарный песок. Мед использовали разный — тот, что под рукой оказался, — гречишный, цветочный или липовый. Он давал пряникам свой особый аромат и цвет. Темный, бархатный — от гречишного меда, светло-золотистый — от липового. Кроме того, мед — прекрасный консервант. В музее есть пряник, которому семьдесят лет! Часто в пряники добавляли начинку, обычно ее делали из яблочного и ягодного повидла — того, чем богато было лето. Сейчас, как и в старину, изготовление пряников на Тульской кондитерской фабрике — полностью ручная работа. По старинной рецептуре тестомесы приготавливают тесто. Мастера уже давно пользуются мерами скорее из уважения к этому труду, чем по необходимости. Рука знает тесто на ощупь, моментально определяя, всего ли достаточно. От знания и умения этих людей зависит качество теста. Затем бисквитчицы формируют пряники в досках с орна-

ментом. Готовое тесто раскатывают скалкой. Работницы внимательно следят за его толщиной. Затем кладут начинку, которая должна аккуратно лежать в центре пряника, не вытекая за его края. Далее пряник выбивают из формы и укладывают на пекарную кассету. Пекарь контролирует температуру в печи. Когда пряник приобретет коричнево-золотистый цвет и медовый запах, можно вынимать!

Имена самых известных тульских пекарей дошли и до наших дней. Василий Сериков, считающийся прародителем Тульской кондитерской фабрики, братья Белолипецкие, вещи которых до сих пор хранятся в музее, Петр Козлов, по чьим рецептам и сейчас пекутся пряники, братья Гречихины, которые в 1900-м на Всемирной выставке в Париже сделали свой павильон из пряников, и этот пряничный домик попал во все тогдашние европейские газеты. Пряники Гречихиных не раз получали золотые и серебряные медали на выставках во Франции и Англии, а купцам Белолипецким от императрицы Марии Федоровны в награду был пожалован золотой перстень с рубинами и бриллиантами. Медаль Петра Козлова за Гран-при в Риме и сейчас хранится в тульском музее.

## ПЕЧАТНЫЕ УЗОРЫ

Отдельное слово — о резных деревянных пряничных формах. Делать пряничные доски издавна было целой наукой. Резали их из березы или груши, от всего огромного дерева брали только нижнюю, самую крепкую часть ствола около корня — комель. Из этой части нарезали заготовки. В старину их сушили очень долго — от пяти до двадцати лет — в специальных сараях со съёмными стенами, чтобы лучи солнца не попадали на них. И только после этого наступала очередь особого мастера в пряничном деле — резчика. Этот мастер должен не только знать свойства дерева, но и обладать умелой рукой и точным глазом. Резчик должен видеть узор в зеркальном отражении и уметь вырезать его в дереве, а это совсем непросто. И рисовать непременно надо самому, а не копировать чужие рисунки. Хорошему рез-



чику не возбранялось в известный рисунок добавить что-то свое, но с умом, в традициях, лишнего пряник не потерпит. Есть у этих мастеров и свои секреты: на многорельфной доске тесто расплывается. Там, где рисунок расположен слишком близко к краю или нарушена глубина резьбы, тесто разорвется. Пряник, изготовленный в мелкой форме, выглядит невыразительно. Выпуклый рисунок, надпись со смыслом вокруг узора дают прянику привлекательность. Добрые ласковые слова на пряниках — «От всей души», «С юбилеем», «Кого люблю, тому дарю» — делают угощение еще слаще. Испокон веков так люди признавались друг другу в любви, сватались и поздравляли с праздниками. Сладкие слова на медовом тесте — славно замешанные пряники получаются. Ешь сам, угощай друзей и дари любимым. ■

Дарья КИСЕЛЁВА

EUROPA  
PLUS **★** TV

HIT NON STOP

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



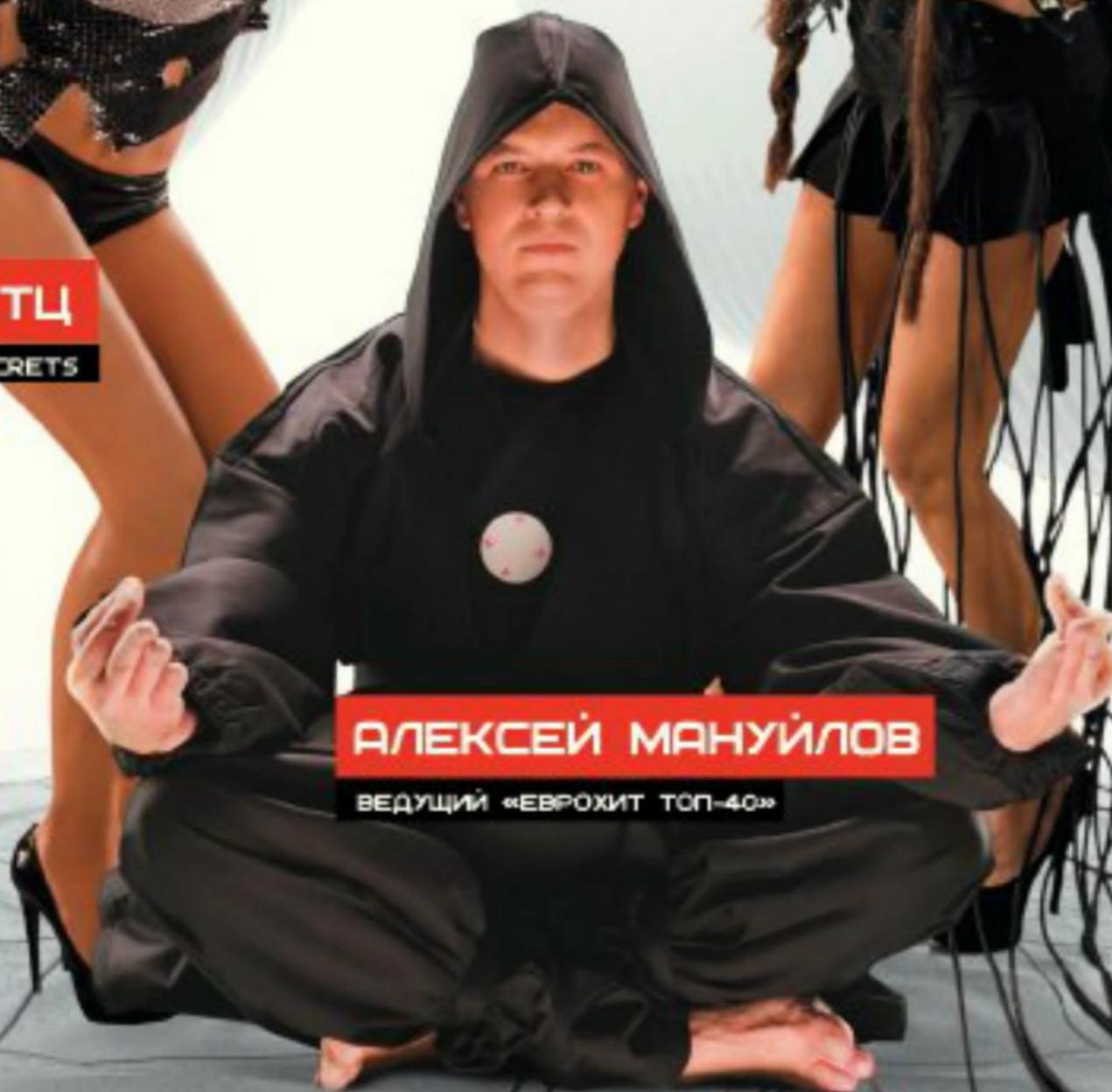
**АЛИНА АРТЦ**

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](http://www.europaplustv.com)

# На гребне ЕДЫ

В каком вине себя хорошо чувствует рыба, что можно увидеть на устричной экскурсии, зачем свинину сушат на ветру и как можно заработать себе на соль.



Самые свежие устрицы, самая древняя соль и самая нежная ягнятина — кулинарные хиты Хорватии.

Попасть в Хорватию легко — так же, как, например, слетать в Сочи. Никаких виз, 2 часа в самолете, сонный пограничник ставит штампик о прилете — и вы в мире солнца, чистейшего моря, уютных низких городков и радушных местных жителей.

Местная кухня органично сочетает вековые традиции Средиземноморья со славянской легкомысленностью. Хорваты спорят с итальянцами, австрийцами и болгарами об авторстве многих блюд. Но главный секрет местной кухни, похоже, не в исторических корнях, а в нынешних экоингредиентах: свежайшей рыбе, отборном мясе и ароматных травах. В исключительности местной экологии убеждается каждый сошедший с трапа самолета и сделавший первый глоток воздуха. Местные жители с усмешкой смотрят на европейцев, покупающих в супермаркетах воду. Сами они пьют воду из-под крана, и вода эта точно вкуснее.

«Самое чистое море в мире», — говорят, именно так сказал о местных водах Жак-Ив Кусто. А ему можно верить! Перечислять и тем более пытаться запомнить все виды рыб, которые водятся в Адриатике и попадают на стол, занятие нелепое. Здесь и многие биологи спасуют. Скорее всего, официант просто покажет вам, что сегодня в наличии, и вы сможете «на глаз» выбрать понравившуюся рыбу и способ приготовления. Сами хорваты не мудрствуют лукаво — чаще всего рыбу просто запекают под гнетом или жарят на гриле. Но если нужны кулинарные изыски — к вашим услугам и кальмары-гриль, и спагетти с морепродуктами, и иссиня-черное ризотто с каракатицей. И еще омары, крабы и прочие устрицы в любых вариантах.

Рыба отлично себя чувствует в вине! Простом домашнем. Плавац, дингач, поступ, мальвазия, пошип, кралевина, куюнджуш — запомните эти названия, ведь хорватские вина практически не



экспортируются и оценить замечательные напитки можно только на их родине.

Обязательно поезжайте в Стон. Здесь находятся самые старые в Европе солеварни. Посмотреть на них и остатки древней крепостной стены приезжают сотни туристов. Хозяин солеварни Светан однажды решил: чего люди зря глазают? Пускай работают! Теперь каждый может почувствовать себя настоящим солеваром. За скромную плату желающих (а их немало!) обеспечивают лопатами, резиновыми сапогами и кепками. Несколько часов под палящим солнцем с деревянными граблями в руках — и вы обладатель солидной кучи самой вкусной соли в мире! Забрать ее с собой не получится, но на выходе всем работникам дарят холщовый мешочек с солью, добытой своими руками. Маленький городок Стон снабжает устрицами все Хорватию. Не то чтобы они больше нигде не водились, просто здесь они самые сочные. Местные жители устраивают для туристов «устричные экскурсии» — на небольших лодках можно заплыть в центр устричной плантации и наловить изысканных моллюсков. Гид ловко отрывает створки, вы поливаете моллюска лимонным соком и отправляете в рот.

Надоела рыба? Перейдем к мясу. Главный мясной специалитет — пршут — подвяленный свиной окорок, высушенный на соленом морском ветру. Покупайте сразу большой кирпич, нарезанный тонкими прозрачными полосками. В сопровождении оливок, масла, отменных местных сыров и вкуснейшего хлеба нет завтрака вкуснее!

«Нежнее, еще нежнее!» Это не реклама шоколада, а восклицания туристов, попробовавших знаменитого ягненка с острова Црес. Из-за соленой травы на пастбищах мясо имеет тонкий солоноватый привкус, который после нескольких часов, проведенных в печи с ароматными травами, превращает мясо в изысканный деликатес. Местные травы делают кухню яркой, богатой оттенками вкусов. Помните главную советскую приправу — «Вегету»? Так вот, ее родина Хорватия — именно здесь была создана эта универсальная и, кстати, весьма вкусная приправа!

Есть еще силы закусить? Тогда на десерт сыры. Овечий сыр пашки несколько месяцев выдерживают в оливковом масле, что придает ему особый вкус. Пашки покупают не только как деликатес, но и как превосходный сувенир. Презентовать друзьям лакомый кусочек Хорватии взаимно приятно.■

Илья НОВИКОВ



## Хорватские рецепты

### «ПЬЯНЫЙ» САЗАН

● 1 сазан (около 1 кг) ● 50 г сала ● 5 луковиц  
● 4 помидора ● 2 стручка сладкого перца ● 50 г грецких орехов ● 150 г чернослива ● 400 мл белого вина  
● молотый красный перец, растительное масло, соль

Рыбу почистить, вымыть. С одной стороны сделать надрезы и положить в них мелкие кусочки сала. Рыбу положить в форму для запекания. Отдельно обжарить в масле нарезанный кружочками лук, нарезанный полосками перец и мелко нарубленные помидоры. Добавить орехи и чернослив, тушить все вместе 2–3 минуты. Приправить молотым перцем и солью, влить вино. Залить смесью сазана и запекать в духовке примерно 1 час, поливая рыбу выделившимся соком. Подавать с картофелем или рисом.

### ХОРВАТСКИЕ ГОЛУБЦЫ АРАМБАШИЧИ

● 500 г говядины ● 200 г свинины ● 100 г корейки  
● 1 кочан капусты ● 200 г кислой капусты (нарезанной)  
● 1 луковица ● 2 зубчика чеснока ● 1 говяжья мозговая кость ● 2 свиные ножки ● мускатный орех, лимонная цедра, перец, соль, свиной жир по вкусу

Мелко нарезать мясо и корейку, добавить лук и чеснок, мускатный орех, цедру, посолить, поперчить, хорошо перемешать. На капустные листья выложить приготовленный фарш и сделать небольшие голубцы. На дно кастрюли положить жир, свиные ножки, кость, покрыть все кислой капустой, а сверху положить голубцы. Залить водой и томить на слабом огне 2,5–3 часа.

### ЯИЧНИЦА СО СПАРЖЕЙ ПО-ХОРВАТСКИ

● 4 пучка спаржи ● 6 яиц ● 1 луковица  
● 50 мл оливкового масла

Вымыть спаржу, отделить мягкие части стеблей и верхушки, нарезать их небольшими кусочками. Обжарить в масле мелко нарезанный лук, положить приготовленную спаржу и тушить, пока спаржа не станет мягкой. Яйца взбить и залить ими спаржу, немного помешать и жарить до готовности.



# ЦВЕТНОЙ бульвар

Яркие цвета можно сочетать между собой по принципу «противоположности притягиваются»: зеленый с оранжевым, красный с сине-зеленым.

Черный цвет аксессуаров и обуви подойдет и к любому яркому цвету.

Ярко-розовый можно дополнить красным и объединить их аксессуаром, в котором будут оба эти цвета, например сумкой, платком или браслетом.

На манекене: платье из шелка, **CALIBAN**; бижутерия, **KENNETH JAY LANE**; ремень, **ANNA RITA N**; очки, **H&M**; сумочка, **COCCINELLE**.  
На вешалке слева: платье, **FAIRLY**; бижутерия, **CARLO ZINI**. На вешалке справа: шелковая блузка и сумочка-клатч, **H&M**.  
На полу: оранжевые танкетки, черные и желтые босоножки, **DIESEL**; лаковые босоножки, сумочка на цепочке и парео, **H&M**; брюки-капри, **ANNA RITA N**; желтая текстильная сумка, **FURLA**.

*Лимонный, лазурный, бирюзовый, коралловый цвета – гардероб этого лета напоминает оперение райской птицы. Как сочетать эти оттенки?*

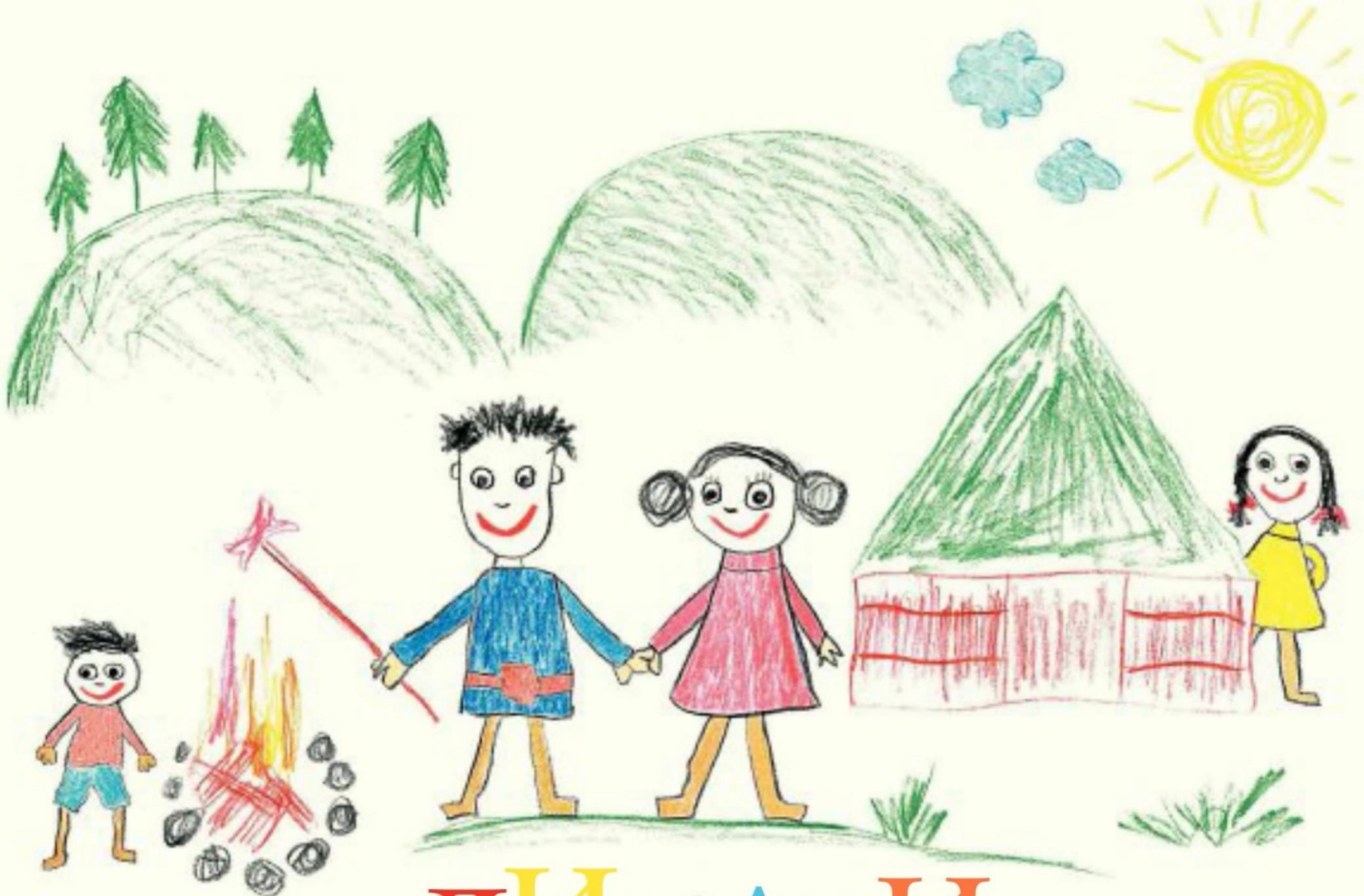


В отличие от ярких цветов, черный цвет аксессуаров в пастельной гамме не приветствуется, больше нежности будет в сочетании с универсальным белым цветом.

Крупные украшения будут изюминкой любого комплекта нежных оттенков.

Пастельные тона делают образ романтичным. Все нежные цвета хорошо сочетаются между собой. Единственное правило: не смешивать больше трех оттенков.

На манекене: шелковый топ, **CRISTINA EFFE**; юбка-брюки макси и кожаный ремень, **NUDE**; бижутерия, **CARLO ZINI**.  
На вешалке слева: шелковое мини-платье, **ANNA RITA N**; очки, **H&M**; вязаная накидка, **TRUSSARDI JEANS**. На вешалке справа: шелковая блузка, **H&M**; бижутерия, **CARLO ZINI**; ремень-бантик, **CRISTINA EFFE**; юбка-шорты, **NUDE**. На полу: бело-голубые эспадрильи и парео, **H&M**; босоножки с камушком на цепочке, **PATRIZIA PEPE**; платок из хлопка, **DIESEL**; замшевые босоножки с цветком, **CRISTINA EFFE**; пластиковая сумка, **FURLA**.



# ДИКАРИ

*Хотите вырастить из сына настоящего мужчину, а из дочки девушку, которая грациозной ловкостью будет сводить с ума поклонников? Тогда вместо курортов отправляйтесь с детьми в путешествие «дикарями».*



**З**адача на лето – ребенок должен получить массу впечатлений, стать самостоятельнее, испытать характер и научиться преодолевать трудности? Отправляйтесь отдыхать «дикарем» в любое из прекрасных мест необъятной родины. Такое путешествие не забудется никогда!

Как выбрать место и установить палатку? Как ориентироваться на местности без компаса? Как вязать настоящие узлы? Ответы на эти вопросы открывают для детей новый мир. Они узнают их не со страниц книги, а на собственном опыте. Это огромный заряд положительной энергии и самоуверенности.

Для первого раза лучше выбрать упрощенный вариант похода. Можно доехать на машине или поездом до места, подобрать хорошую стоянку в лесу на берегу озера или реки и провести там неделю-другую. Идеально, если компанию для отдыха составят друзья с детьми примерно равного возраста. «Дикарство» вполне по силам детям старше 7 лет.

Если в поход с детьми вы идете в первый раз, до начала отпуска обязательно расскажите юным туристам о предстоящем

путешествии. Покажите фотографии из прошлых отпусков, проведенных на природе. Будет здорово, если вы соберетесь компанией, которой предполагаете отдыхать, и за обсуждением организационных вопросов вспомните веселые моменты ваших предыдущих поездок. Может быть, они были сложными и трудными, но сейчас рассказывать о приключениях – одно удовольствие.

Покажите детям на карте выбранный вами район, проложите маршрут. Расскажите про эту местность что-нибудь увлекательное. Не надо сыпать датами, достаточно лишь пары важных фактов. Например, что на территории озера Селигер шли боевые действия во время Великой Отечественной войны. Если ребенок заинтересуется, вы всегда сможете узнать для него подробности.

Собирая вещи, не забудьте про гамаки, гитару и мяч для волейбола. Если в компании есть рыболовы, возьмите снасти с расчетом на детей. С этими незаменимыми друзьями туристов вам не придется ломать голову над вопросом, чем заняться.

В один из первых дней «дикарства»



Собираясь на «дикий» отдых, не забудьте аптечку и репелленты. Нелишним будет ежедневный осмотр тела и головы, чтобы вовремя снять с ребенка клещей. В местах, где есть ядовитые змеи, полностью закрывайте палатку на молнию. Объясните детям, что при встрече со змеей надо постараться ее обойти. Если кто-то пострадал от укуса змеи, немедленно обратитесь к врачу.



устройте посвящение для тех, кто первый раз оказался на природе. Хорошо бы заранее купить футболки, косынки или значки, а может быть, карманные фонарики. Словом, какой-то символический или нужный предмет, который вы торжественно вручите новым путешественникам, принимая их в «настоящие туристы». Дайте название вашему лагерю, придумайте веселый девиз, который поможет прожить эти дни так, чтобы тепло и с удовольствием вспомнить о них многие годы.

Вечерами у костра обязательно найдется время для игр «Активити», «Ассоциации», «Крокодил» и словесных состязаний. Пригодятся и настольные «Уно» и «Джанга».

Единение с природой диктует строгие правила. Теперь все знания, полученные в школе на уроках об окружающем мире, понадобятся в практической жизни. Напомните правила поведения на воде (не заплывать далеко, не кричать, не нырять в незнакомом месте), правила поведения в лесу (не шуметь, не срывать и не пробовать цветы, ягоды и грибы, не ломать деревья и кустарники, не пытаться ловить мышей). Об этом надо рассказать ребятам до отъезда.

Даже если готовить вы планируете на плитке, по вечерам вашу стоянку наверняка будет освещать костер. Детей, как истинных исследователей, манит эта стихия, они любят бросать в костер все, что вздумается, поджигать палки и ворошить угли. Заранее объясните правила обращения с огнем и следите, чтобы в отсутствие взрослых к костру не подходили. Строго запретите подходить к котелкам с кипящей водой.

Предложите ребятам поджарить хлеб или сало на костре, испеките вместе картошку — эти простые совместные занятия станут настоящим приключением. Объясните детям основное: костры желательно разводить на месте прежних, и расстояние от них до ближайшего дерева и палаток должно быть не меньше

3 метров. Будет здорово, если еще в городе рассказать детям, как развести костер и каким он может быть. Пусть уже на месте дети под присмотром взрослых покажут, что поняли и запомнили. Для дров подходят только сухие деревья и крупные сухие ветви. Сходите с детьми в лес и научите собирать дрова и небольшие ветви для растопки. Пилить и ломать живые деревья нельзя!

Если в лагере несколько детей примерно одного возраста, распределите несложные дела между ребятами или составьте график дежурств. Ребенку старше 10 лет можно поручить обязанности кострового: следить за количеством дров и заранее сообщать, если запас нужно пополнить. Обозначьте, что это очень важная и ответственная должность. Кто-то может получить «почетное звание» помощника дежурного по кухне. Обычно ребята выполняют поручения с большим старанием, зная, как они важны для жизни всего лагеря.

Чтобы не заскучать на одном месте, изучите план местности и отправляйтесь в походы одного дня до ближайших интересностей. Если говорить об озере Селигер, это могут быть древние храмы и монастыри, памятник героям Великой Отечественной войны, исток Волги или просто родник в глубине леса и заброшенная деревня. Рассчитывая время в пути, исходите из того, что скорость движения будет не больше 4 км/ч. Всем участникам похода понадобятся головные уборы, удобная обувь, дождевики, запасы воды и сухой паек. В походе раз в час-полтора делайте 10–15-минутные остановки — чтобы отдохнуть и полюбоваться красотами.

Имейте в виду, что подзаряжать технику на природе будет нелегко. Поэтому не держите мобильник постоянно «на связи». Если включать его только по надобности (чтобы позвонить, проверить входящие звонки и электронную почту), зарядки может хватить на неделю. Возьмите дополнительные заряженные аккумуля-

торы для фотоаппарата и видеокамеры. Если поблизости есть деревни, за небольшую плату технику можно зарядить у любого хозяина или в магазине.

Оставьте дома все электронные игры! На природе их легко заменить подвижными. В один из погожих деньков проведите для детей игру типа «Зарницы» или квест «Приключение в лесу». Нарисуйте карту и закопайте клад. Пусть дети, ориентируясь по карте, отыщут «древний» тайник без помощи взрослых. Интересная книга, карандаши с блокнотом, кроссворды помогут детям скоротать время в дождливую погоду.

Долг каждого туриста — оставлять после себя чистые стоянки. Для пищевых отходов выройте на границе лагеря яму. Стекло и негорючие материалы собирайте в мешки, чтобы вывезти со стоянки на свалку. Не бросайте сами и не позволяйте детям разбрасывать мусор, пусть это даже бумажные салфетки!

Спать в палатке, готовить на костре, добывать дрова и ловить рыбу, собирать грибы и ягоды, закрыв глаза слушать неспешный плеск речного прибоя и шепот крон деревьев — это настоящий отдых от цивилизации, возможность почувствовать, как жили наши предки, и пережить единение с природой. ■

Ольга ДУМКИНА



#### СПИСОК ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

- Стоянки на материке и островах озера Селигер (Осташков, Тверская область).
  - Мещера. Находится на стыке Московской, Рязанской и Владимирской областей, расположена в бассейне Спас-Клепиковских озер и реки Пры.
  - Берега Волги, Оки, Дона.
  - Валдайское озеро и озеро близ города Вышний Волочек.
  - В Краснодарском крае побережье Черного моря (Геленджик, Туапсе, Горячий Ключ).
  - Крымское побережье Черного моря (Бахчисарай, Судак, Севастополь, Форос, Ялта).
  - Озера Карелии и дельта Волги (Астраханская область).
- Вас ждут уникальный климат региона, многочисленные исторические памятники, интересные природные объекты.



# ОКНО в сказку

*Талашкино – место, куда можно съездить всей семьей. Сколько бы нам ни было лет, мы все равно в чем-то дети, а значит, готовы с радостью слушать сказки и познавать нарядный яркий мир.*

## ТОЧКА НА КАРТЕ



Смоленская область,  
Смоленский район,  
Талашкино

Одна из самых знаменитых усадеб Смоленщины похожа на сказочный уголок, на оживший рисунок Ивана Билибина. Билибин, кстати, не раз бывал в Талашкино. Да и все знаменитые художники рубежа XIX–XX веков побывали здесь. По крайней мере все те, кого привлекала сказочная и старорусская тематика: Илья Репин, Михаил Врубель, Василий Поленов, Виктор Васнецов, Валентин Серов, Михаил Нестеров, Константин Коровин, Константин Сомов, Александр Бенуа. Словно располагался в усадьбе некий магнит, притягивавший людей талантливых.

А может, и правда магнит имеется? И на том месте, где он расположен, теперь находится знаменитый талашкинский Теремок? Все, кто приезжает в усадьбу, сразу устремляются к Теремку: дети – бегом, взрослые – доставая фотоаппараты. Этот пестрый, покрытый сложной резьбой домик напоминает яркую бабочку и, кажется, улетит, исчезнет, если не успеешь добежать вовремя.

История Талашкина как усадьбы началась относительно поздно. Уже окончился великий век российских усадеб, тихо разрушались позабытые дворянские гнезда, всюду вырубались вишневые сады, когда в 1893 году княгиня Екатерина Константиновна Святополк-Четвертинская продала свое имение Талашкино князю Вячеславу Николаевичу Тенишеву. Князь заодно купил и соседний хутор Фленово. Дело в том, что его супруга, Мария Клавдиевна, которую Вячеслав Николаевич боготворил, эти места любила, и не раз, выезжая на прогулку, просила править именно сюда. Здесь княгиня останавли-

вася, чтобы полюбоваться диким, заросшим, но все еще роскошным парком, посаженным в XVIII веке. В парке росли весьма редкие для Смоленщины породы деревьев — сибирская лиственница, серебристый и черный тополь, веймутова сосна. Князь Тенишев решил, что его жена должна быть здесь не гостьей, а хозяйкой. А княгиня Святополк-Четвертинская была близкой подругой княгини Тенишевой. Они были знакомы с детства и называли друг друга Маня и Киту. Конечно же, Киту не могла отказать мужу подруги в его просьбе.

Тенишев вообще баловал жену невозможно. Однажды Мария Клавдиевна надумала издавать журнал «Мир искусства» и потребовала, чтобы муж немедленно — немедленно! — выдал ей значительную сумму денег. Вячеслав Николаевич был не в восторге от идеи и особенно от партнеров, с которыми княгиня намеревалась работать над журналом, он считал, что жену хотят обмануть... Но Мария Клавдиевна ворвалась к нему в кабинет и топнула ножкой: «Деньги должны быть завтра. Я так хочу!» Этого хватило, чтобы полностью усмирить Тенишева, который преклонил перед женой колени, поцеловал ей руку и ответил: «Княгиня, ваше желание — мое желание!» Потом сама же Тенишева со смехом рассказывала друзьям об этом, и кто-то ее мужу сочувствовал, а кто-то им восхищался.

Впрочем, желания Марии Клавдиевны всегда были необычны. Она хотела не драгоценностей, нарядов, балов и роскошных выездов. Будучи одной из образованнейших женщин своего времени, истовой благотворительницей и просветительницей, княгиня Тенишева хотела создавать журналы о русском искусстве, открывать школы и помогать художникам.

## ТЕНИШЕВ баловал жену: тут же исполнял любую ее просьбу, чего бы она НИ ПОЖЕЛАЛА.

Едва приехав в Талашкино, она первым делом основала школу для крестьянских детей: «Как-то совестно было жить в нашем культурном Талашкине в убранстве и довольстве и равнодушно терпеть вокруг себя грязь и невежество и непроглядную темноту. Меня постоянно мучило нравственное убожество наших крестьян и грубость их нравов. Разыскать душу, отмыть то, что приросло от недостатка культуры...»

Для крестьян Тенишева организовала бесплатные курсы, на которых всех желающих обучали огородничеству, овощеводству, плодоводству, а преподавал на них вызванный из Петербурга профессор ботаники Р. Э. Регель. Мария Клавдиевна хотела стать еще и идеальной хозяйкой и выписывала из-за границы новейшие сельскохозяйственные машины и удобрения, о которых на Смоленщине и не слыхивали. Молочное хозяйство, конный завод — все было организовано в Талашкино наилучшим образом и давало хорошую прибыль.

Однако главной целью жизни княгини Тенишевой было все же возрождение исконно русского искусства. Она открыла в Талашкино мастерские народных промыслов, где собрала самых искусных резчиков и вышивальщиц. Мода на псевдорусский стиль позволила мастерским процветать: для продажи творений талашкинских кустарей в Москве открыли магазин



На осмотр храма Святого Духа, созданного на средства Марии Клавдиевны (внизу на портрете кисти Репина) и Вячеслава Николаевича Тенишевых, понадобятся часы — так богато он украшен плиткой, мозаиками, росписями.





В русской мифологии змей – не символ зла, а податель материальных благ. Поэтому туристы едут в Талашкино не только посмотреть работы художников Ильи Репина и Сергея Малютина, но и прикоснуться к змеям «на богатство».



«Родник», а лучшие работы экспонировались в Смоленске и Петербурге, Париже и Лондоне. Потом Мария Клавдиевна увлеклась искусством эмали и инкрустации, в 1916 году даже защитила диссертацию на эту тему. И в Талашкино начали изготавливать сложно инкрустированные или покрытые яркой эмалью шкатулки, рамки, полочки, коробочки. Вся прибыль шла на оплату труда мастеров, на расширение школы, на помощь молодым художникам и на строительство церкви.

Церковь Святого Духа в Талашкино – редкое произведение искусства и второй по яркости «манок» после Теремка. На осмотр этого миниатюрного, словно игрушечного храма потребуется больше времени, чем вы рассчитывали: много мелких деталей, все надо рассмотреть. Керамическая плитка на фасадах, цветные стекла в окнах, в интерьере – смальтовая мозаика и росписи, в создании которых принимал участие Николай Рерих.

Впрочем, истинным создателем церкви Святого Духа, равно как и Теремка, был художник Сергей Викторович Малютин. Он жил здесь много лет, и почти все кустарные изделия создавались по его эскизам. Любимый персонаж Малютина – Жар-птица. Это почти как его подпись. Поэт Жар-Птица и над окном в Теремке. А поддерживают всю деревянную конструкцию Теремка два благодушных зеленых змея: в древнерусской мифологии они вовсе не зло символизировали, а были подателями материальных благ, и еще во времена Тенишевой появилась наивная примета – кто до змея дотянется и к нему прикоснется, у того «пальцы озолотятся», во всем будет прибыль.

Счастливая жизнь Марии Клавдиевны завершилась, когда в 1903 году скончался ее супруг. Княгиня тяжело переносила

## ПРОФЕССОР ботаники, вызванный из Петербурга, учил крестьян ОГОРОДНИЧЕСТВУ.

вдовство, но ее поддерживало чувство, что она нужна, что она делает что-то важное для России. Деятельность талашкинских мастерских прервалась в 1914 году, с началом Первой мировой войны. А в 1917-м княгиня Тенишева была вынуждена эмигрировать. В Париже она не сдавалась, несмотря на тяжелую болезнь, и продолжала пропагандировать русское народное искусство, сама делала чудесные эмали. С ней до конца жизни оставалась ее подруга, княгиня Святополк-Четвертинская, которая когда-то продала Тенишеву Талашкино. Киту стала ангелом-хранителем для своей Мани. Она и похоронила Марию Клавдиевну в 1928 году. Княгиня Тенишева успела закончить книгу мемуаров «Впечатления моей жизни». Они обрываются на Рождество 1917 года, дальше ей вспоминать не хотелось. На свое счастье, она не узнала, что в 1923 году те самые крестьяне, в чьи светлые души княгиня так верила, выбросили из склепа прах ее мужа, и милиционерам пришлось перезахоронить его на деревенском кладбище. Не узнала Мария Клавдиевна и того, что фашисты сожгли Теремок... Но, возможно, она была бы счастлива, если бы предвидела, что у ее дела будут верные продолжатели, что Теремок любовно и скрупулезно реконструируют, и он снова будет манить посетителей, словно пестрая бабочка. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

# Маленький

Популярный журнал для родителей  
№06 Июнь 2012

**У НАС  
В ГОСТЯХ  
ДЕТСКИЙ  
АЛЛЕРГОЛОГ**

**Нелегкое  
дыхание**  
Причины запаха  
из детского ротика

**Мама,  
не уезжай!**  
Как пережить  
временную разлуку

**Мелкая  
моторика**  
Как и зачем  
ее развивать

**Питье  
на вынос**  
Как выбрать помпшник

**ИДЕМ  
В ГОСТИ?**  
Устами младенца

**Солнечные  
часы**  
Изучаем время  
на природе

**Конкурсы  
и подарки  
для читателей  
и их малышей**



**Специальный  
номер**

## Летняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Здоровье в теплый сезон, игры на даче  
и на пляже, водные развлечения, меню в жару



# Журнал для лучших родителей

*С вещами –*  
**НА ВЫХОД!**



## Что нужно взять с собой на пикник?

### Экипировка

Правильная экипировка – первое условие веселого пикника. Одежда для отдыха на природе нужна комфортная, ведь вы будете сидеть на земле. Не забудьте дождевики, зонты, непромокаемую обувь, теплые вещи на вечер – летний дождь начинается, как обычно, вдруг. И что-нибудь на голову от солнца и солнцезащитные средства – летний зной иногда бывает слишком навязчив. Для удобства захватите раскладную мебель, пледы, подушки. А еще влажные салфетки для рук, бумажные платочки для посуды и прочих надобностей и спички, чтобы разводить костер.

Не лишней может оказаться небольшая аптечка – бинт, пластырь, зеленка и средство от комаров и клещей. Столько всего ради нескольких часов на воздухе? Ну да, потому что пусть лучше вам что-то не пригодится, чем чего-то не окажется в нужный момент.

### Развлечения

Положите в рюкзак игры, которые заставят вас двигаться. Про «чувство тяжести» после шашлыков вы же помните с прошлого лета? Волейбольный мяч, ракетки для бадминтона, даже прыгалки – активный отдых, да еще и на самом деле приятный.

Возьмите с собой фотоаппарат или видеокамеру, предварительно убедившись, что батарея полностью заряжена. А если захватите еще и магнитофон, сможете устроить настоящую оупен-эйр дискотеку.

### Еда

Конечно, вы будете жарить на природе шашлык. Но пока костер еще только занимается, пригодятся взятые из дома припасы. Быстро сервировать походный стол поможет термос с вкусным чаем, одноразовая посуда (предпочтительнее бумажная – она экологичнее) и складной ножик.

В подготовке продуктов к пикнику есть свои тонкости. Вот несколько советов о том, как упаковать еду, чтобы сохранить ее вкус.

- **Питье** лучше брать в пластиковой таре – она легче и не разобьется. Обязательно нужна чистая питьевая вода. Вместо газировки, которая лишь усиливает жажду, лучше приготовить домашний лимонад: сок лимона, апельсина или лайма смешать с кипяченой водой и сахаром. Жидкости понадобится много – активный отдых на природе потребует восполнения водного баланса организма.

- **Овощи и сыр** лучше нарезать на месте, иначе овощи потеряют вкус и сок, а сыр по дороге подсохнет. На природе вкуснее свежий белый солоноватый сыр (фета, козий, адыгейский). Овощи идеально не резать вообще – это возможно, если вы возьмете маленькие огурчики, редиску, томаты черри и зелень.

Кстати, если свежие огурцы перед выходом на пикник герметично упаковать в пластиковый пакет вместе с приправами и солью (но без воды), когда вы придете на место, они окажутся малосоленными.

- Удобные для пикника формы **хлеба** – те, которые не нужно резать. Багет можно ломать, а лепешки, мини-батонны и хлебные палочки уже продаются порционными.

- Чтобы вареные **яйца** остались теплыми, упакуйте их в грелку или рукавичку-прихватку.

Запаситесь пакетами для мусора, чтобы, уходя, оставить полянку такой же привлекательной и зеленой, какой она была. ■

Елена ЛОГИНОВА

## СЧАСТЬЕ В СЕДЛЕ

С 7 по 10 июня в столичном КСК «Битца» пройдет одно из самых престижных конных шоу – Международные соревнования по преодолению препятствий (конкуру) CSI3\* «Виват, Россия!». Призовой фонд соревнований – 114 500 евро. Помимо официальных стартов, в «Битце» можно будет увидеть и шоу-конкуры, в том числе состязания «На мощность прыжка». Высота финального препятствия в них может достигать более двух метров, и участники должны проявить большое мужество, чтобы преодолеть грозную «стенку». На территории разместятся уютные кафе для зрителей, рядом можно будет приобрести снаряжение и амуницию для верховой езды, купить сувенир на память или просто впервые в жизни сесть в седло.

7-10 июня, Москва, КСК «Битца»



## УЛИЦА СОЛНЦА

С 1 по 24 июня пройдет фестиваль «Белые ночи в Перми». Тут вырастет особый городок. В одном его квартале можно будет полюбоваться готовыми произведениями искусства, а в другом – творить самому. В городке построят песочные скульптуры. «Прилетят» сюда и фигурки ангелов. Причем не только те, что на небе охраняют, но и земные. Например, ангел скорой помощи, ангел, охраняющий матерей и садоводов. У каждой улицы мини-городка будет своя «фишка». На улице Дождя можно неожиданно попасть под теплые брызги, а на улице Ветра установят ветряки.

1-24 июня, Пермь



## СТЕЖОК К СТЕЖКУ

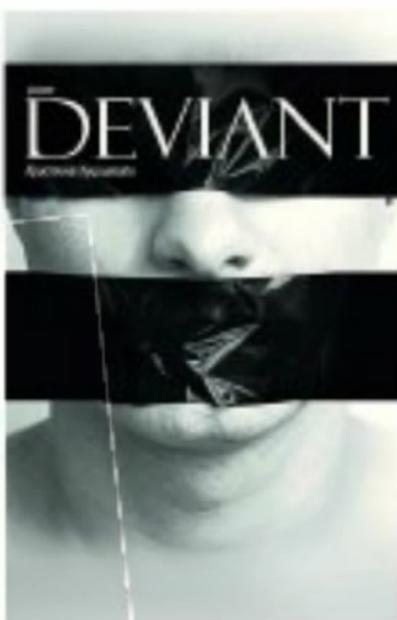
Уникальные, неповторимые вещи не найдешь в магазине – их создают своими руками. Чтобы творить стало легче, компания Brother и известный британский бренд Laura Ashley, выпускающий одежду и домашний текстиль, создали линейку многофункциональных машин для шитья, вышивания и квилтинга – Laura Ashley Limited Edition Innov-is NX-2000, Innov-is 2200 и Innov-is 5000. С ними начинающие дизайнеры смогут творить, как профессионалы. В комплект входят аксессуары, помогающие создавать сложные швейные эффекты. Это, например, устройства для вышивания с помощью декоративных нитей и лент, создания точных кругов, а также прижимные лапки для квилтинга.



## КОЗЫРНАЯ КАРТА

С 7 июня по 30 сентября в московской галерее «Дом Нащокина» пройдет выставка художников «Бубнового валета». Представлены более 80 полотен, написанных в начале прошлого века основателями этого художественного общества – Петром Кончаловским, Ильей Машковым, Аристархом Лентуловым, Робертом Фальком, Василием Рождественским. На выставке можно увидеть предметы из реквизита художников, которые они запечатлели на своих натюрмортах.

7 июня – 30 сентября, Москва, галерея «Дом Нащокина»



## СПЕШИТЕ ЖИТЬ

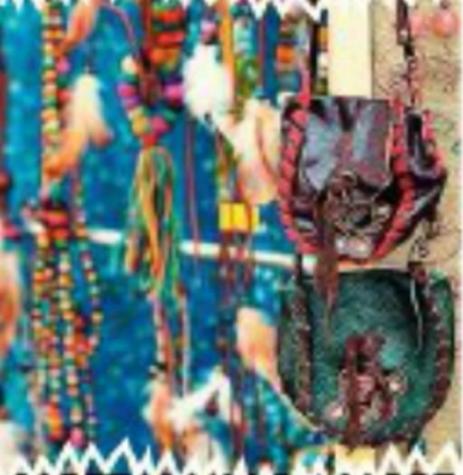
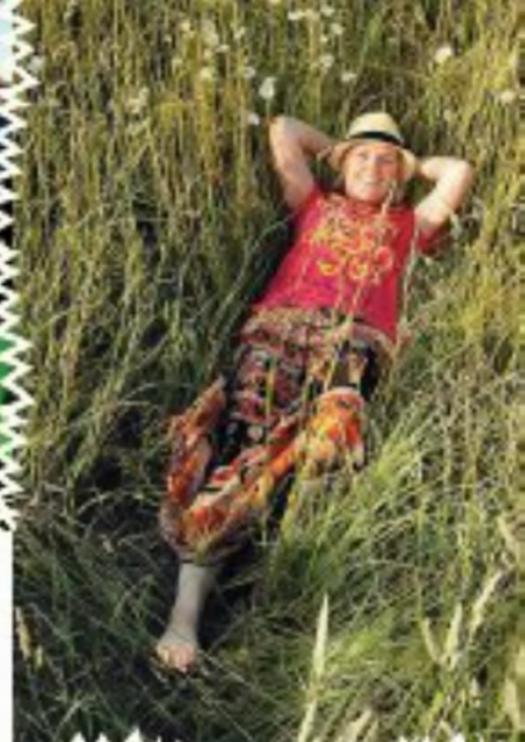
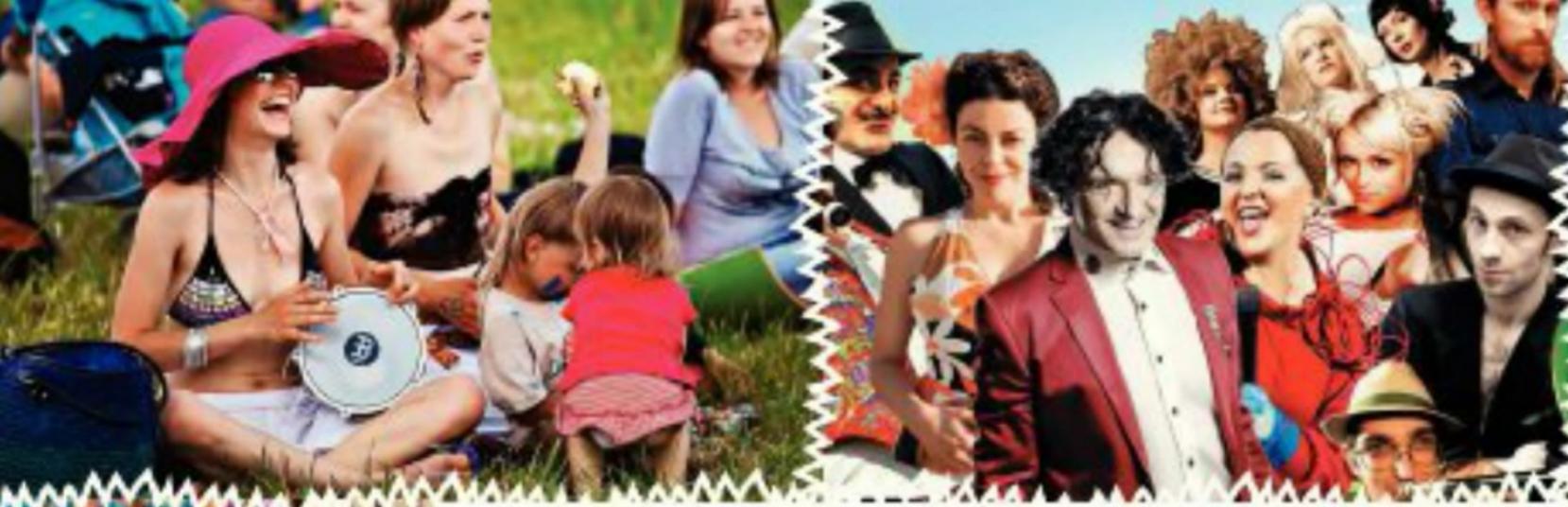
Книжка про любовь – вещь первой необходимости на пляже (после солнцезащитного средства, конечно же). Роман DEVIANT Кристины Хуцишвили – как раз о чувствах и отношениях. Он построен в форме электронных посланий, которые пишут друг другу Георгий и Маша, одаренные дети из хороших семей. Они сблизилась еще студентами и, получив дипломы о высшем образовании, взялись отчаянно делать карьеру. Работа раскидывает их по разным странам, лишает сна и возможности нормально общаться. В этой гонке не обходится, конечно, без измен. Со стороны они успешны, молоды, перспективны. Но за глянцевой картинкой стоят страхи, фобии, растянувшиеся во времени надежды, обиды, уязвленная изменами и разочарованиями гордость. Несмотря ни на что притяжение меж ними так сильно, что их судьбы снова и снова пересекаются. Но опять и опять эти блестящие молодые люди забывают, что, не успевая «жить сегодня», завтра они могут быть лишены этой возможности.

## ЛЕТНИЙ ДЖАЗ

В начале лета на свежем воздухе состоится традиционный фестиваль «Усадьба-Джаз». В подмосковном парке Архангельское он прозвучит 2-3 июня. Выступят самые модные джазовые музыканты из России, США, Англии, Франции и Украины. В Петербурге «Усадьба-Джаз» пройдет с 30 июня по 1 июля и соберет поклонников музыки на Елагином острове. Рекомендуется захватить с собой дождевики, зонты, непромокаемую обувь, средства от комаров, теплую одежду на вечер; раскладную мебель, пледы, подушки; панамки и солнцезащитные средства.

2-3 июня, Московская область, Архангельское. 30 июня – 1 июля, Санкт-Петербург, Елагин остров

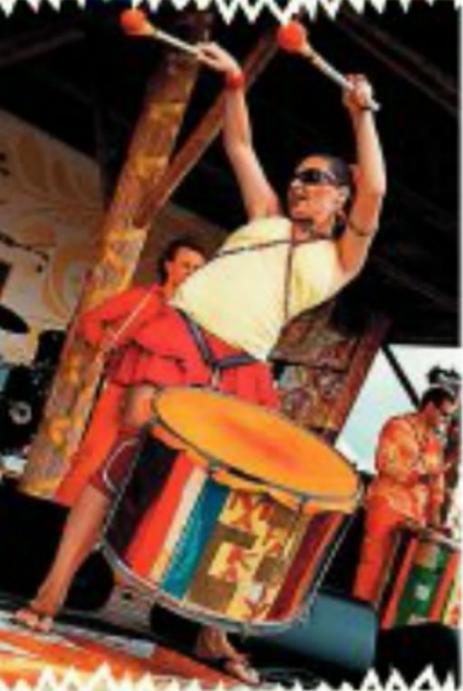
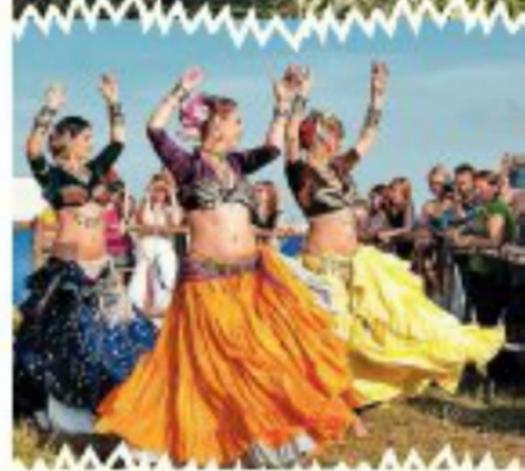




# 10 ПРИЧИН для «Дикой мяты»

Удивительный фестиваль «ДИКАЯ МЯТА»  
пройдет 1–3 июня в комплексе «Этномир»  
Боровского района Калужской области.

1. Первый день на сцене Green будет называться «Иберика», и здесь выступит колоритная Oquestrada из Португалии и элегантный Tonino Carotone из Испании.
2. Второй день на сцене Green будет называться «Северная Земля». Здесь выступят артисты из северных краев: легендарная финская Vartina и норвежский квартет Katzenjammer, немцы BudZillus, русские богатыри «Иван Купала», заливчатские «Ива Нова» и еще целая вереница ярких российских артистов.
3. Третий день на сцене Green будет называться «Balkanika». Здесь будут зажигать артисты, черпающие вдохновение в музыкальном наследии Балкан. Оркестр Exilados и Bubamara Brass Band, группы-побратимы «Добраночь» и «Опа!», цыгане-молдаване Zdob si Zdob. Завершит день «Balkanika» своим часовым концертом с сербским маэстро Гораном Бреговичем.
4. Первый день фестиваля на сцене «Веранда» совпадает с грузинским праздником равноапостольной святительницы Нино. Здесь выступит легендарная группа «Эгари», абхазская Soulmata, а завершит «грузинский» день ночное выступление Нино Катамадзе.
5. Green Age – пространство радости, гармонии и интересных тренингов. Это встречи с мастерами и целителями; открытые уроки по йоге, цигуну, медитации, массажу и танцам.
6. «Зеленый Базар» на «Дикой мяте». Здесь можно будет купить экологически чистые и полезные для здоровья продукты! Отдельное место займут ряды с дикоросами из российской глубинки. Из самого сердца Сибири будут доставлены заготовленные по древним рецептам грибы и орехи, ягоды и выдержанный северный мед.
7. «Мир в тарелке» на «Дикой мяте». Хорошая музыка и хорошая еда – это две составляющие любого праздника. У посетителей фестиваля будет возможность попробовать еду из всех уголков мира – сербские и грузинские блюда, индийские и украинские. Смачно есцы и бон апети!
8. Summer Shorts на «Дикой мяте». С наступлением темноты начнутся ночные кинопоказы короткометражных фильмов режиссеров разных стран. На большом экране «Дикой мяты» вы увидите самое концептуальное кино мира.
9. «Этномир» – самая благоустроенная фестивальная площадка в России. Здесь работают комфортабельные этногостиницы, благоустроенные парковки, кафе, рестораны, спортивные площадки и выставочные центры, где представлены образцы искусства народов всего мира. Для любителей провести ночь под открытым небом есть благоустроенный кемпинг.
10. Ярмарка хенд-мейда на «Дикой мяте» – самая крупная в России. Сюда съезжаются мастера со всей страны и Ближнего Зарубежья и привозят свои чудеса ручной работы. Торговля здесь – это отдельный элемент шоу. Дикорастущие продавцы – часть представления: кузнецы, пираты, мыловары, гончары – кого только здесь не встретишь. ■



*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](http://www.krestyanka.ru). Лучшие фотографии месяца перед вами.*



«Северный курорт», procles ([www.krestyanka.ru](http://www.krestyanka.ru))



«Сумерки апреля», Александра НОВОТОЧИНОВА



«Солнечный коктейль», Александра НОВОТОЧИНОВА



«Поиграем?», Светлана УРНЯЕВА



## ПИШИТЕ!

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

**KRESTYANKA@IDR.RU**

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

ЛУЧШЕЕ  
ФОТО



«Карусель-береза», Александра НОВОТОЧИНОВА

### **ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!**

Присылайте фото на конкурс. Победитель конкурса получит  
двухспальный комплект постельного белья  
из коллекции «Классика»  
от торговой марки «ХЛОПКОВЫЙ КРАЙ».



«Под зонтиком небесным», Андрей КАШКАРОВ

## Близнецы

(21.05–21.06)

*Если вы до сих пор  
в поисках любимого,  
пустите все на самотек.*

*Звезды обещают,  
что любовь сама  
найдет вас. Тут главное –  
не упустить возможность.*

*У тех, чьи отношения  
уже развиваются, может  
произойти серьезная  
проверка чувств. Пары,  
которые ее выдержат,  
ждет счастливый  
период. Если вы  
не можете выбрать  
из нескольких вариантов,  
будь то личная жизнь  
или работа, принимайте  
окончательное решение  
после 20 июня.*

**♈ ОВЕН.** Июнь благоприятен для обучения и повышения квалификации. Также на вас будут просто сыпаться знания, касающиеся вашего хобби. Начало лета сулит новые знакомства и встречи. Справиться с негативными эмоциями помогут спорт или спа-процедуры.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Вашего особого внимания потребует семья. Это сулит затраты. При этом порадует тот факт, что доходы растут не меньше расходов. Сейчас приносят свои плоды ваши прошлые финансовые решения. В любви, как на войне, придется сражаться с соперницами, но шанс победить весьма уверенный.

**♊ РАК.** Те из вас, кто решит в июне заняться собой, пожнут отличные плоды. Вы расцветете на глазах, а усталость снимет как рукой. Захочется совершить что-то спонтанное, романтическое и очень судьбоносное.

**♌ ЛЕВ.** Если вы уже давно собирались что-то совершить, дерзайте. Причем это может быть как авантюра вроде прыжка с парашютом, так и серьезный шаг по перемене места жительства. В июне удача ждет всех, кто творит. Месяц не подходит для взятия новых карьерных высот, а для любовных приключений и отдыха – в самый раз.

**♍ ДЕВА.** Звезды советуют вам в июне быть сдержаннее. Сейчас нужно несколько раз подумать, прежде чем сказать. Крупных покупок пока лучше не совершать. Зато это прекрасное время для покорения новых вершин карьерной лестницы.

**♎ ВЕСЫ.** Пора замедлить бег и внимательно оглядеться: а того ли вы хотите в своей жизни? Сейчас лучше строить свои планы, чем воплощать чужие. Дарить подарки, по-

могать другим и быть полезными у вас получится очень неплохо. А вот с решениями, где нужен трезвый расчет, лучше подождать. Браки по любви, заключенные в июне, окажутся прочными.

**♏ СКОРПИОН.** Июнь – месяц финансовой удачи для Скорпионов. Кому-то прибавят зарплату, а кто-то даже выиграет в лотерею. С вами щедры любимые и справедливы начальники. Ваша сексуальность сейчас на высоте.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Июнь – время внимательности. Те, кто замечает знаки, в этом месяце получит их достаточно много. Четвертого июня лучше не рисковать и не принимать важных решений: в вашем знаке зодиака происходит лунное затмение. Зато это идеальное время, чтобы отпустить обиды, а также отдать долги и завершить тяготящие вас отношения.

**♑ КОЗЕРОГ.** Как дружеские, так и любовные отношения проходят проверку. Закадычная дружба и настоящая любовь выдержат ее. А если между людьми уже пробежала трещина, она способна вырасти до размеров пропасти. Расставание со старым сулит много новых возможностей.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Вас настигает эпоха перемен, что потребует сосредоточиться на собственной жизни, семье и работе. Поэтому примите как данность, что у вас будет мало времени, чтобы решать проблемы друзей. Не вините себя за это.

**♓ РЫБЫ.** В период с 4 по 17 июня будьте внимательны к своему здоровью. На это время не стоит планировать никаких мероприятий, срыв которых может расстроить, будь то отпуск или важная деловая поездка. Зато весьма вероятны романтические знакомства и неожиданные предложения. ■

Фото: Shutterstock.com

## Адреса

**ANNA RITA N**, Москва,  
ул. Большая Якиманка, 56

**CARLO ZINI**, Москва, ул. Никольская, 10,  
бутик «Аврора»

**COCCINELLE**, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ

**CRISTINA EFFE**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

**DIESEL**, Москва, ул. Петровка, 16

**FAIRLY**, Москва, ТЦ «Панорама»,  
ул. Гарибальди, 23

**FURLA**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

**H&M**, Москва, ул. Земляной Вал, 33,  
ТРЦ «Атриум»

**KENNETH JAY LANE**, Москва, ул. Никольская, 10,  
бутик «Аврора»

**L'Occitane**, Москва, ул. Тверская, 6,  
интернет-магазин: [www.loccitane.ru](http://www.loccitane.ru)

**MARY KAY**, заказ продукции  
на сайте [marykay.ru](http://marykay.ru)

**NUDE** Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ

**ORIFLAME**, заказ продукции на сайте:  
[ru.oriflame.com](http://ru.oriflame.com)

**PATRIZIA PEPE**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

**STOCKMANN**, Москва, Ленинградское ш., 16

**TRUSSARDI JEANS**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

**VILLEROY & BOCH**, Москва, ул. Большая  
Никитская, 31

**YVES ROCHER**, Москва, ул. Маросейка, 3/13,  
интернет-магазин: [www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)

**БЛОГ ОЛЬГИ АБРОСОВОЙ О ХЕНД-МЕЙДЕ  
И КУЛИНАРИИ**, [ollitoyz.blogspot.com](http://ollitoyz.blogspot.com)

**ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА**, Москва, Смоленская пл., 3  
**КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ**,  
[annaonline.ru](http://annaonline.ru)

**ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР  
ЛАНДШАФТНОГО ИСКУССТВА «ЗЕЛЕНАЯ  
СТРЕЛА»**, +7 (812) 570-68-20, [www.zstrela.ru](http://www.zstrela.ru)

# faberlic

кислородная косметика №1 в мире

*Все начинается  
с мечты!*

~~280 р.~~

**149 р.\***

**БЕСКОНЕЧНО  
ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ!**

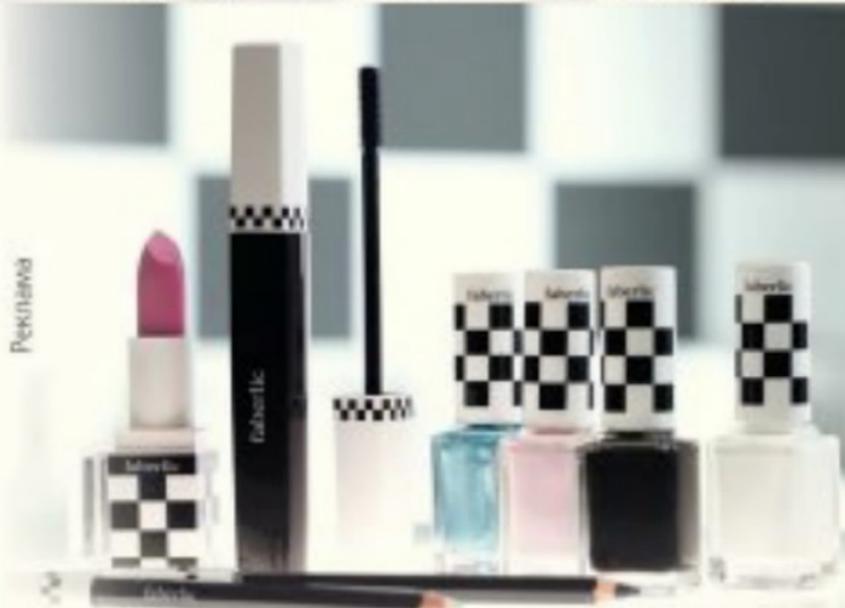


**УНИКАЛЬНАЯ КИСТОЧКА**  
вытягивает ресницы и фиксирует  
их в таком положении, благодаря  
специальному полимерному  
составу туши.

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

faberlic

Коллекция «Своя игра»



Реклама

Вы можете купить косметику Faberlic  
у Вашего консультанта



Вы и сами можете стать консультантом  
Faberlic и хорошо зарабатывать!

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

[www.faberlic.ru](http://www.faberlic.ru)

Спрашивайте в аптеках!

8-800-333-30-20

звонок по РФ бесплатный

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

# В ожидании лета

## Очищение организма

**Пробаланс - естественное равновесие в кишечнике!**

Запатентованный пребиотик, источник пищевых волокон для улучшения функционального состояния желудочно-кишечного тракта. Нормализует повышенный аппетит и пищеварение, улучшает перистальтику кишечника, способствует его регулярному очищению, стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника.

Патент РФ № 2373771

Свид. в гос. рег. RU.77.99.11.003.E.033549.06.11 от 24.06.2011



**Хитозан - природная формула очищения!**

Мощный природный адсорбент, связывает и выводит из организма жиры, поступающие с пищей, способствует нормализации обмена веществ, улучшению перистальтики кишечника, а также снижению уровня холестерина и сахара в крови.

Свид. в гос. рег. RU.77.99.11.003.E.033558.06.11 от 24.06.2011

## Стройная фигура

**Гарциния Грин Ти плюс - худеть легко!**

Оптимальное сочетание компонентов, способствующих активному сжиганию лишнего веса: блокирует формирование жиров, уменьшает аппетит, способствует лучшему «сгоранию» жировых отложений. Не содержит компонентов, обладающих мочегонным и слабительным эффектом.

Свид. в гос. рег. RU.77.99.11.003.E.051185.11.11 от 16.11.2011



**Гарциния Слим Кофе - худеть вкусно!**

Натуральный растворимый кофе с активной жиросжигающей комбинацией. Контролируйте массу тела, наслаждаясь вкусом и ароматом любимого напитка! Не содержит компонентов, обладающих мочегонным и слабительным эффектом.

Свид. в гос. рег. RU.77.99.11.003.E.033558.06.11 от 24.06.2011



## Красивая кожа

**Здоровая кожа плюс - секрет здоровой кожи!**

Натуральное средство для поддержания отличного состояния кожи. Комплекс активных компонентов стимулирует регенерацию коллагена и эластина кожи, обеспечивает антиоксидантную защиту кожи от действия повреждающих факторов окружающей среды, улучшает качество и внешний вид кожи.

Свид. в гос. рег. RU.99.77.11.003.E.051182.11.11 от 16.11.2011

