

КРЕСТЬЯНКА

№7-8 ИЮЛЬ-АВГУСТ 2012



МОЁ ХОББИ – ТАЙНАЯ СТРАСТЬ

ОТКРОВЕННЫЕ
ПРИЗНАНИЯ ЗВЁЗД

дом

ДЕКОР
ЗАГОРОДНОЙ КУХНИ

КАК РАЗРЕШИТЬ
СЕБЕ РАДОВАТЬСЯ

ПРИЯТНАЯ ЗАБОТА
О ЗДОРОВЬЕ

45 *рецептов*

БЫСТРО, ИЗЫСКАННО
ГОТОВИМ
ДЛЯ ЛЕТНИХ ЗАСТОЛИЙ:

ВИШЕНКА НА ПИРОГЕ
АРБУЗНЫЙ ЛЁД В БОКАЛЕ
ОГУРЕЧНАЯ ЭКСПРЕСС-ДИЕТА
ЛИТОВСКИЙ БОРЩ ОТ ДИТКОВСКИТЕ

прогулка

КУРОРТНЫЙ
РОМАН БЕЗ
ПОСЛЕДСТВИЙ

ЧЕМ УВЛЕЧЬ
ДЕТЕЙ НА ДАЧЕ

СЕКРЕТЫ
ДОМОВ
РУБЛЁВКИ

сад

КЛУМБА
ПОКАЖЕТ,
КОТОРЫЙ ЧАС

СЕЗОННЫЕ СОВЕТЫ
САДОВОДАМ

ГАМАКИ – ПРОСТО
ЗАКАЧАЕШЬСЯ

Дарья
ЕКАМАСОВА

ЖИЛА-БЫЛА ОДНА БАРЫШНЯ

IDR



КРЕСТЬЯНКА D: 7,00 €;
A, B, I, CV, E, SK, P: 7,20 €;
TR: 16,60 TL; F: 6,00 €;
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK

Нанотехнологии не видны?



Но заметен результат их использования!

NanoDerm® — инновационные решения для вашей красоты.
Наномолекулы проникают в самые глубокие слои кожи,
изнутри насыщая ее активными веществами.
NanoDerm® эффективно убирает признаки старения,
возвращает молодость и сияние вашей коже.



NANO^{DERM}

www.nanoderm.ru

Реклама



Специальная цена в сети аптек А5
8-495-612-11-11; 8-800-200-63-03

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 («Звезда»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») pyatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР-Формат» Александр Богомолов

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Мальхина kmalykhina@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова, Светлана Буданова

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

Адрес издателя:

125315, Москва, ул. Часовая, 24, стр. 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: 20.06.12

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2012. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, TASS-Photo, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Дарья ЕКАМАСОВА

(платье, MASHA TSIGAL)

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ

Макияж и причёска: Ангелина ВИДРАШКУ

Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА



ЛЕТО

с характером

Лето в наших краях поведением напоминает нерешительную девушку из хорошей семьи. Час ее пробил, а она все жмется где-то в углу, не находя в себе сил прогнать уже капризную весну, а местами даже и пропускает на авансцену самоуверенную осень. Потом вдруг, словно опомнившись, что часы-то бегут стремительно, она вся такая в красной помаде и очень маленьком красном платице зажигает по полной. Тут вам и изнуряющая и днем и ночью жара, и высохшие кусты малины, и соломенные шляпы, унесенные ветром, и купание в тесных городских фонтанах, и литры мохито со льдом. Все слишком сразу и всего слишком много, любовь — как солнечный удар. Потом, утомив и себя, и тех, кто рядом, лето, набравшись опыта и сделав выводы, становится наконец красивым и спокойным и без лишней суеты раздает подарки и удовольствия. Пирог со смородиной на прогретых деревянных верандах, отглаженные теплые реки, душистые рассветы и закаты, уютные сны в гамаках под густым небом. В общем, впереди у нас — целая жизнь лета, которую мы любим за успехи и еще больше за ошибки. Потому что это лето — наше, родное и настоящее. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



ЗВЁЗДЫ о любимом журнале

Лиза АРЗАМАСОВА, актриса, 17 лет

Для меня «Крестьянка» – это журнал современности, который могут с удовольствием полистать девочки. Если честно, я над его названием особенно не задумывалась. Оно мне всегда казалось знакомым. А все потому, что я очень люблю наводить красоту на даче. Люблю ухаживать за цветами, пропалываю клумбы, могу подолгу разглядывать, как и что у нас всходит на грядках. Мама всегда смотрела на меня с удивлением и говорила: «Лиза у нас просто барышня-крестьянка», – а все вокруг улыбались. Я понимала, что речь идет о чем-то хорошем. Мама всегда покупает журнал, если видит его на полке в магазине. Я спрашиваю, почему, а она говорит, что он ей напоминает о ее бабушке Лизе, в честь которой меня назвали. Мамина бабушка удивительно хорошо готовила, вязала, шила и поэтому любила этот журнал, всегда находила в нем полезные советы, рецепты, выкройки. И я вдруг подумала, что это невероятно! Мои фотографии попали в журнал, который читала и любила еще моя прабабушка, которой не стало задолго до моего появления на свет. Это же путешествие во времени! Четыре поколения женщин в моей семье читали «Крестьянку» – я другого такого журнала не знаю. Я не вижу рекламы этого журнала на улице или телеэкране, и издаваться он начал в совсем другой стране – в России, конечно, но в такой России, которую я совсем не знаю и в которой я не жила. А раз «Крестьянка» живет без саморекламы так давно и долго, значит, она добрая. Потому что только у доброго бывает такая долгая жизнь. Мне вдруг стало интересно: вот повзрослею я, родится у меня дочка... Вдруг и ей журнал понравится? Вот здорово! Желаю журналу долгих лет!



Маша КУЛИКОВА, актриса, 35 лет

Я училась в престижной английской школе, мои одноклассники летом разъезжались отдыхать по заграницам. А у меня был единственный вариант – дача тети под Светлогорском на долгих три месяца. Развлечений минимум. Несказанным счастьем было, когда в субботу первым автобусом приезжала мама. Мама – это всегда праздник. Еще я знала, что она привезет что-нибудь вкусненькое. Например, пломбир в трехлитровой банке (ехать было далеко, пломбир таял, а из банки он хотя бы не уплывет). Еще мама обязательно привозила свежую прессу: «Пионерскую правду» и «Юный натуралист» (в насильственном порядке) для меня, «Вечернюю Москву», «Огонек» и «Крестьянку» – для взрослых. «Крестьянка» несла в себе таинство женского взросления. Я примерялась к ней, как девочки примеряют мамыны туфли. Я листала страницы с огромным интересом – этот женский мир меня, маленькую девочку, страшно манил. Теплые воспоминания о «Крестьянке» как о чем-то таинственном и прекрасном осталось со мной. «Крестьянка» в моем подсознании где-то рядышком с тем растаявшим пломбиром из трехлитровой банки. Есть в этом журнале что-то очень родное. Как будто идешь по улице, где ты училась, и дыхание сбивается, сердце замирает – вот примерно такие же чувства вызывает журнал. С большим интересом читаю интервью с моими коллегами: с теми, кого я лично знаю, и с теми, с кем хотела бы познакомиться на площадке. Много отличных статей по психологии с ценными советами. Есть в этом журнале какая-то изюминка, неповторимая интонация, необщее выражение лица. Это как с актерами – хороших много, а цепляют единицы. Вот «Крестьянка» цепляет.

90

ЛЕТ ВМЕСТЕ

фотопроект

БАРЫШНИ И КРЕСТЬЯНКА

Генеральный партнер:



HYUNDAI

NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.*

*Новые возможности, новое мышление.

Информационные партнеры:



ЦИФРОВОЕ
ТЕЛЕСЕМЕЙСТВО

ВРЕМЯ
www.vremya.tv



Журнал «Крестьянка»
приглашает к участию
в необычном фотопроекте
подробности на

www.Krestyanka.ru

Реклама

Алиса ГРЕБЕНЩИКОВА,
актриса, 34 года

Журнал «Крестьянка» всегда был полон для меня необыкновенного обаяния. Само название – уже поэзия. И, что удивительно, «крестьянка» так и не стала «колхозницей», хотя после коллективизации это было бы логично. Ее героини никогда не казались мне такими крепкими бой-бабами, «строителями коммунизма» на деревне, а скорее женщинами, девушками, близкими к природе, земле, нашим корням и истокам – может быть, еще из той, прежней России. И еще – название «Крестьянка», как и сам журнал, в детстве пахло для меня свежим хлебом. У нас в семье выписывали много разных изданий, но этот был для меня самым манким, самым уютным. Прежняя «Крестьянка» всегда была сама по себе, не в общем строю, это был журнал не «про удои». И сегодняшняя «Крестьянка» не бежит, как многие, за сенсациями и скандалами, не пропагандирует стандартный гламур. Она – словно ученая зрелая дама с багажом культуры и знаний, но в современном, сшитом по европейской моде костюме – отличное содержание плюс отличное оформление. Очень красивый журнал! Особенно нравятся статьи и иллюстрации, связанные с обустройством интерьера, идеями для дачи – в них столько теплоты, понимания нормальной человеческой жизни без пафоса и понтов. Я люблю современную «Крестьянку» за то, что она, как и в моем детстве, остается обаятельной и человечной. Пусть так продолжается еще лет сто!





Фото: Сергей ГАВРИЛОВ



«Здравствуйте,
уважаемая редакция!»

Эту фотографию мы сделали, когда шли через парк. Дочка Настенька несла букет ромашек, которые растут у нас на даче, — она очень любит эти цветы. Я ее даже называю иногда «моя ромашка». Дочка прислонилась к березке, и мне это так понравилось, что я запечатлела ее на пленку. Теперь это наш любимый снимок, он висит дома на стене. Всем нашим друзьям фотография очень нравится».

С. А. ЕВДОКИМОВА, Казань



«Любимая
«Крестьянка»,

ты наш верный друг с юности. Читаем с интересом и удовольствием всей семьей, с друзьями и соседями. Я решила отправить тебе необычную фотографию, которую назвала «Балерина с грядки». История снимка банальна: муж привез с дачи «прикольную» морковь, и мне захотелось ее обыграть. Вот что в результате получилось».

Бэла Александровна КУЗНЕЦОВА,
Воронеж



История
розовых лепестков

«Проходя мимо дворца бракосочетаний, я любовалась красотой подвенечного платья девушки... Было много цветов, молодоженов осыпали лепесточками роз. Это продолжалось несколько мгновений, а потом все, забыв об этом, направились в зал для торжеств. Я выждала минутку и подняла несколько розовых лепесточков. Кто-то из гостей случайно вышел из зала: «Зачем они вам?» Я ответила: «Они же принесут счастье!» Мужчина взял и положил себе в карман несколько цветочных лепестков. А я сделала вот такие аппликации для открыток. Помимо лепестков, здесь использованы засушенные листья и травинки».

Татьяна ШАНДЫБИНА

СОВЕТ
МЕСЯЦА



ПРИСАЖИВАЙТЕСЬ!

*Немного выдумки, и старые, но еще вполне крепкие
стулья обретут вторую жизнь.*

Стулья часто ссылают на дачу доживать век как есть. Но есть другой путь – превратить их во что-то новое и неожиданное. Например, покрасить стул в чистый цвет акриловой краской и украсить – расписать, обтянуть тканью с принтом (сейчас можно заказать печать на ткани конкретного рисунка) или наклеить картинку с декупажной карты. Для декоративности сиденье можно не сажать на клей, а прикрепить блестящими саморезами.

Дом

званые гости

Хобби, согласно словарю, – разновидность развлечения, занятие, которым мы занимаемся не корысти ради, а для удовольствия. Порой оно говорит о нас больше, чем наша профессия. Какие секреты раскроют хобби наших звездных героев?

**ОТДУШИНА
ДЛЯ ДУШИ**



Мария ГОЛУБКИНА, актриса

Когда мне было три года, дедушка повез меня на ВДНХ – там в конюшнях стояли лучшие лошади страны. А еще там были русские тройки. Я прокатилась, и все – любовь на всю оставшуюся жизнь. Меня потрясла красота, мощь и свобода этих невероятных созданий. В 9 лет я попала в секцию конного спорта при Тимирязевской академии. Моя дочь сказала как-то: «Я поняла, мама, что это такое: я лечу!» Езда на лошади дает ощущение полета, иногда чувствуешь себя... почти ангелом. Но для этого надо немало потрудиться. Начинается все с лопаты, щетки, скребка и тренировок. В «Алисе в Стране чудес» говорится, что езда на лошади – это равновесие. Чтобы поймать равновесие, надо развивать в себе чуткость, наблюдать за теми, кто уже преуспел в выездке, и внимательно слушать тренера. Чем больше вы ездите, тем лучше – это как часы налета у летчиков. Еще нужно обладать хорошей координацией: именно мелкие движения мышцами рук и ног управляют лошадью. Но главное – без любви к лошадям ничего не получится. Это благородные животные, когда за ними ухаживаешь, чувствуешь в ответ благодарность. От родных людей, бывает, не всегда дождешься, а тут получаешь отдачу сполна. Кстати, спортивных лошадей, которые участвуют в Большом призе, всадники называют «профессорами» – они очень умные, только не разговаривают. Я выездкой занимаюсь серьезно. Моя главная победа – Любительский кубок Москвы.

О пользе езды верхом можно говорить бесконечно: работают все группы мышц, глубокие мышцы пресса и внутренней поверхности бедра – те, что практически невозможно прокачать в спортзале, и даже мышцы лица! При этом мне, как человеку ленивому, нравится, что я могу себя обмануть – ты вроде бы едешь (не сам же идешь!), а все мышцы между тем задействованы.

Заниматься конным спортом можно с детства и до старости. Есть спортсменки, которые выступают на соревнованиях и в семьдесят лет. Для меня лошади – точно навсегда!



Жизнь С УВЛЕЧЕНИЕМ

Помимо семьи и работы, нам нужно что-то еще, что-то по-настоящему свое: хобби, отдушина, увлечение. Многие из нас хотели бы быть более творческими личностями и в душе считают себя именно такими, просто не знают, как реализоваться. Наши мечты ускользают, картинки жизни кажутся какими-то тусклыми. Часто мы вынашиваем идеи, желания и замыслы, но осуществить их неспособны. Порой у нас есть устремления, которым очень хочется следовать — научиться играть на фортепьяно, рисовать, брать уроки актерского мастерства, танцевать танго, шить платья или писать романы. Иногда желания более расплывчаты.

Мы тянемся к чему-то, в чем сможем выразить себя, но нередко отказываем себе в праве заниматься тем, что нас привлекает. Иметь хобби — роскошь, которую мало кто сегодня может себе позволить. Свободное время, если оно есть, люди предпочитают тратить на что-то полезное: это спорт — ради здоровья и красоты, кулинария —

«чтобы семья была сыта», коллекционирование — капиталовложение.

На самом деле хобби — далеко не пустая трата времени. Признав свое право быть собой, заниматься тем, что нравится, мы становимся более гибкими и независимыми. Если человек, последний раз бравший кисточку в руки во втором классе, начинает писать картины, он чувствует гордость: надо же, я никогда этого не делал, а теперь могу! И это ощущение переносится на другие сферы жизни. Увлечения, которые не имеют отношения к работе, помогают стать более гармоничным человеком. В известной книге «Уравнение счастья» профессор Манфред Кетс де Врис пишет, что именно хобби, не связанные с профессиональной деятельностью, задействуют те способности, те части головного мозга, которые обычно не используются: «Неважно, чем вы увлекаетесь, — рыбной ловлей или разведением роз. Любое хобби вносит в жизнь элемент игры, усиливает творческую активность». И этот всплеск творческой активности будет замечен и в работе, и в семье.

Валерий СЮТКИН,

певец

На мой взгляд, бильярд — это великолепное сочетание «художественно» проведенного времени с той долей спортивной нагрузки, которая необходима в моем возрасте. Например, большой теннис или футбол — вещи весьма энергозатратные и травматичные. А тут поговорил, пообщался, проверил свое пространственное мышление и незаметно для себя намотал вокруг стола те самые необходимые для поддержания физической формы километры.

Мое увлечение началось еще в советские времена, когда мы ездили на гастроли по городам и весям нашей огромной страны и часто выступали в Домах офицеров. Их непременным атрибутом был бильярд. Что неудивительно — именно офицеры сохранили игру, которую в свое время привез в Россию Петр I. В каждом городе я, уловив свободную минуту, гонял шары. Но серьезно заниматься бильярдом начал с открытием клуба «Кино». Мне важно, что здесь я встречу тех людей, которых хочу видеть. И не встречу тех, кого видеть не хочу. Завсегда и клуба и мои партнеры — Коля Расторгуев, Андрей Макаревич, Леонид Ярмольник.

Играем, конечно, ради удовольствия, но и «на интерес». Денежный стимул нужен, чтобы не расслабляться. Признаться, приходилось проигрывать приличные суммы, но столько же и выигрывал.

Женщины могут со спокойной душой отпускать своих мужчин поиграть в бильярд: это отличная возможность встретиться с друзьями, выпить пива в баре, но при этом никаких «поросычих» историй! Больших доз алкоголя бильярд не допустит — глаз и ум должны оставаться прозрачными. Кстати, в клубе вполне могут завязаться романтические истории. Например, мой директор нашел свою половинку именно в бильярдном клубе — она там работала.

Любви к бильярду все возрасты покорны. Начинать можно лет с десяти, как только ребенок дорос, чтобы комфортно взять кий под прямым углом (впрочем, есть и детские варианты столов), и продолжать до последнего дня своей жизни. Так, незадолго до смерти к нам в клуб приходили Боря Хмельницкий и Александр Пороховщиков. Мы проводим турниры, вспоминаем товарищей. Хотя в принципе я не очень люблю турниры, потому что собирается слишком много людей, потом начинают шумно праздновать, выпивать. Для меня это утомительно.

Мой бильярд — это прежде всего общение с другом. А еще великолепный тренинг: игра развивает точность, координацию движений, быструю реакцию, находчивость. После сыгранной партии я чувствую прилив энергии, усталость как рукой снимает.

Наталья БОЧКАРЕВА, актриса

Я нигде не училась живописи и рисунку, но когда поступила в Школу-студию МХТ, мне пришлось жить в общежитии вместе с художниками. У студентов-актеров было довольно много свободного времени, а вот художникам постоянно давали задания «на дом»: например, скопировать известную картину. Мне было интересно за ними наблюдать. Однажды я попросила: «А можно и мне попробовать?» Просьба друзей не удивила – мне просто дали холст и краски. И я начала за компанию копировать картину Брейгеля. Не могу сказать, что у меня все сразу получилось, но зацепило. С тех пор я постоянно что-то копировала из классики. Почему-то мне не очень нравились портреты. Больше всего удавались пейзажи. Я скопировала огромное количество работ Айвазовского. Море – моя любимая стихия. Кстати, если вспомнить, первой моей работой была зарисовка с натуры морского шторма. Мне было лет семнадцать, я впервые приехала на море, небо было свинцовое, волны огромные, купаться было невозможно.

Я ходила по набережной, любовалась этой дикой красотой, а потом купила детский альбом для рисования и карандашом для подводки глаз сделала набросок: не столько буквальное воспроизведение природы, сколько мои эмоции, впечатление от увиденного.

С некоторых пор я пишу картины регулярно – это уже стало потребностью души. Иногда даже в ночи иду к мольберту, потому что руки чешутся – невозможно заснуть. Наутро просыпаюсь и сразу бегу, чтобы посмотреть, что «натворила» ночью, что надо подправить, что убрать. Больше

всего меня вдохновляет мощь природы – закаты, рассветы, какая-нибудь лиловая ночь с дикой луной. Завораживают краски весны, осени. Море – отдельная тема, могу его писать бесконечно.

Картины обычно дарю друзьям. Но с некоторыми не расстанусь никогда: сама не знаю, почему они мне так дороги вне зависимости от их художественной ценности. Наверное, это память о каких-то чувствах, о каком-то важном дне.

У меня никогда не было учителя. Я просто ходила в музей – часами смотрела на картины, и постепенно мне отрывалось движение кисти, я начинала понимать, с какой эмоцией работал художник, как он это делал.

Тем, кто только мечтает писать картины или просто что-то делать своими руками, я хочу сказать: не бойтесь, начинать никогда не поздно. У меня есть любимая багетная мастерская, в которой я оформляю свои картины. Туда же приносит свои работы одна замечательная женщина. Ей намного больше восьмидесяти лет, она прошла сталинские репрессии из-за своего арестованного по ложному доносу мужа. В те годы ей помогло выжить рукоделие – она вязала изумительные кружевные шарфы. А не так давно стала вышивать картины. Это настоящие шедевры. Ее работы выставляются во Франции.

Конечно, надо быть готовым, что придется потратиться на приличные краски (чтобы сразу не разочароваться, лучше разориться на итальянские), кисти, холст. Но какую радость вы получите от процесса! И как обрадуются вашему подарку друзья или близкие.

Искусство ЛЕЧИТ

Наверное, многим знаком термин «арт-терапия» – это вид психологической помощи, использующей разнообразные виды ремесел и искусства. Рисование, лепка, танец, игры, фотография – все эти занятия меняют самоощущение, помогают выработать конструктивные модели поведения, развивают спонтанность.

Создавая произведение искусства, вы на время отстраняетесь от своей житейской ситуации и переосмысливаете ее. Не стоит переживать, что вы не обладаете какими-то выдающимися талантами. Здесь важен не результат, а процесс. Вы просто творите свое мироощущение – рисуете горе, поете нежность, танцуете счастье. Благодаря этим занятиям вы начинаете чувствовать гармонию с собой и окружающим миром, переосмысливаете свой жизненный путь, начинаете смотреть на события, произошедшие с вами и близкими, с другого ракурса, и понимать, куда следует двигаться, в какую сторону развиваться.

Большую часть времени мы мыслим логически. Такое мышление оперирует понятиями, оно четкое и после-

довательное. Осенний лес в этой рациональной системе видится набором деревьев разных цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, золотистого. Логически мыслящий ум был и остается ответственным за наше выживание в мире. Он любит поступать «по образцу», взятому из прошлого. Все неизвестное воспринимается им как неверное и скорее всего опасное. Именно ум мы обычно слушаем, особенно когда призываем самих себя мыслить здраво.

Образное мышление – наш изобретатель, наш собственный «рассеянный профессор», оно сопоставляет совершенно несопоставимое. Это мышление схватывает картину целиком. Оно восприимчиво к узорам и оттенкам. Глядя на осенний лес, оно восклицает: «Ух ты! Да это же настоящий янтарно-золоченый терем! Как красиво!» Такое мышление полно ассоциаций и раскованно. Оно по-новому соединяет образы, чтобы передать смысл явлений. А значит, помогает нам лучше понять окружающий мир, себя и увидеть новые возможности для счастья. ■



Хрупкая ЖИЗНЬ

Оксана КОРОСТЫШЕВСКАЯ, звезда фильмов «Дура» и «Солдаты удачи», прочитала книгу «Дочь хранителя тайны» Ким Эдвардс и делится впечатлениями.



Сказать, что книга «Дочь хранителя тайны» Ким Эдвардс произвела на меня впечатление, — слишком мало. Наверное, я ею переболела. Посоветовала мне ее педагог моих старших дочерей, зная меня и мое отношение к детям.

События книги разворачиваются поздним зимним вечером, когда весь город засыпало снегом. Дэвид, врач по профессии, не так давно женившийся и бесконечно любящий свою молодую жену, вынужден принимать у нее роды, потому что дорогу замело снегом и помощи ждать неоткуда. Оказывается, женщина вынашивала двойню. Счастье было слишком коротким, потому что мальчик оказался здоровеньким, а девочка — с синдромом Дауна. Пока жена под наркозом, Дэвид принимает решение, прибегнув к помощи своей ассистентки Каролины, отдать малышку в приют. Жене он говорит, что дочка при родах умерла. Любовь. Это удивительное чувство часто толкает людей, встретившихся с проблемой, на необдуманные поступки. Доверие — это дар, оно распахивает душу и помогает поднять опущенные глаза, чтобы вместе справиться с бедой. Тогда уже и беда — не беда, а просто задача, которую можно решить вместе. А все, что построено на лжи, рано или поздно,

увы, рушится. Страшная тайна навсегда встанет стеной между двумя любящими людьми. Ведь материнское сердце не обмануть! Как оно умеет любить свое дитя, какая бы судьба ему ни была уготована свыше! И Нора чувствует, что что-то не так. Но Дэвид очень старается пережить эту трагедию в одиночку, начинает заниматься фотографией, стараясь запечатлеть, удержать, остановить время и уходящее счастье. Их сын — красивый умный мальчик. Но и он попадает под волну необратимости, возникшей тем зимним вечером. А судьба малышки теперь оказалась в руках Каролины. И эта

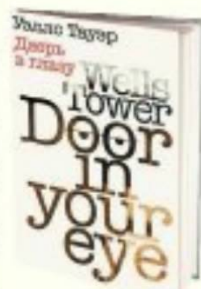
одинокая женщина, потерявшая надежду обрести счастье в жизни, находит его, оставив у себя этого ребенка. Всю свою нерастрченную любовь она выплескивает на девочку, ставшую ей дочкой. Ее жизнь приобретает смысл! А вот узнает ли о случившемся жена Дэвида, сумеет ли понять или простить?

Несмотря на драматический сюжет, книга светлая. Жизнь одна — такая любимая, но такая хрупкая! И принятые решения влияют не только на того, кто их принял. Как важно слушать свое сердце, чтобы после не было мучительно больно. ■



В этом красивом, печальном и оптимистичном романе есть все: любовь, страдание, милосердие.

НОВЫЕ ХОРОШИЕ КНИГИ



Уэллс ТАУЭР
Дверь в глазу
Рассказы молодого американского писателя — это сочетание несочетаемого: не покидающей героев тревоги и надежды — и не на материальные блага, а на тепло, сочувствие и сопереживание.



Масару ИБУКА
После трех уже поздно
Один из основателей корпорации «Sony» убежден, что маленькие дети (до 3 лет) могут играючи научиться чему угодно. Как помочь им сделать это и не заглушить способности?



Страсти ВИНОВНИК

«ЛЕТО – ВРЕМЯ ЦВЕСТИ».

Лето – время носить легкие платья и шляпки, украшать себя нежными цветами. Сегодня мы сделаем изящные цветы – белый шиповник, «страсти виновник». И соберем из них брошь. Для читательниц «Крестьянки» я подготовила подробные видеоуроки о том, как создать рукотворные цветы. Посмотреть их можно на сайте silkflora.info/kreстьяnka.



Анна УШАКОВА, Москва

Фото: личный архив

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

● 3 кусочка натурального шелка: атлас, крепдешин и шифон ● инструменты для создания цветов из шелка «бульки» и паяльник ● клей ПВА – густой (для столярных работ) и жидкий (канцелярский) ● полоска гофрированной бумаги зеленого цвета, желтые нитки и акриловая краска желтого цвета или готовые тычинки ● 2 ч. л. пищевого желатина

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Желатин растворите в 200 мл холодной воды и дайте настояться около 1–2 часов. Подогрейте до 80 °С, помешивая. В раствор окуните сухие кусочки шелка, снимите лишний раствор пальцами и повесьте сушиться. Хорошо обработанная ткань должна стать плотной и слегка шуршать.
- 2 К листочкам с изнанки густым ПВА подклейте летоны (проволока диаметром 0,3–0,5 мм, обмотанная зеленой гофробумагой).
- 3 На жесткой резиновой подушке двойным ножом с лицевой стороны листочка проведите центральную жилку. Двигайтесь от себя, от основания листа к краю, чтобы летон проходил между лезвиями двойного ножа.
- 4 Двойным ножом на жесткой подушке с изнанки листочка нанесите прожилки.
- 5 Широкой пяточкой на резиновой подушке средней жесткости обработайте подклейки (чашелистики) с изнанки движением от себя, от внешнего края листочка к центру.
- 6 Булькой диаметром 2,4 см на мягкой резиновой подушке обработайте большие и средние лепестки. С лицевой стороны прогладьте лепесток булькой от края к центру (справа и слева от оси лепестка). Затем с изна-

ночной стороны этой же булькой обработайте правую часть внешнего края каждого лепестка. В конце поставьте бульку в центр круга и надавите, чтобы все лепестки приподнялись вверх. Так же булькой диаметром 1,8 см обработайте малые лепестковые круги.

7 Три проволоочки, обмотанные гофрированной бумагой, сложите пополам и на вершину намотайте шишечки из ваты. Две шишечки (для цветов) приплюснутой формы и одну (для бутона) – в виде конуса. Сердцевинки цветов смажьте густым клеем ПВА и окуните в окрашенную в желтый цвет манную крупу.

8 Обмотайте стволы на 2–3 см полоской гофрированной бумаги шириной 4–5 мм. Сверху смажьте жидким клеем ПВА.

9 В малом лепестковом круге из крепдешина сделайте дырочку в центре. Смажьте шишечку бутона густым ПВА, наденьте на ножку лепестковый круг и сформируйте бутон. Первый лепесток нужно обернуть вокруг шишечки очень плотно. Остальные лепестки подклейте вокруг первого.

10 В центре лепестковых кругов шилом сделайте дырочки. Смажьте основания цветочков снизу густым ПВА и подклейте лепестки из шифона, а под них (лепесток под лепесток, а не в шахматном порядке) – лепестки из крепдешина.

11 Соберите три веточки из листьев, в каждой – один большой листик и два маленьких. Свяжите летоны ниткой и сверху обмотайте гофрированной бумагой. Бумагу покройте небольшим количеством жидкого ПВА. Соберите из цветочков, бутона и листьев веточку. Подклейте с изнаночной стороны булавку броши. ■

**VIRGINIA
Design**

Почтовый адрес:
109369 Москва а/я 1
www.булька.рф
(495) 502-01-32



*Даша ЕКАМАСОВА
собрала все мыслимые
награды и аплодисменты
за главную роль в фильме
«Жила-была одна баба».
Сама она живет
с распахнутой навстречу
миру и людям душой.
О том, почему важно
держаться своих
корней и вести себя
достойно вопреки
обстоятельствам,
актриса рассказала
«Крестьянке».*

Дарья
ЕКАМАСОВА

Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Павел АНТОНОВ, Нью-Йорк

Сказочная ИСТОРИЯ про простую девушку

МЕЖДУ ДЕЛОМ

— Даша, пока большинство зрителей ассоциирует тебя с фильмом «Жила-была одна баба». Но жизнь не стоит на месте — в последнее время ты много снималась. Каких премьер нам ждать?

— На открытии «Кинотавра» мы представили новый фильм Бориса Хлебникова «Пока ночь не разлучит». Скоро выйдет картина Андрея Стемпковского, где у меня главная женская роль, а также картина Алексея Федорченко «Небесные жены», там мне пришлось говорить по-марийски, и «Четвертое измерение» — это американский проект, где я снималась с Вэлом Килмером. А еще ожидается премьера фильма «Легенда № 17» Алексея Лебедева, в нем я сыграла сестру известного хоккеиста Харламова.

— Когда вы поняли, что хотите стать актрисой?

— Это как-то само собой получилось. Не было такой цели. Лет в пять я увидела фильм «Гостья из будущего», подошла к маме и сказала, что тоже хочу сниматься в кино. Но родители эту тему никогда не поддерживали. Они хотели, чтобы я стала музыкантом — я должна была воплотить их нереализованные мечты (оба окончили музыкальную школу, но никто не пошел учиться дальше). В общем, меня заставили поступать в музыкальное училище. Впрочем, я об этом ничуть не жалею. На первом курсе я случайно попала в массовку клипа Валерия Меладзе «Рассветная», ко мне подошла одна девушка и сказала: «Ты должна отвезти свои фотографии на “Мосфильм”!» Я подумала: а почему бы нет? Мне съемки понравились. Интересно же — кофе, печенье бесплатно. (Смеется.) Правда, идти надо было с родителями, а они отказались. Тогда я сама позвонила на «Мосфильм» и низким голосом сказала: «Я мама Дарьи Екамасовой, хочу привезти фотографии дочери». Меня почему-то спросили: «А сколько вам лет?» Я выпалила: «Тридцать четыре!» — «А с какого вы года?» Вот тут я запаниковала, начала судорожно высчитывать, возникла пауза, и я с облегчением вздохнула, когда услышала: «Приезжайте!» Дальше было еще забавнее: я пришла на «Мосфильм» в «образе» своей мамы, но с заколочкой-цветочком в волосах. На проходной на меня посмотрели-посмотрели и сказали: «Проходи, девочка».

Мои фотографии взяли. Но позвонили только спустя полтора года, когда режиссер Андрей Прошкин начал искать девочку на роль в фильме «Спартак и Калашников». Кстати, в тот день, когда мне позвонили, я смотрела по телевизору церемонию награждения премии то ли «Ника», то ли «Золотой орел».

— Какие эмоции испытали, когда позвонили? Не возникло мысли: вот и я когда-нибудь буду стоять на сцене?

— Нет, никаких особых эмоций, тем более мыслей не возникло. Мне предстоял сложный день в музучилище, а надо было еще ехать на «Мосфильм». Я ничего не успевала, приехала на пробы самая последняя, мне дали текст, сказали выучить до завтра, а потом опять не звонили два месяца. (Смеется.) Нормальная история для нашего киношного мира. Съемки мне понравились, но я по-прежнему относилась к ним как к хобби. В театральный институт я поступила только в двадцать лет, после окончания музучилища, с четвертой попытки. Попытки были неудачными потому, что я серьезно к ним не относилась — так, между делом. И только когда поняла, что время идет и надо что-то решать, подготовилась, собралась и наконец-то прошла конкурс.

— Говорят, что многие девочки идут в актрисы потому, что им не нравится «грубая реальность» — хочется убежать в параллельный, выдуманный мир.

— Это про меня! Я в детстве была такой выдумщицей, что дедушка с бабушкой, которые меня в основном воспитывали, за голову хватались. Часть актерского мастерства — вера в предлагаемые обстоятельства, у актеров подвижное воображение. Я постоянно придумывала какие-то сказки, истории и сама же начинала в них верить. Я не была врушкой, просто фантазеркой. И довольно долго жила в придуманном мире, как в раковине. А потом в подростковом возрасте случился кризис: розовые очки дали трещину, а потом и вовсе разбились, я начала понимать, что мои волшебные замки, рыцари, добрые феи и злые тролли — это все очень далеко от жизни. И сказочные страхи, которые я себе придумывала, ничто в сравнении с реальной опасностью, которую таит жизнь и... реальные люди. Какое-то время я была, можно сказать, аутисткой. Меня до сих пор

некоторые упрекают: «Ты такой интроверт!» Хотя при всем при этом я очень люблю людей, общение. Но после череды съемок, поездок, встреч мне действительно порой хочется забиться в укромный уголок, отдышаться, чтобы восстановить нарушенные границы моего мирка. Иногда я его сама создаю... из ничего. Например, сейчас сижу с вами в Нескучном саду, разговариваю, а воображаю, что я где-то в Ялте, а там вдаль — море. Или идешь по улице в толпе уныло-озабоченных людей, и вдруг тебе кажется, что это добродушная, теплая Москва пятидесятых... Я думаю, мир не ограничивается тем, что мы видим. Все сложнее, и иногда случаются прорывы «по ту сторону». У меня, например, бывает — только я о чем-то подумаю, а оно вдруг сбывается. Я верю: если от всего сердца что-то захотеть, это произойдет. Включатся какие-то неизвестные нам механизмы. И это не моя экзальтация, это реальность.

— Вы фаталистка?

— Я верю, что многое человеку на роду написано, но он может либо использовать свой шанс, либо упустить его. Конечно, прикольно посидеть недельку дома в безделье, поваляться на пляже. Такое можно себе позволить, иногда это просто необходимо, но если представить, сколько времени человек тратит на пустые разговоры, сплетни, пересуды, непонятные встречи, тусовки, а жизнь-то проходит! Когда это понимаешь, включается скорость «Б» и ты начинаешь, например... вставать на час раньше. Никогда не задумывалась, а ведь таким образом к неделе прибавляется целый световой день — это так здорово! Главное — чтобы было интересно жить. Терпеть не могу рутину, когда один день повторяет другой. Вокруг столько всего прекрасного, что надо все попробовать, чтобы потом поделиться этим со своими детьми.

— Когда случаются неудачи, что-то складывается не так, как вы хотели, расстраиваетесь?

— Иногда кажется, что что-то не так, а через некоторое время понимаешь, что все правильно, что если бы сложилось так, как хотелось, ты пропустила бы более важное событие. Например, я очень расстраивалась, что не попала в Театр Фоменко. Но слава богу, что произошло так, как произошло, потому что иначе у меня не было бы проекта «Жила-была одна баба». А в театре я все равно играю, но в другом. Это «Театр.doc», очень интересная площадка, где собираются яркие личности.

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА

— А почему Смирнов остановился именно на вас? Ведь кастинг проходил целых пять лет.

— Мне трудно судить, я думаю, это стечение многих обстоятельств. Хотя сначала все сложно складывалось. Он вызвал меня на пробы, но когда узнал, сколько мне лет, сомневался, сказал, что я слишком маленькая. И все-таки пробы состоялись. В итоге, когда я уже не надеялась, меня утвердили. Наверное, в какой-то момент Андрей Сергеевич поверил мне и дал очень большую фору. Я и сама трезво смотрела на вещи, понимая, что роль непростая. Но у меня всегда есть желание сделать что-то сложное. Я заметила, что иногда даже сама себе специально создаю проблемы, чтобы было что преодолевать.

— Съемки длились долго, вы несколько месяцев безвыездно жили в тамбовской глубинке. Какие впечатления от русской деревни?

— Жалко людей: отъезжаешь на несколько километров от Тамбова — такое запустение, такая нищета! И это даже не жалость, а какое-то другое чувство, которое трудно обозначить одним словом. Там же рождаются молодые люди, которые могут уехать учиться, развиваться, но не у всех хватает стимула. В атмосфере разлита апатия, что ли, безнадега... Может быть, потому что пить начинают рано? При этом такие колоритные бабушки, у всех такие интересные драматические судьбы! Не знаю... основное ощущение — безвыходность, роковая повторяемость. Образ жизни воспроизводится, ничего не меняется столетиями. Непонятно, что может очистить, возродить. При этом люди верят в Бога, регулярно ходят по воскресеньям в церковь. Потом — баня, ну и бутылка. И так год за годом. А самое страшное — иногда кажется, что их все это устраивает. Что они и не хотят что-то менять. И в то же время это простодушные, добрые, по-своему чистые люди, живущие одной простой надеждой — что завтра будет новый день, новая пища...

— Вы ездили с фильмом в Америку. Как там отреагировала публика? Здесь было много комментариев, что фильм очень жесткий.

— Очень хорошо приняли! Я была готова к тому, что сейчас меня разнесут (я была одна на показе, без Смирнова), села, нахохлилась, жду, когда станут нападать, но началось такое замечательное, доброжелательное обсуждение! На встрече было много русских эмигрантов. Но были и американцы — студенты, профессора. Я была удивлена, насколько они прониклись картиной, как они все поняли, прочувствовали. Жестко? Но это правда. По сути, мало что изменилось с тех пор в нашей многострадальной стране. Ну да, женщины отстаивали какие-то права, но общее ощущение незащищенности осталось. Мне страшно, что мои будущие дети, выйдя из возраста сказок, столкнутся с этой жуткой реальностью. Меня расстраивает состояние нашего здравоохранения, образования, да много чего. Если цыпленок вылупляется при температуре минус десять градусов — это экстремальная история. Чаще всего он становится либо злым, либо больным, либо просто умирает. А если вылупляется на солнышке, в радости, в любви, то вырастает гармоничным. Не знаю, насколько хватит моих сил, чтобы своих детей защитить от внешней «непогоды». Я хочу верить, что и у нас перемены возможны, что рано или поздно мы начнем жить цивилизованно, благополучно. Я ничего не понимаю в политике, просто стараюсь что-то делать в меру своих небольших сил. Например, собачьему приюту помогаю. Если буду зарабатывать большие деньги — буду помогать детским домам. Надо хотя бы пытаться что-то изменить.

— А может быть, проще сменить место жительства?

— Я, конечно, хотела бы, чтобы мои дети учились в Йельском университете. (Смеется.) После нескольких поездок в Нью-Йорк я поняла, что все возможно. Надо знать язык, надо уметь что-то делать. Америка просто так никого с распростертыми руками не ждет, конечно. Первый раз я была в Нью-Йорке на Неделе российского кино, причем





за несколько месяцев до этого пыталась сама себе сделать визу — страшно захотелось побродить по Центральному парку. Я пересмотрела кучу американских романтических комедий и мелодрам и мечтала побродить по тем местам, но, пока возилась с документами, в какой-то момент мне позвонили и сказали: «Даша, мы хотим пригласить вас в Нью-Йорк с вашей “Бабой”, приедете?» — «Конечно, приеду!» Я приехала, и у меня даже была фотосессия в Центральном парке для одного американского журнала — это было так здорово! После этого я прямо влюбилась в Нью-Йорк, мне там как-то особенно хорошо дышится. Но не думаю, что когда-нибудь перееду туда жить. Прежде всего потому, что там нет моих родных и друзей. Хотя я вижу с друзьями не так уж часто, но знаю, что они рядом, что в любое время можно встретиться в том же Нескучном саду, а раз в году, на мой день рождения, мы непременно собираемся у меня на даче. Греет сама мысль, что есть люди, которые переживают за меня, может быть, больше, чем я сама за себя, а я за них переживаю больше, чем за себя. Да, в Америке круто, там очень комфортно, красиво. Но, как бы банально ни звучало, русская душа — это нечто особенное. Да, мы довольствуемся малым, так как не привязаны к материальным ценностям. Бытовая, социальная неустроенность, все эти исторические трагедии, конечно, заставляют нас страдать, но заставляют и размышлять, наконец, придумывать, творить иную реальность. Поэтому у нас никогда не умрут поэзия, литература, театр... Я в жизни не выйду за иностранца — мы просто не пойдем друг друга.

КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ

— Вы очень востребованы. А свободное время есть, чем его заполняете?

— В последнее время я более избирательно стала относиться к предложениям работы, поэтому у меня появилось больше свободного времени. И я поняла, что, помимо кино, мне интересно еще очень многое. Например, путешествовать, узнавать мир, людей — насколько же мы все разные! — приезжать в чужую страну, как на раскопки. Мне интересны музыка, живопись, психология. Хочется сделать свой детский театр. Есть масса вещей, которые меня увлекают. Поэтому я понимаю, что кино — это еще не вся жизнь. В общем, будет, чем заняться на пенсии.

— А от чего получаете удовольствие, чем себя балуете — вкусная еда, шопинг?

— Еда, шопинг — это скорее вредные привычки, они начинают доминировать, когда плохо, когда что-то гложет и надо «заесть». А удовольствие я получаю от движения, от общения, от новых впечатлений. Когда утром просыпаюсь и знаю, что впереди ждет насыщенный день. Мне доставляет огромное удовольствие общение с детьми, я надеюсь, что скоро они у меня появятся, хотя я пока даже не замужем.

Когда есть возможность, выезжаю в одно волшебное место под Иваново — природа там изумительная, стоит все копейки, а главное — прекрасные лошадки, на которых можно покататься. Это мой способ перезагрузиться, «обнулиться». Еще я «обнуляюсь» на море. Хотя бы несколько дней в году я должна провести там. Если есть деньги,

могу просто сорваться на день. Если денег нет, стараюсь попасть хотя бы к какому-то водоему, просто прийти, посидеть — вода меня умиротворяет.

— Лето для большинства россиян — это дача. А вы как относитесь к дачной жизни?

— О, у нас старинная дача, дому почти 180 лет, он передается из поколения в поколение — настоящее родовое гнездо. Недаром киношники обожают у меня снимать. Правда, когда бабушки с дедушкой не стало, многое пришло в запустение: сад превратился в джунгли, фундамент осел. Домом надо заниматься. Я уже дала себе обещание: как только появятся время и силы, обязательно возьмусь, приведу все в порядок. — Вы иногда, словно бравируя, говорите, что вы из «простой» семьи. Но ведь бабушка и дедушка были известными физиками.

— Я имела в виду, что у меня не киношная семья. Мама — заведующая детским садиком, папа — инженер. А бабушка с дедушкой были серьезными физиками, это правда. У них было множество научных патентов. Про бабушку даже писали в учебниках. Они в основном и воспитывали меня. Я считаю очень важным, что меня воспитывали люди, прошедшие войну, потому что они знали цену жизни и смерти, четко различали добро и зло. Я очень хочу сохранить наш дом как память о них. Чтобы мои дети бегали по этой же траве, среди этих же деревьев. Это мои корни, это история семьи. Я вообще считаю, что самое главное в жизни — семья. Даже если случаются скандалы, недоразумения — ерунда. Мы все такие разные! Каждый человек — отдельный космос. Надо уважать этот внутренний космос, индивидуальность каждого. Но при этом ценить, что вы — одна семья, одно целое. Это очень важно.

— Дача — это еще и ностальгические воспоминания о времени, когда «деревья были большими». Какие картинки из детства чаще всего всплывают в памяти?

— Как мы с бабушкой и дедушкой пилим березы... Как однажды родители купили мне юбку, а я тут же полезла через забор и повисла на подоле. Кстати, в первый раз я вышла замуж на даче! Мне было четыре года, к соседям на два дня приехал погостить мальчик лет пяти. И мы решили пожениться. Пригласили гостей, сказали, чтобы каждый принес еду: кто-то принес сахар, кто-то масло, кто-то булку, кто-то какие-то кислые яблоки, — так мы отпраздновали свадьбу. Мальчика звали Ренат, на следующий день он уехал, и потом я его больше никогда не видела. (Смеется.) Может быть, прочитает, узнает себя? Наш дом в детстве всегда был для меня полон чудес. Там много старинной мебели, старая русская печь. Однажды зимой (мне было лет пятнадцать) мы приехали с друзьями по музыкальному училищу на дачу, растопили печь (а на улице было минус тридцать) докрасна, и она потрескалась — папа мне до сих пор не может мне этого простить. Папа, милый, я публично прошу у тебя прощения!

Еще у меня на даче и сейчас хранится огромное количество журналов «Крестьянка», потому что бабушка всегда их выписывала. Помню, как любила их разглядывать, — такой глянец! Я с интересом читала интервью с актрисами и совершенно не думала, что однажды сама попаду на обложку. Как здорово, что журнал живет так ярко и несет читателям оптимизм, что он перекочевал со мной в мою взрослую жизнь. ■



Оксана САНЖАРОВА – блогер, художник, искусствовед, жена и мама. Умеет расписывать маленькие шкатулки и большие стены, писать статьи и сказки. Она знает про то, как творить красоту своими руками, все и даже больше! Секретами мастерица делится с читателями «Крестьянки».



Казалось бы, банальные предметы, которые есть в каждом доме. Немного фантазии, немного времени – и они превращают пространство кухни или дачной столовой в праздник!

1. НУЖНОЕ НЕНУЖНОЕ

Сколько скапливается в кухонных шкафах старой посуды – какие-то ковшики с отбившейся эмалью, крышки от давно прогоревших кастрюлек и кастрюльки, утратившие крышки. А ведь из них может получиться интересный элемент кухонного декора – композиция-панно в духе «бабушкиной кухни». Особенно если перед развеской немного поработать с каждым предметом, украсив его росписью или декупажем.

2. ЦВЕТУЩИЕ ЯЩИКИ

Пластиковые цветочные горшки удобны, гигиеничны, компактны и легки. А еще совершенно неромантичны. То ли дело солидные деревянные ящики-вазоны – уютные, прочно стоящие и дающие бесконечное поле для декоративных экспериментов. Внутренним «наполнением» такого вазона могут быть все те же удобные и компактные пластиковые горшки.

3. ПОЙМАТЬ НА КРЮЧОК

Наши кухни невелики и наполнены полезными вещами, как домик Карлсона. Стены их – площадь не столько художественная, сколько полезная: если на



А у нас на кухне
КЛАСС

них не висит шкафчик – значит, прибита полочка, если не полочка – то сушилка, вешалка для полотенец или планка с крючками для всего на свете... Зато изобилие крючков позволяет не искать место для букета на столе между чайником, сахарницей и корзинкой с хлебом. Главное – чтобы у вас в доме случилась «подвесная ваза». И она наверняка есть, даже если похожа на оплетенную бутылку или жестяное ведро.

4. ПОЛЕЗНО И КРАСИВО

Когда-то давно не было никаких нарядных пакетиков с расфасованными специями. Пряности экзотические – перец, корицу, гвоздику – хозяйки покупали в лавках «колонизаторских товаров», а местные травы – у зеленщиков. Перевязанный ниткой пучок мяты, укропа или базилика можно было поставить в воду, чтобы сохранить свежим, или высушить, подвесив вниз листьями, и отламывать в суп листочек того, веточку этого. Кстати, такой способ хранения зелени не только удобен, но и декоративен – пучки сухих душистых трав придают современной кухне немного волшебства. ■



Круговорот
ТЮЛЬПАНОВ

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
**КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать, как сделать
дачу уютнее и красивее.
На этот раз дизайнеры
устраивают семейную
спальню в мансарде.*

РЕМОНТНЫЕ СПОРЫ

Татьяна и Олег Решетовы долго не могли договориться, как именно преобразить спальню в мансарде. И тогда их сын догадался написать в программу «Фазенда». Дизайнеры Ирина Головина и Екатерина Усынина быстро примирили спорщиков, предложив создать очень светлый интерьер с небольшим количеством ярких акцентов и тюльпанами в качестве «главных героев». Почему именно тюльпаны? Потому что эти цветы любит хозяйка дома. А еще потому, что тюльпан привычно ассоциируется с Нидерландами, а маленькая уютная комната с наклонной крышей и небольшим окном так похожа на старую голландскую мансарду.

ТЁПЛЫЙ ЛЁН

Стоит помнить, что климат у нас не голландский. Поэтому работы начали с утепления стен плитами из льняного волокна. Такой утеплитель не только хорошо держит тепло и экологически безопасен, но и отлично поглощает звук и совершенно невкусен для грибка, плесени и вредителей.

Затем утепленную комнату обшили деревом: боковые стены – плитами из шпунтованного ДСП, а наклонную и потолок – деревянными обоями, уложив их так, чтобы получился простой и эффектный «ковровый» узор. Стыки между обоями, уложенными в разном направлении, скрыли клик-балками – они не только добавляют потолку декоративного ритма, но и удачно прячут



электропроводку. Возле «высокой» стены дизайнеры построили симметричные выступы-консоли.

ЦВЕТ, СВЕТ, ФОРМА

Создавая цветовое решение, художники решили, что тюльпанам без зелени одиноко, и покрасили торцевые простенки в светло-оливковый оттенок. Паркетную доску на пол настелили тоже светлую, естественного цвета дуба. Для придания «патины» и выявления рельефа доски брашировали, а затем покрыли надежным защитным лаком.

К скошенному потолку не подходит большая центральная люстра. Ее роль выполняют точечные светильники.





В нишу между входом и гардеробом удачно вписался туалетный столик с пуфом.



Учитывая специфическую форму и небольшие размеры комнаты, дизайнеры решили обойтись без готовой мебели и построить для этого проекта эксклюзивную — простую, но не без изюминки. К примеру, дверцы вместительного стеллажа, сдвигаясь, образуют изголовье кровати. В тумбах под стеллажом будет удобно хранить постельное белье. Еще одна тумба с двумя закрытыми шкафчиками и парой открытых полок встала у противоположной стены. Вместо платяного шкафа мастера сделали целую кладовочку-гардеробную

с необычной «косой» дверью. В нишу, образованную входом и стеной гардеробной, удачно встроился туалетный столик и задвигающийся под него пуф, а у окна нашлось место для низкого кресла и маленького круглого столика. Но, конечно, главным элементом спальни стала кровать — большая, с отличным ортопедическим матрасом.

Вся мебель решена в цветах комнаты — белое дерево, бархатная оливковая обивка чуть темнее, чем стены, и совсем немного оливково-бежевой росписи, имитирующей объемный декор.

Наклонный низкий потолок не слишком удобен для подвеса люстры, поэтому верхний свет в спальне обеспечивает ряд небольших поворотных светильников. Такие же светильники появились возле туалетного столика. Нижний свет создает высокий торшер под металлическим колпаком, а две его уменьшенные копии стали прикроватными лампами.

Итак, спальня в целом завершена. Она получилась светлой, абсолютно европейской, в духе слегка урбанистического ретро. Но немного скучной по цвету, чрезмерно серьезной, и в ней нет ни одного обещанного тюльпана.

ТЮЛЬПАНЫ, ТЮЛЬПАНЫ...

Исправит ситуацию яркая штора. Ее рисунок — крупные желтые и оранжевые тюльпаны в переплетении бледных листьев — словно пришел к нам из 1960-х годов. Чтобы энергичное по цвету пятно не разрушило общий колорит, яркую римскую штору обрамляют длинные занавески из белого полотна. Это же сочетание — белое полотно с яркой «тюльпановой» вставкой — использовано для покрывала и подушек.

Всего несколько цветных пятен, и настроение комнаты стало праздничным и ярким. Добавим деталей. Все они довольно крупные и нейтральные по цвету: постеры в широких белых рамках, белые керамические статуэтки, шкатулки, декоративные тарелки и вазоны с живыми растениями на консолях.

Наконец комната готова. Соединение простого геометрического декора и цветочных акцентов позволило создать именно семейную спальню, не «перетягивая одеяло» на женскую сторону. ■

Оксана САНЖАРОВА

RE-CODE/РЕ-КОД

re-code®

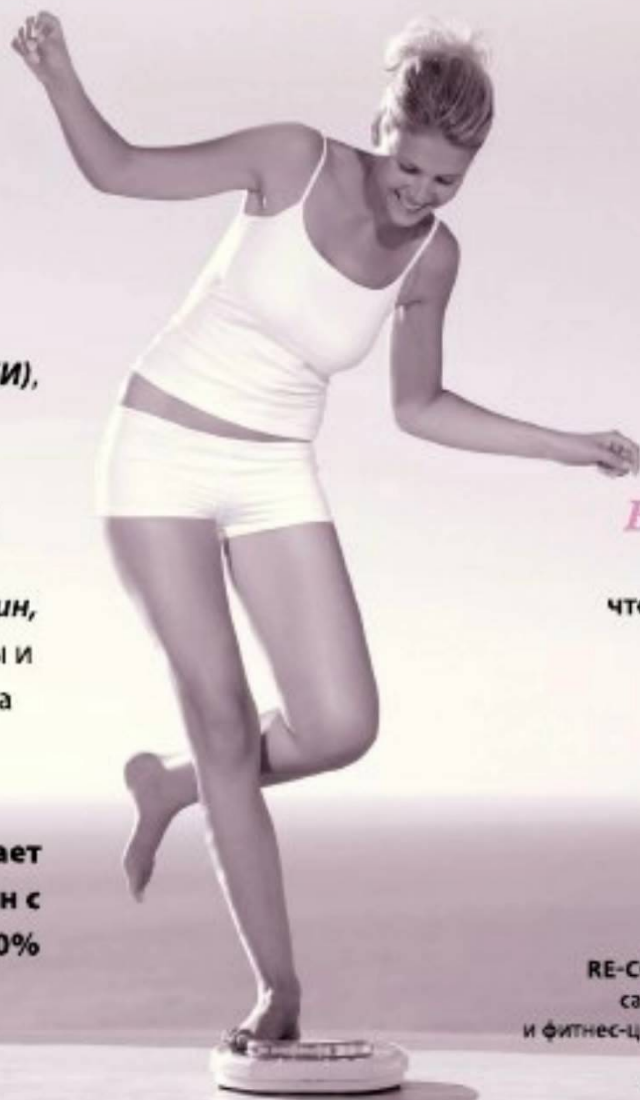
Инновационное средство для контроля веса

III поколения

Биологически активная добавка **RE-CODE** – это продукт, который «ре-кодирует» Ваш организм и напоминает, как ему удавалось сохранять стройность, когда Вы были моложе!

Насыщение организма недостающими гормонами возможно полностью природным путем. Запатентованная формула **3ENERGY (ЗНЕРДЖИ)**, в комплекс которой входит 3 натуральных компонента: *изофлавоны, тиндализированные лактобактерии и флоризин*, полностью меняет подходы и методы женщин в борьбе за свой вес и фигуру.

Сегодня **RE-CODE** предлагает решить проблему женщин с избыточным весом со 100% успехом!



ре-код

Вам уже 30 лет?

Вопрос состоит в том, чтобы не просто снизить вес, а снизить его в нужных местах?

Спрашивайте **RE-CODE** в аптеках, салонах красоты и фитнес-центрах города!



Свидетельство о государственной регистрации
№RU.77.99.11.003.E.0406091.06.11 от 15.08.2011

LAIMA LUX
GROUP

Москва, телефон: +7 (495) 545-0110 >> Санкт-Петербург, телефон: +7 (812) 335-9393
>> Екатеринбург: +7 (343) 371-0909 >> Краснодар: +7 (861) 268-5761 >> Самара: +7 (846) 979-1126
www.laimalux.com / www.yoursecrets.ru

Почему неведу Стас КОСТЮШКИН считает себя ЭГОИСТОМ, и что ТРЕБУЕТ ЕГО ЖЕНА за рождение дочери

Настоящая женщина ничего не прошибает лбом и свои решения не продавливает. Она умеет слушать и слушаться. Свою жену Юлю я уважаю за эти качества. У нее стальной характер, несгибаемая воля. Она бывшая акробатка, причем была нижней в человеческой пирамиде. Если нижний дрогнет, кто-то наверху может лишиться жизни. Имея такой характер, она, тем не менее, безоговорочно отдает мне пальму первенства в решении семейных вопросов.

Мужчина, если он мужчина, а не существо мужского пола, в семье является главным. Семья — это маленькая стая. Если мужчина не вожак, все пойдет наперекосяк. С кого будут брать пример дети? Да и какая женщина, если это женщина, а не существо женского пола, захочет жить с чувством незащищенности?

Отец несет ответственность за воспитание сыновей. Хотя до трех лет ему нечего делать с ребенком, в младенчестве ребенку нужна мама. Когда сын подрастает, наступает время отца. Мы с Богданом — одна команда. Не хочу, чтобы мой сын, когда станет подростком, вдруг посчитал, что он единица самостоятельная и ни от кого не зависит.

Самое важное качество мужчины — смелость. Если в характере нет этой черты, с которой, кстати, не рождаются, мужчина никогда не сможет совершить Поступок. Слабохарактерность ведет к деградации. Можно быть семи пядей во лбу, но трусость сведет на нет даже гениальное усилие ума.

Женщина живет эмоциями, а мужчина умом. Он должен быть мастером анализа. Ведь чем точнее он разложит все по полочкам и спрогнозирует последствия тех или иных действий, тем более правильный выбор он сделает в любых обстоятельствах.

Отправить женщину на шопинг — хороший ход. Я регулярно это делаю. Просто достаю бумажник и говорю: «Милая, вот деньги. И чтобы я тебя до вечера не видел».

Если мужчина успешен, вокруг обязательно появится целый рой женщин, желающих «въехать» в красивую жизнь за его счет. Даже наличие жены не останавливает таких особ. Уважающий себя мужчина отвергнет любые притязания.

Мы с женой уже почти 7 лет вместе. Чувства не угасли. И страсть не угасла. Меня трясоти начинается, когда Юля рядом — просто гормональный взрыв какой-то!

Юля живет активной жизнью. Снимается в рекламе, танцует, играет в спектаклях. Она всего добивается упорным трудом и талантом. Юлю не нужно тащить куда-то, протезировать: ее карьерные успехи — только ее. Она как-то кастинг в кино прошла на общих основаниях под девичьей фамилией, а мне ничего не сказала. Продюсеры потом были страшно удивлены: «Это твоя жена?! Она ничего не сказала!» Мне жутко повезло с этой женщиной.

В нашей семье секс — это только секс, и ничего больше. Когда он начинает выполнять функцию поощрения — наказания, это конец отношений. Как только появляются все эти «сегодня голова болит», «настроения нет», «сегодня не заслужил», брак разваливается. Играть на физиологических потребностях — самоубийство!

Я жуткий эгоист и очень хочу, чтобы у меня была дочь, ведь девочки обожают пап. Не зря же говорят «папины дочки, мамины сыночки». У Юли уже есть обожатель, а у меня нет. Я напоминаю жене, чтобы она не расслаблялась и готовилась к рождению дочери. Она по извечной женской меркантильности требует себе за дочку дом. Я, конечно, соглашаюсь. Потому что мне нужны и дочка, и дом, и жена.

Мужчина — экспериментатор по природе. Он всегда будет пробовать что-то новое, пускаться в авантюры. А женщина, наоборот, склонна к стабильности. На этой почве у семейных пар возникают конфликты. У нас с Юлей нет по этому поводу баталий. Мой новый проект — группа Stanley Shulman Band — еще не настолько раскручен, чтобы кормить семью. Да, у меня есть небольшой пончиковый бизнес, да, мы с Денисом Клявером занимаемся продюсерской деятельностью, но коммерчески успешного «Чая вдвоем» больше не существует. Юля меня поняла, поддерживает, вдохновляет. Это то, чего мне не хватало в первом браке, который длился целых 15 лет. ■



*Стас
КОСТЮШКИН –
певец и поэт,
бывший
участник дуэта
«Чай вдвоём»,
основатель группы
Stanley Shulman
Band. В третий
раз женат. Отец
двух сыновей.*



СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Наши мамы и свекрови выглядят «на отлично», гоняют за рулем, занимаются в студии танго, открывают бизнес. Они совсем не похожи на бабушек нашего детства: домашних, с уютными морщинками возле глаз, с пирожками и вязаными носками. Сейчас все изменилось. Остается ли в жизни современных бабушек место для любимых внуков?



Наша НОВАЯ СМЕНА

Мы, 30–35-летние женщины, часто обижаемся на своих мам и свекровей за то, что они мало уделяют внимания внукам, не готовы нянчить их по нашей первой просьбе или сидеть все лето с малышом на даче. Словом, они не такие, какими были бабушки в нашем детстве. Но надо признать: за последние годы жизнь сильно изменилась, изменились и нынешние бабушки. Бытовой комфорт, доступность продуктов питания, качественная косметика, высокотехнологичная медицина, домашняя техника, избавляющая от выматывающего труда, — благодаря этому значительно позже приходит время старости. Сегодня женщины становятся бабушками, когда они еще полны сил, желаний и не готовы махнуть на себя рукой и полностью посвятить себя внукам.

Все больше женщин после 50 лет продолжают активную жизнь. Особенно много их среди жителей крупных городов. Открылись границы — можно путешествовать, смотреть мир, как это уже давно делают пенсионеры-европейцы. В магазинах — все

разнообразие товаров для хобби. Поэтому сегодняшние бабушки так непохожи на «старушку в чепце и с клубком». Да и старушками их назвать язык не повернется — это дамы элегантного возраста.

Нынешние бабушки меньше участвуют в жизни внуков еще из-за того, что часто живут отдельно. В советское время несколько поколений семьи жили вместе — тут и квартирный вопрос, и бытовые трудности. Сейчас уже не редкость, когда дети живут отдельно от родителей и не зависят от них материально.

Приближаясь к пенсионному возрасту, женщины больше не чувствуют себя пожилыми. У них более высокий уровень образования, чем был у их сверстниц в предыдущих поколениях, они эмансипированы, ходят в салоны красоты и спортзалы. Тратя время на себя, они поступают верно. Ведь чтобы иметь возможность помочь, нужно самому быть крепким, сохранить для этого силы. Чем лучше чувствуют себя старшие члены семьи, тем спокойнее в конечном счете их дети и внуки и тем больше они могут на них рассчитывать.

Людмила ЧУТКО,

детский поэт, драматург; внуки Даниил (2 года 8 месяцев) и Максим (полтора года)

У меня была гениальная бабушка. Она родом из купцов Балясниковых, рано осталась сиротой, была на воспитании, окончила всего четыре класса гимназии.

Но женщина необыкновенной красоты, ума, доброты и трудолюбия. Сколько ее помню — ни секунды покоя: дома все сияло, все были накормлены, обихожены. Когда у нее выдавалась свободная минута, она садилась в кресле с каким-нибудь рукоделием. Дома были изумительные вязаные кружевные шторы, скатерти, она всех обшивала. Другое дело, что на себя она фактически махнула рукой, весь смысл ее жизни сосредоточился в семье. Виною тому было время и тяжелые обстоятельства. Ей выпала тяжелая судьба. Но вся ее любовь и все таланты достались нам, ее близким. Она не была рафинированной интеллигенткой, но много читала, пересказывала мне книжки, мы с ней вместе ходили в библиотеку. Она научила меня тому, что такое преданность, служение людям, которых любишь. Она вся была любовь. Наверное, сейчас такие бабушки — раритет. Но где-то, я надеюсь, они все-таки сохранились. Мне кажется, что и во мне сидит эта бабушка. У меня две дочери и два внука, которых я обожаю, только мне больше повезло — я смогла себя реализовать в творчестве. У меня всегда был очень большой круг интересов, но в результате всех экспериментов и приключений к тому моменту, когда семья пополнилась внуками, у меня осталось два приоритета: семья и работа. Так сложилось, что довольно долгое время мы жили все вме-

сте — три семьи под одной крышей. Но я, как и моя бабушка, придерживалась той точки зрения, что дети умные, они сами найдут выход из любого положения, не лезла с поучениями, давала им свободу. Они сами шли ко мне за советом, за помощью. В результате мы стали одним большим организмом. Мы все свободны, но в то же время взаимозависимы — прежде всего эмоционально. Мы связаны любовью. И когда недавно у меня возникли проблемы со здоровьем, все бросилось мне на помощь — и дочки, и зятья. Это так важно, когда есть люди, всегда готовые подставить плечо.

Многие восхищаются американскими и европейскими женщинами-пенсионерками, которые путешествуют по миру, всем интересуются. Я общалась с ними и могу уверенно сказать: наши женщины по живости ума и активности дадут фору западным. Нам нельзя расслабляться, мы всегда должны быть в тонусе — жизнь у нас такая. И еще залог молодости — творчество и интеллектуальный труд. Моя работа подразумевает, что мне нужно постоянно читать, узнавать что-то новое, общаться с людьми. Моя работа — это мое хобби, которое не дает задумываться о возрасте. Самое большое удовольствие для меня — это театр. А еще большая радость — выходить на собственных премьерах на сцену на поклон. Творчество — мучительная штука, но когда реализуется твоя задумка, это ни с чем не сравнимо. Самое большое счастье в жизни — быть нужным. Своим детям, внукам, коллегам, читателю, зрителю — как в моем случае.



▲ **Елена РАТЦЕВА,**
бизнес-леди, внучка Варвара (3 года и 7 месяцев)
и внук Тимофей (8 месяцев)

Я стала бабушкой и среди моих знакомых перешла в этот статус одной из первых. Кто-то из подруг искренне поздравлял и даже завидовал, кто-то, примерив на себя, махал руками: «Нет, нет, я пока не готова! Надо еще пожить для себя!» А вот я была готова. Что называется, созрела. Свое новое положение я восприняла органично, без каких-либо метаний. Меня вообще удивляют некоторые современные бабушки, которым не нравится, когда их называют этим теплым словом. Не понимаю всех этих «Лиз» и «Вер» в устах малышей, обращенных к тем, кто должен занимать в их жизни вполне определенное место. Ведь у нас в детстве были бабушки, так почему мы лишаем этой радости своих внуков? Я счастлива, когда слышу, как внучка кричит: «Бабушка приехала!» И моему мужу нравится, что его называют «дедушкой». Это наше звание, наша награда, подарок, который жизнь не всем преподносит. Я часто бываю за границей и вижу, что женщины моего возраста ощущают себя молодыми. Они считают, что у них должна быть собственная жизнь, свои личные привязанности, хобби. И это совершенно не мешает им любить своих внуков. А вот у нас часто встречается идущее из советского времени убеждение, что с появлением внуков женщина должна забыть про себя. Иногда повзрослевшие дети навешивают чувство вины, считая эгоизмом желание новоиспеченной бабушки работать, путешествовать, встречаться с друзьями, а не только менять подгузники. Мне повезло, никаких требований «бросай работу, сиди с внука-

ми!» я пока не слышала. Я еще не пенсионного возраста, у меня свой бизнес. И сын с невесткой это понимают. Они оба самостоятельные люди, живут отдельно, и наши отношения сложились по принципу невмешательства: я если и даю какие-то советы, то только когда меня попросят. А где свобода, там и ответственность. Хорошо, что я занята на работе не каждый день и у меня есть время, которое я могу посвятить внукам. Тимофей еще совсем маленький, а вот с внучкой у нас уже сложились очень доверительные отношения: у нас есть свои маленькие секретки, свои любимые занятия. Я воспитывала сына, и Варенька для меня – это открытие. Оказывается, маленькие девочки такие нежные, уязвимые. И такие отзывчивые на ласку! Общение с внучкой – огромное счастье. Надеюсь, это взаимно. Но и себя я не забываю, потому что любовь к себе – это тоже наша обязанность. Жизнь должна радовать в любом возрасте. Я отдыхаю трижды в году – один раз вместе с мужем мы ездим в экскурсионный тур, и два раза в год я еду одна или с подругами на море (муж не любит жару). Большое удовольствие получаю от общения с друзьями: мы поддерживаем связь с помощью социальных сетей, встречаемся в кафе, ездим друг к другу на дачи. Люблю читать, смотреть английские детективы. Из «бабушкиных» занятий с удовольствием вяжу внукам. И, конечно, обязательная программа: прическа, маникюр, педикюр, массаж, шопинг – если хорошо выглядишь, повышается самооценка, появляется тонус. Мы молоды, пока нам интересно жить.

▼ **Ольга КЛИМЕНКО,**
медработник, внучка Вероника (2 года)

Не для всех переход в статус бабушки такой уж однозначный. Приходилось видеть женщин, которые стараются не афишировать, что у них есть внуки, потому что это автоматически прибавляет возраст, а сейчас ведь культ молодости. Но у меня своя философия: внуки – это и есть твоя вторая молодость! В укладе моей жизни ничего принципиально не изменилось с появлением в нашем доме Веронички. Как я как была Ольгой Николаевной (среди медиков принято обращаться по имени-отчеству) так и осталась, как старалась совмещать дом, работу и хлопоты по саду, так все и продолжилось. Просто появилось ощущение, что теперь у меня еще один ребенок, еще один член дружной семьи. Конечно, самый любимый, потому что самый маленький и беззащитный.

Мне доставляет удовольствие заниматься внучкой, помогать молодой семье – это источник радости. Общаешься с молодыми и сама подпитываешься молодой энергетикой. Не понимаю тех, кто отгораживается от проблем детей: «Родили – разбирайтесь сами!» Дети, внуки – вот точка роста, вот твое будущее, твоя перспектива. Прикосновение к миру ребенка прибавляет сил,

придает жизни новый смысл. Какая радость – смотреть, как внучка растет, развивается, каждый день открывает что-то новое для себя. Мне нравится ее купать, гулять с ней, читать ей сказки – жаль только, времени не всегда хватает.

В общем, я обычная русская бабушка, и мне трудно понять, к примеру, модель американской семьи: в восемнадцать ребенок уходит из родительского дома, а дальше – совместно съеденный гусь один раз в год на Рождество, и все. Это не наша история – мы живем одной семьей, по-прежнему связанные общей пуповиной. Конечно, я люблю себя и балую. Чем старше становится женщина, тем больше времени она должна уделять уходу за собой, чтобы нравиться мужу, окружающим, себе, наконец.

Моя отдушина – дача, садоводство. Выращиваю необычные цветы, редкие растения, ягоды, зелень – хочется порадовать себя и своих домашних. Не представляю хотя бы день без чтения. Но если внучка попросит: «Бабуля, почитай», – тут же отложу свою книгу – этому ангелу невозможно отказать. Увидишь – и сразу таешь. В общем, моей любви хватает на всех, на себя в том числе. В этом и есть мое счастье. ■





ДРУЖБА начинается



Как наладить отношения с новыми товарищами детей.

Жара, каникулы. Голова кружится от обилия свободного времени и развлечений. Познакомиться со сверстниками сейчас особенно легко, было бы желание...



ГУЛЯЮТ ВСЕ!

С одной стороны, первая «самостоятельная» компания ребенка – косвенное свидетельство ваших педагогических успехов. Ребенок умеет самостоятельно налаживать отношения вне семьи, способен заинтересовать собой и даже готов к некоторой автономности. С другой стороны – это сигнал, что в ближайшее время вам предстоит новые задачи: присматривать не только за собственным отпрыском, но и за его приятелями, попутно оценивая, каким образом эта дружба может скорректировать привычки и манеры вашего ребенка. Как найти верный тон общения с чужими детьми? Как научить школьника разбираться в людях, не подавляя его самостоятельности?

КРИЧАТ ХОЗЯЕВА: «УРА!» – ОНИ УЖАСНО РАДЫ

Постарайтесь сделать ваш дом привлекательным для детской компании. Конечно, от ватаги школьников много шума, зато вы сможете практически незаметно направить детскую активность в правильное русло, успеете спокойно оценить, с кем общается ваш отпрыск, да и просто будете уверены в

безопасности своего ребенка. «У младших школьников царит «конфетно-игрушечная» дружба (дети тянутся к ребенку, у которого дома есть во что поиграть). А вот начиная с 10–11 лет подростки приходят в дом именно того приятеля, с которым они могут чувствовать себя эмоционально свободно», – считает детский психолог Оксана Лысыкова.

Только не рассчитывайте, что дети оплатят вам за доверие рассудительностью и «правильным» поведением. Постарайтесь «минимизировать» свой дискомфорт своими же силами. Например, закупите одноразовые бахилы – это снимет проблему «грязных ботинок». Приготовьте одноразовую посуду и скатерть. Защитите компьютер – поставьте хорошую антивирусную программу, активизируйте опцию «родительский контроль», уберите подальше важные флеш-карты и диски. «На берегу» обсудите с ребенком, на какую громкость можно включать музыкальный центр. Если не решается оставить компанию без присмотра, предупредите ребенка, что иногда будете заглядывать в комнату (дети обычно идут на такие уступки, если вы пообещаете стучаться и не злоупотреблять визитами). И заранее договоритесь, что кавардак вы будете убирать вместе. Так вы избавите себя от роли «злого следователя» и приучите отпрыска отвечать за свои поступки.

Но что делать, если визит беспокойных гостей совсем некстати? «Не стоит выпроваживать детей во двор. Лучше изолирую-



те, но не их, а... себя, — советует психолог. — Например, спросите, в какой из комнат ребята хотели бы сегодня поиграть, и когда выбор будет сделан, попросите детей ограничиться этой зоной. Обязательно объясните причину: у вас болит голова; вас необходимо сделать срочную работу и т. п.».

ПРАВИЛА ИГРЫ

Направить энергию ватаги в нужное вам русло не так сложно, как кажется. Главное, не указывать: «Хватит беситься, поиграйте во что-нибудь спокойное», — а «случайно» напомнить о существовании альтернативных способов досуга. Например: «Папа установил стол для пинг-понга. Через полчаса думаем опробовать» или «Я убрала “Твистер” в шкаф, если понадобится, скажи». Наверняка кто-то из ребят заинтересуется играми, а за ним потянутся и вся компания.

Хорош и «способ Тома Сойера»: если мама будет, якобы не обращая ни на кого внимания, собирать икебану из цветов и флористической пены или «колдовать» над домашним мылом, девичья компания образуется вокруг нее моментально. Папа, увлеченно «испытывающий» во дворе новую палатку, оторвет сына сотоварищи от «Варкрафта», ни разу не повысив голоса. «Главное — помнить о чувстве меры и не стремиться занимать детей чем-то постоянно, — считает Оксана Лысикова. — Какими бы интересными ни были родители, подростку все равно необходима “закрытая” для старших зона общения с друзьями. Стайка детей собралась на лавочке, они довольно долго болтают, смеются... Бездельничают, не знают куда себя деть? На самом деле они заняты самообучением социальным отношениям, пробуют разные модели поведения в обществе. Слишком назойливое вторжение пользы не принесет».

По этой же причине не стоит стремиться во что бы то ни стало избежать разногласий в детской компании. Не спешите немедленно защищать позицию собственного чада. От этого, как ни странно, пострадает самооценка именно вашего ребенка. Дети привыкают думать о себе то, что о них думают родители: «Если мама уверена, что я не могу отстоять свою точку зрения, значит, так оно и есть...» Дайте детям шанс уладить спор самостоятельно. Вмешиваться стоит, только если вы видите, что спор зашел в тупик. Выслушайте обе стороны и помогите спорщикам принять компромиссное решение.

НЕ КО ДВОРУ

Бывает, что выбор ребенка не нравится его родителям. И это неудивительно — представления о гигиене, правилах поведения, стратегиях воспитания в ваших семьях могут разительно отличаться друг от друга.

Прежде всего подумайте, что именно вас раздражает. Если какие-то конкретные поступки, не бойтесь поговорить об этом с маленьким гостем. Главное, сделать это доброжелательно и незаметно для других детей. Назовите ребенка по имени, посмотрите ему в глаза (самых младших можно взять за руку) и тихо скажите: «Знаешь, Артем, у нас в доме одинаковые правила для гостей и хозяев. Не залезай, пожалуйста, на диван в уличных кроссовках». Школьник, скорее всего, выполнит вашу просьбу, и в глубине души будет вам благодарен — ведь вы не высказали ему замечания при друзьях. Не пытайтесь делегировать роль «переговорщика» своему ребенку — этим вы

В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ

Стоит ли сажать ли детей за общий стол? Если ребят много, скорее всего, им будет интереснее пообедать своей компанией. Если юных гостей двое-трое, лучше усадить их вместе со всеми, чтобы дети не почувствовали себя явившимися некстати. Самое главное, чтобы никто не испытывал неловкости. Не предлагайте угощения слишком настойчиво; не иронизируйте по поводу чьего-то плохого аппетита; постарайтесь завести интересный для всех разговор, чтобы не допускать напряженных пауз. При хорошей погоде лучше всего развернуть «скатерть-самобранку» прямо во дворе. На импровизированном пикнике маленькие гости смогут есть, не стесняясь, что хотят и сколько хотят, разговаривать с кем захотят, и не станут ломать голову над вопросом, надо ли класть локти на стол.

поставите его перед мучительным выбором между родительским одобрением и одобрением друга, которое сейчас для него очень важно. Не старайтесь изменить ситуацию «обезличенным» замечанием: «Дети, не прилепляйте жвачку к качелям!». Обращение, адресованное одновременно ко всем и ни к кому, скорее всего будет проигнорировано.

Другое дело, если вам не нравится, как именно проходит общение вашего ребенка и его нового друга: например, приятель пытается помыкать им, учит привирать, втягивает в какие-то злые шалости (например, «подбивает» дразнить слабого) и т. д.

«В этом случае стоит задуматься, что происходит с вашим ребенком, почему он соглашается на такую дружбу, — советует Оксана Лысикова. — Часто дети выбирают друзей по принципу компенсации — например, неуверенный в себе ребенок тянется к бесшабашному сорвиголове. В этом случае вашему ребенку пойдут на пользу занятия видами спорта, которые развивают уверенность в собственных силах, раскрепощают, учат принимать самостоятельные решения.

Возможно, другу-ровеснику родители предоставляют куда больше свободы, и вашего ребенка просто завораживает “взрослость” и “самостоятельность” нового знакомого. Это хороший повод подумать, не окружает ли вы подросток чадом излишней опекой».

В любом случае резко прерывать дружбу не стоит, иначе она может стать «подпольной» и вы уже не будете в курсе, что происходит. Поговорите с ребенком откровенно. Спросите, какие поступки друга ему самому нравятся, а какие нет. Главное — апеллировать к фактам и приводить конкретные примеры недостойного поведения («он плохо воспитан» — это общие слова, а не довод). Напомните ребенку, что за свое поведение он в любом случае несет ответственность сам, и «Саша меня подговорил» — не аргумент, который позволит избежать последствий. Если беседа будет проходить доверительно и без давления, скорее всего, ребенок снимет розовые очки, и эта дружба перестанет быть такой притягательной.

И не драматизируйте. Вспомните дачную компанию своего детства — наверняка там был один хулиган и пара отпетых двоечников. Разве общение с ними помешало вам стать тем, кем вы стали? ■

Ирина КУДИНОВА





Французская поговорка гласит, что любая женщина может из ничего сделать три вещи – салатик, скандал и шляпку. Долгое время шляпы были непременным дамским аксессуаром и наглядно демонстрировали социальный статус и личный вкус.

ДЕЛО *в шляпе*

МОДИСТКИ И МОДНИЦЫ

Слово «модистка» прежде всего значило «шляпница». И лишь затем оно обозначало мастерицу по пошиву платьев и белья. Габриэль Шанель, еще не успев стать всем известной мадемуазель Коко, была именно модисткой, а не модельером — она делала шляпы для дам высшего света.

Головы современных аристократок уже не нуждаются в столь красивом, но обременительном подтверждении своего существования. Мы ценим повседневный комфорт и упрощаем стиль даже в вечерних нарядах. Шляпы уходят в прошлое, напоминая о своем былом величии лишь на «красных дорожках» или шикарных курортах. Экстравагантные барышни, находящие им применение в обычной жизни, встречаются все реже.

Но именно наше время подарило миру знаменитого Филипа Трейси, которого (как в книжке Льюиса Кэрролла про Алису) часто называют «безумным шляпником». За непохожие ни на что экстравагантные творения этого англичанина готовы сражаться даже особы королевской крови. Неудивительно, что Трейси фактически стал «поставщиком британского королевского двора». Его творчество востребовано в Англии как нельзя лучше: здесь сохранились традиции скачек, куда дресс-код предписывает дамам являться непременно в шляпах. Шедевры Трейси делают неотразимыми и сексуальными даже чопорных миссис. Неслучайно он сам считает шляпу не аксессуаром, а полноценным выражением женской сути. «Разденьте женщину, и я подберу для нее идеальную шляпу», — уверяет Трейси.

ГДЕ ГОЛОВА – ТАМ И ШЛЯПА

Слово «шляпа» (от нем. schlappe) означает «головной убор, сохраняющий устойчивую форму». Со времен Средневековья шляпа укрывала волосы от непогоды и любопытных взглядов, но главное — была атрибутом высшего сословия и частью этикета.

В XIX веке ни одна уважающая себя дама не выходила без шляпы из дому. В то время многообразные по формам и деталям модели были объединены одной общей особенностью — мантоньерками (завязками под подбородком). Их делали из шелковых лент или из кружева ручного плетения. Дамы подражали, с одной стороны, античным богиням с их вычурными головными уборами, с другой — идеализированному образу крестьянки в кокошнике.

Шляпа как европейский элемент костюма в России играла особую роль. Она подтверждала, что девушка или дама имеет соответствующее образование, знает правила светского этикета и умеет выбрать в театр, на бал или прогулку шляпку, соответствующую случаю. Именно тогда сложились правила, позволяющие женщине не снимать шляпу в помещении.

Вообще и снимать, и надевать головные уборы было принято вдали от посторонних глаз. Хотя



Чем стремительнее делалась жизнь, тем уже становились поля шляпки.

красавицы пушкинской поры с пышными локонами, выбивавшимися из-под шляпки, выглядели обворожительно, большинство этих локонов крепилось к полям шляпы и снималось вместе с ней. Естественно, столь щекотливые подробности не предполагали присутствия свидетелей.

Дамы в театральных ложах имели право украшать шляпы перьями любой величины, чего не позволялось сидящим в партере: это делалось не только для удобства зрителей, но и в силу того, что билеты в партер были намного дешевле и предназначались для более низкого сословия. Декор головного убора как раз подчеркивал эту разницу.

Известно, что однажды дамы, близкие ко двору Николая I (он правил с 1825 по 1855 год), выразили ему неудовольствие тем, что жены священнослужителей не только носят шляпки вместо приличествующих им платочков, но и «стоят в них обедню». Дамы надеялись на запрещающий указ, но у Николая I было свое мнение насчет внешнего вида своих подданных, и он не принял жалобу к сведению.

Имена некоторых шляпниц сохранились в истории и литературе. Наиболее известной в Москве и Петербурге была мадам Сихлер. Она упоминается не только в романах (например, в «Рославле» Л. Толстого): после смерти Пушкина выяснилось, что его жена, Наталья Николаевна, должна мадам больше трех тысяч рублей. Этот долг, наряду с остальными долгами поэта, был выплачен Николаем I. Известны случаи, когда даже почтенные семейства были доведены шляпницами до разорения. Образ модистки, не без помощи авторов модных водевилей, превратился в нарицательный. Близость шляпных мастериц к дамам высшего света, их популярность в городской среде снабжала бытописателей ирриными сюжетами.



Сегодня самые роскошные шляпы можно встретить на скачках: здесь они обязательная часть женского наряда.

ЦВЕТЫ НА ПОЛЯХ

Начало XX века было устлано цветами в буквальном смысле слова. В моду вошли широкополые шляпы в стиле модерн, напоминающие клумбы общественных парков. Порой для украшения использовались даже чучела птичек. В связи с этим сначала петербургскому, а потом и московскому генерал-губернатору пришлось издать «распоряжение о шляпных булавках». Огромные шляпы с широченными полями крепились к пышным прическам длинными булавками, которые в толпе или в вагоне конки становились причиной травм. Шляпные булавки было предписано снабжать надежными наконечниками — но, увы, они откручивались и терялись. Случаи тяжелых увечий прекратились только с изменением моды на прически и фасоны шляп. Практичными и простыми были признаны соломенные шляпки-канотье, украшенные россыпью незабудок, розовыми бутонами и всем тем, что произрастало на лугах и в садах.

К 20-м годам XX века женщины начинают стричь волосы, и на свет робко выходят новые формы — «ток» без полей и «кляш» в виде колокольчика. Поля у этих шляпок отсутствуют, они плотно облегают голову и идеальны для стрижки под мальчика. До середины 30-х годов у любой уважающей себя барышни в гардеробе было несколько таких шляпок. Лаконичность форм подчеркивали небольшие вуалетки, изящные украшения из бисера, перышки и искусственные цветы.

В то же время дамы с легкой руки Шанель стали примерять мужские шляпы. Коко предложила модель с небольшими полями, загнутыми по всей окружности, и сферической тульей. Она была универсальной и прекрасно сочеталась с элегантным костюмом.

Среди других моделей, ставших знаменитыми в XX веке, — «таблетка» Жаклин Кеннеди: круглая шляпка без полей, с плоским верхом. Изначально она была принадлежностью игроков в поло и завязывалась лентами под подбородком, но настоящая слава пришла к ней, когда Жаклин сделала ее своей визитной карточкой.

Актриса Грета Гарбо носила мягкую шляпу с высокой тульей и небольшими мягкими полями — их можно было прикалывать к тулье декоративной булав-

кой. Такой богемный вид не сочетался со строгими костюмами, но привлекал романтических девушек.

А шляпа английской королевы — та самая «кастрюлька с полями», благодаря консервативной простоте которой ее величество регулярно попадает в список самых скучно одетых женщин мира.

Во французской пословице, которую мы привели в начале, речь идет прежде всего о шляпке для коктейля. Это маленькая игривая модель, которую носят надо лбом, прикалывая к прическе специальными булавками. Прекрасный пример — темно-синяя шляпка от Филипа Трейси, которую продемонстрировала на свадьбе принца Уильяма Виктория Бэкхем.

ШЛЯПА УМЕРЛА — ДА ЗДРАВСТВУЕТ ШЛЯПА!

В наше время украшение женских голов перешло в руки парикмахеров и визажистов. Но барышни смелые и элегантные не могут расстаться со шляпой. Надевая ее, они отстаивают свое право на индивидуальность. Пожилая дама в шляпке — это жизнь, полная литературных и театральных воспоминаний. Молодая девушка в шляпке с вуалью или пером — это волнующая загадка. Не зря же старый блюзмен Джо Кокер поет своим хриплым голосом в самой известной песне из фильма «9 1/2 недель»:

Take off your dress yes, yes, yes
You can leave your hat on!

То есть «сними, дорогая все, но шляпку.. шляпку я прошу оставить!». ■

Оксана БУТРИМЕНКО

Все новинки на сайте www.lemonti.ru



Ле Монти

Осень—зима
2012/2013

*Яркие тренды
нового сезона!*

www.lemonti.ru
Заказывайте крупнооптово по телефону (495) 786-80-30

**Новый каталог одежды и обуви
«Ле Монти – Осень-зима 2012/2013»**

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



Не выходя ИЗ ДОМА

*На шопинг в торговых центрах
надвигается серьезный конкурент
в лице онлайн-шопинга. Что в нем
хорошо, а что не очень?*

Традиционный шопинг весьма затратен. Это лишние расходы на дорогу, на поесть-попить в кафе, на «заглянуть на секундочку посмотреть на кофточку». И вот уже часть толпы, которая ломилась в ТЦ, сворачивает в интернет-магазины. За последний год рынок электронной коммерции вырос, особенно в регионах.

Поход за покупками — это как минимум три часа плюс минимум час на дорогу. А в Интернете? Посидеть часик вечером после всех дел, а потом просто нажать кнопку заказа и ждать. Опять же ждать, занимаясь своими делами.

Правда, сроки доставки покупок могут быть долгими. Например, с Asos.com — около месяца. Для жителей Москвы и Петербурга курьерская доставка, по сути, является передвижной примерочной: платите вы после того, как примерите одежду, доставленную курьером. В других городах с этим сложнее, но все равно можно вернуть вещь, если размер не подошел.

Перед покупкой можно бесплатно получить консультацию стилистов, например разместив свою фотографию на сайте Butik2.ru. Здесь двести экс-

пертов по шопингу дают индивидуальные консультации.

У интернет-покупок есть много «но». Любая женщина знает, что марку одной обуви можно покупать 37-го размера, а другой — 38-го, причем обе пары подойдут. Даже две модели одной марки могут быть разными по полноте, подъему и прочим параметрам. В Сети шанс ошибиться с размером и фасоном велик. Но женщины не были бы женщинами, если бы не придумали ряд хитростей:

- смотрите на состав ткани и сетку размеров. Если в составе есть эластан, можно брать вещь, которая вам впрытк или даже на размер меньше. А вот полиэстер странная вещь — может тянуться, а может и нет. Вискоза же скорее всего вытянется при носке. В любом случае внимательнее смотрите на фотографии и на плотность ткани;

- если есть видео, досконально изучите его. На нем часто видно, задирается ли вещь при ходьбе, удобно ли модели в платье или джинсах, где на одежде образуются складки;

- если на фото вещь на ком-то, всегда принимайте во внимание, что модели часто выше среднего роста, а значит, на вас платье/юбка/шорты будут длиннее;

- изучите, не «светится» ли вещь на фото. При дневном свете часто может быть видно белье;
- принимая товар, осмотрите упаковку: нет ли там надрывов и заклеенных мест. Иногда интернет-магазины грешат перепродажей того, что им вернули другие покупатели;
- осмотрите всю вещь: как подшиты края, как лежит воротник, нет ли дыр и затяжек;
- при примерке попробуйте посидеть, полежать, походить. Нигде не тянет?

Юлия Попова, эксперт по онлайн-покупкам, дает советы по выбору одежды на крупнейшем китайском аукционе RuTaoBao: «В Китае (а там шьют большую часть нарядов всех марок) нет единой размерной сетки, и каждый продавец указывает размер, как ему заблагорассудится, но в подробном описании товара обязательно сообщает, что именно он подразумевает под тем или иным размером. Чтобы клиент не ошибся в выборе, мы рекомендуем в комментариях к заказу указывать его параметры в сантиметрах. Еще интересный факт: в Китае все меряют «по одежде», то есть для того, чтобы узнать размер брюк, надо мерить не себя, а брюки. Если ошибка все-таки произошла по вине продавца или оператора, который собирает заказ (такое случается редко), RuTaoBao выплачивает компенсацию клиенту. Вещь также остается у него».

Перед покупкой, если есть вопросы, нужно общаться с операторами магазинов. В идеале лучше это делать письменно (в чате, по электронной почте или icq). Если оператор ошибется, у вас будет документальное подтверждение этого.

Возврат и обмен товаров в российских интернет-магазинах регулируется следующими законами:



- Федеральным Законом от 07 февраля 1992 года № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- постановлением Правительства РФ от 27 сентября 2007 года № 612 «Об утверждении правил продажи товаров дистанционным способом»;
- постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 г. № 55 «Об утверждении правил продажи отдельных видов товаров, перечня товаров длительного пользования, на которые не распространяется требование покупателя о безвозмездном предоставлении ему на период ремонта или замены аналогичного товара».

Страшнее этих законов репутация в Сети. Если в магазине плохой сервис, не помогут сотни адвокатов, ведь негативные отзывы распространятся по социальным сетям быстрее, чем работают суды.

Перед покупкой рекомендуем набирать в поисковых системах запросы по следующей схеме: «отзывы/название магазина». Будьте бдительны, индустрия написания фальшивых отзывов в Интернете развивается так же успешно, как и торговля одеждой. Обычно фальшивые комментарии пишут экзальтированно, пафосно. Много реальных историй о покупке одежды за границей можно найти в сообществе virtualshopping.livejournal.com и на сайте Shophelp.ru.

Обращайте внимание на внешний вид интернет-магазина. Если дизайн выглядит так, будто сделан на коленке соседским мальчишкой, отсутствует городской телефон и фактический адрес, лучше покинуть сайт.

Будьте аккуратнее с группами в социальных сетях, где предлагаются люксовые бренды по низким ценам. В России дистрибьюторов этих марок можно пересчитать по пальцам. При покупке

в непроверенном месте есть риск, что Стефано Габбана расстанется с Доменико Дольче прямо у вас на груди.

Возможность сравнивать цены является основным достоинством Интернета. Крупнейшие федеральные онлайн-магазины (Lamoda.ru, Butik.ru, Boutique.ru, WildBerries.ru и др.) выигрывают по цене у региональных. А западные интернет-магазины (net-a-porter.com, shopbop.com, revolveclothing.com) — по цене у наших магазинов. В России запущены проекты, которые продают одежду со скидками до 70%: idealprice.ru, stilago.ru, kupiLuxe.ru.

На сайте inmode.ru можно найти качественную и модную, но недорогую одежду российского производства. Ее доставят отправлением первого класса Почты России (то есть самолетом) по фиксированной цене 290 рублей за 3 вещи в любой регион. Оплачиваете покупки вы при получении.

Для выхода в мировой океан шопинга вам нужно иметь:

- банковскую карту. Она станет вашим соратником, поэтому банк должен быть надежным и поддерживать выпуск карт, предназначенных для покупок через Интернет (виртуальных карт). Такие услуги предлагает, например, «Альфа-Банк» и «ВТБ 24»;
- трезвую голову на плечах. Помните, что данные карты, которые необходимо вводить для совершения покупки, конфиденциальны. Нельзя ими разбрасываться направо и налево;
- уважение к таможене. По закону, покупать вы можете не более чем на 10 000 рублей в неделю (если товар доставляется обычной почтой или EMS) и не более чем на 5000 рублей в неделю, если используются прочие курьерские службы (ст. 295 п. 1 Таможенного кодекса РФ).

Непростые условия для покупок? Да, но зато вы получаете безграничный охват — все магазины мира. Доставку можно устроить с любого континента. Дороговато? Объединитесь с подругой! С выгодой для себя используйте возможности онлайн- и реального шопинга. Меряйте вещи в торговом центре и заказывайте их через Интернет со скидкой. Торгуйтесь и покупайте вещи дешевле у девушек, которым не подошло что-то из заказанного. Ваша красота в ваших руках и в ... вашем компьютере. ■

Дмитрий АНДРИЯШКИН,
ведущий эксперт по онлайн-продажам одежды



290 руб. единый тариф на доставку по всей России

Доставка осуществляется Почтой России отправлением 1 класса.



Наука РАДОВАТЬСЯ

Лишь очень немногие россияне, согласно опросам, считают себя счастливыми. Почему мы не умеем радоваться? И как научиться этому, казалось бы, такому простому делу? Об этом рассказывает профессор Маргарита ВОЛОВИКОВА.



Маргарита ВОЛОВИКОВА, доктор психологических наук, заведующая лабораторией психологии личности Института психологии РАН, профессор

— **Маргарита Иосифовна, расскажите, как жить радостнее?**

— Радость — в смене впечатлений. Если ты ежедневно ешь ананасы и рябчиков и вдруг тебе предлагают крашеные яички, ты вряд ли от них испытаешь особый восторг. Но если ты долго постился, те же яйца и куличи воспринимаются совсем иначе: острее становится обоняние, сильнее чувства. Чтобы впечатления от событий были полнее, чтобы чувства ожили, надо прежде немного от них отдохнуть. Душа насыщается так же, как желудок, как клетки нашего тела. Труд и отдых непременно должны чередоваться, постоянное ничегонеделание, как и непрерывный труд, приводит к исчезновению радости. Кстати, трудоголики — это отдельная проблема. Сегодняшняя молодежь может вкалывать с утра до ночи и не умеет отдыхать, после напряженного труда ей остается только «уколоться и упасть на дно колодца». Человек приходит к такому истощению на физическом и эмоциональном уровне, что ему

надо просто побыть в месте, где нет ни яркого света, ни резких звуков, чтобы он элементарно отоспался.

— **Многие женщины решают отдохнуть: посмотреть сериал, книжечку открыть. Но неожиданно понимают, что не могут расслабиться и занимаются самообразованием: «а надо бы еще пол протереть, да еще борщ сварить». Как разрешить себе отдых?**

— Человеку проще заниматься тем, чем он занимается все время. Тревожность — состояние, когда женщина не может присесть, а снова начинает вытирать пыль, — это показатель большой усталости на психофизическом уровне. Тогда лучше пойти погулять, выйти из дома, выключиться из ситуации. Сделайте развлечение отдельной задачей, наблюдайте за собой: что вас радует, что доставляет удовольствие. Сериал далеко не всегда становится отдыхом, потому что эмоциональное напряжение, которое он несет, вызывает тревожность. Нашей традицией всегда было отдыхать «при деле», вспомните: «Три девицы

под окном пряли поздно вечерком». Надо уметь найти такое занятие, которое бы доставляло удовольствие, например рукоделие. Можно собрать подружек, устроить обмен техниками вышивания, организовать небольшую выставку. Совместные занятия — это радость, и ребенку не надо будет говорить в это время «не вертись», он будет с удовольствием во всем участвовать. Каждому человеку дан дар творчества, и его надо потратить не только на то, чтобы все в доме блестело.

— **Правда ли, что чем больше безудержной радости в жизни, тем лучше?**

— Не стоит доверять взбудораженно-восторженному настроению. Самое лучшее, благотворное настроение — это состояние тихой радости. К негативным переживаниям тоже надо относиться с благодарностью. Когда человек лишается чувства боли, он может голый рукой держать раскаленный предмет — у него кожа горит, а он не замечает. Так же и эмоции. Они помогают человеку строить свое поведение, чтобы все-таки не «жечь» себя.

— **Почему мы скрываем свои эмоции и насколько глубоко их надо прятать?**

— Эмоции — это наша внутренняя жизнь, и мы можем ими, во-первых, себя раньше времени обнаружить, во-вторых, кого-то поранить. Выплескивать на окружающих сильные эмоции — все равно, как если бы хозяйка вымыла полы, и прямо с крылечка, не глядя, кто там идет, выплеснула помой. Не стоит сразу демонстрировать обиду — ты справишься-ка с этой обидой сначала! Есть такое правило: тебе что-то сказали, и ты должен про себя проговорить считалочку, выдержав паузу. Не для того, чтобы обхитрить, солгать, а чтобы внутри этой волнующейся эмоции (вообще-то она — твое богатство, и не надо его разбазаривать), найти верный путь. Это мужской тип поведения, но он самый верный. Но это не значит, что надо силой воли вообще запретить себе выражать эмоции. Воля хороша в гармонии с чувствами. Иначе, если человек очень эмоциональный, но в то же время очень волевой, он может сам себя разрушить. Запрет все переживания внутри себя, и подавленные эмоции начнут разрушать его изнутри вплоть до болезни.

— **Иногда трудно позволить себе то, что доставляет приятные переживания...**

Радость — единственная позитивная из списка наших первичных эмоций, она помогает нам сделать первый шаг к счастью. Умение получать удовольствие от мелочей — черта зрелого человека и признак мудрости. И наоборот, воспринимая новое платье или туфли как ничтожную мелочь, человек лишает себя радости, которую эти вещи могли бы ему доставить. Следуя логике «все или ничего» и считая лишь миллион долларов или Нобелевку достойным поводом для радости, человек не может радоваться туфлям. Принять тот факт, что удовольствия могут быть разными: большими, маленькими, сильными и не очень, — значит обогатить свою жизнь новыми источниками радости.

— А зря, ведь так будет не всегда. Съездите в места, где шла война, например в Абхазию. Там многое разрушено, остались следы боев. Но есть море и пляж, люди купаются, дети играют. Там остро чувствуешь мимолетность счастья, необходимость радоваться миру и спокойствию здесь и сейчас. Появляются силы находить удовольствие в простых вещах.

Надо строить мир внутри собственного дома, устраивать праздники. Ведь даже московские дети, казалось бы, такие ушлые, называют лучшими моментами своей жизни те, когда собирались за столом всей семьей. Это обман, что якобы сейчас все плохо и не так как раньше. Выключите телевизор со страшными новостями и выйдите утром в сад, посмотрите, как он цветет, как пчелы жужжат, и вы ощутите радость бытия.

— **Почему случается так, что вещи, которые раньше радовали, вдруг перестают приносить удовольствие?**

— Человек насыщается, он меняется. Бывает так, что с чем-то положительным связалось что-то отрицательное. Например, вы что-то связали, подарили, а вам вместо спасибо говорят: «не надо, у нас уже есть». И все, это занятие человек разлюбил. Остается вздохнуть, потерпеть и искать что-то другое. Иногда к занятию возвращаются позже, когда «негативный» этап пройден. Но волевым усилием себя ломать не нужно, относиться к себе надо бережно.

— **Насколько наша внутренняя наполненность радостью сказывается на отношениях с миром и семьей?**

— На сто процентов. Правда, не надо взбудораженную радость навязывать другим. Но люди, особенно дети, а еще животные, улавливают чужое настроение запросто. Кошки буквально отскакивают, когда человек взбудоражен. А свет-

лая радость передается другим. Можно даже не говорить: «Я так рад!» — люди это почувствуют.

— **Можно ли нарадоваться впрок?**

— Можно, память накапливает хорошие впечатления. Была такая история в практике, когда женщина вспоминала свой закончившийся роман: все плохо, все не так, а потом догнала психолога и сказала, что нет, нет, была радость, было то и это, была поездка в Париж... При этом у нее лицо преобразилось, глаза засияли, и она вновь вспомнила ту пережитую радость. Это наше сокровище, которое надо беречь, хранить в себе, и вспоминать, когда трудно.

— **Правда ли, что есть некий закон равновесия: если я сегодня много смеюсь, то завтра буду плакать?**

— Это не закон равновесия, это закон истощения нервной системы. Нельзя все время радоваться, нельзя все время плакать, хотя такие люди есть, и это уже болезнь, которую надо лечить. Все чередуется и все, что человеку дано, ему нужно. Если примитивно выразиться, есть день для радости, есть день для слез.

— **Каковы самые острые моменты счастья в жизни человека?**

— Для женщин и мужчин это разные события, и все меняется со временем. Например, раньше девица готовилась к свадьбе всю жизнь, и это событие становилось апофеозом для нее. Сегодня это всего лишь факт из биографии. Когда все происходит вовремя, событие созревает, как цветок, не выращивается экстренно, способом выгонки, тогда и радость полнее, ощущается как настоящая, прожитая. Она развивает личность, делает ее цельной и интересной для других. Человек испытывает самую большую радость, когда реализует свое предназначение. ■

Любовь БРИММЕР



Маленькое ЧУДО

Рождение ребенка – это праздник. Поздравить мам с новорожденными в рамках акции «Расти здоровым, малыш!» приходят известные люди, и не с пустыми руками.



В Международный день защиты детей более 7000 женщин, ставших мамами, получили множество подарков от организаторов программы «Расти здоровым, малыш!», а также от звезд театра, кино и партнеров проекта. Эта масштабная акция прошла в роддомах Москвы и Московской области, а также в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Казани, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Омске, Ростове-на-Дону, Самаре, Уфе, Челябинске, Красноярске, Волгограде, Перми.

Программа «Расти здоровым, малыш!» много лет поддерживает мам и малышей. В этом году партнерами проекта стали Nivea Baby, Merries, tommee tipree, «Глорикс», «Отривин Бэби», Ramperino, CHICCO, Friso, Luxsan, супермаркеты «ДОЧКИ-СЫНОЧКИ», «Натальсид».

Звезды, которые присоединились к поздравлениям в этом году: Надежда Бабкина, Федор Добронравов, Анна Димова, Анастасия Задорожная, Ирина Хакамада, Евгений Миронов, Елена Ищева, Светлана Хоркина, Анастасия Волочкова, Алексей Панин, Алиса Гребенщикова и депутат Мосгордумы Инна Юрьевна Святенко. ■

Ольга ХОТЯНОВА

Надежда БАБКИНА, Алексей ПАНИН, Евгений МИРОНОВ, Федор ДОБРОНРАВОВ, Анна ДИМОВА и Ирина ХАКАМАДА поздравляют младенцев и их мам.



**Мать
и дитя**
телеканал

«Лицо канала» – конкурс для мам!



Загрузите свое видео на www.mama-tv.ru
и получите шанс стать лицом телеканала
«Мать и дитя».



на правах рекламы

**Сроки проведения:
с 1 марта 2012 по 8 июля 2012**

Подробности и условия проведения
конкурса — на сайте www.mama-tv.ru

Партнерь:

dostavka.ru
интернет-гипермаркет

КРЕСТЬЯНКА
ЖУРНАЛ

ДЕТИ@mail.ru



Приятно и ПОЛЕЗНО

*Приятное может быть
очень полезным.*

*Вот 7 несложных процедур,
которые можно подарить себе
этим летом. Они принесут
и здоровье, и удовольствие.*

1 УМЫТЬСЯ РОСОЙ И ПРОЙТИСЬ ПО НЕЙ БОСИКОМ

Роса имеет большую силу. В народной медицине считается, что она хорошо справляется со многими недугами: может помочь при кожных болезнях, облысении, депрессии, усталости, а также будет вашим помощником, если вы хотите оставаться молодыми и красивыми. Прогулка босиком по росе — это одновременно массаж и закаливание. Прохладная роса заставляет организм взбодриться и укрепляет иммунитет.

По росе можно не только ходить босиком, что, кстати, хорошо помогает при варикозном расширении вен или отечности, росой еще полезно умываться. Росу можно считать биологически активной жидкостью, ведь, стекая по стеблям, цветам и листьям растений, она собирает с них пыльцу и ферменты. Причем от времени и места сбора росы зависит то, каким действием она будет обладать. Самой полезной считается утренняя роса, собранная вдали от дорог, на лесной опушке. В ней содержится большое количество целебных веществ. Вечерняя роса обладает успокоительным действием (ее лучше всего собирать с ромашек). Ночная роса действует тонизирующе.

2 ПОПАСТЬ ПОД ДОЖДЬ

Попасть летом под дождь не только романтично, но еще и полезно. Действие дождя можно сравнить с холодным душем, который увеличивает уровень глутатиона — одного из самых сильных антиоксидантов организма. Тренируются и укрепляются сосуды за счет их расширения и последующего быстрого сокращения. Причем хорошо влияет на наш организм не только сама дождевая вода, но и воздух, особенно после грозы — больше всего в лесах, возле природных водоемов, водопадов и в горах. После грозы в ионизированном воздухе увеличивается количество отрицательно заряженных частиц, которые как магнит «прилипают» к положительно заряженным пылинкам, бактериям, вредным веществам и даже аллергенам. Склеившись, они становятся тяжелыми и попросту падают, из-за чего перестают попадать в дыхательные пути, а значит, вызывать аллергию. Да и просто перерыв в постоянном вдыхании вредных веществ и микробов дает нашей иммунной системе своего рода передышку. Также под влиянием молнии воздух насыщается малым количеством озона, благодаря чему родилась озонотерапия, применяемая теперь во многих отраслях медицины и косметологии.

3 НАЧАТЬ БЕГАТЬ

Бег на улице — модное занятие. Тысячи девушек покупают специальные кроссовки, шагомеры и закачивают в свои телефоны приложения, которые позволяют подсчитать количество со-

женных за пробежку калорий и скорректировать интенсивность тренировок. Доказано, что бег в парке гораздо эффективнее бега в закрытом помещении. Бег трусцой (он под силу даже начинающим) и бег спортивный отличаются друг от друга техникой. При беге трусцой снижается нагрузка на суставы и мышцы ног. Техника его довольно проста: корпус нужно держать прямо, дышать свободно и ровно, ногу следует ставить сначала на пятку, потом делать плавный перекал на всю стопу. Шаг должен быть не слишком широким, темп — неторопливым. Если правильно подобрать нагрузку, у вас не возникнет одышки и учащенного сердцебиения. Постоянные занятия бегом избавляют от депрессии, повышают иммунитет, приводят тело в тонус.

4 СДЕЛАТЬ ПЕСОЧНЫЙ ПИПИНГ

В продаже сейчас появились скрабы для тела, в состав которых входит песок с экзотических пляжей. Обычный песок тоже подойдет. Смешивать его нужно либо с оливковым маслом и эфирными маслами, либо с вашим обычным гелем для душа. Наносить следует на влажную кожу и использовать исключительно для тела, избегая особо чувствительных зон — шеи и декольте.

5 ПОХОДИТЬ БОСИКОМ

Ходить босиком полезно — это было известно еще жителям Древнего Египта, а также Греции и Рима. Врачи назначали эту процедуру и для общего укрепления организма, и для лечения различных заболеваний. Сократ и Сенека считали хождение босиком одним из способов развития умственных способностей человека. Неслучайно в те далекие времена дети надевали обувь только по достижении 18 лет. Современные ученые доказали, что хождение босиком способствует активизации нервно-мышечных процессов, нормализует артериальное давление, улучшает окислительные процессы в организме и способствует насыщению тканей кислородом. Как следствие, у человека, который любит ходить босиком, хорошее настроение и ощущение здоровья во всем теле. К тому же босохождение пробуждает массу положительных эмоций, что имеет огромное значение для профилактики стенокардии и гипертонии. Стопа является наиболее мощной рефлексогенной зоной нашего тела. На одном ее квадратном сантиметре сосредоточено больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи. При хождении босиком активность их повышается, «пробуждаются» расположенные на ступне биологически активные точки. А поскольку каждая из таких точек связана с тем или иным внутренним органом, их «пробуждение» стимулирует работу всех органов и систем нашего организма.

6 ОБНЯТЬ ДЕРЕВО И ПОЛЕЖАТЬ НА ТЕПЛЫХ ДЕРЕВЯННЫХ ДОСКАХ

Дендротерапия — направление нетрадиционной медицины. Ее приверженцы уверяют, что каждое дерево обладает своей энергетикой, причем она может быть как со знаком «плюс», так и со знаком «минус». Деревья со знаком «плюс» — дуб, сосна, каштан, клен, ясень, липа, ива — способны «подпитать» нас своей жизненной энергией. Деревья со знаком «минус» — осина, тополь, ель, платан, черемуха, ольха — забирают плохую энергию, также они снимают боль и успокаивают. С научной точки зрения полезность объятий с деревом можно объяснить, пожалуй, тем, что любые объятия (даже с деревом) поднимают уровень гормона окситоцина, который вызывает чувство удовлетворения и спокойствия, снижает тревожность, а также вызывает расположение к людям.

7 ПОДЫШАТЬ В ПЕСУ

Лес — настоящая фабрика целебного чистого воздуха, который содержит более 200 биологически активных летучих веществ. Они значительно улучшают умственную и физическую работоспособность, работу всех систем организма (в том числе сердечно-сосудистой), повышают иммунитет и очищают легкие. В лесном воздухе содержатся отрицательно заряженные аэроионы, которые регулируют дыхание. Больше всего воздуха насыщены аэроионами вблизи дубов и берез. Целебными свойствами и чистотой отличаются и хвойные леса. В них особенно легко дышится, благодаря тому что воздух насыщен ароматом смолы и эфирным маслом хвои. ■

Дарья ДОБРОЛЕТ

**УГРОЗА
МАСТОПАТИИ
СНЯТА!**

Рак груди редко случается внезапно. Как правило, у него есть предвестники, и мастопатия — одна из них. Выявить ее несложно, а вот терапия потребует гораздо больших усилий. И здесь важно не ошибиться с выбором препарата. Ведь лечение мастопатии будет одновременно являться профилактикой рака груди!

МАМОКЛАМ — лекарственное средство, созданное специально для лечения мастопатии. Его доказанная эффективность среди пациенток составляет более 90%, что можно считать рекордом в группе препаратов аналогичной направленности. Огромное преимущество **МАМОКЛАМА** в том, что это негормональное средство, в его составе только натуральные компоненты: органический йод, жирные кислоты омега-3, хлорофилл. Именно поэтому его можно принимать длительное время, которое часто требуется при лечении хронической мастопатии.

В ходе клинических испытаний было доказано, что **МАМОКЛАМ** не только успешно борется с мастопатией, но и снижает риск развития рака молочной железы в несколько раз!

Отпускается без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Регистрационный номер
МЗ РФ: P № 92/58/01-2003



БЕССПОРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Первый магазин известной американской сети «Bath&Body Works» открылся в Москве, в «Атриуме». Каждому аромату здесь соответствует целая серия средств, полноценная коллекция: туалетная вода, гель для душа, лосьон для тела, увлажняющий крем, пена для ванны, спрей для тела, свечи и аксессуары. Так что можно быть уверенной, что аромат шампуня и духов больше не будут «спорить» между собой.



СКАЖИТЕ «А»

Летом наша кожа становится блестящей. Увы, в неприятном смысле этого слова: выглядит жирной, сальной. Для придания ей матовости, во-первых, нужно принимать витамин А и микроэлемент цинк – они отличные себорегуляторы. А во-вторых, нужен крем, содержащий витаминный комплекс, например из коллекции Olay Complete Essentials. Плюс он содержит солнцезащитный фильтр SPF 15.

ЖИВАЯ ВОДА

Пришло время прогулок, пробежек и игр на свежем воздухе. Правда, для этого требуется море энергии. Где же ее взять? Специально для тех, кому не сидится на месте, Herbalife разработала инновационный напиток H3O Pro с цитрусовым вкусом. В его состав входят электролиты, поэтому он лучше, чем вода, восстанавливает водно-солевой баланс и предотвращает обезвоживание. А изомальтулоза (природный заменитель сахара) обеспечивает энергией без скачков и перепадов.



ВОЛШЕБНАЯ РАМНОЗА

Ученые стараются найти идеальную формулу молодости, которая бы действительно работала. И, нужно заметить, год от года они все ближе к намеченной цели. Из растений им удалось извлечь вещество рамнозу. Она повышает жизнедеятельность клеток и питает их. Благодаря этому открытию появился крем LIFTACTIV для контура глаз от VICHY. Он борется с основными признаками старения кожи вокруг глаз. Из 50 женщин, опробовавших новое средство, 80% отметили, что веки стали более подтянутыми, а темные круги под глазами уменьшились. 68% женщин сказали, что морщины вокруг глаз сократились, а у 76% уменьшилась отечность нижних век. И самое главное: крем абсолютно гипоаллергенный, он безопасен для чувствительной кожи и не содержит парабенов.



ТАНЦУЮТ ВСЕ!

Каждые выходные в июле и августе в парках 11 городов России будут проходить модные фитнес-вечеринки «ВольтЗарядка в стиле Zumba» от бренда «Вольтарен». Тысячи людей смогут начать заниматься спортом, танцуя и веселясь. На первой «ВольтЗарядке» 30 июня в парке Горького вместе с лучшими преподавателями танцевальных клубов GallaDance занятие проведет Алексей Ягудин.



И ДУМАТЬ О КРАСЕ НОГТЕЙ

В центре Москвы, на Петровке, открылся салон маникюра и педикюра Kynsi*. Педикюр здесь делают на новейших аппаратах Hellmut Ruck, бесшумных и безопасных. Экспресс-процедуры по уходу за кожей ног можно сделать буквально на ходу. А пока вы расслабляетесь в удобнейшем кресле, можно выпить кофе, полистать свежие журналы на iPad или, не теряя времени, одновременно сделать маникюр. По вечерам в салоне проходят киносеансы, а по выходным – pre-party с диджеем и шампанским, во время которых можно делать любые процедуры. А еще здесь можно провести закрытый маникюрный девичник.



НОЧНОЙ ДОЗОР

Бытует мнение, будто тампоны – неподходящий выбор для ночи в критические дни. Но это не касается o.b.® ProComfort™, созданных из дышащего материала натурального происхождения. Российские гинекологи одобрили их использование как днем, так и ночью. К тому же у тампонов есть свои преимущества: в отличие от прокладок они не мнутся и не сдвигаются, принимают форму тела и обеспечивают комфорт и надежную защиту от протекания даже во время сна.





Дмитрий ЛАНЦЕТ

ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

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

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

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

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

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

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

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

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

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

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

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

– Чем еще интересен этот протез?

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

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

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?

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

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

– Зато надо снимать их на ночь?

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

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

– То есть новый протез состоит из одних только достоинств?

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

Кристина ОРЛОВА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

ИМЕННО ЗДЕСЬ

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

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

Тел. 8 (495) 989 87 80,
798 33 27

ул. Б. Ордынка
д. 6/2 стр. 10

м. Третьяковская

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

www.lantset.ru

1



2

3



4



6



5



СПА-сэйся кто может

7



8



9



10



11



Можно ли устроить спа на дому, и что для этого нужно?

12



13



15



16



17



14



При всей частоте звучания слова «спа-салон» оно нередко воспринимается как вывеска дорогого ресторана: заманчиво, но недоступно. А еще непонятно, что делают за этими прекрасными дверями. Давайте все-таки заглянем туда. В «меню» — пилинги, массажи, ванны с солями и маслами, лечебные и косметические грязи, обертывания и маски, использование природных ресурсов (трав, камней, водорослей, минеральных вод). В процедурах для релаксации и оздоровления обязательно присутствует вода.

РАЙ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Главное достоинство спа в том, что самой не надо делать абсолютно ни-че-го! Чьи-то чуткие руки намажут, разотрут и смоят, завернут в пленку и одеяло, разбудят, оботрут мягким полотенцем, сделают массаж и уостят целебным чаем. Такой глубокий релакс уже сам по себе производит ощутимый терапевтический эффект. Кроме того, в салонах используются средства профессиональных линий. Однако если вы ограничены во времени или средствах, можно порадовать себя спа на дому. Выделите для этого достаточно времени, постарайтесь остаться одна и приступайте к таинству.

НА РАДОСТЬ ЧУВСТВАМ

Создавая расслабляющую атмосферу, стремитесь к воздействию сразу на все органы чувств. Порадуйте зрение, слух, обоняние, осязание, а после ощутите вкус тонизирующего чая или настоя трав. Начните с оформления. Приглушите свет в ванной и комнате, где собираетесь отдыхать, расставьте ароматические свечи. Включите негромкую музыку или запись со звуками природы. Капните в аромакурительницу 5–6 капель цитрусового масла.

Перед погружением в ванну лучше сделать пилинг — это облегчит дыхание кожи. Можно использовать готовые скрабы, а также молотый кофе или смесь мелкой морской соли, геркулеса и олив-

кового масла. Скраб наносят на сухую или влажную (но не мокрую) кожу и растирают специальной vareжкой или щеткой. Не забудьте о пилинге кожи лица — он должен быть более нежным. Смойте все под душем, не используя мыла.

Прежде чем погрузиться в ванну, добавьте в воду морскую соль или водоросли в таблетках. Можно выбрать масла: 5 капель любого эфирного масла растворите сначала в 1 чайной ложке меда, кефира или молока, потом эту смесь вылейте в воду. Начальная температура воды должна быть сходна с температурой тела (36–37 °С), постепенно ее можно повысить до 40 °С. Не лежите в воде больше 15 минут, иначе почувствуете вялость. Ополоснитесь (желательно без мыла) и насухо вытретесь.

Нанесите на тело и лицо увлажняющий крем и немного отдохните. Если чувствуете прилив сил, можете приступить к антицеллюлитному массажу. Используйте специальный массажный крем с водорослями или приготовьте смесь сами. Например, 5 капель эфирного масла грейпфрута смешайте с 10 мл рафинированного оливкового масла. Нанесите смесь на бедра и ягодицы и массируйте 10 минут. После этого нужно вывести токсины, так что обязательно выпейте стакан воды.

Что касается такой эффективной, но трудоемкой антицеллюлитной процедуры, как обертывание, — ее удобнее делать в салоне. Однако упорные в своем стремлении к красоте могут опробовать домашний вариант. Для этого надо запарить пленкой, сушеными водорослями (ламинарией) и теплым одеялом. Две столовые ложки измельченной ламинарии разведите горячей водой и оставьте на 15 минут. Затем добавьте 1 желток, 10 капель лимонного масла и 20 капель камфорного, перемешайте. Обмажьте проблемные места, завернитесь в пленку, затем в одеяло и выждите 45 минут, после чего все смойте. Рекомендуется повторять через день. И главное: не забывайте, что спа — это удовольствие и отдых. ■

Оксана БУГРИМЕНКО



1. Гель для душа «Лотос и бамбук», **Mary Kay**. 2. Скраб для тела с сахаром «Интенсивный уход», **Garnier**. 3. Масло-спрей для тела «Карите, сладкий миндаль и масло арганы», **Le Petit Marseillais**. 4. Масло для тела «Терапия», **LUSH**. 5. Лосьон «Итальянский мандарин», **Orly**. 6. Маска для лица с оливковым маслом «Средиземноморский курорт», **Avon**. 7. Крем-скраб для тела Sparkle skin, **Clinique**. 8. Скраб для тела «Каберне», **Caudalie**. 9. Подтягивающий крем против морщин Liftactiv, **Vichy**. 10. Несмываемый кондиционер с маслом арганы и макадами, **Macadamia**. 11. Увлажняющий флюид «Пустынная роза», Super Aqua-day, **Guerlain**. 12. Шампунь с маслом арганы, **HAIRSPA**. 13. Гель для ванн и душа «Тонизирующий», **L'Occitane**. 14. Очищающие гранулы «Фасоль адуки и рис», Spa Wisdom, **The Body Shop**. 15. Гель для душа «Смузи. Манго и Маракуйя», **Yves Rocher**. 16. Мягкий скраб-эмульсия «Дары океана», Swissological, **Zepter**. 17. Сухое молочко для ванны «Африканское СПА», **Therme**. 18. Масло и молочко для тела и волос «Белые цветы», **Lierac**. 19. Эликсир для массажа с эфирным маслом розы «Традиция хаммама», **Yves Rocher**. 20. Консилер «Сияние кожи» с коллагеном и минеральными пигментами. Lift+, **Diademine**. 21. Масло для тела «Глубокая релаксация», **Florame**. 22. Нежный гоммаж для тела с лепестками цветков миндаля и апельсина, **Nuxe**.

фото: Сергей ГАВРИЛОВ

13 ЯРКИХ ЦВЕТОВ

Даже один цветок – это уже настроение праздника. А целый букет бутонов – настоящее торжество красоты, скрытое во флаконе.

1. Омолаживающий ночной крем для лица «Сила молодости», Avon. 2. Лосьон для рук и тела «Свежая лилия», Scentsations, CND. 3. Гель для душа «Свежая роза», Yves Rocher. 4. Мыло с ароматом сладких ягод, Camay. 5. Компактные румяна, Fresh bloom, Clinique. 6. Молочко для тела «Весенний сад», Faberlic. 7. Лосьон для снятия макияжа с глаз «Васильковая вода и овес», Green Mama. 8. Универсальный крем Steamcream, LUSH. 9. Бальзам для губ «Чувственный пион», L'Occitane. 10. Лак для ногтей French Cancan, Л'Этуаль. 11. Расслабляющий гель для душа «Индийский лотос», Eva natura. 12. Йогуртовая маска «Клубника», Purederm. 13. Энергетический гель для душа с экстрактом вишни и имбиря, Melvita.



РЕЦЕПТ
МЕСЯЦА



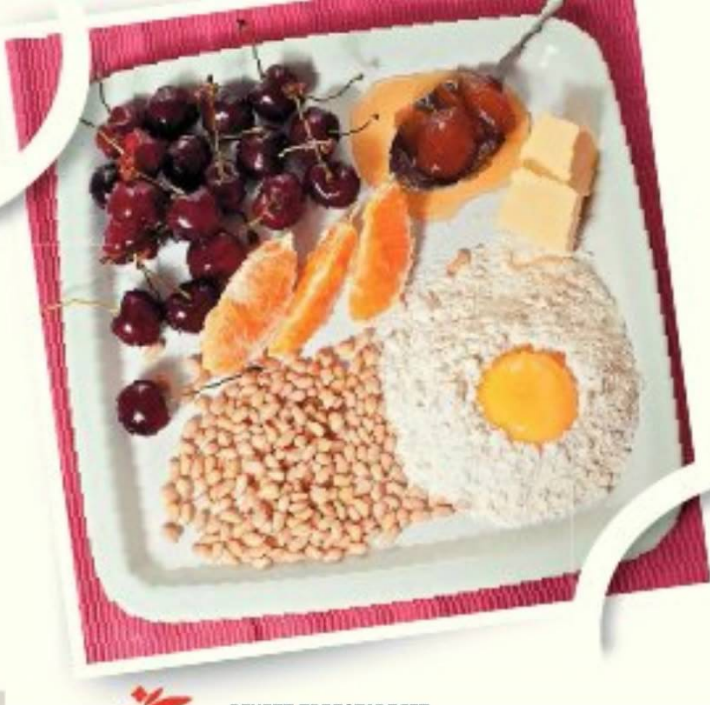
Лисичкины СКАЗКИ

Прощайте, замороженные грибы – в лесу поспели свежие лисички! Омлет с ними – быстрый и оригинальный завтрак.

Свежие лисички (250 г) обтереть салфеткой или почистить кисточкой (не мыть!). Четыре яйца разбить в миску, добавить рубленые петрушку и зеленый лук, посолить и поперчить, слегка взбить вилкой. Две столовые ложки оливкового масла разогреть в большой сковороде, обжарить лисички (3 минуты). Влить яичную смесь и разровнять. Когда омлет схватится, выложить его на тарелку. Разогреть в сковороде еще 1 ложку масла. Накрывать омлет другой тарелкой, перевернуть и вернуть в сковороду, чтобы обжарить с другой стороны (1 минута).

Летняя ВИШНЯ

За один час можно найти в Интернете прелестную летнюю сумочку, поболтать с подружкой или испечь вкусный вишневый пирог.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Надежда РОМАНОВСКАЯ,
Москва

«ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС ПИРОГУ ПРИДАЕТ ОСНОВА – ТЕСТО С КУСОЧКАМИ АПЕЛЬСИНОВ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ».

Надежда, экономист, рассказывает: «Как-то в школе учительница объявила, что у нас состоится “сладкая ярмарка”. Каждый ученик должен был что-нибудь испечь и принести в школу. Тот кекс, который мы пекли с мамой весь вечер, разошелся за считанные минуты. А желающие попробовать все подходили и подходили. Мне стало понятно, что выпечка может быть “оружием массового поражения”. Я люблю повеселиться и посмеяться от души. Мне нравится, когда ко мне приходят друзья, обожаю баловать их чем-то вкусненьким, домашним. Больше всего люблю печь. Выпечка ассоциируется у меня с праздником, домашним уютом, детством. Сладкое любят все, поэтому хороший пирог – верный способ угодить каждому гостю. Предпочитаю несложные, быстрые рецепты, чтобы не стать рабой кухни. Когда печете, не пожалейте времени и просейте муку через сито, как делали наши бабушки, тесто от этого станет воздушным. А уж что касается украшения, то тут вас не ограничивает ничто, кроме собственной фантазии». ■

ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

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



Сливочное масло, ванильный сахар и яйца взбить. Приготовить тесто, добавляя муку.



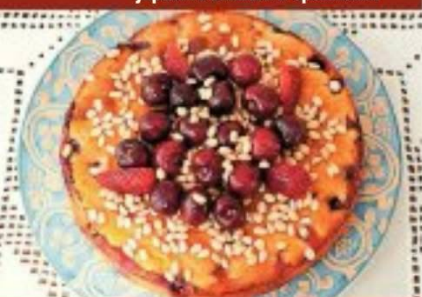
Апельсин нарезать мелкими кусочками и добавить в тесто.



В разъемную форму выложить слой теста, затем начинку – вишню с кусочками апельсинов.



Теплый пирог смазать подогретым абрикосовым вареньем, украсить вишней и орешками.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Для теста:

- 150 г муки
- 140 г размягченного сливочного масла
- 50 г кедровых орехов
- 2 ч. л. ванильного сахара
- 2 яйца
- 1 апельсин
- 1 ч. л. разрыхлителя
- соль

Для начинки и украшения:

- 300 г вишни (черешни)
- 4–5 ст. л. абрикосового варенья
- 50 г кедровых орешков

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Сливочное масло взбить с ванильным сахаром, добавить яйца. Муку просеять с разрыхлителем. Смешать муку и яично-масляную смесь.

2 Апельсин нарезать мелкими кусочками и соединить с тестом. Добавить щепотку соли и кедровые орешки, перемешать.

3 Оставить 15 ягод для украшения, из остальных удалить косточки. Смазать форму маслом, выложить в нее половину теста. Сверху – вишню и кусочки апельсина. Выложить на ягоды оставшееся тесто, разровнять.

4 Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 55–60 минут.

5 Готовый пирог извлечь из духовки, дать ему остыть. Абрикосовое варенье прогреть в течение 4–5 минут и смазать им поверхность пирога. Украсить вишней и кедровыми орешками. Еще можно выложить кусочки клубники.

Ваш счёт

- 🕒 90 мин
- 🍽️ 280 ккал/100 г
- 💰 до 400 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:

Прихватки,
IKEA



Печенье, MULINO BIANCO



Тарелка,
«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Ванильный сахар,
KOTANYI



Салфетки,
IHR



Кедровые орешки,
«ТАЕЖНЫЙ СБОР»



Варенье
из абрикосов,
SUNFEEL



Сито для муки,
IKEA

Счастливая ГЕНЕТИКА

Агния ДИТКОВСКИТЕ производит впечатление девушки, «питающейся росой». Но нет – она любит и есть, и готовить! А потому стала ведущей кулинарного шоу «Вкусно жить».



Агния ДИТКОВСКИТЕ с Алексеем ЧАДОВЫМ
в фильме «Жара».



Да и Нет

- вкусной еде, приготовленной с душой
- свежесдобному хлебу
- необычному соусу
- сладкому десерту
- свежей зелени
- диетам и жестким ограничениям
- однообразному питанию
- некачественным продуктам
- тепличным овощам

ЗАПАХ ДОМА

Люблю, чтобы было вкусно. И обожаю готовить. Так что передача стала для меня прекрасной возможностью научиться чему-нибудь новенькому. Например, теперь я знаю, как приготовить тирамису. Но, если честно, пока особых гастрономических открытий для себя не сделала. Вероятно потому, что многое умею сама. У нас в семье культ еды и все прекрасно готовят. Года в четыре я уже лепила с мамой пельмени. До шестнадцати лет я жила в Литве, естественно, в нашем доме готовили и литовские блюда. Мое любимое – чепелины из тертой картошки с мясом и холодный борщ на кефире. К сожалению, в Москве, несмотря на кажущуюся простоту блюд, редко берусь за них – исходные продукты не слишком хорошего качества, вкус получается совершенно не тот, к которому привыкла с детства. Еще один мой фаворит – квашеная капуста. Обожаю ее в разных видах, например тушеную с колбасками или просто с отварной картошкой – в виде салата.

В нашей семье есть традиция самим печь хлеб. Закваску нужно сохранять живой, поэтому процесс прерывать нельзя. В тесто бросаем семечки, семена тмина. Каждый день в нашем доме вкусно пахнет свежим хлебом. Я даже беру его с собой, когда выезжаю на работу, – отличный перекус, если проголодалась.

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Я непостоянна – мне все быстро приедается. Все время хочется попробовать чего-нибудь новенького. Поэтому я за эксперименты. Выскиваю рецепты в журналах, с удовольствием читаю кулинарные книги, стараюсь узнать рецепт понравившегося в ресторане блюда. Мне кажется, уникальный вкус блюду придает по большей части соус, именно

от него зависит успех, именно в нем заключается секрет. И всегда сложно определить, из чего он, собственно, сделан. У моей бабушки был замечательный фирменный соус к мясу, который она готовила в большом количестве и хранила в банках: красный и желтый сладкий болгарский перец, небольшой острый перчик типа чили, много чеснока — все это пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар по вкусу и растительное масло. А мой любимый салатный соус готовится так: смешать измельченный чеснок, лимонный сок, оливковое масло и под конец добавить сливки — они придадут соусу мягкость.

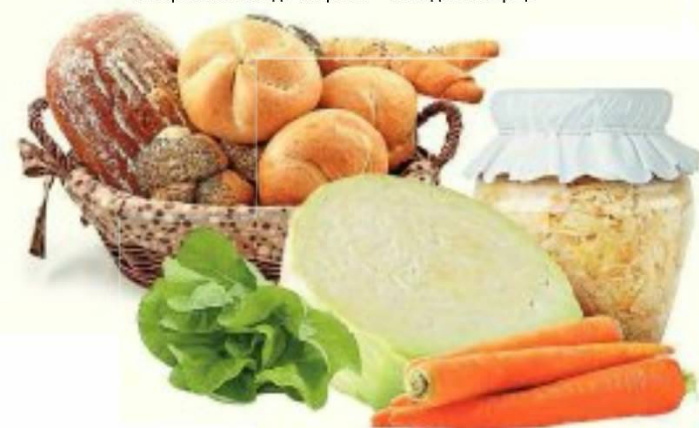
Я всеядна: люблю и мясо, и рыбу, и всевозможные фрукты, овощи. Но после обеда или ужина мне непременно нужен какой-нибудь десерт. Даже врачи говорят, что сладкое вызывает выработку гормона удовольствия. Так почему я должна себе в этом отказывать? Я вообще считаю, что жесткие ограничения и всевозможные диеты вредны для организма. Конечно, мне повезло: у меня «счастливая» генетика, я ем, что хочу, не полнею, и, возможно, мне не понять тех, у кого проблемы с весом. Но мне кажется, что радость от свежей булочки, съеденной с удовольствием, и хорошее настроение стоят пары лишних килограммов. Мое мнение — чем изнурять себя диетами, лучше сжечь калории в спортзале. Разумеется, во всем нужна мера. Но это уже к вопросу о культуре питания.

ХИТ ЛЕТА

Врачи-диетологи сходятся во мнении, что нужно питаться в соответствии с сезоном. Например, июль — сезон огурцов. И надо успеть наесться ими вдоволь, пока они растут на грядке. А вот «зимние» огурцы, выращенные искусственно, скорее нанесут здоровью вред. В этом году мы посеяли у себя на участке много листовых салатов, разной «трав-



Чтобы в доме пахло уютно, обязательно нужно печь домашний хлеб, убеждена Агния. Также она обожает готовить оригинальные соусы, которые преобразуют любой салат. А коронное блюдо актрисы — холодный борщ.



ки» — здорово, когда можно просто выйти за порог дома и нарвать к столу свежайшей зелени. Хит лета, конечно же, холодные супы. В нашей семье больше всего любят борщ на кефире. Готовится он просто, но есть несколько секретов. Основа любого борща — свекла. В Литве принято брать маринованную (я делаю ее сама — сначала варю, потом закладываю в маринадор с добавлением уксуса, соли и небольшого количества сахара минут на десять). Натираем свеклу на крупной терке, огурчик и редиску мелко режем (кто-то любит покрупнее), складываем в кастрюльку, можно добавить зелень укропа, зеленый лук, вареную картошку (в Литве ее готовят по-разному, кто-то запекает на углях, кто-то даже жарит) и заливаем кефиром. В нашей семье принято разбавлять его минеральной водой — это придает борщу легкость.

И, конечно, летом часто готовим на мангале, на огне, на открытом воздухе, потому что живем в загородном доме. Я предпочитаю не мариновать мясо, чтобы не портить его вкус, кладу только соль и перец, а если хочется сделать тот же шашлык ароматнее, добавляю разные пахучие травы. Но главное, конечно, настроение и хорошая компания из близких любимых людей. Хорошего вам лета! ■



Звёздный рецепт

ТИРАМИСУ

- 4 свежих куриных яйца ● 100–150 г сахара ● 500–600 г сыра маскарпоне ● 400 мл готового кофе (растворимого или сваренного) ● 250–300 г печенья савоярди ● 2–3 ст. л. вина марсала ● порошок какао
- Взбить желтки с сахаром, добавить маскарпоне и половину марсала. Перемешать. Взбить белки в пышную пену. Осторожно ввести пену в полученную смесь. Печенье быстро окунуть в кофе, смешанный с марсалай, и выложить на дно посуды. Сверху — слой крема. Вновь слой печенья и слой крема. Разровнять и в холодильник на 4–6 часов. Перед подачей посыпать какао.
- Савоярди можно заменить бисквитными палочками, а марсалу — коньяком.
- ⌚ 20 мин + 6 часов 📄 450 руб. 🔥 275 ккал

АРБУЗНЫЙ ШЕРБЕТ

- 800 г мякоти арбуза без косточек
- 1,5 стакана воды ● 1 стакан сахара
- щепотка свежемолотого черного перца ● 1 ч. л. сушеного базилика
- 2 ст. л. лимонного сока

1. Сварить сироп. Для этого сахар залить водой, довести до кипения и на слабом огне варить 20 минут. Немного остудить.

2. Арбуз измельчить в блендере. Смешать сироп с мякотью арбуза, лимонным соком, базиликом и перцем.

3. Перелить в формочки и поставить в морозилку на 3 часа. За это время 3 раза перемешать шербет.

4. Чтобы изысканный нежный десерт стал еще вкуснее и ароматнее, можно слегка сбрызнуть угощение сладким ликером, карамельным ромом или пахучей наливкой.

Плюсы МИНУСА

Ягоды летом кругом! Оригинальные прохладные десерты из них полны витаминов и почти лишены калорий. Для сезона купальников – самое то.



КЛУБНИЧНЫЙ СОРБЕТ

- 600 г клубники ● 0,5 стручка красного сладкого перца ● 4 ст. л. сахара
- 2 ч. л. бальзамического уксуса
- соль на кончике ножа

1. Из сладкого перца вынуть семена, положить на сковороду, залить кипятком и припустить (2–3 минуты). Ложкой соскрести с кожицы мякоть, измельчить ее в пюре с бальзамическим уксусом. Приправить солью.

2. Клубнику размять ложкой, протереть через сито, чтобы избавиться от семян. Добавить к клубнике пюре из перца и сахар, перемешать.

3. Переложить в форму для замораживания, поставить в морозильник на 2 часа, перемешивая каждые 15–20 минут. Подавать в креманках, стаканчиках или бокалах. ■

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Лёгкий
ЛАНЧ



ЯЙЦА ПО-БИРМИНГЕМСКИ

Ли́за ЛАЦИС, Москва

- пшеничный хлеб для тостов ● яйца
 - растительное масло ● свежие овощи и зелень ● соль
- 🕒 15 мин 🍴 180 ккал 🏷️ до 20 руб.

Из каждого кусочка хлеба вырезать середину стаканом с острыми краями, чтобы отверстие получилось круглым. На разогретую сковородку с маслом выложить «рамки» и «крышечки». Жарить на среднем огне около 1 минуты. Перевернуть все кусочки хлеба, в середину каждой «рамки» разбить по яйцу. Уменьшить огонь и готовить до желаемой консистенции яйца. Выложить на тарелку хлеб с яйцом и «крышечкой». Яйцо посыпать зеленью, подать с нарезанными овощами.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА «ГНОМИКИ»

Надежда ДЫДЫШКО и внучка Катя, Москва

- 4 яйца ● 1 свежий огурец
 - 2 помидора ● маслины или чернослив
 - ломтик вареной свеклы ● печеночный паштет
 - консервированный горошек ● майонез
- 🕒 20 мин 🍴 150 ккал 🏷️ до 50 руб.

С вареных яиц срезать третью часть, вынуть желток и смешать его с паштетом. Наполнить смесью яйца. Надеть на них шляпки из половинок помидоров. Сделать глазки из маслин или чернослива, носик из горошка, ротик из свеклы, бороду из майонеза. Выложить на блюдо с кусочками огурца.



ЗАКУСКА «ЗДОРОВЫЙ РОСТОК»

Светлана БОНДАРЕНКО, Самара

- пророщенные зерна пшеницы ● молоко

Дополнительные добавки: сахар или мед, сухофрукты или свежие фрукты, сливочное масло, орехи, зелень, овощи (все по вкусу)

🕒 15 мин 🍴 110 ккал 🏷️ до 150 руб.

Пророщенную пшеницу (ростки длиной 1–2 мм) промыть, выложив в сито. Слегка обсушить. Пропустить через кофемолку или мясорубку (можно использовать и цельные зерна, они мягкие). Массу залить горячим молоком или водой 1 : 1 (не кипятить). Положить сахар, мед, сливочное масло. К зернам можно добавить ягоды, фрукты, орехи (нежареные), сырые овощи, зелень. Можно заправить зерна йогуртом, биокефиром и другими молочными продуктами.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

Мария и Даша **АВДЕЕВЫ**, Москва

- 700 г куриной грудки ● 1 пучок базилика ● 1 кочан пекинской капусты или салата айсберг ● 2–3 зубчика чеснока
 - 150 г низкокалорийного майонеза ● 200 г твердого сыра
 - 150 г белых сухариков ● 1 стручок болгарского перца
- 🕒 20 мин 🍴 150 ккал 🏷️ до 200 руб.

Куриную грудку обжарить, мелко нарезать. Блюдо смазать смесью чеснока и майонеза. Салатные листья и базилик нарезать, смешать с тертым сыром, сухариками, куриной грудкой, заправить смесью майонеза и чеснока. Сверху украсить цветком из листьев салата, болгарским перцем, сухариками.

Сухарики можно приготовить самим из белого хлеба, подсушив его в духовке 10–15 минут.



ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ

ЗАКУСКА «ОГУРЕЧНАЯ ЛАДЬЯ»

Татьяна **АНИСИМОВА**, Солнечногорск

- куриная грудка ● 200 г нежирного творога
 - 3 средних огурца ● укроп ● петрушка
 - свежие овощи ● соль по вкусу
- 🕒 15 мин 🍴 190 ккал 🏷️ до 100 руб.

Отварить филе курицы (это можно сделать заранее). Охлажденное мясо мелко нарезать поперек волокон, размять вилкой. Измельчить зелень. Соединить филе и зелень с творогом, посолить и перемешать (сухое куриное филе от творога сразу становится мягким). Разрезать огурцы на две половинки, в серединках вырезать углубления ножом. Выложить творожную смесь на огурец. Подавать на блюде со свежими овощами и зеленью.



БЛИНЫ «ЛАКОМСТВО»

Валентина **КАЗАКОВА**, Москва

- 1 кабачок ● 1 огурец ● 250 г муки
 - 3 яйца ● 1 столовая ложка картофельного крахмала ● 1 зубчик чеснока ● шафран на кончике ножа ● сметана ● соль по вкусу
- 🕒 30 мин 🍴 160 ккал 🏷️ до 100 руб.

Кабачок и огурец очистить, натереть на мелкой терке, добавить яйца, муку, шафран, соль, крахмал, измельченный чеснок. Замесить тесто. Взбить блендером, чтобы оно было жидким. Выпечь блины, украсить их сметаной и огурцами.

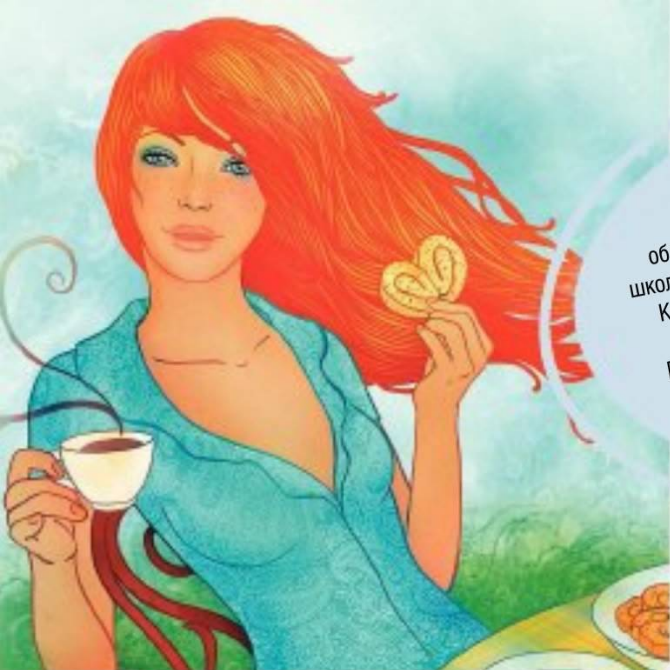
ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
Автор лучшего из них получит подарок – мультиварку **REDMOND RMC-M4502**, которая сама варит, парит, жарит, тушит, печет, и в которой можно приготовить практически любое блюдо любой кухни мира.



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 «Крестьянка» Катя ТАРЕЛКИНА продолжает искать рецепт идеальных завтраков, обедов и ужинов и борется со скукой при помощи сковороды.



Холодные РУКИ

Леденящая кровь история про то, как Катя ТАРЕЛКИНА готовила блюда со льдом.

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ

Лучше воды летом напиток нет. Правда, некоторые еще уважают квас и пиво, а дети спрашивают лимонад. Но я – кофеманка. Проблема только в том, что кофе хорош с пылу с жару, а значит, в жару его много не выпьешь. И так я страдала без кофе, пока не наткнулась на статью о том, что американцы придумали примерно тысячу и один рецепт кофе со льдом. Пусть другие фанаты кривятся, говоря, что льдом вообще любят портить хорошие продукты. Но если вам хочется кофе, а еще взбодриться в то время, когда всех разморило от зноя, – лучше ледяного ванильного мокко или латте не найти.

Самый простой вариант – заварить кофе на две чашки, остудить. Кубиками льда (их объем – примерно одна чашка) придется запастись заранее. Дальше все просто: высокий стакан заполняем льдом, сверху наливаем кофе, добавляем сахар по вкусу и взбитые сливки.

Поскольку кофе со льдом – все-таки не совсем кофе, ничто не мешало мне экспериментировать. Я добавляла в кофе мороженое и шоколадный сироп, молоко и ореховый ликер, смешивала ингредиенты (лед, кофе, наполнитель-мороженое, корицу в порошке и сахар) в блендере или выкладывала слоями. Неизменными оста-

вались лишь два пункта: много-много колотого льда и остуженный кофе хорошего качества.

Вот, например, гляссе. Для него понадобится одна чашка кофе, столько же по объему мороженого (шоколадного или кофейного), две столовые ложки шоколадного сиропа, взбитые сливки, сахарная пудра и леденцовая крошка. В большие фужеры выкладываем мороженое, заливаем сверху шоколадным сиропом, потом осторожно, струйкой, добавляем холодный кофе, а сверху – взбитые сливки, посыпанные сахарной пудрой и леденцовой крошкой.

Впрочем, и для чаеманов тоже найдется холодный вариант. Зеленый или черный, жасминовый или мятный чай с кубиками льда и лимоном – это уже классика. Только дайте настояться напитку минут десять – и пейте с удовольствием. А если в черный чай добавить сгущенку и кубики льда, получится чай по-тайски.

СУП ИЗ МОРОЗИЛКИ

Вообще говорят, что лучший способ справиться с жарой – это выпить горячего чая и закутаться в одеяло. Так, собственно, и поступают среднеазиатские аксакалы, сидя в своих ватных халатах в чайханах и потягивая из пиал соленый чай. Температура внутри тела и снаружи выравнивается, и даже раскаленный сухой уже не обжигает, а охлаждает.

Не знаю, как в Азии, но в Подмоскovie в июльский денек к плите меня не тянет. Даже наша консервативная бабушка, которая убеждена, что «без горячего обед не обед», вполне довольна бывает холодным первым, остывшим вторым и ледяным третьим на закуску.

Так что июль для нас – это месяц окрошки. Она, с одной стороны, консервативна, ибо немислима без кваса, яиц и редиски, а с другой – вполне себе вариативна, потому что кидать в нее можно разную зелень, разное мясо и даже рыбу. К приготовлению окрошки очень хорошо привлекать дочек: суп, который не нужно варить, – это же почти кукольное блюдо! Только вместо грязной водички с песком и листьями одуванчиков, которой потчуют любимых кукол и мишек, в этот суп – совсем настоящий, вкусный и красивый! – бросают вареный картофель, зеленый лучок и свежий огурчик, красненькую редисочку, желтенькое яичко (растирая его в квасе). И мясо – то, что есть: сегодня окрошка куриная, завтра – с вареным языком. Может и сосиска сойти, хоть и считается, что это некомилфо и пережиток советского прошлого. А если вдруг в окрошке окажется не мясо, а рыба (можно брать вареную треску или судака, малосольную красную, а также любую копченую), свежий огурец заменяют соленым, а зелени берут в два раза больше. Такую окрошку хорошо еще чуть-чуть подкислить – уксусом или лимоном.

А если заменить квас кефиром или любым другим кисломолочным его аналогом (натуральным йогуртом, мацони, таном), блюдо «заговорит» с кавказским акцентом. Почти в каждой горной кухне есть такой суп, меняются только названия. Основа – кислое молоко, разбавленное соленой минералкой. Заправка – гора терпкой зелени, огурцы, чеснок, яйца, обязательно мята, тмин, много перца и крупная соль.

А испанский гаспачо в нашей семье – это еда для взрослых, ведь за основу



берется такой непонятный детям несладкий томатный сок. Ну и хорошо, нам больше достанется. Крошим в пюре из помидоров все, что попадется под руку: хлеб, сладкий перец, зелень, чеснок (его нужно раздавить), мелко нарезанные огурцы. Обязательно добавляем ложку оливкового масла, сильно перчим и подкисливаем лимонным соком. И разбавляем ледяной водой с кубиками льда.

НИ ПЕРВОЕ НИ ВТОРОЕ

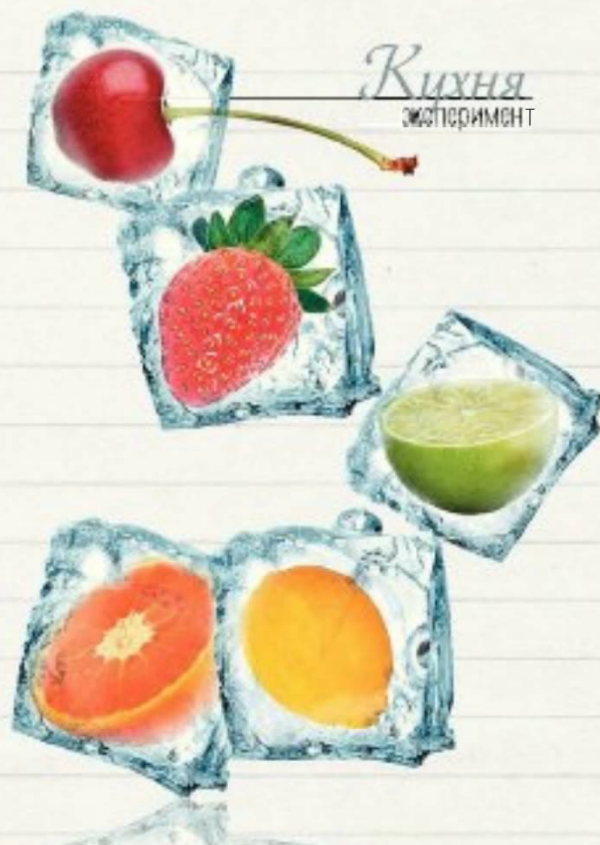
Для сладкожек-дочерей душным вечером я готовлю что-нибудь сладенькое, полезное и приятное — так, чтобы и выпить, и закусить. Если суп — то охлажденное до состояния фруктового сорбета пюре, если коктейль — то такой, что нужно есть ложкой.

Два спелых банана чистим и режем, бросаем в блендер, туда же добавляем шесть кубиков льда, пять стаканов молока, полстакана сахара — и включаем на полную мощность. Примерно за пару минут лед превратится в крошево, освежает и насыщает. Со льдом хороши, в принципе, почти любые фрукты. Можно смешать лед, сахар, сливки и клубнику в блендере. Можно вместо клубники взять киви, но тогда не брать сливки; фрукт превратить в пюре, посахарить, поставить в морозилку и каждые 20 минут помешивать, чтобы на выходе получить «сладкий лед». Если его разбавить яблочным соком, получится коктейль.

А можно сделать почти суп, но на соке или компоте. Пусть дети сами решают, первое это или десерт. Например, сварить вишневый компот (лучше брать ягоды без косточек), остудить. Ягодную мякоть растереть в пюре и вернуть в отвар. Подсластить медом, добавить корицу, имбирь, ванильный сахар. И прямо во всем этом сварить вареники с вишней: признак их готовности — всплытие на поверхность. Заправить сметаной, взбитой с сахаром. Вместо классических вареников я пробовала и «ленивые» творожные — тоже очень хорошо смотрятся и едятся, и дети обычно просят добавки.

А худеющей маме достаточно натереть в кефир или йогурт морковку, добавить меда, посыпать пряностями — и не забыть поставить в морозилку. В зависимости от количества моркови и кефира получится диетический суп либо салат.

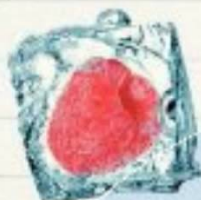
Салаты ведь тоже бывают сладкими. И экономичными. Если вам не хочется курагу, чернослив, инжир, груши, яблоки и изюм замачивать предварительно на сутки, просто сварите из них компот. Процедите: отваром утоляйте жажду, а «гущу» используйте для салата. Разбухшие сухофрукты смешиваем с орехами: по две столовые ложки молотого миндаля, фисташек и кедровых орехов. Добавляем корицу и кардамон, заправляем любимым сладким сиропом, ставим в холодильник на пару часов. Подаем, посыпав сверху кубиками льдом. Едим быстро, пока не растаяло.



ЗАМОРОЖЕННАЯ РАДОСТЬ

Любителям мороженого адресованы специальные мороженицы, но их у нас дома нет. Да и зачем, когда можно и руками? Главное в этом сладком деле — добиться того, чтобы лед в лакомстве не кристаллизовался (иначе получится просто замороженный сок, тоже вкусно), а консистенция оставалась пластичной и кремообразной. Поэтому мешать и взбивать придется часто, ведь любая пенка или крупинка станет «центром кристаллизации» — тогда мороженое получится с брачком.

Вскипятите в кастрюльке стакан молока, остудите. Три желтка, неполный стакан сахара и одну чайную ложку ванильного сахара взбейте в однородную массу. Взбивая, потихоньку вливайте в желтковую смесь молоко, потом поставьте на самый слабый огонь и, постоянно помешивая, дайте загустеть. Остудите крем, уберите в холодильник. Отдельно взбейте стакан жирных сливок, смешайте сливочную пену с охлажденным кремом. Теперь можно замораживать — лучше делать это в пластиковых контейнерах с крышками и на максимуме «мороза». Через пару часов будущее мороженое придется взбить — миксером и быстро, чтобы оно не начало таять. Снова в емкость и в морозилку, а через два-три часа повторить процедуру. Двух таких циклов достаточно, теперь мороженое можно замораживать «до готовности». Это — основа, остальное зависит от фантазии. Мороженое приятно с вареньем, ягодами, изюмом и тертым шоколадом, с орехами, взбитыми сливками, печеньем. Можно экспериментировать и с наполнителями, добавляя всевозможные вкусы (пряности, орехи) прямо в продукт при взбивании. И не стоит считать калории: чем жирнее сливки и молоко, тем лучше они взбиваются. ■



• Чограман, гаспачо, таратор, ботвинья, тюрка, чалоп, овдух, мацнабрдош, холодинок. Все это — национальные названия блюд типа «окрошка» на квасе, овощных отварах или кефире.

• В Европу мороженое привез Марко Поло. Он увидел этот продукт во время одного из своих «китайских» путешествий, привез его на родину в Италию и впервые там приготовил. Кстати, итальянцы были первыми, кто добавил в мороженое фрукты, орехи, ликер и даже засахаренные цветы.



СУПЧИК ДЛЯ ТОЛСТОГО

«Поваренная книга» Софьи Толстой не только учит готовить необычные блюда, но и помогает понять личность и творчество ее гениального мужа — Льва Толстого.

Н у кто же не помнит душещипательного диалога из «Двенадцати стульев» Ильфа и Петрова: «Лев Толстой, — сказал Коля дрожащим голосом, — тоже не ел мяса». — «Да-а, — ответила Лиза, икая от слез, — граф ел спаржу». — «Спаржа не мясо». — «А когда он писал “Войну и мир”, он ел мясо! Ел, ел, ел! И когда “Анну Каренину” писал — лопал, лопал, лопал!»

ПРОСТИТЕЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ

Да, — утверждают биографы, — жизнеутверждающую «Войну и мир» Лев Николаевич создал в пору эпикурейства, в перерывах между охотой на зайцев и обильными застольями. А вот морализаторские «Анну Каренину», «Воскресенье» и «Крейцеров сонату» писал уже вегетарианец-аскет с большим желудком. На исходе четвертого десятка Толстой отказался от мяса, рыбы, молока, чая и кофе. Как уверял он в письмах, рацион его отныне состоял из овсянки, которую он ел утром и вечером. За обедом ему подавали на первое щи или картофельный суп, на второе — гречневую кашу или картофель, на десерт — компот из чернослива и яблок.

Впрочем, есть сомнения, что граф-чревоугодник полностью победил свою простительную слабость. Иначе почему под занавес жизни он сочинил шутивное двустихие: «Что сильнее, чем смерть и рок? Сладкий анковский пирог!» Кстати, без этого лакомства (названного в честь домашнего врача Николая Анке, передавшего рецепт еще теще Толстого) не обходилось ни одно семейное торжество. Пирог был обязательным угощением на именины, как елка на Рождество. Пасхальные блюда в доме отлученного от церкви

писателя тоже были чрезвычайно вкусны и разнообразны. Традиции — вот на чем держалась семейная империя, созданная Софьей Андреевной. В том числе кулинарные. В ее поваренной книге — лимонный квас Марии Маклаковой, квас сухарный Афанасия Афанасьевича Фета, яблочные пирожки от Берсов, пенное вино Перфильевых, кекс лучший Зингера. А еще она умела примирить за столом всех — по одну ее руку сидели члены семьи и гости, которые придерживались вегетарианства, по другую — те, кто ни в чем себе не отказывал.

Судя по ее книге, в доме великого вегетарианца изумительно готовили мясо: жарили, парили, варили и даже мариновали в пиве. Европейски образованная хозяйка прекрасно знала французскую и итальянскую кухню, в ее арсенале были бланманже, матлот, стюфато. Со знанием дела она использовала и оливковое масло, и шампиньоны, и сотерн. И макароны варила правильно, по-итальянски, — «аль-денте».

ЖЕНСКАЯ ХИТРОСТЬ

Чтобы муж не упрекал ее в буржуазном расточительстве, Софья Андреевна делала десерты — шарлотки и пудинги — из черствого хлеба. Но при этом добавляла как бы невзначай отменное чухонское масло, яйца, орехи, сухофрукты. В итоге и муж доволен, и роскошный стол для семьи накрыт. Злопыхатели утверждают, что Софья Андреевна вообще часто подмухлевывала и граф не всегда был посвящен в кулинарные тонкости блюд, которыми его кормили.

Не потому ли появился анекдот про то, как однажды Лев Николаевич отправился погостить к одной из взрослых дочерей, но по дороге простудился? Прибыв на место, он потребовал, чтобы дочь приготовила овощной супчик, который при простудах всегда подавала ему Софья Андреевна. То, что приготовила дочь, классик с негодованием отверг и потребовал срочно вызвать жену. Софья Андреевна приехала. Выходя из экипажа,

она распорядилась, чтобы немедленно зарезали каплуна и поставили варить бульон. Похоже, пока Лев Николаевич переписывался с Махатмой Ганди о вечном, Софья Андреевна, думая о земном, кормила своего Левушку так, чтобы у него были силы и переписываться, и создавать шедевры. ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для пудинга яблоки нарезали, черный хлеб натерли на терке, масло растапливали. Форму маслили, посыпали сухарями, выкладывали ряд яблок, посыпали сахаром, корицей, затем клали ряд хлеба, поливали маслом. Повторяли, пока не заполнится форма. Вливали чайную чашку масла и запекали.



Анковский пирог



Для теста: один фунт муки, полфунта масла, четверть фунта толченого сахара, три желтка, одна рюмка воды. Масло, чтоб было прямо с погреба, похолоднее. К нему начинка: четверть фунта масла растереть, два яйца перетереть с маслом; толченого сахара полфунта, цедру с двух лимонов растереть на терке и сок с трех лимонов. Кипятить до тех пор, пока будет густо, как мед.



Матлот из карпа



У крупного карпа отрезать хвост, голову — сварить из них бульон. Надрезать рыбу вдоль хребта с двух сторон и снять с него всю тушку. Мелкие косточки удалить. (Сделать острым ножом два продольных надреза по обеим сторонам филе и вынуть весь пучок.) Разрезать на куски, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на масле до золотистой корочки. Обжарить лук-шалот, чеснок и маленькие шампиньоны, присыпав мукой. Помешивая, залить их подогретым красным сухим вином и выпарить до загустения. Добавить ароматных трав. Положить кусочки рыбы, долить бульон. Тушить 25 минут. Сервировать на поджаристых гренках.

Паштет из телятины и селёдки



Изрубить жареную телятину (700 г), положить вымоченную, очищенную и мелко изрубленную шотландскую селедку. Добавить 2 полные ложки истолченных сухарей, вареный и протертый картофель (4 шт.). Все это изрубить как можно мельче, положить перца по 3 или по 5 зерен, мускатного ореха, 1 небольшую печеную, мелко изрубленную луковицу, 1/2 стакана сметаны или сливок, 2 яйца, 1 ложку масла, смешать все вместе, положить в сотейник, намазанный маслом и осыпанный сухарями, вставить в печь на 1/2 часа, подавая, выложить на блюдо. В этот паштет можно положить 1 стакан сметаны, и подавать в жестяном никелированном сотейнике.

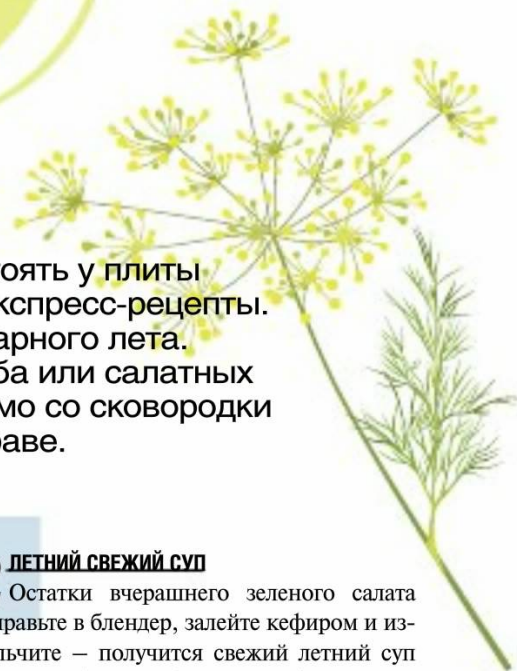
A bowl of vibrant red soup, likely tomato-based, filled with chunks of vegetables like carrots and tomatoes. The soup is garnished with a dollop of white cream and a fresh green parsley leaf. The bowl is white with vertical ridges and sits on a white placemat with a green leaf pattern and small blue flowers. In the background, there are white flowers and a glass of water.

20 летних
ЭКСПРЕСС-
РЕЦЕПТОВ



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».

Совсем не хочется летом стоять у плиты часами. В жару идеальны экспресс-рецепты. Вот 20 быстрых идей кулинарного лета. Стоит добавить ломтик хлеба или салатных листьев – и можно есть прямо со сковородки или выходить ужинать на траве.



1 ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

В блендер отправьте пять помидоров, один болгарский перец, зубчик чеснока, треть красной луковицы, огурец и немного воды. Сдобрите солью, чайной ложкой уксуса и черным перцем.

2 ЛЕТНИЙ СВЕЖИЙ СУП

Остатки вчерашнего зеленого салата отправьте в блендер, залейте кефиром и измельчите – получится свежий летний суп (можно добавить зубчик чеснока).

3 ЯГОДНЫЙ СМУЗИ

В большой блендер вылейте кефир (ряженку, йогурт без добавок или простоквашу), добавьте любимых ягод и фруктов, немного сахара или меда, взбейте и получите смузи.

4 ЛЁГКИЙ ДЕСЕРТ-ПЯТИМИНУТКА

Нагрейте сотейник на среднем огне, отправьте туда нарезанные абрикосы (персики, сливы, ревень, клубнику), добавьте столовую ложку сахара, если нужно, чуть-чуть воды, накройте крышкой и прогрейте несколько минут. В конце можете добавить листья мяты или ванильный сахар. Ешьте на завтрак с творогом или как десерт с шариком ванильного мороженого.

5 ДОМАШНИЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Вареная картошка, перловка, рис и яйца облегчат летнюю жизнь, если будут лежать в холодильнике. Картошку можно обжарить как гарнир, перловка прекрасно ведет себя в зеленых салатах, а яйца хороши в любом виде, хоть под майонезом с зеленым горошком, хоть опять-таки под майонезом, но со свежим укропом и вареными креветками – такое сочетание особенно любят шведы.

6 СОЧНЫЕ ГОРЯЧИЕ ТОСТЫ

Нарежьте толстыми ломтиками огромный мясистый помидор. Разогрейте в сковороде подсолнечное масло, поджарьте на нем тосты из бородинского хлеба, переложите на тарелку, затем в той же сковороде обжарьте помидоры. Приправьте свежемолотым черным перцем, выложите на хлеб. Лучше есть вилкой и ножом.

7 ЭКСПРЕСС-СТЕЙК

Летним вечером нет ничего лучше хорошего стейка или бифштекса! Если позволяют средства, купите в гастрономе кусок американской говядины, сильно нагрейте сковородку и жарьте кусок толщиной 5–7 см по 3 минуты с каждой стороны. (Жарьте меньше, если любите мясо с кровью, и дольше, если вы поклонник хорошо прожаренных стейков.)

8 ПЕРЕЦ ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ

На даче после шашлыка, пока угли еще теплые, выложите на решетку сладкий перец и запеките его. Потом считите шкурку и переложите в банку. В течение недели делайте с перцем бутерброды, добавляйте его в салаты или приготовьте простой соус для пасты: на сковороде в оливковом масле обжарьте ломтики 3 зубчиков чеснока, нарезанные полукольцами 2 красные луковицы, добавьте 3 стручка перца и – если есть – каперсы или анчоусы.

9 МОМЕНТАЛЬНЫЙ ГАРНИР

Нарубите охапку свекольной ботвы или шпината, отправьте в сотейник, где уже разогрето оливковое масло и ждет нарезанный дольками зубчик чеснока, потушите буквально минуту. Сбрызните лимонным соком, поперчите и ешьте как гарнир к омлету, хорошим колбаскам или куску буженины.

11 СОУС ДЛЯ ПАСТЫ

Приготовьте пасту с томатным соусом: в сотейнике на оливковом масле обжарьте нарезанную луковичу и ломтики чеснока, добавьте нарезанные спелые томаты, немного сахара, по желанию аночусы или размороженный морской коктейль, в конце положите петрушку.

14 ФАСОЛЬ ПО-БЫСТРОМУ

Белая и красная консервированная фасоль — идеальная еда лета. В сотейнике разогрейте масло, обжарьте рубленый бекон, ломтики чеснока, добавьте фасоль, прогрейте и ешьте хоть с салатом, хоть с колбасками.

15 РОЛЛЫ «НАВЫНОС»

Возьмите армянский тонкий лаваш, кусочек слабосоленой семги, ломтики огурца, зелень и — по желанию — дижонскую горчицу и немного майонеза. Если есть, добавьте пару ломтиков спелого авокадо. Сверните в ролл и возьмите с собой на работу.

17 РУССКИЙ КАПРЕЗЕ

Нарежьте спелые помидоры и мягкий адыгейский сыр, базилик, добавьте оливковое масло и бальзамический уксус — готов русский вариант итальянского капрезе.

19 ФОРЕЛЬ БЕЗ УСИЛИЙ

Речной форели положите в живот разных трав, заверните рыбу в фольгу и отправьте в разогретую духовку. (Средней рыбине может понадобиться не 10, а 15 минут.)

12 ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Возьмите пару плодов спелого авокадо, разрежьте пополам, выньте косточки и ложкой выскоблите мякоть. Мелко нарежьте 1–2 помидора, добавьте к авокадо, разомните вилкой, сбрызните лимонным соком, приправьте перцем и солью. Можно мазать на ржаной хлеб, выложив сверху несколько размороженных вареных креветок. Еще вариант — вмешать в авокадо мясо криля (оно продается в банках).

13 КУРИЦА СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Купите курицу-гриль из расчета на двоих, ножки съешьте на ужин, а белое мясо отделите от костей и добавляйте хоть в салат, хоть на бутерброд, добавив для нежности йогурта или майонеза. С курицей дружат любые соусы и приправы, начиная с ткемали и заканчивая карри.

16 КУСКУС НА ВТОРОЕ

Заварите кускус — в пиалу насыпьте крупы, залейте кипятком, накройте крышкой — и через 2 минуты получите основу для салата или сытный гарнир. Приправьте лимонным соком, оливковым маслом, любыми специями. Можно в кускус нарезать болгарского перца, огурцов или помидоров, нарубить зелени — и у вас будет сытный салат. А можно подать кускус к мясу, рыбе или морепродуктам.

18 КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ПЕТРУШКОЙ

Поджарьте куриную печенку на сливочном масле (не передержите, иначе печенка будет сухой), в конце добавьте пучок рубленой петрушки, соль, перец и сок лимона.

20 РЫБА НА «РАЗ-ДВА»

Филе любой белой рыбы обжарьте с двух сторон в сливочном масле, в конце приправьте зеленью и лимонным соком. ■



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».

www.radiorus.ru

«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 80 млн. человек
ежедневно на всей территории
Российской Федерации и сопредельных
государств
- Вещание круглосуточное



Сохраняя традиции



Как ОГУРЧИК

На дворе сезон огурцов. Легкие и свежие блюда из них помогут стать красивее и стройнее. Огуречная диета хороша тем, что придерживаться ее несложно – чувство голода почти не возникает. При этом она одна из самых быстрых и эффективных – уже за первые два дня потеря веса до 1 кг, а за огуречную неделю – до 5 кг. Для большей эффективности рекомендуется заменить соль в блюдах лимонным соком.

В середине лета на грядке с огурцами каждый день богатый урожай. Надо пользоваться этим полезным подарком. Огурец быстрее и лучше всех других овощей выравнивает в организме кислотно-щелочной баланс, что тут же скажется на коже, защитит от воспалений, прыщиков. Другое достоинство огурца – тартроновая кислота. Она мешает углеводам превращаться в жиры и откладываться в организме. И третий плюс: в огурцах всего 16 килокалорий, меньше, чем в любом другом овоще! А значит, они безопасны для талии.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Мытые огурцы заливаем холодной водой, оставляем на 2 часа. Чистим чеснок и хрен, нарезаем их и красный перец кусочками. На дно кастрюли выкладываем первый слой специй и укроп. Сверху – слой огурчиков. Готовим рассол: на 1 л горячей воды 2 ложки соли без горки, заливаем им огурцы. Сверху огурцы накрываем листьями хрена. Оставляем под гнетом. Через сутки можно будет отведать хрустящих малосольных огурчиков.

ОГУРЕЧНЫЙ ЛИМОНАД

Огурец нарезать кусками и загрузить в блендер. Из половинки лайма и половинки апельсина выжать сок. Измельчить все до однородности. Добавить 3 столовые ложки меда, 1 стакан холодной воды, размешать и добавить веточку розмарина.

ОГУРЕЧНЫЙ СУП

1 кг огурцов очистить от кожицы и накрошить в глубокую миску. Добавить 0,5 л натурального, без всяких вкусовых добавок, йогурта, 50 г веточек мяты, 2 зубчика чеснока, влить 3 ложки винного уксуса и натереть цедру 1 лимона. Измельчить все погружным блендером. Посолить, поперчить. С помощью венчика ввести 250 мл сливок, украсить рубленой мятой. ■

**EUROPA
PLUS TV**

HIT NON STOP

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



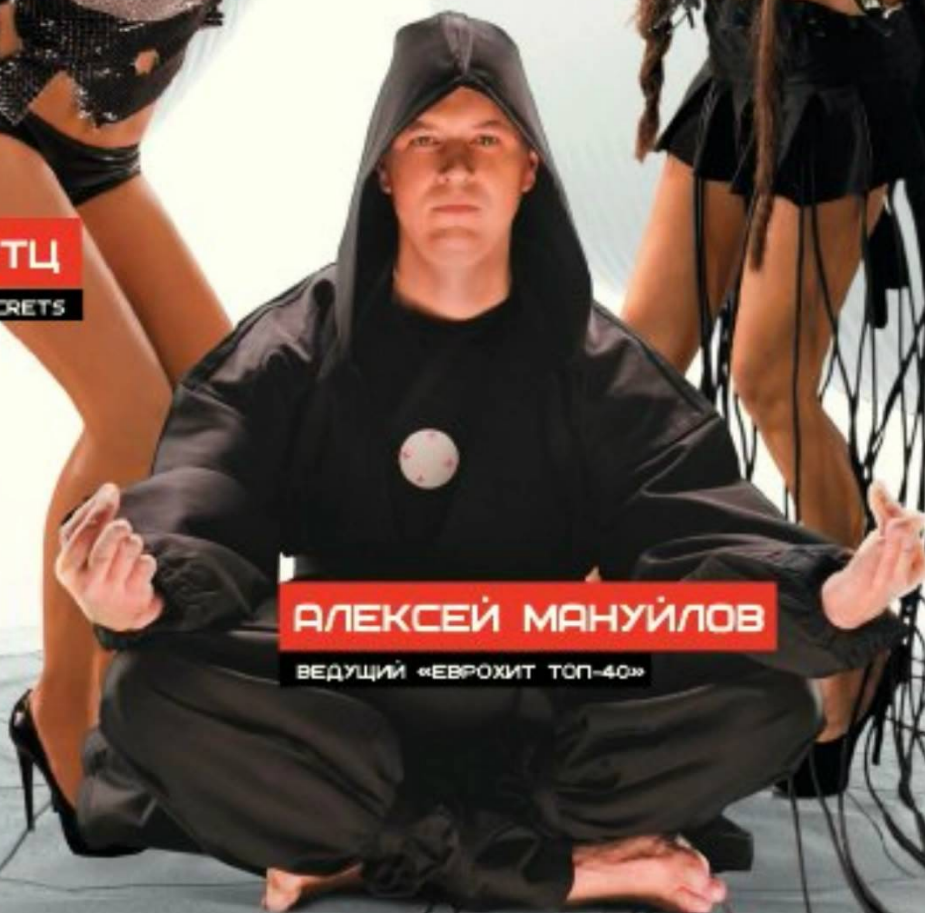
АЛИНА АРТЦ

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

1

2

3

10 цветущих МГНОВЕНИЙ

4

10

*Один раз в год сады цветут.
А вот вещи с цветочным принтом
радуют глаз в любое время года.*

5

1. Салфетки, ИИР.
2. Ароматическая свеча «Глициния», СОМРТОИР ДЕ ФАМИЛЛЕ.
3. Декоративная подушка в форме сердца, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
4. Пиала, СОМРТОИР ДЕ ФАМИЛЛЕ.
- 5, 6. Чашка и тарелка, ИКЕА.
7. Декоративная мини-картинка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
8. Корзинка для хлеба, ИКЕА.
9. Открытка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
10. Кружка, THE VICTORIAN COTTAGE GARDEN.

9

6

7

8



Зрелое ЛЕТО

Поливаем сад щедро и регулярно.

Большинство овощей в июле-августе наращивает массу и нуждается в регулярном увлажнении почвы на глубину не менее 10 см. Для полива лучше пользоваться водой, отстоявшейся в течение суток. Холодная вода из шланга в жаркий день кажется привлекательной, но может быть опасной для роста овощей. Если огород состоит всего из одной грядки, вечером наберите воды в лейку, а на следующий день полейте ею любимые овощи.

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.



МАКУШКА ЛЕТА: июль-август

В июле, а тем более в августе начинается самое приятное в жизни дачника – сбор урожая. Но и про рыхление, прополку и подкормку не стоит забывать.

1 УДАЛЯЕМ ЦВЕТКИ

Увядающие цветы на кустах роз удаляют, руководствуясь следующими простыми правилами: делать это еще до полного опадения лепестков, то есть сразу же, как они потеряют привлекательный вид (лепестки утратят упругость и поблекнут), отрезать стебель с увядшим цветком на 5–8 мм выше следующего здорового глазка, предварительно убедившись, что побег в этом месте достаточно сильный и в будущем удержит, не прогибаясь, новый стебель с цветком. У крупноцветных роз вместе с цветком удаляют и часть стебля с неполными листьями и хотя бы одним полным листом, состоящим из пяти листочков.

2 УКРУПНЯЕМ АРТИШОКИ

Артишок, особенно в теплую погоду, следует обильно поливать. Чтобы получить максимально крупные соцветия (достаточно шести-восьми) на центральных побегах, следует удалять боковые побеги еще в начале их отрастания. Сбор урожая, в зависимости от возраста артишока и климатических условий, начинается уже в июле и продолжается до заморозков. Собирают только мясистые, размером приблизительно с кулак, зеленые бутоны. Венчик цветка еще не должен быть виден. Корзинки срезают с частью цветоносов. В прохладном месте артишоки хранят 3–4 недели.

3 ОКУЛЬТИРУВАЕМ ЗЕМЛЯНИЧНИК

Запущенные, плохо плодоносящие посадки земляники можно восстановить. Для этого уже в июле посадки тщательно пропалывают, а если вокруг них образовался дерн, его вырезают ножом, а затем рыхлят почву около растений. Очищенный от сорняков земляничник поливают разведенным коровяком, по возможности не менее 2–3 раз за месяц. К концу августа, когда снова подрастут сорняки, их выпалывают, почву вновь рыхлят и затем мульчируют толстым слоем перепревшего конского навоза, измельченного компоста или торфа (в крайнем случае). К осени земляника обрастает листьями, и в следующем году растения будут плодоносить, хотя и не очень крупными ягодами. Если же и на следующее лето ухаживать за земляникой подобным образом, она окончательно окрепнет и начнет давать полноценные урожаи, присущие данному сорту.

4 УСТАНАВЛИВАЕМ ОПОРЫ

В качестве опоры для дельфиниумов используют колья и бамбуковые палки. Привязывают растения к ним еще до того, как они зацветут, пока высота дельфиниумов не превышает 30 см. Ведь даже небольшие порывы ветра и дождь способны сломать хрупкие стебли этих растений. После цветения стебли дельфиниумов

8 САЖАЕМ БЕЗВРЕМЕННИКИ

Клубнелуковицы безвременника осеннего высаживают в грунт в августе (группами, на глубину 10–15 см). Не следует высаживать безвременники на газон, поскольку всю весну и начало лета розетки больших листьев его не слишком украсят, а преждевременное скашивание листьев недопустимо. Гораздо уместнее безвременники среди групп хвойников, в плодовом саду, вдоль бордюра из кустарников. В горшки клубнелуковицы безвременника также высаживают в августе. Сосуд заполняют керамзитом или декоративным мелким щебнем. Высаженные безвременники не поливают («сухая выгонка»). Отцветшие клубнелуковицы можно высадить в сад.





9 ПОВЫШАЕМ УСТОЙЧИВОСТЬ

Розы из групп флорибунда и чайно-гибридных летом могут сильно повреждаться серой гнилью. Это заболевание поражает растения во влажных условиях произрастания – при нехватке солнца и неумеренном поливе. Цветоножки бутонов поникают, и бутоны, так и не раскрывшись, покрываются серыми спорами гриба. Все пораженные части растений удаляют, больные розы опрыскивают разрешенными к применению препаратами против грибных болезней через каждые 3–5 дней до полного исчезновения серого налета на растениях. Повышают устойчивость растений к серой гнили марганцевые микроудобрения, а также внесение удобрений в правильных соотношениях азот/фосфор/калий 1 : 2 : 1 в качестве подкормки по фазам роста. В первые 2–3 года жизни роз не следует злоупотреблять удобрениями, поскольку их высокие дозы понижают устойчивость растений к серой гнили и другим болезням.

сильно не обрезают. Удаляют только соцветия, сохраняя листья нетронутыми.

При сильной обрезке на формирование новых листьев у дельфиниумов расходуются слишком много питания за счет самих растений, и их срок жизни из-за этого сокращается. Кроме того, такие растения под зиму уходят ослабленными. С наступлением заморозков, осенью стебли дельфиниумов не обрезают слишком низко, чтобы через открытые срезы к корневой шейке не проникла вода, а вместе с ней – споры возбудителей грибных болезней.

5 ВЫСАЖИВАЕМ ТЮЛЬПАНЫ

Выкопанные в июне луковичные тщательно просушивают. Если растения извлекались из почвы с листьями и «дозревались», их следует очистить сразу после того, как листья пожелтеют. Затем луковицы раскладывают в один слой по коробкам или ящикам, размещают в хорошо проветриваемом месте, куда не попадает влага, и таким образом окончательно высушивают. Сухие луковицы хранят в бумажных пакетах, сетках и коробках в сухом помещении. Высаживают с конца августа до середины октября в зависимости от вида луковичных растений и погодных условий.

6 СУШИМ ЛУКОВИЦЫ

Если в третьей декаде августа стоит неблагоприятная погода, для ускорения вызревания лук подкапывают, чтобы подрезать корневую систему и тем нарушить связь растений с почвой. Через 2–4 дня, в зависимости от погоды, луковицы выбирают из почвы и раскладывают просушивать вместе с листьями в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Такие луковицы дозревают и бывают пригодны для хранения. А вот применение листьев положительного эффекта не дает, напротив, наносит вред урожаю, не ускоряя созревание, а повреждая растения, что приводит к проникновению в раны возбудителей шейковой гнили.

7 УКРАШАЕМ БАЛКОН

Низкорослые мелкоцветковые сорта хризантем, которые после покупки можно высаживать в ящики и горшки в цветущем состоянии, верески, отличающиеся морозостойкостью и поздним обильным цветением, украсят балкон до морозов, прекрасно гармонируя друг с другом и травянистыми многолетниками, низкорослыми хвойными породами и пестролистными сортами плюща. На зиму многолетние травянистые растения можно обрезать и укутать нетканым материалом. ■

Июль

- В первые выходные продолжают выполнять основные летние работы в саду и огороде – прополку, полив, рыхление.
- Во вторые выходные июля последний раз подкармливают продолжительно цветущие однолетники; дважды, через 10–12 дней, удобряют розы и георгины. Розы внимательно осматривают и обрабатывают при малейшем появлении мучнистой росы.
- В следующие выходные месяца в земляничнике обязательно удаляют усы. В период бутонизации подкармливают флоксы, дважды в течение месяца, через 2 недели, – гладиолусы и клематисы.
- В конце месяца продолжают все основные работы по уходу – прополку, рыхление и полив. Розы уже не срезают с длинным побегом, чтобы подготовить к зиме. После сбора урожая кусты крыжовника и смородины подкармливают полным минеральным удобрением.

Август

- В первые выходные августа покупают и высаживают растения земляники. Выкапывают, делят и пересаживают 4–5-летние посадки лилий июньских сроков цветения (в основном азиатских гибридов). С бульбоносных видов собирают бульбочки, которые высевают на отдельные гряды, предварительно обработав их в течение 20 минут в розовом растворе марганцовки.
- Во вторые выходные месяца можно поделить 3–4-летние посадки примул. Гладиолусы и георгины подкармливают фосфорно-калийным удобрением.
- В третьи выходные месяца приступают к делению и пересадке корневищных многолетников – астр, дельфиниумов, лихниса, нивяника, астильб, лилейников и других видов.
- В конце месяца высаживают рассаду двулетников и многолетников – аютины глазки, маргаритки, незабудки, колокольчики, гвоздики, наперстянки, мальвы, аквилегии, гайлардии и другие виды. При посадке в лунки вносят комплексное удобрение длительного действия.



Сливы, которые продаются в гастрономе, — крупные, глянцево-красивые — это южные сорта. Их срывают недозрелыми, и поспевают они уже в ящиках, поэтому не имеют аромата и вкуса. Если бы эти сливы созрели на дереве и упали в ладонку от одного только прикосновения, они бы приобрели нежный аромат и сочную мякоть. Наша слива домашняя, как называют ее ботаники, не дает таких крупных плодов, как южные сорта, но по вкусу превосходит своих теплолюбивых собратьев. У нее гораздо более нежная консистенция и ярко выраженный сливовый аромат. Лучшее сливовое варенье получается именно из нашей некрупной сливы (например, из плодов очень старого сорта Скороспелка красная).

Кстати, если говорить о сливе домашней с точки зрения происхождения, одним из ее прародителей был терн — очень колючий кустарник (помните истошные крики Братца Кролика: «Только не бросай меня в терновый куст, Братец Лис!»?) с мелкими, круглыми, довольно терпкими плодами. Терн выращивают в основном как декоративный кустарник.

А что же чернослив? Так называют на юге России некоторые сорта сливы — с темной кожицей и мякотью, с вытянутыми плодами. А еще есть сливы, называемые «ренклод» (от фр.



КСТАТИ

- В суровые зимы у сливовых деревьев часто повреждаются цветковые почки и концы молодых побегов.
- Сливовый сок и просто свежие плоды помогают при обезвоживании организма, так как калия в мякоти плодов в 12 раз больше, чем натрия. А еще сливы повышают гемоглобин, улучшают работу кишечника и спасают от повышенной кислотности желудочного сока.

СЛИВКИ ОБЩЕСТВА

Слива никуда не торопится: поздно зацветает и плодами угощает одной из последних. Но эти сочные сладко-кислые ягоды стоят того, чтобы ждать.



Reine Claude, что буквально переводится как «царица Клавдия»), — группа сортов с округлыми зелеными или желтыми плодами с сочной и сладкой мякотью. Ренклоды — южные сливы, но есть старые сорта и для средней полосы. Например, Ренклод колхозный, который был получен Мичуриным в результате скрещивания сорта Ренклод зеленый с терносливой.

А еще среди слив имеется самая настоящая южанка — мирабель. У нее некрупные, похожие на алычу сладкие плоды, мякоть которых легко отделя-

ется от косточки. Мирабель едят в свежем виде. В южной Европе из нее готовят начинку для пирогов (особенно хорош эльзасский открытый пирог тарт с мирабелью).

Все сливы предпочитают много солнца и умеренное количество влаги в почве. А поскольку цветут они рано весной, когда еще случаются заморозки, идеальным местом для слив будет южная, хорошо освещенная солнцем сторона участка, защищенная от холодных ветров.

Чтобы гарантированно получить уро-

ФАР – ПИРОГ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(французская кухня)

- 24 ягоды чернослива ● 1 ст. л. рома ● 150 г муки ● 150 г сахара ● щепотка соли
- 6 яиц ● 1 л молока ● 1 ст. л. соленого сливочного масла

Чернослив вымочить в роме. Смешать просеянную муку с сахаром и солью, посредине сделать углубление, в которое вбить яйца. Замесить тесто. В него постепенно ввести теплое молоко и растопленное масло. Форму смазать сливочным маслом, на дно выложить чернослив, закрыть приготовленным тестом. Выпекать 10 минут при 225 °С, затем уменьшить температуру до 170 °С, чтобы пирог поднялся. Фар должен оставаться жидким внутри. Его подают холодным или теплым, с сидром.



жай слив, лучше посадить два разных сорта (основной и опылитель), которые зацветают и дают плоды одновременно. Хотя среди слив есть и самоопыляющиеся сорта. Сажая деревья весной, чтобы в течение лета они хорошо прижились.

Сливы, в зависимости от сортов, начинают плодоносить на 3–4-й год. Чтобы деревья давали большие и стабильные урожаи, нужно знать, как правильно обрезать растения.

Есть среди слив такие сорта (например, уже упомянутая Скороспелка красная), которые образуют групповые почки на средних и сильных молодых побегах. Из одних почек на следующий год появятся короткие побеги (шпорцы), а из других – плоды. Обрезка таких деревьев должна быть минимальной.

У других сортов на сильном приросте преобладают ростовые почки. В следующем году из них развиваются короткие побеги, которые дают плоды только на следующий год. Обрезать побеги у этой группы сортов можно значительно.

У старых сливовых деревьев при ослаблении нарастания веточек (длиной до 10–15 см) по всей кроне вырезают слабые и густо расположенные побеги. Также восстановлению старых деревьев способствует регулярный уход – рыхление приствольных кругов, своевременные подкормки органическими и минеральными удобрениями (весной и осенью) и обработка против вредителей и болезней. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ



Земляника



Манжетка



Герань



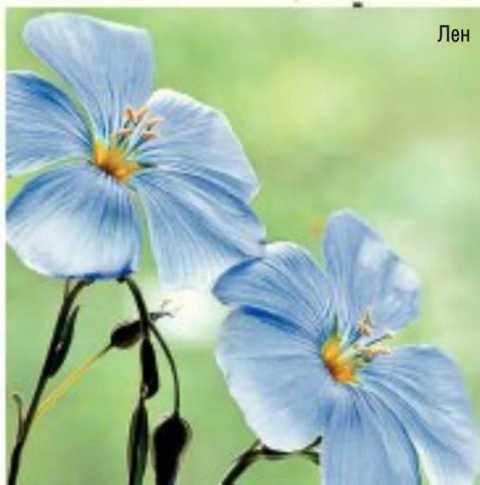
Горошек



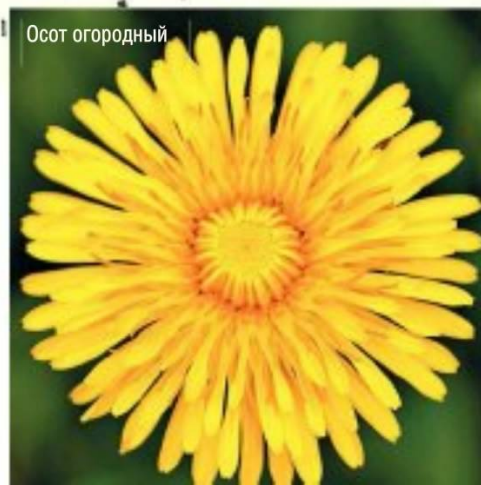
Бархатцы



Картофель



Лен



Осот огородный



ЧАС манжетки

Дачная жизнь нетороплива, и для определения времени там не нужны ни швейцарские часы, ни часы в мобильном телефоне. Вдали от городской суеты приятно пользоваться часами цветочными.



Мак



Цикорий



Клевер



Шиповник

Что такое цветочные часы? Это небольшой цветник из травянистых или кустарниковых растений, цветки которых (в зависимости от их биологических особенностей) открываются и закрываются в определенное время суток, позволяя примерно определять время. Впервые такие часы «смастерил» великий систематик и ботаник Карл Линней у себя в Швеции. По большей части растения, предназначенные для цветочных часов, цветут неказисто. Такой цветник не будет изысканным, тем более парадным, но он может стать вашей личной «завлекалочкой», ведь вряд ли у кого-то еще в саду растут часы.

Вот примерный список растений, у которых цветки распускаются в определенное время. В 6 часов просыпаются соцветия осота огородного. С 8 до 9 часов распускаются одуванчик и скерда кровельная. В 8 часов пробуждаются цветки картофеля и льна, соцветия ястребинки зонтичной. В 9–10 часов распускаются бархатцы, мокрица и сурепка. Между 10 и 11 часами раскрывает соцветия мышиный горошек. В это же время распускаются земляника, яснотка, манжетка. Очень поздно – с 11 до 12 – просыпаются цветки луговой герани.

Закрываются цветки и соцветия у разных видов растений также в свое определенное время. Например, в 14–16 часов закрываются цветки мака, соцветия цикория, одуванчика. В 15–16 часов «засыпают» соцветия календулы, ястребинки волосистой. Голубые звездочки льна смыкают свои лепестки в 17–18 часов. В 17 часов съеживаются корзинки мать-и-мачехи и ястребинки зонтичной. С 18 начинают закрываться маргаритки, фиалка. Ближе к 19 часам складывает лепестки колокольчик, постепенно засыпают лютики, клевер, лю-

церна, одуванчик. С 19 до 20 закрываются цветки мышиного горошка. Между 19 и 20 часами закрываются цветки белой водяной лилии и кислицы. В 18–20 часов складывают свои лепестки цветки шиповника, в 20–21 час меркнут розовые огоньки смолки.

ЧАСОВАЯ МАСТЕРСКАЯ

Для размещения цветочных часов выбирают самое солнечное место. Ни одна тень не должна падать на этот цветник, иначе «механизм» даст сбой: в тени цветки открываются и засыпают иначе, чем на открытом солнечном лучах пространстве. Кстати, в пасмурную погоду многие цветы вообще не распускаются, но как только из-за туч выглядывает солнце, они открывают свои лепестки. Так что цветочные часы будут «работать» правильно только в хорошую погоду. Высаживают растения на круглую или квадратную клумбу, разбитую на сегменты, в которых размещают отдельные виды по часовой стрелке: сначала те, что распускаются рано с утра, потом – ближе к полудню, затем растения, которые засыпают днем, ближе к вечеру и вечером. В центре клумбы устанавливают шест, тень от которого будет перемещаться вместе с солнцем, выполняя роль часовых стрелок. Каждый сегмент помечают табличкой с названием растения и временем, когда цветки распускаются или засыпают.

Ухаживают за цветочными часами, как и за обычным цветником: рыхлят почвенную корку, пропалывают сорняки, поливают. Чтобы растения обильно и долго цвели, регулярно удаляют увядшие цветки. Многолетние виды сохраняются на клумбе и в последующие годы, а вот однолетники надо будет высевать или высаживать в виде рассады ежегодно. ■

Елена БУЛКИНА

КСТАТИ

Швейцарские часовые фирмы, озабоченные спадом продаж своих наручных часов из-за повального использования мобильных телефонов для определения времени, решили привлечь внимание к себе, соорудив гигантские цветочные часы прямо в центре Женевы, в Английском саду. На их создание ушло 6500 живых цветов. В каждое время года высаживаются разные цветущие растения. Эти часы имеют самую длинную секундную стрелку в мире (2,5 м).



*Покой,
беззаботная
лень,
невесомость –
все это можно
получить,
подвесив
на даче гамак...*

Просто
ЗАКАЧАЕШЬСЯ



2



3



4



5

1 Так называемый «бразильский» гамак отличается от классического тем, что не имеет поперечных планок, каркаса. Он своеволен, сильнее провисает, зато несомненное достоинство «бразильского варианта» – компактность при переноске и хранении, а еще его можно подвешивать как гамак-кресло.

2 Чтобы сделать качели своими руками, найдите хорошую прочную доску (массив толщиной примерно 3 см), не менее прочную веревку и толстое сверло. Просверлите доску по четырем углам, протяните веревку и подвесьте качели на веранде. Можно повесить их и на дерево, но только если это не тополь и вы отыщете на нем горизонтальную ветку не менее 10 см в диаметре.

3 Качели – счастье детское и эгоистичное: кто-то качается, кто-то ждет. То ли дело просторные качели-скамейка! На них можно удобно усесться вдвоем: читать и болтать, наслаждаясь покоем.

4 В классическом гамаке с поперечными планками, не дающими ткани слишком провисать, можно расположиться даже вдвоем. Ткань для него предпочтительна смешанная – хлопок плюс полиэстер. Она слабо выцветает и остается износостойкой.

5 Подвесить гамак можно на веранде, в беседке или просто под открытым небом. Люди серьезные обзаводятся для этого специальными опорами, установленными в залитое бетоном «гнездо», но если у вас на участке найдется пара взрослых крепких деревьев, подвесьте гамак на них. Главное, чтобы расстояние между опорами было больше длины гамака хотя бы на 30 см. ■



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.



СКОЛЬКО ИГРУШЕК НУЖНО СОБАКЕ? КАКИМИ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ И КАКИЕ СТОИТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДАЧУ?

Собаки – те же дети: они бурно радуются новым подаркам, но обычно уже минут через пять теряют к ним интерес и возвращаются к старым, проверенным и любимым, пусть даже изрядно замусоленным игрушкам. Поэтому не стоит каждый день приносить им что-то новенькое, хотя соблазн, конечно, велик: зоомагазины полны таких забавных игрушек, что пройти мимо решительно невозможно. И если вам нравится делать питомцу подарки, то почему бы и не купить ему очередного зайца, мишку или мячик? Конечно, все собаки разные, и некоторые способны любить даже двадцать игрушек, однако обычно собака выбирает одну-две, и вот их-то ни на секунду не оставляет в покое, а все остальные, красивые и дорогие, просто валяются по углам. Так что покупать новую игрушку стоит, если ваш пес действительно это оценит или если старая совсем истрепалась. Ну а чтобы ваши подарки не наскучили собаке слишком быстро, не вываливайте на нее сразу чемодан игрушек, а предлагайте их по очереди.

Собачьи игрушки должны быть прочными, нетоксичными, без мелких легко отрывающихся деталей и подходить по размеру: нет смысла дарить крохе йорку огромную кость, предназначенную для увеселения немецкого дога. Одни псы любят пищание игрушки, другим больше нравятся игрушки с вкусным запахом. Если вы хотите, чтобы собака на время оставила вас в покое, предложите ей съедобную игрушку – все эти вкусные косточки, шарики, палочки и сушеные свиные ушки не только надолго займут вашего любимца, но еще и помогут ему почистить и укрепить зубы.

Ну а на дачу, где у вас будет возможность больше времени проводить с питомцем, вам стоит взять игрушки, предназначенные для совместных игр с собакой – это мячики, летающие тарелки, канаты-перетяжки. Ну и не забудьте о самой любимой игрушке вашей собаки – если пес будет знать, что у вас в кармане спрятано его главное сокровище, он далеко не убежит.



ХОМЯК ВЫЕЗЖАЕТ С НАМИ НА ДАЧУ. МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ ЕМУ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ С ГРЯДКИ? И ЧТО МОЖЕТ ЕМУ ПОВРЕДИТЬ?

Зелень с грядки – своя, экологически чистая – хомяку пойдет на пользу. Но только в разумных пределах – все-таки основной его едой должна быть зерновая смесь. Ну а разнообразить его рацион мы можете, сорвав с грядки веточку укропа, листок салата или угостив хомяка кусочком сельдерея. Можно порадовать питомца ломтиком свеклы, морковки, огурца, тыквы, кабачка, яблока, груши; можно дать ему ягоду малины, вишни (без косточки) или предложить ему сливу (тоже без косточки). А вот с петрушкой будьте осторожны! Обратите внимание: речь идет только о тех угощениях, которые вы вырастили сами – все то же самое, но покупное, может сильно повредить хомяку. Особенно опасны для него неизвестного происхождения арбузы, дыни, огурцы и прочая сочная еда, имеющая «привычку» накапливать вредные вещества. Если у вас на участке растет клевер или одуванчики, можете предложить листочек хомяку (только если рядом с дачей не проходит оживленная автомобильная трасса). Помните: все эти деликатесы должны оставаться именно деликатесами, то есть помногу их давать не стоит: во-первых, у хомяка может заболеть живот, а во-вторых, сколько бы вы ему ни дали, он все упрячет в свои защитные мешки и утащит в надежное место. А там в летнюю жару все запасы быстро испортятся, и хомяк может отравиться.

Ну а чего хомяку нельзя категорически, так это картошку, капусту, лук, чеснок, щавель, грибы, зеленый горошек и мед. Нельзя ему еще и киви, и цитрусовые, и миндаль – впрочем, в наших краях все это обычно не растет. Будьте осторожны со сладкими ягодами и фруктами: многие хомяки страдают диабетом. А еще засушите хомяку экологически чистого сена – зимой он с удовольствием им перекусит, а несъеденное употребит для строительных работ. ■

НАСУШИТЕ ХОМЯКУ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОГО СЕНА – ЗИМОЙ ОН С УДОВОЛЬСТВИЕМ ИМ ПЕРЕКУСИТ, А НЕСЪЕДЕННОЕ УПОТРЕБИТ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ.



4 ПРАВИЛА *здорового купания*


1 Прежде чем устраивать заплыв, убедитесь, что водоем входит в список пригодных для купания. Наличие людей на пляже и в воде – еще не признак того, что купаться можно. Список разрешенных пляжей публикуется в городской прессе, в Интернете, а особо недоверчивые могут позвонить в СЭС.

2 «Цветущая» вода, обилие ряски и тины на реке или озере – признак того, что вода застаивается. В стоячей воде велик риск распространения инфекций. Не лучшее место для купания – водоем, облюбованный птицами, или водопой для крупного рогатого скота.

3 В море грязь на волнах означает, что недавно прошел шторм или что это любимое место купания толп отдыхающих. побыстрее проплывайте (не опуская головы в воду) береговую зону, где плещутся неумелые купальщики. В целом же морская вода сама по себе антисептик.

4 Не хотите лезть в открытую воду? Предпочитаете бассейн в отеле? Дело ваше, но имейте в виду, что хлорированная вода может стать причиной заболеваний органов дыхания. Плохой знак – раздражение и сыпь на коже после купания, покраснение глаз. Глотать воду в бассейне категорически не стоит – кишечные инфекции сильнее любой хлорки. ■




 Как приятно
 из музейного
 зала
 попасть в жизнь
 крестьянской XIX век.
 Даша Климова

Медной ГОРЫ хозяйева

Самоцветные горы Урала — волшебное место, где сказка переходит в быль, царство Хозяйки Медной горы с зелеными, как малахит, глазами. Античные историки искали в этих горах загадочную страну Гиперборею.

Челябинск считают городом суровым, но мало где я встречала такой теплый прием. Узнать, как добраться до краеведческого музея, оказалось легко — его каждый покажет. Это особая гордость челябинцев, вместе со страной он пережил годы революции и войны. Музей очень большой — здесь и детский этаж «Путешествие по реке времени», и экспозиция богатой уральской природы, но самое сильное впечатление производит зал истории и народного быта Урала. Здесь можно бродить без усталости, главное — все посмотреть и хоть что-то запомнить, потому что тут собрано огромное количество экспонатов с историей.

В XIX веке облик уральских поселений был прост: избы белые и черные (курные). Знаете, что такое курная изба? Это изба без трубы; дым, как затопят, «пыхает» прямо в избу и заполняет ее от потолка до пола. В белой избе почти четверть пространства занимала огромная русская печь, глинобитная или кирпичная. В музее собрана чудесная коллекция предметов быта — стулья, табуреты, шкафы, кровати, прятки, ткацкий станок, подвесная колыбель, сундуки с девичьим приданым. Девочек с раннего детства обучали прясть, ткать, вышивать, вязать крючком. Ко дню свадьбы каждая крестьянка ткала тонкий белый холст для полотенца в подарок жениху и вышивала его разноцветными нитями. По этим полотенцам гости судили о мастерстве невесты. Сундуки с приданым ставили на самое видное место. Здесь же — домотканые



ТОЧКА НА КАРТЕ



Уральский регион,
Челябинск

скатерти, которые на Урале называли «столешниками». Этим полотном с клетчатым узором накрывали стол во время обеда, а после еды снимали и укрывали им хлеб. Все аккуратно расставлено, у каждого предмета в избе есть свое место. Уральцы — народ внимательный.

В купеческой гостиной — голландка с изразцами, резная солидная мебель, праздничный сервиз на столе. Здесь и выдержки из праздничного купеческого меню: «салат оливье, суп раковый, консоме из дичи, крем сливочный, пирожки петит-буш (интересно, что это такое?)».

На Урале, как и по всей России, умели весело отмечать календарные и семейные праздники, любили ездить в гости и принимать гостей. К празднику варили несколько бочонков разных видов пива, делали запас вина, готовили пироги с разнообразной начинкой, блины, оладьи, разные похлебки из мяса, жаркое, холодцы нескольких видов — всего до двадцати и более «перемен». На десерт — пряники, орехи, изюм и ягоды, сваренные в сладком сусле.

Отдыхом и развлечением для крестьянской молодежи были вечерки, супрядки, капустки. Девушки собирались в доме, приносили пряжу, шитье, вышивку, потом приходили парни, начинались песни, игры, угощение. Русские на Урале жили бок о бок с хантами, башкирами, удмуртами, татарами, манси, и в праздники вместе радовались люди разных национальностей.

Увлекались уральцы (особенно горожане) игрой в карты и кости; любили смотреть выступления бродячих скоморохов, медвежьих и собачьих пляски. Высшие церковные круги безуспешно пытались с этим бороться, а местное приходское духовенство терпимо относилось к мелким

отступлениям от канонов. Оставаясь убежденными христианами, уральцы были чужды религиозной нетерпимости.

Одежда того времени и сейчас выглядит щегольски. Здесь дамские высокие сапожки с тугой шнуровкой и перчатки до локтя из тончайшего кружева, платочек, ридикюль, шаль. Как изящно одевались дамы той ушедшей эпохи! В основном одежда была сшита вручную. Но горожане охотно приобретали у купцов и готовые изделия. Простой люд носил холщовые рубахи и сарафаны. Праздничную одежду украшали лентами и золочеными пуговицами, русские одежду обязательно подпоясывали. Обувь у уральцев была простая, кожаная. В Зауралье лаптей вообще не носили, а приуральские крестьяне плели лапти с прямым круглым носком, которые можно было надевать на любую ногу. Зимой ходили в валенках. Женская и мужская обувь почти не отличалась.

Переходя от стенда к стенду, понимаешь, сколько интересного и самобытного оставили нам в наследство. Музей — дверь, приоткрыв которую получается окунуться в историю. Заглянув в дома к нашим предкам, можно многое узнать про себя нынешних. ■

Дарья КИСЕЛЁВА

Продукты
образ

Как это часто бывает, после прошлогодней моды на мини-юбки и ультракороткие шорты на пике популярности теперь платья и сарафаны макси. Актуальный материал для них – трикотаж. Расцветки – яркие, особенно модны наряды, окрашенные в стиле «тай-дай» (от английского «скрутить и покрасить»).

МАРШ на пляж

На манекене:
эксклюзивная
панاما, **DIVA**;
ожерелье,
CARLO ZINI;
очки, **H&M**;
платье, **ACCESSORIZE**.
На гамаке:
купальники (в цветах
и розовый), **H&M**;
шляпа, **DIVA**.
Внизу:
прозрачная сумка,
H&M;
сарафан, очки
и плетеные
босоножки, **MANGO**;
босоножки с бисером
и ветнамки с цветком,
ACCESSORIZE;
пляжный зонт,
VISA-ART.

Объемные пляжные сумки
могут совпадать с цветами
наряда или, как плетеная сумка
из соломки, быть универсальным
и легким вариантом.
По-прежнему в моде
прозрачные сумки.

Струящиеся крепединины, полупрозрачные шифоны, воздушная органза – все эти ткани из натурального шелка позволяют коже дышать, что особенно важно в жару.



Лето – время беззаботной легкости. Ощутить это поможет свободная пляжная одежда, созданная из почти невесомых материалов.

На манекене: купальник, юбка-парео и топ, **H&M**; бусы, **MANGO**; шляпа, **DIVA**.

На стуле: купальники, **DIM**; парео в полоску, **ACCESSORIZE**.

На полу: вьетнамки, **ACCESSORIZE**; плетеная сумка и очки, **MANGO**; бусы, **CARLO ZINI**; золотистые очки и текстильные босоножки, **H&M**; пляжный зонт, **VISA-ART**.

В этом сезоне модны солнцезащитные очки с цветными стеклами и дужками, а также в ретро-стиле.



СТРАСТИ по Венере

Два века назад в Ивановском жила красавица Аграфена Закревская, а ее навещали кавалеры – поэты Пушкин и Баратынский. Усадьбу, где кипели страсти, можно увидеть и сегодня.

ТОЧКА НА КАРТЕ



Московская область,
Подольск,
усадьба Ивановское

Усадьба Ивановское сейчас расположена в черте города Подольска, так что добираться туда теперь комфортно. Причем вид с реки Пахры на усадьбу, в XVIII веке старательно просчитанный неизвестным теперь архитектором, по-прежнему прекрасен и, возможно, даже не слишком изменился за два столетия. Для удобства и безопасности откос берега был укреплен каменной террасой. К сожалению, от пейзажного парка почти ничего не осталось – только несколько деревьев. И здание домашнего крепостного театра лежит в руинах. А ведь когда-то этот театр считался одним из лучших в России, а Ивановское – одной из самых роскошных усадеб. Изначально усадьба принадлежала фельдмаршалу Каменскому, он продал ее графу Федору Андреевичу Толстому, при котором и был построен нынешний усадебный дом. Толстой – образованнейший человек, библиофил, коллекционер старинных рукописей, увлекавшийся также разведением редких цветов, женился – одновременно удачно и трагически – на красавице Степаниде Дурасовой, которая принесла ему огромное приданое, но основательно испортила жизнь своими истериками. «Прекрасная Степанида» просто запугала мужа: Федор Андреевич не смел слова поперек сказать и прослыл в обществе подкаблучником. Единственная дочь четы Толстых, Аграфена, появившаяся на свет в 1799 году, пошла в матушку: красавица и истеричка еще похуже Степаниды. С отцом дружила, но боготворила мать, во всем брала с нее пример и даже ее превосходила: устраивала сцены не только дома, но и прилюдно. По этой причине мно-

гие в обществе не просто осуждали ее, а считали отвратительной, но они были в меньшинстве, ведь Аграфена Федоровна была выдающейся красавицей. За рыжеватый оттенок волос ее прозвали Медной Венерой. Кстати, она была вовсе не глупа. Родители не сумели справиться со своенравной дочкой и не дали ей вовсе никакого воспитания, поэтому книги Аграфена читала сугубо по своему выбору, то есть романы, которых девицам вообще читать не полагалось. Но это не помешало ей в зрелом возрасте стать другом и собеседником интереснейших людей своего времени, например поэтов Пушкина и Баратынского. Обоим она была еще и любовницей, потому что высокой нравственностью красавица не отличалась, а мужа своего — Арсения Андреевича Закревского — держала под каблуком так же, как ее мать держала ее отца.

Закревский вышел из бедного дворянства, образование получил совсем скверное, даже французского языка не знал, что для его эпохи казалось дикостью, но сумел сделать блестящую карьеру и выйти в любимцы императора Александра I, который, видя, как Арсений Андреевич страдает от недостаточности средств, поспособствовал его браку с богатой невестой и лично сосватал ему 19-летнюю Аграфену Толстую. Противиться царевой воле было не принято, и блестящий интеллект Фадор Андреевич Толстой заявлял в обществе, что «другого зятя он и не желал никогда». Но брак с Аграфеной принес Закревскому только материальное благополучие, во всех остальных смыслах эта была катастрофа. Красавица меняла любовников, устраивала публичные скандалы и — что самое печальное — так и не подарила Закревскому наследни-

ПУШКИН любил в Аграфене именно то, за что ее все осуждали — страстность, НЕУЕМНОСТЬ

ка. Бороться с женой Арсений Андреевич даже и не пытался, зато подружился с тестем: их связывала общая беда — любовь к женам-сумасбродам. Впрочем, его карьере беспутство жены не помешало: в мае 1848 года Закревский был назначен генерал-губернатором Москвы. Карьера его завершилась, когда на трон взошел Александр II. Закревский не поддержал отмену крепостного права, считая, что крестьяне могут быть счастливы только под управлением дворянина, и сделался неугоден при дворе. Правда, его крестьяне на самом деле процветали — Арсений Андреевич строил для них школы и больницы, помогал бороться с неурожаем. Но за людей, имеющих право на собственный выбор, никогда не признавал.

Именно при чете Закревских Ивановское пережило свой расцвет. Сюда съезжался весь высший свет из Москвы и многие гости из Петербурга, чтобы полюбоваться на красавицу Аграфену Федоровну, поучаствовать в пышных празднествах, устраиваемых в усадьбе, и насладиться безупречной игрой актеров крепостного театра, у которого был весьма обширный репертуар. Чем особенно интересен был театр в Ивановском, так это любительскими спектаклями. В те времена подобное «баловство» было еще в диковинку, но в неформальной обстановке, созданной в усадьбе Аграфеной Федоровной, гости



Парковый павильон сохранился с тех времен, когда здесь жили поэт Баратынский (портрет слева), которого называли «вторым мужем» Аграфены Закревской (внизу), с чем ее официальный муж Арсений Закревский (справа) совершенно смирился.





Остатки театра усадьбы Ивановское, которой после Закревских владела Софья Келлер (на портрете кисти Бакста), а потом театрал и благотворитель Алексей Бахрушин.



чувствовали себя так свободно, что могли даже рискнуть выйти на сцену, хотя вообще-то актерство считалось занятием позорным.

Александр Сергеевич Пушкин восхищался Аграфеной Закревской, вывел ее в «Евгении Онегине» под именем Нины Вронской, назвав «Клеопатрою Невы», и посвятил ей стихотворение «Наперсник», в котором восхищался всем тем, что возмущало его современников, а именно ее несдержанностью и страстностью: «Твоих признаний, жалоб нежных / Ловлю я жадно каждый крик: / Страстей безумных и мятежных / Как упоителен язык! / Но прекрати свои рассказы, / Таи, таи свои мечты: / Боюсь их пламенной заразы, / Боюсь узнать, что знала ты...» Роман у красавицы и «солнца русской поэзии» был долгий, с периодами охлаждения и новыми взрывами страсти. Но еще более длительные и сложные отношения связывали Закревскую с другим поэтом — Евгением Баратынским, которого в обществе называли даже ее «вторым супругом». Баратынский подолгу гостил в Ивановском, несколько лет подряд проводил тут все теплые месяцы года, и не расставался с Аграфеной: они жили на одной половине дома, ее супруг — на другой.

Супруги Закревские стареть уехали в Италию, там умерли и там же похоронены. Ивановское со всей обстановкой было продано графине Софье Келлер, которая в нем почти не жила и в конце концов снова продала, оставив себе мебель Закревских, вывезенную из усадьбы на нескольких подводах.

Последними владельцами Ивановского стали предприниматели Бахрушины. Выдающийся театрал и благотворитель Алексей Александрович Бахрушин особенно любил

БАРАТЫНСКИЙ жил с Аграфеной в одной половине дома, а ее МУЖ — в другой

«поэтическое Ивановское», при нем гостями усадьбы часто были художники, в частности Виктор Борисов-Мусатов, запечатлевший Ивановское на картине «Реквием», ставшей памятником ушедшему XIX веку, и на набросках к циклу «Времена года».

После революции в Ивановском располагалась детская колония, потом — общежития, и к концу 1970-х годов усадьба практически лежала в руинах. Восстанавливали ее силами учащихся местного ПТУ на средства Подольского машиностроительного завода. И восстановили очень успешно. Конечно, от внутреннего убранства ничего не осталось, зато внешне усадьба выглядит так же, как в то время, когда здесь сияла красотой Медная Венера.

Сейчас в усадьбе располагается Подольский краеведческий музей: посетите его, если хотите ознакомиться с внутренней планировкой усадьбы, к тому же некоторые экспонаты заслуживают интереса, особенно это касается предметов провинциального быта разных эпох. Но главное — непременно полюбуйте усадьбой со стороны реки. Некоторые ракурсы ошеломляюще прекрасны и заставляют забыть о том, какое на дворе столетие. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА

СМОТРИМ И СЛУШАЕМ ЛУЧШЕЕ ШАНСОН ...



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

Параметры настройки для спутника Hot Bird 6:

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

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

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

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



*Перспектива
провести лето
на даче многих
ребят совсем
не радует.
Как сделать
отдых в родных
пенатах
интересным
для ребенка?
Как разнообразить
развлечения?*



НОЧЬ В ЛЕСУ

Провести ночь в лесу — что может быть более необычным? Давно ли вы спали в палатках, готовили незатейливую еду на костре и сидели под звездами, глядя на языки ночного костра? Так давно, что уже забыли? Не лишайте себя и своих детей такого удовольствия! Только не надо отговорок, что нет палатки, кругом бандиты, а вы даже не представляете, где можно спокойно разбить лагерь и посидеть. Выбираем место, собираемся и отправляемся! Можно сагитировать других родителей с детьми и пойти теплой душевной компанией, если так вам будет спокойнее.

Возьмите напрокат у знакомых палатку и спальные мешки, еще вам понадобятся коврики или большой надувной матрас, чтобы постелить его в палатке. Котелок вам пригодится, чтобы вечером сварить кашу, а утром заварить чай. Конечно, отправляясь на одну ночь, можно обойтись и без приготовления еды, взяв из дома сухой паек. Но выпить чая с добавлением лесных трав, приготовленного на живом огне, — подумайте, когда еще представится такая возможность? Заранее, дома изучите с детьми рекомендации по выбору места для палатки и правилам ее сборки. Вы увидите, как загорятся глаза у ваших ребят от такого занятия! Если сезон ягод или грибов в самом разгаре, можно совместить и путешествие, и сбор. Только не увлекайтесь собирательством, ведь мы хотим, чтоб этот поход запомнился детям как новое, необычное приключение! После ночи в лесу ребенок наверняка будет чувствовать себя героем и, сохранив бесценные впечатления, по-другому взглянет на стены родного дома, на тепло и уют своей кровати, на комфорт благоустроенного жилища.

В ГОСТИ К ЛЕШЕМУ

Выберите однодневный поход по лесу. Так, чтобы на целый день и обязательно по маршруту. Пусть дети под вашим руководством учатся ориентироваться на местности по карте и компасу, определять стороны света по мху на деревьях и солнцу. Все это они проходили на уроках об окружающем мире, но приходилось ли им использовать эти знания в жизни? Возьмите с собой фотоаппарат — наверняка вам встретятся деревья



Дачные ПРИКЛЮЧЕНИЯ неуловимых

ПО ВЕЛОСИПЕДАМ!

Выберите день для дальней велосипедной прогулки. С чего начать? Поговорите со знакомыми или просто откройте поисковик и узнайте, что примечательного есть в ближайшей округе. Пусть это будет заброшенный монастырь, древнее городище, лечебный родник или заповедное дерево, которому 300 лет. А может, анонс строительства чего-то нового невдалеке от вашего дачного поселка. Выберите то, что наиболее вам близко и интересно. Возможно, вас привлечет какая-то древняя легенда или, наоборот, вам интереснее опровергнуть или подтвердить слухи, из-за которых гудит весь дачный поселок. Если искренне заинтересуетесь вы, значит, интересно будет и детям. Теперь по подробной карте местности подсчитайте, сколько времени займет путь из

точки А в точку В. Умножьте время на вашу выносливость, не забудьте «припуск» на форс-мажор. Выбирая маршрут, учитывайте, насколько вы готовы к дальнему переезду и удобна ли дорога, ведь вы путешествуете в свое удовольствие! Возьмите с собой немного еды, одежду на случай дождя и с другим настроением отправляйтесь в маленькое путешествие. Вперед!

Здорово, если ваш путь будет пролегать проселочными дорогами, где только поле, цветы и вы. Обязательно сделайте привал. Пикник на обочине способен сделать путешествие еще более запоминающимся. Как приятно уставшей компанией присесть на полдороге, съесть самый вкусный бутерброд и запить его кружечкой самого вкусного чая! А потом, передохнув немного, отправиться в обратный путь.



и коряги причудливой формы, а может, удастся снять птичку или зверюшку.

Можно придать такому походу немного волшебности. Пусть он пройдет под девизом «В гости к Лешему». Расскажите детям, что наши предки обожествляли окружающий мир и верили в существование духов. У леса есть хозяин, зовут его Леший. Он затейник и озорник, не любит, когда в его владениях шумят и плохо относятся к природе. Он любит уважительных гостей, а если с ним подружиться, может показать много интересного — редкую травку или чудную полянку, которых никто не видел. Входя в лес, поздоровайтесь с Хозяином, попросите легкого путешествия, принесите угощение — малую часть вашей провизии. Спросите у детей, как они думают, деревья и травы разумные? Могут ли они общаться с людьми? Постарайтесь взглянуть на лес и его обитателей другими глазами, и тогда вы сможете увидеть что-то волшебное. Молча посидите под понравившимся деревом, успокойте мысли и постарайтесь настроиться на волну природы. Предложите детям сделать то же самое. В тишине вы услышите больше звуков леса, а значит, и узнаете его, а может и себя, лучше. После обязательно обменяйтесь впечатлениями. Уходя из леса, попрощайтесь с Лесовиком: «До скорой встречи!».

ДОМАШНИЙ ТЕАТР

Абсолютно все дети в восторге от переодеваний. Воспользуйтесь этим и, забравшись в сундук или чемодан со старой одеждой, почудите вместе с детьми. Нарядитесь с ребенком в одежду «тех лет». Надев пальто и шляпу, повесив на руку старинный ридикюль, с которым щеголяла еще прабабушка, вы дадите ребенку возможность посмеяться, как говорится,

до колик. Может, в сундуке найдется пара париков или шиньон? Повеселившись вдоволь и уже имея представление о качестве имеющихся «театральных костюмов», самое время задуматься о сценарии выступления. Подумайте, как можно использовать эту одежду. Пусть дети устроят показ мод или разыграют сценку из жизни, покажут цирковой трюк или исполнят экзотический танец. Возможно, им захочется инсценировать известную сказку или, наоборот, придумать совершенно новое произведение. А вдруг это будет мюзикл или шоу? Обязательно определитесь, кто будет приглашен в качестве зрителей — только домашние, родные и близкие, или ребята и взрослые со всего дачного поселка? Иначе для кого вся подготовка, репетиции и волнения? Напишите именные приглашения домашним и просто красивые открытки для жителей окрестных дач с указанием места, даты и времени спектакля и накануне премьеры раздайте. Перед выступлением обязательно загримируйте детей, как настоящих артистов. Для этого можно купить карнавальный грим или воспользоваться маминой косметикой. Внимание, представление начинается!

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ШТАБ

Вспомните себя: что в детские годы вам казалось безумно интересным и со-

вершенно недостижимым? Наверняка вы мечтали о настоящем «штабе», замаскированном в ветвях раскидистого дерева? Подкиньте детям такую идею, если они сами еще не догадались создать свое секретное место. Именно там будут решаться важные дела и осуществляться тайные замыслы. Если на участке или рядом с ним есть старое большое дерево, помогите детям соорудить наблюдательный пункт в его густых ветвях. Ребячьему счастью не будет предела! Сбейте горизонтальную площадку, сверху можно сделать небольшое укрытие из полиэтилена от дождя и ветра. Постарайтесь сразу сделать крепкую и основательную конструкцию, ведь с годами она будет пользоваться все большей популярностью. Бинобль, карта местности в планшете, прочие важные детали — в штабе должно быть все. И хотя от подростковой компании будет шумно, родители в многоголосых криках подрастающей молодежи без труда узнают, с кем общается их ребенок и чем неподдельно интересуется. А может, дети уже устроили свой штаб в заброшенной сараюшке или шалаше и давно разработали план захвата вражеской территории, а вы ничего об этом не знаете? Значит, они все сделали правильно! ■

Ольга ДУМКИНА



ЗАПАХ РАДОСТИ

Духи с каким ароматом больше всего нравятся детям? Юные эксперты, собравшиеся на утренник «Парфюмерного клуба» в кафе «АндерСон», протестируют множество детских парфюмов и вынесли вердикт. Фаворитом среди запахов стал шоколадный. Следом за ним идут яблоко, банан и ваниль. Определившись с предпочтениями, ребята приготовили вкусные десерты и напитки с ароматными ягодами и фруктами под руководством веселых поваров из команды «АндерСон». «Детские ароматы, – говорит главный парфюмер клуба Жанна Гладкова, – это всегда праздник. Причем не только для самых маленьких. Некоторые из них вполне можно включить в образ девушки и женщины, если он предполагает легкомысленность».



ЧАЙ С НАСТРОЕНИЕМ

Утренний чай на веранде станет еще приятнее с выпечкой Mulino Bianco. Три новых вида печенья от итальянского бренда порадуют разнообразными изысканными вкусами и подарят тепло общения в кругу родных и друзей. Рассыпчатое печенье Galletti с изображением петушков, украшенное сахарными кристаллами, подарит настроение солнечного утра, шоколадное Pan Di Stelle с сахарными звездочками пригласит в волшебный мир мечты, а нежное Ciocicini с шоколадными капельками наполнит сердца любовью.



С ТИХИМ ПАРОМ!

Компания Philips создала первую в мире линейку бесшумных парогенераторов PerfectCare Silence. Модели GC9520 и GC9540 сводят шум к минимуму за счет уникальной конструкции парогенератора и звукопоглощающих материалов. Они также оснащены технологией OptimalTemp, обеспечивающей оптимальное сочетание пара и температуры нагрева подошвы. Теперь можно гладить белье из самых разных тканей – от тонкого шелка до льна и шерсти – в любой последовательности, не ожидая, пока утюг охладится или, наоборот, нагреется при смене режимов.

СОБРАТЬ ПРИДАНОЕ

Детдомовцы, выходящие во взрослую жизнь, сталкиваются со множеством трудностей. Чтобы облегчить им шаг в новую жизнь, благотворительный фонд «Кто, если не Я?» до 30 июня проводит марафон по сбору средств на «стартовые наборы» для выпускников. В них входят предметы бытовой необходимости (подушки, одеяло, утюг, полотенца, посуда и прочее). Принять участие в марафоне можно, перечислив пожертвование на сайте marafon.ktoeslineya.ru, в QIWI-терминалах оплаты, с помощью sms, а также в банковских и почтовых отделениях. На сайте можно выбрать конкретного адресата для своей помощи.



ТОВАРИЩИ ПО СЧАСТЬЮ

Накануне свадьбы каждой невесте хочется говорить только об этом волнующем событии. И лучшее место для такого разговора – «Встреча невест», которая прошла в столичном клубе «Авиатор» при поддержке студии торжеств Gimeneus. Невесты обсудили работу свадебных стилистов, декораторов, фотографов и визажистов. А также получили ответы на множество вопросов. Как организовать торжество, чтобы свадебный день запомнился не хлопотами, а только позитивными эмоциями? Какой выбрать сценарий? Куда поехать в медовый месяц? Где разучить первый танец молодоженов? Как организовать выездную регистрацию брака? Каким должен быть букет невесты? Перед девушками выступили рестораторы, фотографы, стилисты, видеооператоры, декораторы, артисты. Такие встречи становятся доброй традицией и будут проходить регулярно и для невест бесплатно.

МОМЕНТАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Блюда из макарон готовятся быстро и помогают сохранить побольше времени для прогулок и любимых занятий. А разнообразить меню помогут макароны разных сортов, например яичные, детские и бешбармак от макаронной фабрики «Америя». Их производят из высшего сорта пшеницы группы В на современном швейцарском оборудовании. Благодаря этому макароны «Америя» не слипаются при варке и сохраняют свою форму. Добавление яичного порошка придает красивый золотистый оттенок и оригинальный нежный вкус.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

МОИ МАЛЕНЬКИЙ

Пользуйтесь журналом для родителей
№ 7-8 Июль-Август 2012

У НАС В ГОСТЯХ ДЕТСКИЙ КАРДИОЛОГ

Хватит сосокаться!
Устами младенца

Прикорм в жару
Летнее меню малыша

Конкурсы и подарки для читателей и их малышей

ВЫШЕ ГОЛОВУ
Все о тонусе новорожденного

Уроки плавания
Грудничок на реке и море

На зубок
Секреты стоматологов

Первое путешествие
Решаем дорожные проблемы

Радости
Лета

Все о детских праздниках на свежем воздухе

12037
ISSN 1607-0274
7 2037 12037
My Monthly BUS 8028 €
As 780 € B. Cx 1.1. P. 2.28 €
RU 0.80 € CB 11.00 OSE 081 65 06K

Журнал для лучших
родителей

Утомлённые СОЛНЦЕМ

Зачем сыры подражают камамберу, для чего крестьяне кладут яблоки в кальвадос, к каким испытаниям готовят моллюски и что делают с ракушками мидий.



Во Франции два Канна: тот, который известен всему миру, — на Лазурном берегу, с сотнями белых яхт и красной кинофестивальной дорожкой. И другой, про который знают «свои», — тихий курортный городок в Нормандии. Про Нормандию французы предпочитают помалкивать, иначе райский уголок с натуральной едой в двух часах езды от Парижа тут же заполнят толпы туристов.

Сама Нормандия ничего не скрывает. Наоборот, все гастрономические секреты — напоказ. На въезде встречают добрейшие нормандские коровы — оранжево-белой масти в смешных пятнах и характерных очках. Потом дорога пройдет через яблоневые сады, протянувшиеся до горизонта, и наконец вынырнет к морю — величественному проливу Ла-Манш. Три гастрономических составляющих Нормандии — молоко, яблоки и дары моря — у всех на виду.

Нарядные коровы дают самое жирное в мире молоко. Из него делают на экспорт знаменитое сливочное масло — темно-желтого цвета, с ореховым привкусом, вкуснейшие сливки *Crème d'Isigny* (кстати, единственные сливки с маркировкой АОС, как у редких вин) и знаменитые нормандские сыры.

Самый хитовый — камамбер. Сейчас у него много подражателей из разных стран, но настоящий камамбер производят только в пяти департаментах Нормандии. О происхождении сыра ходит множество легенд. Общепринятой считается версия, что первой его начала делать в 1791 году Мари Арель, хозяйка фермы в коммуне Камамбер. Мари спрятала у себя беглого аббата, который не принял церковную реформу 1790 года. В благодарность он поделился с хозяйкой божественным рецептом сыра и навсегда прославил свою спасительницу.

Чуть менее известны за пределами Франции, но ничуть не менее вкусны другие сыры: белые пушистые сердечки *нёфшателя*, золотисто-оранжевые квадратики *пон-левека*, опоясанный листьями *оски* *кругляш ливаро* и свежий сыр *бурсен* — творог с добавлением сливок, чеснока, ароматных трав, оливы. Последний особенно популярен в Нормандии,



а слоган его рекламной кампании — *Du pain, du vin, du Boursin* («Хлеб, вино, бурсен») — стал формулой питания для многих. «В Нормандии неба за яблоками не видно», — гласит народная поговорка. Благодаря особому составу почвы и нежному климату яблони дают удивительные урожаи. Здесь выращивают более 400 сортов. Истинно нормандский сорт — Белый кальвиль с тонкой кожицей и желтой мякотью с ароматом банана. Говорят, в одном таком яблоке витамина С столько же, сколько в двух апельсинах! Но главные яблоки — самые невзрачные, самые мелкие и самые редкие, всего 48 сортов. Именно из них делают сидр и кальвадос. Для производства используют яблоки нескольких сортов — кислые, сладкие, горькие. Их пропорции — строжайший секрет каждого производителя.

Сидр — перебродивший яблочный сок — нормандские крестьяне делали веками. В XVI веке сюда по морю из Испании попал перегонный аппарат, который дал начало производству удивительного солнечного напитка — кальвадоса. После дистилляции его помещают в дубовые бочки и оставляют на воздухе. Аромат яблок уступает место более сложным композициям медовых, ванильных и ореховых нот.

Вот и море. Целых 500 км пляжей: Довиль, Трувиль, Онфлер — бесконечное пространство отдыха, стройные зонтики и плетеные лежаки для тех, кому не хочется двигаться, и залитые зеленью поля для гольфа для тех, кто умеет ставить цель и попадать в нее.

Знатки говорят, что с июля по август у омаров и креветок самый тонкий вкус. Отдыхающие смакуют фирменный «букет креветок», тушенный в смеси воды, яблочного вина, морской соли и черного перца. Настоящим испытанием для многих становится букцинумы — популярные нормандские моллюски. Их подают в раковинах на небольших тарелках со специальными выемками. Испытание заключается в способе поедания. Щипцами нужно несильно придержать моллюска, который так и норовит выпрыгнуть к соседу в тарелку, а правой рукой, вооружившись специальной вилкой, выудить моллюска из раковины и, приправив соусом, отправить в рот. Мидии тушат с луком-шалотом. Когда они раскроются, добавляют стакан сухого сидра, кусочек сливочного масла и сливок. Посыпают перцем и петрушкой. Когда съеден первый моллюск, раковину не выкидывают, а используют вместо щипчиков и даже как ложку для ароматного бульона. Здесь все под стать характеру местных жителей, а уж они умеют радоваться подаркам природы и делиться ими с другими. ■

Илья НОВИКОВ



Нормандские рецепты

СВИНИНА ПО-НОРМАНДСКИ

- 700 г свинины (филе) ● 2 яблока ● 250 г шампиньонов
- 500 мл сидра ● 2 ч. л. кальвадоса
- 150 мл сливок ● 1 лимон ● 1 ст. л. оливкового масла
- 60 г сливочного масла ● немного лука, соль, перец

Яблоки очистить, нарезать, полить соком лимона. Обжарить филе на сливочном масле примерно 5–7 минут. Дать отдохнуть 10 минут. В кастрюлю налить сидр, кальвадос, добавить сливки, соль, лук, перец. Довести до кипения, немного уварить, добавить оливковое масло. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить в форму грибы, мясо, яблоки, соус. Поставить в духовку на 20–30 минут, перед подачей можно посыпать зеленью.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ ПО-НОРМАНДСКИ

- 2 яблока ● 50 г камамбера
- 1 ст. л. изюма ● 1 ст. л. кальвадоса
- 1 ст. л. меда ● 1 ст. л. кедровых орехов

Изюм замочить в кальвадосе на 30 минут. Духовку разогреть до 180 °С. Удалить сердцевину из яблок. Сыр нарезать кубиками, смешать с орехами, медом, изюмом и кальвадосом. Начинить смесью яблоки. Запекать примерно 20–25 минут.

БЛИНЫ КРЕП СЮЗЕТТ

- 250 г муки ● 1 щепотка соли ● 1 ст. л. сахара
- 2 взбитых яйца ● 500 мл молока
- 2 ст. л. растопленного сливочного масла
- 2 ст. л. бенедиктина ● оливковое масло для жаренья

Муку, соль, сахар высыпать в миску, добавить яйца и 100 мл молока, замесить тесто, добавить остальное молоко и ликер, поставить на 20 минут в холодильник. Добавить сливочное масло. Выпекать, как обычные блины. Подавать с сахарной пудрой или свежими ягодами.





Ксения ЛЯШЕНКО, куратор проекта

портрет села

Как это здорово – взгляд со стороны. Жители сел Суздальского района увидели себя на фотографиях московских художников и остались довольны. Они многое узнали друг про друга. Присмотримся и мы тоже.



Мария ЯСТРЕБОВА. «Дети как ангелы»

Как поется, «Лето — это маленькая жизнь», — так и нам посчастливилось прожить особенные минуты с жителями сел Суздальского района, — рассказывает куратор проекта «Портрет села» Ксения ЛЯШЕНКО. Перед нами стояла задача снять фотопортрет современного села. На первый взгляд, несложная тема, а на деле — отнюдь. Каждый фотограф должен был найти свое село, своих героев и — главное — точный ракурс. На нас смотрели, как на пришельцев. Мы присматривались к людям — они за нами пристально следили. Но дальше мы начинали разговаривать. И снова вглядывались друг в друга, но уже через объектив фотокамеры. Так и родился проект «Портрет села» — в запечатленных диалогах о челове-

ских ценностях, самобытности, стремлениях и мире грез. Помню, как впервые мы вошли в Дом культуры села Мордыш. Абсолютный сюрреализм: на одной стене — портреты вождей нынешних, на другой — вождей ушедших, лубочная картинка с видами вечных реки и леса, а в центре за столами сидят местные детки в джинсовых шортиках, которые играют и хохочут. И тут понимаешь: жизнь идет, меняются только декорации, а самое важное — звенящая способность радоваться и чувствовать — остается с нами. Во время нашей «маленькой жизни» мы все действительно жили полной радостных открытий жизнью. И хочется сказать спасибо каждому, кто был и есть с нами, за новый взгляд на самих себя.



Михаил ФРОЛОВ.
«То, что является частью нас»

ДЕТИ КАК АНГЕЛЫ

«Героями моего проекта стали деревенские дети. Мы сдружилась с этими ребятами и наблюдали друг за другом с искренним интересом. Мне самой только 18 лет, так что общий язык найти несложно, — рассказывает фотограф Маша Ястребова. — Мы-то знаем, что детство — это прекрасная неизвестность, все дороги открыты, все будущее — твое! Отрочество — время переживания грядущего и первые опыты распознавания себя в поступках и мыслях. Мои фотографии — это наш общий привет миру, который еще только готовится нас признать.

Аля, Лена, Паша, Антон и Узик (их верный пес) — эти дети поведали мне свои истории, сначала через своих кукол. Я провела несколько дней в компании юных отчаянных героев, целыми днями гуляющих по своей местности, исследующих таинственные и запретные места в ближайших окрестностях, носителей историй, мифов и детских страхов перед неизвестным. Я познакомилась с их врагами и опасениями, их родителями и живностью, но главное — с их мечтами. Каждый из них хотел сфотографиро-



ваться с ангельскими крыльями — символом невинности и спокойствия. И правда, ведь все дети — ангелы-хранители своих родителей! Еще одна из девочек нафантазировала, что хочет сниматься с венком-коронай из маленьких лампочек на голове. Это очень мудро и очень по-детски: желание излучать свет для других и освещать свой собственный длинный путь в будущее».

ТО, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ НАС

«В каждом человеке многое намешано, сосуществует много разного, доброго и не очень, великих идеи и низких желаний. На моих фотографиях жители села Воскресенская слободка показаны в своей многослойности. Я хотел показать самые главные ценности, которые живут в каждом человеке — рассказывает фотограф Михаил Фролов. Например, Антонина Николаевна мечтает, чтобы в селе восстановили церковь. Чтобы к ее родному селу проложили нормальную дорогу и по этой дороге молодые не уезжали в город, а наоборот — приезжали в раздолье и любовались на просторы, полные свежего воз-



духа. Для маленькой Вали главная ценность — ее мама и две соседские подружки. Для десятилетней Маши важный человек — друг Илья. С ним вместе они проходят через все деревенские радости лета — ходят на речку, бегают по ромашковым полям. Эти крошечные картинки будничного счастья — такие важные фрагменты картины большой и разноцветной жизни».

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ

В деревне снимать непросто. Деревенские люди очень закрытые, в городском человеке сразу видят чужака. А человек с фотоаппаратом подозрителен вдвойне. Поэтому самое главное на съемках в деревне — найти друга-проводника. Фотограф Вита Буйвид признается, что в первые дни была в отчаянии. «Мне ведь не просто позировать нужно было, а в своем доме. Пускать незнакомца в дом не каждый захочет. А еще гости — значит, дополнительная уборка. Летом и так работы в огороде много. Вы хотите, чтобы мы позировали к вам спиной? Совсем вы там в своей Москве с ума походили! И мало ли, что

вы сделаете, пока мы тут спиной сидим...» Вита говорит, что примерно так рассуждали ее потенциальные модели. «Но потом все сдвинулось с мертвой точки. Нашелся проводник в деревне Мордыши — директор местного клуба, потом — еще один в соседней деревне. Приходилось по 4 раза за день переезжать из одной деревни в другую. А когда я вернулась домой, мне все еще звонили желающие попозировать.

Я даже не думала, что проект “Семейный портрет в интерьере” получится таким пронзительным. Фотоприем предполагал холодную, ироничную, выверенную картинку. Но люди, которые мне позировали, оказались сильнее моих идей. Скептически поглядывая на меня, но все же выполняя все требования во время съемки, они тем самым оказали огромный кредит доверия. Ведь поворачиваясь спиной, человек становится особенно уязвим. Это проект о доверии. О том, что каждый человек хрупок и беззащитен, и потому так важно творить вокруг добро, чтобы комфортно было жить и тебе самому, и тем, кто рядом». ■

Наталья ЮРЬЕВА

*Курортный роман:
как получить максимум удовольствия и не испортить себе жизнь?*

Я сочиняю РОМАН...

И вот он настал, долгожданный момент: долгие виты: заявление об отпуске подписано, отпускные получены. «Море, море!» — подпевае вы радиоприемнику, складывая вещи в чемодан и уже заранее представляя, как отлично будете смотреться на пляже в новом бикини. Предвкушение сладкого ничегонеделания, плеска волн, музыки, экзотической еды, запаха на-

гретого солнцем песка, жгучих взглядов вслед и... чем черт не шутит, головокружительного романа.

ОПАСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Согласно западным исследованиям, женщины (и мужчины тоже) еще до того, как прибыли на место отпуска, на 50% уже морально готовы к тому, чтобы завести курортный роман. Одни

мысли о солнце стимулируют половой инстинкт. Много свободного времени, отсутствие спешки — хорошая почва для чувств и эмоций, на которые не хватает сил в офисных буднях. Ко всему прочему включается архетипическая картинка из коллективного бессознательного — пляж, море, закат, двое романтично гуляют босиком по песку.

Увлечься кем-то на курорте — пара пустяков. Хорошо, что в большинстве случаев пьянящие кровь гормоны улетучиваются почти сразу, как вдохнешь городской воздух по прилете домой. И все же вот рейтинг основных опасностей курортных приключений.

ОПАСНОСТЬ 1 ВЛЮБИТЬСЯ И ПОТОМ СТРАДАТЬ

Под плеск волн так легко влюбиться, даже если самой очевидно, что для кавалера это просто недельное летнее развлечение — никаких далеко идущих планов. И вот уже под стук осеннего городского дождя несчастная влюбленная терзается воспоминаниями, надеждами и плачет в подушку. Приятного мало. Но и преувеличивать масштаб бедствия не стоит. Более того, по мнению психологов, иногда невзаимная любовь — это именно то, что нам нужно. К примеру, американский психолог Мария Форлео даже рекомендует девушкам для личностного роста периодически несчастно влюбляться. Либо безответно (потому что это для вас он оказался мужчиной мечты, а вы для него просто курортная интрижка), либо в того, кто остался далеко, с кем соединение невозможно. Страдания (и не только по мнению американки, но и советского философа Мераба Мамардашвили) возвышают и обогащают душу, заставляют интенсивно искать освобождения от мук, поэтому за короткий срок прочи-



Татьяна ОГНЕВА-САЛЬВОНИ,
психолог

1. НЕ СТРОИТЬ ДАЛЕКО ИДУЩИХ ПЛАНОВ

Зарубить себе на носу установку: «Это всего лишь развлечение на отдыхе, не больше». Она раскрепощает. Хотя некоторых мужчин это несерьезное к ним отношение так задевало (они же все чувствуют), что и правда находили свою легкодоступную чаровницу после отпуска. Но если не задело, не нашел — его проблемы. Вы же, считайте, просто получаете бесплатный бонус-пакет «знойный поклонник на море». Главное — предохраняться. С чувствами вы разберетесь, а болячки лечить и, чего доброго, в абортарии глаза прятать — совсем не весело и даже личностным ростом не пахнет. Кстати, многие заболевания передаются при оральном сексе. Поэтому от него со случайным партнером лучше воздержаться.

тывается рекордное количество книжек, учится иностранный язык, сбрасываются лишние килограммы, в квартире делается ремонт, проговариваются чувства с подругами и профессионалами. «Это удивительный опыт, который ничем не заменишь! — говорит Мария Форлео. — И который делает тебя сильнее, умнее, внутренне богаче и внешне — краше».

ОПАСНОСТЬ 2 СВЯЗАТЬСЯ С ОПАСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Одинокий красавец на море, только и ждущий встречи с королевой его сердца, — это герой из женских романов в мягкой обложке. В жизни с таким лучше не связываться. Мужчины — существа стадные и ездят отдыхать компаниями либо семьей. Если он приехал один, стоит держаться подальше — бог знает, что у него на уме. Маньяки, кстати, обычно ходят в одиночку. Он, конечно, обязательно окажется маньяком. Но с психикой у такого типа наверняка что-то будет не совсем в норме. Послушайте внимательно, что он сам о себе говорит в самом начале. Несомненно, проговорится между строк. Если же турист-одиночка внушает вам доверие, не забывайте главного правила безопасности: выбирайте для встреч достаточно людные места. И еще мужчина должен уважать ваше личное пространство и исчезать из него по первому требованию. Если вы сказали, что не придете сегодня вечером в бар, он не должен активно докучать, требовать и навязываться. Если кавалер начал на вас давить — это повод испугаться.

ОПАСНОСТЬ 3 СТАТЬ ЛЮБОВНИЦЕЙ ЖЕНАТОГО

Все-таки большинство мужчин приезжают на курорт либо с семьей, либо с друзьями.

СТАТИСТИКА ЗНАЕТ ВСЁ

Крупный поисковый ресурс (Skyscanner, 2011) проводил опрос, пытаясь узнать, сколько курортных романов окончилось свадьбой. Оказалось, что **5%** создали реальные семьи; **35%** встречались потом, но отношения скисли; **20%** встречаются на данный момент с теми, с кем все началось на отдыхе; **23%** мечтают завести короткий курортный роман... А **17%** пользователей признались, что либо курортные романы для них давно в прошлом, либо они точно уверены, что никогда не заведут интрижку на пляже.

Женатые мужчины на отдыхе предпочитают держаться, как холостяки. При чем иногда прилежные семьянины могут притворятся одиночками, даже если они прибыли на курорт с женой и детьми. У таких кавалеров странным образом будет занято время в самые интересные часы. Есть еще тип ответственного папаша, который вывозит старшего ребенка с бабушкой на море, пока жена с новорожденным в городе. И абсолютно случайно он наткнется на прекрасную нимфу вроде вас. Пока бабушка с внуком плещутся в бассейне, он водит прелестницу смотреть на местные достопримечательности и щебечет, как восхитительна она «в этом бирюзовом с открытой спиной». Узнать, что курортный Принц уже занят, можно по двум главным признакам. Во-первых, он будет искренне сожалеть, что отпуск заканчивается: «как жаль, что у нас всего два дня». Ведь для него закончится по-настоящему и ваша история, а в городе это будет уже совсем другой персонаж из другой сказки. Во-вторых, в вашу первую ночь он будет заниматься любовью так неутомимо и жадно, будто с цепи сорвался. Надо же надыхаться воздухом свободы! Есть еще признак: если он не говорит о вашем будущем за пределами этого отеля. Но некоторые парни вовсю фантазируют и рассказы-

вают байки, чуть ли не жениться обещают. Звонишь потом радостно по прилете в город, а тебе отвечают: «Ой, сейчас не могу встретиться, завтра улетаю в командировку, а вот через месяц — с удовольствием, любовь моя!»

Часто на отдыхе встречаются и чисто мужские компании, собравшиеся на побережье, чтобы отдаться хобби — дайвингу, кайтингу, покататься на яхте. Жены, как правило, этими видами спорта не увлекаются. И когда такая группа товарищей десантируется на побережье с досками и аквалангами, сразу не догадаешься, кто из них холостяк, а кто просто припрятал кольцо. Знаю не одну девушку, которая в нормальной жизни никогда бы не стала крутить шашни с женатым и ждать его, как Штирлиц, за углом. Но не смогла ничего с собой поделать после отпускного этюда. Там влюбилась, а в городе он предложил «иногда встречаться», и она в глупой надежде на что-то согласилась.

Поэтому обратите внимание на «прозрачность» объекта, если настроены на более серьезные отношения. Холостяк легко рассказывает, в каком районе живет, где работает, учится. Для свиданий с прицелом на будущее больше подходит один из пары парней-друзей или группы дайверов. По крайней мере,

Правила психологической безопасности курортного романа

2. ОСТАВАТЬСЯ ЗАГАДКОЙ

Полезно знать имя мужчины и то, в каком отеле он живет. А вот о себе не стоит рассказывать ничего конкретного. Работа, друзья, семья и место жительства — кому это надо знать? Кавалер не обязательно проходимец, но у вас могут оказаться общие знакомые, где-то пересекутся интересы фирмы. По этой же причине лучше идти в его номер — узнаете, что он за человек. Так безопаснее: увы, возможно, его интересуют ваши видеокамера и ноутбук. А еще это профилактика влюбляемости — лучше уйти, чем потом смотреть на смятую подушку в своем номере и воскрешать в голове недавние чувственные сцены.

3. НЕ ИСКАТЬ ФЛИРТА, КАК ПОМЕШАННАЯ

Некоторые дамы считают, что данная услуга прилагается автоматически на всех побережьях. Находят подходящий объект, виснут у него на шее, а он вдруг отказывается исполнять бранные танцы. Или вообще спасается бегством. Результат: душевная травма.



у его друга всегда можно что-нибудь о нем узнать. Если вы демонстрируете несерьезность отношения к роману, холостого это скорее огорчит. А если радуется и он всячески потворствует легкомысленности контакта — что ж, это просто красивая солнечная история, ограниченная датой отъезда одного из вас. Причем в ответ он может раскрыться по-настоящему и сказать, что женат. Что дальше — сами понимаете. Отношения с сотрудником отеля — это практически сразу приговор, что курортный роман будет только курортным. Повезет, если он не окажется умелым жиголом, для которого курортная любовь — один из источников дохода. Сегодня вы, завтра уже другая «любовь всей жизни». Так и живет, как кошка. Каждую неделю — новая жизнь.

ОПАСНОСТЬ 4 ГИБЕЛЬ САМООЦЕНКИ

Вообще-то превратить курортный роман в настоящий, даже если оба оказались свободны и одинаково влюблены, непросто. На отдыхе мы открыты и гораздо легче идем на сближение. Ну а что, почему бы и нет? Это в городе вы бы его

помурьжили, да и он был бы не столь настойчив, ухаживания, цветы, ритуальное кто кого первым домой пригласит. А здесь и так одежды минимум, снять купальник — дело трех секунд, номер с белыми простынями под рукой. А потом начинается. Во-первых, после секса у женщины влюбленность активизируется, а у мужчины, наоборот, постель охлаждает пыл. Во-вторых, начинаете себя клясть за легкодоступность и нескромность. В третьих, и в городе ожидаете такого же романтического накала отношений. Только вот ролевые поведенческие модели у вас кардинально поменялись. Редко все складывается само собой и хорошо. А мысль «я — падшая женщина» никого не красит. Правда, самооценка падает только в том случае, когда вы на что-то рассчитывали. Когда знаешь, на что идешь, и не строишь планов, она лишь растет.

ОПАСНОСТЬ 5 РАЗРУШИТЬ СВОЙ БРАК

Замужняя дама с дошкольником, мирно читающая книжку в шезлонге, пока супруг в пыльном городе носится с подрядчиками — да это же предел мечтаний курортных ловеласов! От нее не надо потом деликатно исчезать, она сама тебя с радостью забудет, как только за ней закроется дверь. Да и дама, если честно, весьма внимательно наблюдает через темные очки за загорелым мускулистым юношей. Ужасно цинично! Но в наш практичный век многие не считают это изменой, пока муж не узнает. А он ведь не узнает.

Каждый человек делает собственный выбор. Бывает, что дама просто не в состоянии устоять перед гормональными бурями, а потом вспоминает о том, что вообще-то замужем. Что делать? Совесть в шкаф не положишь. Для нача-

ла не надо ни о чем рассказывать мужу. Обычно это первое, что хочется сделать курортным «изменщицам». Это не доблесть и не честность, а просто переключивание вины и ответственности с себя на мужа. Хотите сохранить брак, но при этом терзаетесь — идите к психологу или священнику. Заодно и в себе разберетесь — в том, что не так в душе и в семейном гнездышке, из-за чего на горизонте смог возникнуть пляжный мачо. Ведь если курортные романы прижились в жизни замужней дамы, это первый сигнал: что-то не так в королевстве.

СОЛНЕЧНАЯ СТОРОНА

И все-таки, несмотря на все подводные камни, мы не перестаем мечтать о курортных романах. Потому что в них столько приятного и милого сердцу!

● Возможность быть такой, какой хочется. Социальные маски порой накрепко прирастают к лицу: в повседневной жизни приходится думать о том, что скажут соседи, родственники и коллеги о вашем поведении, одежде и макияже. Оглянитесь — здесь нет никого, чье мнение должно тяготеть над вами, только вы сама. Отпустите себя, дайте себе оторваться.

● Калейдоскоп новых впечатлений. Отпуск — время, чтобы порадовать себя новыми впечатлениями. Ночное свидание на море, зажигательное фламенко в местном баре, морская прогулка под парусом или шикарные рестораны с живой музыкой — выбирайте, что вам по вкусу. Не сидеть же в номере перед телевизором! Это еще успеется долгими зимними вечерами.

● И все-таки иногда на курорте действительно случается настоящая любовь. По статистике, один из двадцати курортных романов заканчивается серьезными отношениями. ■

Правила психологической безопасности курортного романа

4. НЕДОТРОГОЙ БЫТЬ ТОЖЕ ПРИЯТНО

Знаете свою привязчивость, неумение легко переключаться с одной ситуации на другую, склонность переживать и корить себя? Тогда уж лучше струсить, не играть с огнем и ограничиться прогулками за ручку. Соблюдение приличий не только обеспечит эндорфинами, но и самооценку поднимет.

5. КОНЦЫ - В ВОДУ

Не стоит тут же на пляже обмениваться аккаунтами в соцсетях, хватить и номера мобильного. Конечно, лучшая политика — удалить его номер из записной книжки сразу перед вылетом на родину (во избежание искушений). Но мало кто из нас обладает такой силой воли. Если вы сохранили номер, лучше самой не звонить, ограничьтесь смс. Захочет — сам и позвонит, и найдет. Нет так нет, оставьте инициативу в его мужских руках. И, кстати, неважно, до какой степени откровенности дошли отношения на берегу. Если вы решите встретиться в городских джунглях, придется знакомиться заново.

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 июле подписку на 6 или 12 месяцев, получат подарок – восхитительный набор средств для ухода за волосами – восстанавливающий шампунь и несмываемый питательный кондиционер с драгоценным маслом арганы и макадамии линии **MACADAMIA Natural Oil**.



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

Кассир _____

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

КВИТАНЦИЯ

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

Извещение _____

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



Другая сторона РУБЛЁВКИ

Царский путь – так с древности и до революции называли Звенигородский тракт, дорогу от Кремля до Звенигорода, по которой русские великие князья и цари ездили в величественный Саввино-Сторожевский монастырь помолиться Богу и поклониться мощам великого русского старца Преподобного Саввы. Via Sacra – русской Священной дорогой называет Звенигородский тракт знаменитый исследователь истории этих мест, писатель Константин Ковалев-Случевский. Современная Рублевка с ее окрестностями являлась лишь небольшим, но самым живописным отрезком этого пути.

Если верить археологам, на землях, где расположена Рублевка в ее сегодняшних географических границах, люди селились еще за 14 тысяч лет до нашей эры. Именно здесь, в пойме верховья Москвы-реки, на отложениях древнего Московского моря, были найдены самые древние следы присутствия человека в районе Москвы и Подмосковья.

Удобство расположения, безопасность и необычайная красота мест уже тогда привлекали наших предков и располагали к блестящей исторической перспективе этой «русской Швейцарии».

Начиная со времен правления Ивана Калиты дорога, ведущая в Звенигород, была по важности вторым – после Москвы – направлением и по традиции отдавалась во владения второму сыну действующего правителя вместе с городом и уделом.

В конце XIV века Звенигородское удельное княжество по завещанию Димитрия Донского перешло во владение к его любимому сыну – Юрию Дмитриевичу, больше известному как Юрий Звенигородский. В годы его правления Звенигородское княжество (куда входила и современная Рублевка) пережило настоящий ренессанс. После своего победоносного похода в восточную Орду Юрий Дми-

триевич стал самым богатым князем на Руси, так что, похоже, «денежная составляющая» у Рублевки генетически заложена на историческом уровне. Кстати, мнение, что Рублевка происходит от слова «рубль», ошибочно. Название Рублевке дала расположенная неподалеку деревня Рублево, где в древности строили срубы — деревянные рубленые дома. Маршрут Звенигородского тракта времен Юрия Дмитриевича отличался от современного. Царский путь русского Средневековья начинался от Кремля, возле нынешнего Белого дома уходил в сторону Москвы-реки и станции метро «Улица 1905 года», потом — через Фили, а далее по руслу реки вплоть до Карамышевской набережной. Мневники, Хорошево — здесь начинались заповедные места: чистые реки, тучные луга, непроходимые леса.

В начале XVII века окрестности современной Рублевки становятся вотчиной инокини Марфы — матери Михаила Федоровича, первого царя династии Романовых. Постепенно здесь стали селить «своих» — приближенных ко двору бояр и «думных людей». Но пожалованные угодья они все равно использовали лишь для краткого времяпрепровождения — соколиной охоты, охоты на лис и рыбалки. Лишь в XIX веке московская знать оценила преимущества загородной жизни (свежий воздух, природные красоты, удобное расположение — зимой из центра Москвы до Рублевки добирались за 20 минут по льду на сани) и начала осваивать фамильные имения как место постоянного жительства.

РАЗДОРЫ И РАБОЧАЯ НОВЬ

Первое на Рублевском шоссе от МКАД село Раздоры до сих пор вызывает споры среди знатоков. Некоторые считают, что в названии сокрыты земельные споры и распри времен русского Средневековья. Другие же, в частности историк Константин Ковалев-Случевский, полагают, что этимология Раздоров связана с дефиницией «раздирать» — обтесывать сосновые деревья для строительства домов. Как бы то ни было, вплоть до революции на месте Раздоров был Раздорский хутор с непроходимым лесом и реликтовыми деревьями. Но уже в 1980-х здесь появились дачи Политбюро ЦК КПСС.

Расположенная неподалеку от Раздоров Барвиха, очевидно, тоже несет в своем названии память о густом боре, некогда покрывавшем рублевские просторы: Барвиха-оборвиха — возле бора, рядом с лесом, такое мнение высказывает историк Ковалев-Случевский.

До революции барвихинские земли принадлежали Зачатьевскому женскому монастырю, что на Остоженке. В советское время монастырь закрыли, деревянный храм Покрова Пресвятой Богородицы разобрали. Оставшихся деревенских старожилов, не желавших «добровольно» покидать свои

дома, раскулачили и целыми семьями выгнали в прямом смысле на улицу. А в 1927 году на прежде монастырских землях возник дачный поселок «Новь». На небольших клочках земли в «домиках Наф-Нафа» — фанерных каркасных постройках — селились представители Рабкрин (рабоче-крестьянской инспекции). Новые поселенцы так быстро загадили прежде ухоженную территорию, что пришлось вводить «Временные санитарные правила для проживающих». Тогда же Рублевка впервые со времен своего существования стала режимным районом: разрешение на проживание нужно было получать в милиции, а без прописки или сопровождения кого-то из «местных» невозможно было даже сесть в пригородную электричку. Неудивительно, что появление советско-партийных дачников вызвало у прежних жителей — старорежимных дореволюционных аборигенов — чувства сродни тех, что в 1990-х вызывали у местных нувориши, скупавшие гектарами рублевские земли и возводившие роскошные дворцы и замки.

ЗАМКИ БЕЗ ПРИВИДЕНИЙ

Кстати, о замках. Сразу за Барвихой налево — поворот на Подушкинское шоссе, названное в честь основателя деревни Подушкино, купца Ивана Подушкина.

Если проехать немного вперед, можно увидеть величественный, в готическом стиле, замок XIX века. Принадлежал он баронессе Надежде Мейендорф, дочери генерала Александра Казакова, «пионера» Рублевки. Генерал одним из первых стал осваивать эти загородные земли в качестве места постоянного проживания, в частности он положил начало современной Барвихе.

От самого села Одинцово простирались генеральские владения. Здесь были и лесопилка, и ж/д станция, и великолепный лес с дорожками для верховой езды. Генерал возвел в своем поместье дома, хозяйственные постройки, особняк для любимой дочери. Собственно, с дочери и началась история одной из главных рублевских достопримечательностей — замка



Мейендорфа. Говорят, Надежда Александровна под впечатлением от рыцарских романов решила построить собственный замок. Папенка пригласил известного архитектора Бойцова (он потом неоготическими замками застроил половину Рублевки), и через 11 лет замок был готов. Злые языки болтали, что именно богатое приданое помогло неказистой дочери генерала выйти замуж.

Так это или нет, но замужем Надежда Александровна была дважды. Первый брак был прерван скоротечной болезнью и смертью супруга, полковника Императорского Генштаба Евгения Веригина. Тринадцать лет вдова оплакивала мужа (говорят даже, что Подушкинское шоссе какое-то время называлось Веригинским), а потом снова вышла замуж за отставного офицера барона Мейендорфа.

В 1904 году муж-барон перестроил замок и обнес его высоким забором, сам того не ведая, став таким образом первопроходцем рублевского заборного строительства, накрывшего Рублевку почти 90 лет спустя. По счастливой случайности Мейендорфы успели покинуть Россию за 3 года до революции. Замок же в 1917 году был национализирован, позже в нем несколько раз ночевал Ленин, сейчас это объект госрезиденции Барвиха. Именно в замковых интерьерах семьи Мейендорф новоизбранный президент Владимир Путин устроил в конце мая вечеринку, на которую позвал премьер-министра и старо-новых членов правительства.

ЖУКОВКА

Следующая на очереди – деревня Жуковка, ставшая притчей во языцех и синонимом русского нуворишества и рублевского дурновкусия. Название Жуковка – исключительно порождение постреволюционной России. Раньше на этих землях находилось село Луцкое (Лужское). Славилось оно своими тучными полями и сенокосами. В XVII веке Луцким владел боярин Глеб Морозов, брат Бориса Морозова – воспитателя и наставника царя Алексея Михайловича. Женой Глеба была знаменитая боярыня Морозова Феодосия, отказавшаяся принять церковную реформу патриарха Никона, за что ее посадили в острог и уморили голодом.

В конце XIX века село Луцкое принадлежало великому князю Дмитрию Павловичу. А после революции на конфискованных новой властью землях построили новое поселение, словно претворяя в жизнь слова из песни: «Мы наш, мы новый мир построим».

Вскоре по Рублевке на одну из своих дач стал ездить Сталин. Его прикомыши старались селиться ближе к вождю. В 1930-е годы дом в Жуковке облюбовал глава НКВД Ежов. Старожилы, которые не хотели оставлять насиженные места, земли и дома, раскулачили по накатанной схеме. Позже луцкие земли, превратившиеся в поселки Жуковка-1, Жуковка-2 и Жуковка-3, стали местом дачных поселений Совмина СССР и ЦК КПСС. Здесь и по сей день находятся дачи кремлевских и правительственных чиновников.

ВЕЛИКОКНЯЖЕСКАЯ КОЛЫБЕЛЬ

Два села – Ильинское и Усово – до революции были резиденциями великого князя Сергея Александровича и великой княгини Елизаветы Федоровны. По преданию, название села Усово произошло от фамилии знатного шляхтича Лаврентия Уса, которому подарил эти земли Василий Темный, внук Дмитрия Донского и племянник Юрия Звенигородского. Оба имения – что летнее Ильинское, что зимнее Усово – были необычайно дороги великому князю, ведь именно здесь прошло его детство. Последние годы семейной жизни императрицы

Марии Александровны, матери великого князя, были омрачены личной трагедией. Венценосный супруг, Александр II, уже не скрывал от общества свою любовницу, княгиню Юрьевскую. Она вместе с их общими детьми жила во дворце, но занимала другие этажи, чтобы не пересекаться с официальной семьей императора.

Чтобы заглушить душевную боль, Мария Александровна вместе с тремя младшими детьми – Павлом, Сергеем и Марией – уехала из Петербурга и занялась обустройством подаренных ей мужем-императором подмосковных деревень Ильинское и Усово.

От Марии Александровны здесь остались кумысное хозяйство и великолепные цветочные оранжереи, ухоженные конюшни и дивный сад с плодоносящими персиками. А также Спасский храм и одноэтажная школа, построенные на деньги императрицы.

Настоятелем храма был священник Константин Махаев, ближайший друг Сергея и Елизаветы. После революции храм какое-то время не трогали, в том числе потому, что настоятеля поддерживал первый председатель местного сельсовета. Он даже подписал в 1924 году письмо патриарху Тихону с просьбой разрешить настоятелю носить митру.

После смерти отца Константина храм закрыли, а в 1940 году с него сняли колокола и верхний купол, а затем перестроили под дачу. На месте церковного алтаря была обустроена спальня.

В начале XXI века прихожане храма в селе Ромашково (среди которых было много высокопоставленных персон) решили совместными усилиями вернуть Спасскому храму прежний облик. В восстановлении исторической и духовной реликвии активное участие принимали Борис Ельцин, Владимир Путин и экс-министр обороны России Игорь Сергеев. В 2004 году Спасский храм был восстановлен полностью. Сейчас он находится на территории президентской резиденции Ново-Огарево, а в Усово построили новый Спасский храм, при котором действует Елисаветинско-Сергиевское просветительское общество.

НЕФТЕМАГНАТЫ И МЕЦЕНАТЫ

Одним из колоритных дореволюционных «рублевцев» был бакинский грузин, нефтепромышленник Левон Зубалов. В конце XIX века он владел имением Зубалово, сейчас известным под названием Калчуга. На заработанные торговлей нефтепродуктами средства Зубалов построил большое имение, окруженное мощным, высоким забором. Он неспроста ограждал себя и свою семью от внешнего мира. Успешный капиталист ранее стал жертвой шантажа террористов-революционеров, требовавших финансирования своих кровавых проектов. Когда





Зубалов отказался, у него выкрали одного из сыновей. Развязка истории с похищением неизвестна, но историк Ковалев-Случевский в своей книге восклицает: «Времена не меняются!».

Через своих жен друг с другом породнились Зубаловы, Мейендорфы, Морозовы и промышленники Трапезниковы. Они старались держаться вместе, даже дома строили в одинаковом готическом стиле по проектам уже известного нам архитектора Бойцова. Поэтому на территории имения Зубалово располагалось несколько красивых замков в неоготическом стиле.

К счастью, хозяин не дожид до национализации

любимого имени, роскошь и удобство которого пришлось по душе высокопоставленным революционерам. В зубаловских замках были устроены дачи Ленина, Сталина, Каменева, Дзержинского. В 1920-х годах старая Звенигородская дорога еще не была реконструирована, и чтобы добраться на машине на рублевские дачи, приходилось ездить другим маршрутом — через село Одинцово и Зубаловское шоссе (ныне Красногорское). Очень часто зимой машина не могла пробраться через глубокие сугробы, тогда из зубаловской резиденции Сталину вызывали лошадь с саними.

В отличие от Зубаловых меценаты Морозовы — Сергей и Савва — сочувствовали революционерам и активно их финансировали. У Сергея Морозова было имение в Горках, что на юго-востоке Подмосковья, по каширскому направлению. В этом доме Морозов укрывал революционера Баумана, а потом там доживал свои дни Ленин. Именно поэтому Горки стали называться Ленинскими, или Горками-1. Многочисленные же рублевские Горки — вторые, восьмые, девятые — это не что иное, как наследие Горок ленинских-каширских. После покушения на Ленина Фанни Каплан органы безопасности пуше прежнего озаботились проблемой безопасности вождя революции. На вопрос, где Ленин, честно отвечали: «В Горках», — оставляя вопрошающего в недоумении — в каких же именно Горках?

Сам же олигарх-меценат Сергей Морозов жил в замке в одном из старейших рублевских имений — Успенском. Начиная с XVI века, им владели Морозовы из боярской ветви (они не находились в прямом родстве с Морозовыми-меценатами), потом усадьба перешла в руки Апраксиных, а последним владельцем стал Сергей Морозов (его не менее известный брат Савва покончил собой в 1905 году в Каннах).

Поселок Николина Гора начал активно разрастаться в 1920-е годы, когда сюда переехал кооператив РАНИС (работников науки и искусства). Николина гора пользовалась популярностью у академиков и творческой интеллигенции. Здесь до сих пор обитает многочисленная семья

Михалковых — Кончаловских, с которыми в основном сейчас и ассоциируется этот поселок.

Тупик современной Рублевки — Горки-10. Не осталось ничего, напоминающего о древнем княжеском селе Домантовское, которое располагалось здесь в Средние века. Дорога упирается в шлагбаум, за которым находится оздоровительный центр управделами президента с роскошными тенистыми кортами, ухоженным пляжем на берегу Москвы-реки и уютными ресторанами.

Но менталитет меняется. Рублевские обитатели все чаще обращаются к историческим истокам своих современных имений, восстанавливают древние храмы и возводят новые. Возможно, поэтому у Рублевки есть шанс вернуть себе прежнюю славу царских верст русской Via Sacra. ■

Инна ЛУКЬЯНОВА

Обратная связь

ФОТО КОНКУРС

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



«Море, море...», Светлана ПАВЛОВА



«Дачная мадонна», Галина ИВЛЕВА



«Дары лета», Ирина МАНАКОВА



«Где моя большая ложка?», belka (www.krestyanka.ru)



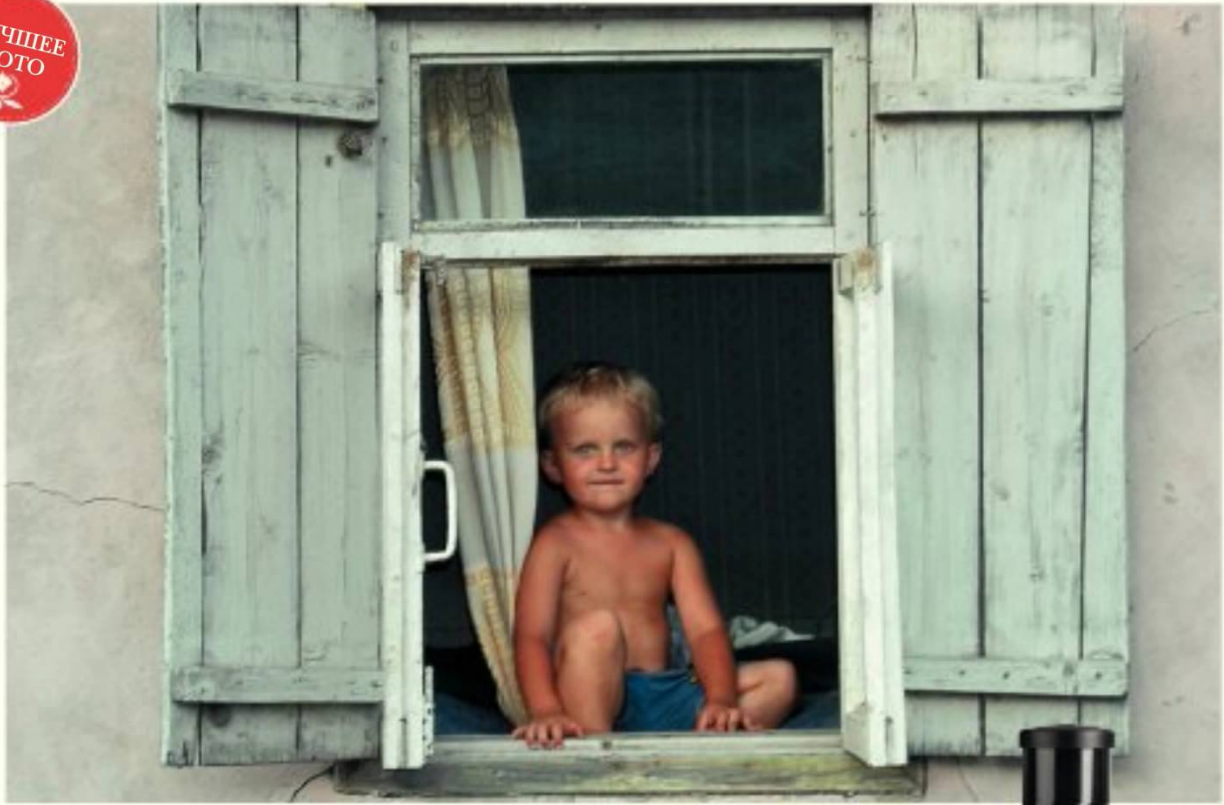
ПИШИТЕ!

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

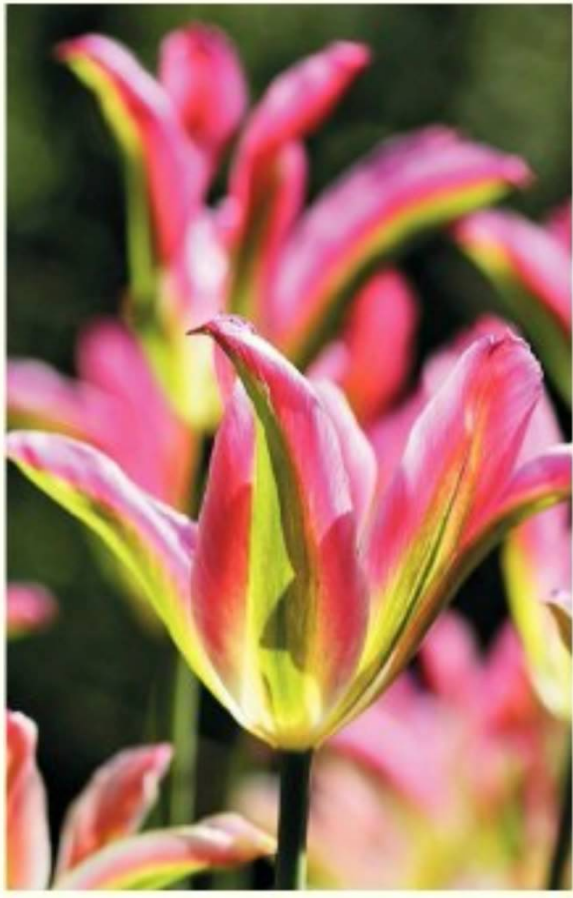
KRESTYANKA@IDR.RU
109544, МОСКВА, УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»



ЛУЧШЕЕ
ФОТО



«Выходи во двор – поиграем!», Нина ГОВОРОВА



«Душистый шелк», Изабелла ПЕТРОВА



ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!
Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок – соковыжималку Scarlett SL-1511, с которой у вас на столе всегда будет свежий сок из фруктов и овощей.



«На теплоходе музыка играет», Ирина ТАЗЕЕВА

♈ ОВЕН. Упорства вам не занимать, а вот с постоянством в июле и августе туговато. Но хватаясь за все сразу, вы рискуете не преуспеть нигде. Выберите для себя две-три точки приложения сил и действуйте в данном направлении.

♉ ТЕЛЕЦ. Ваше терпение на пределе, особенно хрупко оно в период с 15 по 22 июля. Новые возможности в личной жизни откроются уже в начале августа. Ощущение того, что вами интересуются и вы желанны, придаст сил и безмятежности.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Не беритесь за рутинную работу даже ради больших денег – вы рискуете завалить дело. Зато любые проекты, которые вызывают энтузиазм, принесут успех. Полезные связи растут, как грибы после дождя. Вы заводите их даже в отпуске.

♋ РАК. Вам сейчас нужен спокойный отдых. Хотя бы на время откажитесь от пустой болтовни, дежурных телефонных звонков, визитов вежливости и общения с нытиками. Хорошо восстановив силы, вы сможете сделать что-то по-настоящему важное и давно желанное.

♌ ЛЕВ. В июле и августе звезды советуют вам полагаться только на себя при принятии важных решений. Вторая половина лета будет щедрой на романтику. Некоторым Львицам придется выбирать, с кем из поклонников отметить свой день рождения.

♍ ДЕВА. В июле и августе Девам следует доверять своей интуиции. Причем особенно прислушиваться к ней, когда она нашептывает: «это твой шанс». Новый яркий мужчина, который недавно появился в вашем окружении, может стать вашим лучшим

другом. А вот дальше этого отношения заходить не стоит.

♎ ВЕСЫ. На июль и август смело можете планировать путешествия и деловые поездки. Дорога откроет много возможностей. Будет возможность и пофлиртовать, и поучиться, и повеселиться. Звезды советуют в эти месяцы поберечь здоровье и ни с чем не перебарщивать.

♏ СКОРПИОН. Есть вероятность, что у вас будет повод для ревности, но не поддавайтесь этому чувству, иначе любовным отношениям грозит большой взрыв. В отпуск отправляйтесь туда, где еще никогда не были. Можно даже в одиночку.

♐ СТРЕЛЕЦ. Девиз июля и августа – внутренняя свобода и независимость. Вам может подвернуться возможность, которая потребует бросить все и переехать. Любовные отношения не пострадают, если они действительно серьезны.

♑ КОЗЕРОГ. Среди беспечного лета вы рискуете подхватить вирус недовольства собственной жизнью. Не переживайте «в общем», вычислите конкретные моменты, которые хочется изменить. И действуйте так, как вам еще не доводилось. Помните, что если поступать по-прежнему, все и будет по-прежнему.

♒ ВОДОЛЕЙ. Июль и август стоит провести, руководствуясь принципом «тише едешь – дальше будешь». Любые усилия должны быть грамотно рассчитаны. Полагаться на окружающих можно, но лишь в том случае, если вы сами объясните им, что именно они должны сделать.

♓ РЫБЫ. Вам лучше отложить наполеоновские планы и уделить внимание тому, что находится в вашем «ближнем круге». Самое время выбрать приятные мелочи для домашнего уюта, заняться самообразованием. Отпуск лучше провести у воды – это ваша стихия, она наполнит вас энергией. ■

Адреса

ACCESSORIZE, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2
CARLO ZINI, Москва, ул. Никольская, 10, бутик «Аврора»

DIVA, Москва, Карманицкий пер., 9, оф. 712, тел: 8 499 241 8632, www.divahats.ru

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

IKEA, Московская обл., г. Химки, 8-й мкр., стр. 1
KYNSI*, Москва, ул. Петровка, 20/1

L'OCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: www.loccitane.ru

MARY KAY, заказ продукции на сайте marykay.ru

MANGO, Москва, пл. Киевского Вокзала, 2

ORIFLAME, заказ продукции на сайте: ru.oriflame.com

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

STOCKMANN, Москва, Ленинградское ш., 16

VISA-ART, Москва, ул. Суцьевский Вал, 49, тел: 8 495 769 7673, www.visa-art.ru

YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин: www.yves-rocher.ru

АНДЕРСОН, Москва, ул. Гиляровского, 39

ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА, Москва, Смоленская пл., 3
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ, annaonline.ru

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ

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



**Маленький жёлтый флакончик с надписью Рескью Ремеди (в переводе с английского - спасательное средство) часто можно увидеть в руках иностранцев - в самолёте, метро, на экскурсии...
Этот волшебный эликсир присутствует в сумочке многих знаменитостей.**

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



Рескью Ремеди принимают по **2-4 капли** перед экзаменом, собеседованием, во время жизненных неурядиц или ударов судьбы, а также просто, чтобы снять волнение, переживание или нервное напряжение. Он абсолютно натуральный и подходит для всей семьи.

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

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

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

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

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

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

**Рескью Ремеди -
великолепный
подарок
любимым!**



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

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

faberlic

каталог уникальных товаров

*Все начинается
с тебя!*

Восхитительные
ароматы цветущего сада!

коллекция ORANGERIE



~~160 р.~~
69 р.*



Реклама

Вы можете купить косметику Faberlic
у Вашего консультанта

fL

Вы и сами можете стать консультантом
Faberlic и хорошо зарабатывать!

* Цена на любой гель для душа 200 мл из коллекции Orangerie
Акция действует с 04.06.12 по 15.07.12 г.

www.faberlic.ru