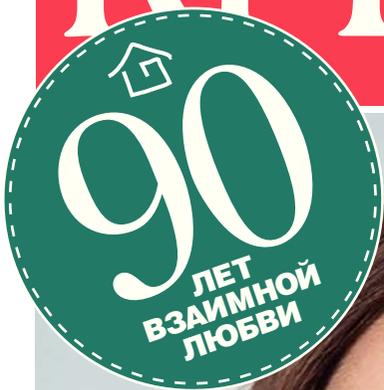


КРЕСТЬЯНКА

№11 НОЯБРЬ 2012



**МАЛЕНЬКИЕ
ЖЕНСКИЕ
СЛАБОСТИ:
ИХ БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА**

дом

ЧТО ЧИТАЮТ АВТОРЫ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ
МУЖА – КАК?
ДЕТСКИЕ ССОРЫ:
НУЖНО ЛИ НАМ
ВМЕШИВАТЬСЯ

28 рецептов
**ТЁПЛЫЕ
БЛЮДА**
ДЛЯ ХОЛОДНЫХ ДНЕЙ

сад
**ОСТРЫЙ
ПЕРЧИК
НА ОКНЕ**

ПОЧЕМУ ПУШКИН НЕ ДАРИЛ РОЗ
СЕЗОННЫЕ СОВЕТЫ САДОВОДАМ

{
ЧТО ТАКОЕ ПЮТТИПАННА
ТОП-СЕКРЕТЫ СЕРВИРОВКИ
МИЛЛА ЙОВОВИЧ
И ГОЛЛИВУДСКИЙ ЧЕБУРЕК
}

Дарья МОРОЗ
Я ВЫБРАЛА ПРАВИЛЬНОГО ПАПУ

IDR
120.11
9 770130 264702
КРЕСТЬЯНКА D: 7,00 €;
A, B, I, CV, E, SK, P: 7,20 €;
TR: 16,50 TL; F: 8,00 €;
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK
6+



ЦВЕТЫ БАХА



Почти сто лет тому назад, англичанин доктор Эдвард Бах разработал уникальную лечебную систему, помогающую людям управлять своими эмоциями и не прибегать к успокоительным лекарствам. В настоящее время эти цветочные эссенции Баха по-прежнему производится в Англии с соблюдением всех традиций, а растения собирают в тех местах, которые еще тогда указал доктор Бах. Миллионы людей во всем мире используют эти, действительно волшебные средства, для облегчения эмоционального состояния и обретения уверенности.

38 цветочных эссенций Баха — каждое средство направлено на коррекцию определенного чувства или состояния. Вот несколько из них:



Рескью Ремеди

Рескью Ремеди — спасательное средство — звездный продукт в ассортименте. Это комбинация из пяти Оригинальных цветочных эссенций Баха. Он создан для утешения и оказания помощи в стрессовых ситуациях. Рескью Ремеди следует иметь под рукой, в сумочке, в автомобиле или в ящике рабочего стола, так чтобы его можно использовать в любое время и в любом месте, это средство подходит для всей семьи. На прием 3—4 капли.

- ОЛИВА — восстанавливает утраченную энергию;
- ЛИСТВЕННИЦА — от неуверенности и заниженной самооценки
- ГРАБ — от лени и откладывании дел на потом;
- ГУБАСТИК — от страха и стеснительности;
- ОСИНА — от тревоги;
- КАШТАН КОНСКИЙ — от навязчивых мыслей;
- СОСНА — от чувства вины, и «самоедства»;
- ИВА — от обиды и чувства несправедливости;
- ГРЕЦКИЙ ОРЕХ — способствует адаптации;
- БУК — от нетерпимости и критиканства;
- ЗОЛОТОТЫЯЧНИК — усилит волю
- ПАДУБ — от злости, агрессивности, ревности; (Описание см. на сайте)



Выбрав для себя несколько подходящих флакончиков, по 2 капли 4 раза ежедневно капайте под язык или в воду. Через несколько недель ощутите, как вибрации цветов совершенствуют ваши чувства, наполняют вас удивительной энергией и делают вас способными менять жизнь к лучшему.

АДРЕСА АПТЕК НА САЙТЕ: WWW.BFR.RU. Тел.: 8 (495) 504-90-44
АПТЕКА «ЦВЕТЫ БАХА»: м. МАЯКОВСКАЯ, ул. Б. САДОВАЯ, д. 10 (ДВОР БУЛГАКОВА)

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 Бабышкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сухач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») ryatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР-Формат» Александр Богомолов

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Малыгина kmalykhina@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова, Светлана Буданова

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

Адрес издателя:

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

Адрес редакции:

109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17

Телефон для справок: (495) 745-84-43

Факс: (495) 678-52-05

e-mail: krestyanka@idr.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки

редакция не возвращает и не рецензирует.

Редакция не несет ответственности

за достоверность информации,

опубликованной в рекламных объявлениях.



Отпечатано

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93

Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Сайт: www.oaomprk.ru, www.oaomprk.pf

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 17.10.12

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 Мороз

(шелковая блузка, Marella)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Алена Грабарь

Продюсер: Дарья Киселёва



Простить НОЯБРЬ

Вот теперь, за полчаса до зимы, стало понятно, что она все-таки наступит и в этот раз. То есть как бы ни обнадёживали сухие и прозрачные рассветы, какие бы надежды ни подавали солнечные лучи, пронизывающие деревья, сколько бы желаний о тепле ни загадывало взрослое население — ничто не оправдается и не сбудется. И каждый год это обидно, и никакие сладости в виде прекрасных новых пальто и жизнерадостных шарфиков не поднимают настроение. И главное, мы ведь заранее знали, чем все закончится, но все равно зачем-то надеялись. Можно пару дней погрузиться в обнимку с чашкой капучино, перебирая в памяти приятные теплые моменты, еще более пронзительные от того, что они уже не вернуться. Но долго обижаться на ноябрь все же не стоит. Во-первых, обиды токсичны для организма и не прибавляют здорового румянца, а во-вторых, мы же с вами взрослые девушки и понимаем, что нет смысла ждать от ноября апрельской капли и июльского цветочного зноя. В холодных коротких днях есть свое обаяние — в этом номере «Крестьянки» мы покажем вам светлые стороны сумерек. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



ЗВЁЗДЫ о любимом журнале



▲ **Валентина МАТВИЕНКО,** председатель Совета Федерации РФ

За девять десятилетий в стране изменилось многое. Вы вправе гордиться тем, что, несмотря на все перемены, остаетесь в ряду популярных изданий. Вас знают, любят, читают. Желаю «Крестьянке» процветания и преданных читателей!



◀ **Мария КОЖЕВНИКОВА,** актриса, депутат Госдумы

К «Крестьянке» у меня особое отношение. Когда я была совсем юной, меня пригласили сняться для обложки – тогда вместо звезд печатали фото девушек-моделей. Я была просто счастлива. У нас в семье всегда очень любили этот журнал. И не только тот, старый, на тонкой бумаге, но и в новом, «глянцевом» формате, уже заметно прибавивший в весе, похорошевший. Мне очень нравились материалы о художественных музеях с роскошными репродукциями. Это были замечательные проекты! По-моему, ничего подобного больше не было ни в одном глянце. Нравились художественные рассказы, истории из жизни, очерки о «простых» людях – в них было много человеческого. Конечно, любимыми были «модные» съемки и интервью со звездами. Я и не думала, что когда-нибудь сама появлюсь на обложке «Крестьянки» уже в качестве «звезды». Но в прошлом году это случилось. Мне очень приятно было работать с вашей командой. Вы все большие молодцы. Сразу чувствуется – энтузиасты и профессионалы, любящие свой журнал. А это значит, что «Крестьянка» будет жить еще очень долго. Я желаю вам этого от всей души! ■

90

ЛЕТ ВМЕСТЕ

фотопроект

БАРЫШНИ И КРЕСТЬЯНКА

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

www.krestyanka.ru

6+

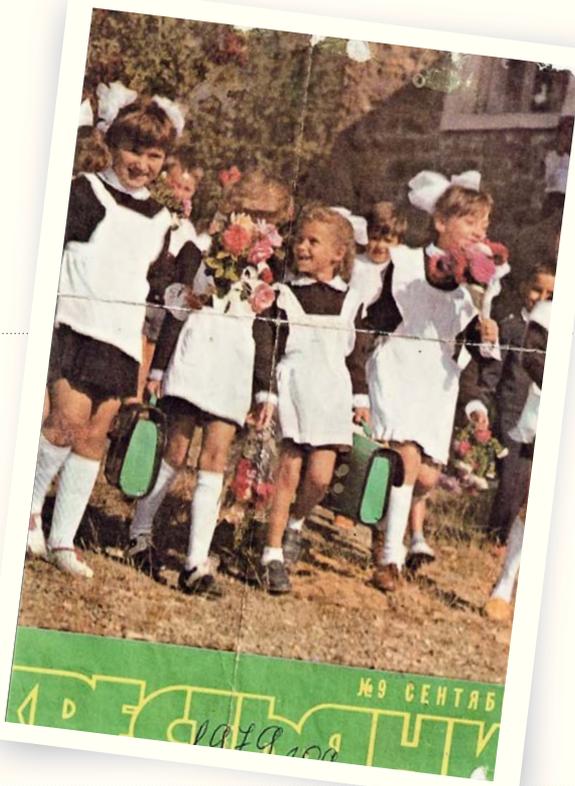
Реклама



«Журнал про меня.

Я работаю топ-менеджером в большой компании. Встречи и переговоры начинаются в понедельник утром и заканчиваются в пятницу вечером. На уик-энд – в коттедж в Подмоскowie! Там начинается "мое" время. Там я мама и жена, а не загнанная бизнес-леди. И рядом "мой" журнал – "Крестьянка"! Какие же вы стали красивые, уютные, по-европейски стильные, по-русски душевные. Высший балл!»

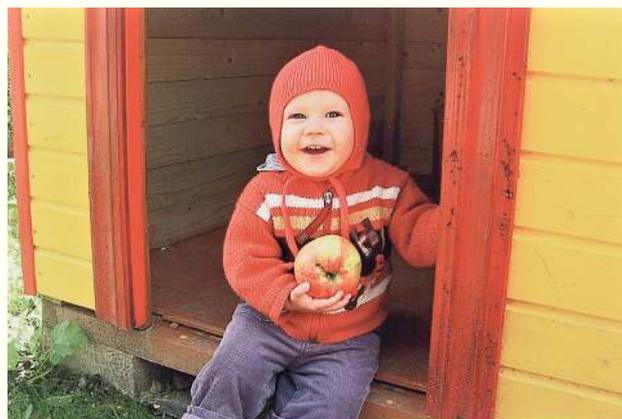
Татьяна МИЛАШЕНКОВА, Москва



«Мы всю жизнь

прожили в городе, и я даже не представляла, что можно целыми днями копать в земле. И вот по воле случая мы стали сельскими жителями. Постепенно обжились. А когда у нас родилась дочь, уже по-настоящему позитивно оценили все преимущества загородной жизни. Весной мы рискнули и завели кур и гусей. Теперь дочь с удовольствием помогает их кормить и собирать яички. А еще с интересом «трудится» на огороде и к двум годам узнала намного больше об окружающем мире, чем ее городские сверстники. Теперь я готова поспорить с любой молодой мамочкой о пользе сельской жизни для ребенка в первые 3-5 лет жизни. Ведь не только летом, но и зимой можно провести время весело. Тут и катание на лыжах и коньках, и снеговики, и подсчет сосулек, и прочие зимние забавы. В общем, хочу посоветовать всем почаще бывать с детьми на природе!»

Семья ШЕЛГУНОВЫХ – ФЕТИСОВЫХ,
Владимирская область



«Вы меня прославили.

Благодаря вашему журналу я в свое время прославилась на весь Советский Союз. Дело было так: 1 сентября 1978 года я пошла в первый класс, к нам приехали корреспонденты из "Крестьянки" и сфотографировали нас во дворе школы (ее здание – самое старое в Геленджикском районе, раньше это был господский дом). На фото моего лица не видно – я за букетом цветов, но мой сын, который пошел в 4-й класс, принес эту обложку в школу и с гордостью всем говорил, что за цветами "спряталась" его мама!»

Наталья КОНОПЛЕВА, поселок Бетта

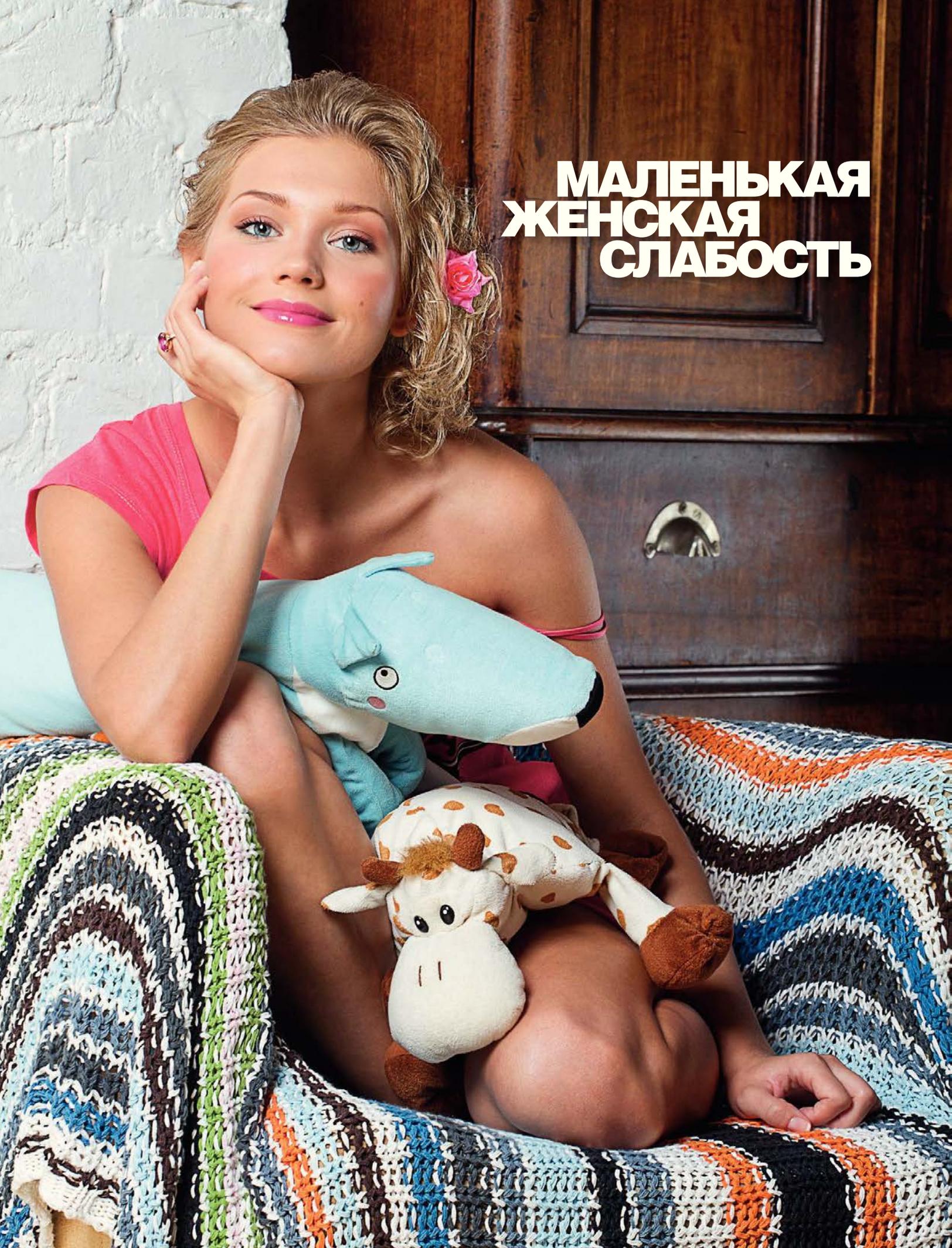


Диванная ПАРТИЯ

*Декоративная диванная подушка –
символ уюта и комфорта. Как ее украсить?*

Традиционная отделка диванных подушек – ручная вышивка или украшение вязаными салфетками, как делали наши бабушки. А также аппликация. Например, выполненная из шерстяных помпонов подходящего цвета. И, конечно, декоративные подушки всегда говорят «да» оборкам и рюшам. Крупная оборка будет хорошо смотреться на жестких, плотных тканях, которые держат форму, а изящная сборка – на подушке из шелка.

**МАЛЕНЬКАЯ
ЖЕНСКАЯ
СЛАБОСТЬ**



Современная жизнь очень регламентирована — утренний кофе, путь в офис, обед, дорога домой и ужин с семьей. Так бывает почти каждый день и в одно и то же время. Мы соблюдаем режим работы, сна, общаемся «по правилам» с коллегами и продавцом в универмаге. Правила существуют даже для детей — завтрак в 8.30, расписание уроков (попробуй опоздай!), даже «Спокойной ночи, малыши!» всегда в одно время. Мало нам внешних ограничений: мы с завидным постоянством придумываем себе новые, которые не всегда делают нашу жизнь приятнее и легче. Типа «не ходить в короткой юбке на работу», «никакого телевизора на ночь», «никогда не спорь с начальником», «горячий суп должен быть каждый день», «мыть посуду надо сразу после еды». Но иногда правила можно и нужно нарушать. Во-первых, поступая по новому, вы будите свое творческое начало. Многие открытия были совершены из-за того, что их авторы вольно или невольно нарушили пра-

Как приятно соблазниться чем-то запретным, поступить неправильно, вырваться из рамок. Съесть на ночь пирожное, позвонить мужчине первой, самозабвенно посплетничать или потратить деньги «на ерунду». В чем еще мы не можем себе отказать?

вила (вспомним историю Александра Флеминга, который забыл помыть чашку после опытов и получил пенициллин или Коко Шанель, шившую женские платья из джерси, которое до этого считалось пригодным лишь для нижнего белья). И наоборот: если во всем строго следовать инструкции, то жизнь и созидание могут остановиться. Помните принцип «итальянской забастовки», когда работники настолько скрупулезно выполняют инструкции, что работа учреждения катастрофически замедляется? Живые цветы на столе, очередной флакончик с новыми духами или серия любимого сериала — и «пусть весь мир

подождет». Все это «женские слабости». Когда мы балуем себя, обращаем внимание на свои ощущения от полученного удовольствия, это повышает нашу жизненную энергию, чувственность, женственность. Да, вы долго выбирали новые кроссовки и потратили на них непростительно много. Но сразу ощутили огромную разницу, дополнительный стимул для утренней пробежки, когда кажется, что выросли крылья и ты немножко летишь. Это и есть «баловать себя». Потому что наша жизнь — вовсе не ожидание светлого «завтра». Это еще и радостное «сегодня» и волшебное «вчера», которое приятно вспомнить.

◀ **Кристина АСМУС,** актриса ситкома «Интерны» на ТНТ

1 Моя слабость — чай. У меня на кухне очень много шкафчиков, и все забиты чаем разных сортов, привезенным из разных мест, подаренным разными людьми. Никогда не буду пить чай из пакетиков. Я лучше опоздаю на двадцать минут, но заварю любимый напиток по всем правилам.

2 У меня с телефоном сложные отношения. Могу по нему говорить только по работе, а поболтать с подружками — исключительно в реале. Когда я общаюсь с ними по телефону, мы часто друг друга не понимаем, испорченный телефон какой-то. В общем, ненавижу.

3 Не люблю все эти новомодные электронные штуки и с трудом их осваиваю. Недавно общалась с коллегой и параллельно листала ежедневник, делая пометки карандашиком. Он руками всплеснул: «Кристина, сейчас же есть куча разных айфонов, айпадов, а ты...» Ну да, это, наверное, из разряда странностей. Мне нужно по старинке держать ручку или карандаш в руке и записывать непременно на бумаге.

4 Не могу читать с компьютера. Мне присылают на электронную почту сценарии, а я иду и распечатаваю их. Потому что мне нужно чувствовать рецепторами пальцев лист бумаги — так до меня лучше доходит.

5 Страшно люблю аттракционы. Вот недавно была в Париже и с удовольствием прокатилась на карусели.

6 Я не смотрю телевизор, а в Интернете открыты только три ссылки: Твиттер — для общения с поклонниками, почта и поисковик Яндекс.

7 Меня легко «развести» на слезы. Часто плачу... от счастья, причем за других. Могу заплакать на свадьбе подруги или на премьере спектакля, фильма, на церемонии вручения какой-то премии.

8 Я реагирую на знаки, которые сама же придумываю. Например, вроде бы мелочь — полоса из красных светофоров, а ты невольно притормаживаешь, думаешь: как-то все это странно. Срабатывает интуиция — ага, не надо туда ехать.

9 Границы приличия иногда нарушаю... мысленно. А у вас такого разве никогда не было? Например, сидишь во время спектакля, особенно не очень хорошего, смотришь, как люди ходят по сцене, что-то там изображают, а между вами на самом деле — стеклянная четвертая стена. Они там — где-то в своей реальности. Ты — в своей. И вдруг мысль: а что будет, если я сейчас возьму и закричу на весь зал? Или выбегу на сцену? Или еще чего-нибудь отчебучу... Нет, правда, а что будет? Но я никогда в жизни этого не сделаю. Есть рамки здравого смысла.

10 Ради сильных чувств, когда эмоции переполняют, могу выйти за любые рамки. Но это слишком личное. Об этом я рассказывать не буду. →

► **Лиза БОЯРСКАЯ,**
актриса фильмов и сериалов
«Адмирал», «Матч»,
«Пять невест», «МУР»



1 Я очень падка на все вкусное (оно же очень вредное). Попав в хороший грузинский ресторан, могу заказать жирнющий чебурек и с жадным удовольствием заесть его хачапури. Когда тарелки опустеют, а в желудке образуется блаженная тяжесть, начинаю себя корить. В момент поедания совесть и разум молчат.

2 Терпеть не могу выбирать одежду и особенно мерять – быстро устаю, раздражаюсь. Но могу для поднятия настроения купить очередной ненужный шарфик или сотые солнечные очки. Меня, как туземца, завораживают супермаркеты, большие магазины косметики, даже аптеки – все, где множество товаров, лежащих на полочках. Могу часами стоять, копаться во всех этих коробочках, баночках, читать инструкции мелким шрифтом и... складывать в тележку одно за другим, пока не наполнится доверху. Доходит до глупости – дома обнаруживаю, что купила десять разных пластырей: и кругленькие, и квадратненькие, и водостойкие, и с картинками – зачем они мне нужны, спрашивается? К счастью, муж подвержен той же мании и проявляет снисходительность. Если мы с ним не вернемся домой из похода по магазинам с очередной дурацкой вещью, то мы будем не мы! Хотя иногда эти странные вещи вроде кухонных приспособлений вдруг оказываются очень полезны в хозяйстве.

3 Очень люблю классические мелодрамы. Смотрю и всегда реву. И мне не стыдно.

4 Никогда не покупаю желтых журналов и газет, потому что не сомневаюсь, что там гнусные сплетни про моих же коллег, причем я-то знаю, что это неправда. Но когда случайно попадают, все-таки пролистываю. Или сижу перед телевизором и вдруг понимаю, что уже несколько минут смотрю рекламу. Внимательно смотрю, вслушиваясь.

5 Мне приходилось платить за мужчину. Хотя считаю, что это моветон и даже оскорбительно для кавалера. Но мне встречались персонажи, например мужчины-журналисты, с которыми мы делали интервью в кафе, а потом они выжидали, когда я вытащу свой кошелек.

6 Обязательства перед другими я всегда выполняю. Боюсь кого-то подвести. А вот слово, данное самой себе, без зазрения совести могу нарушить. Утром проснулась и поняла, что не хочу и не могу идти в спортзал, И я себе говорю: ничего страшного, лучше высплусь, это тоже полезно. Я умею сама с собой договариваться. И потом не убиваюсь от того, что я, мерзавка, чего-то не сделала.

7 Ужасно люблю покупать подарки. Без повода. Но честно ловлю себя на мысли: а ведь ты это покупаешь потому, что хотела бы иметь эту вещь сама. Когда моя племянница Катя была маленькой, купила ей на день рождения Барби и дикое количество разных вещей для нее: и комнату, и зал, и кухню, и кучу одежды. При этом понимала, что покупаю это «для себя». Хотя, конечно, я ей все отдала. →



Наслаждайся жизнью Вместе с Frosch!

www.frosch.de.com

реклама



► **Ольга ТУМАЙКИНА,**
актриса сериалов «Немного не в себе»,
«Светофор», «Мамы»

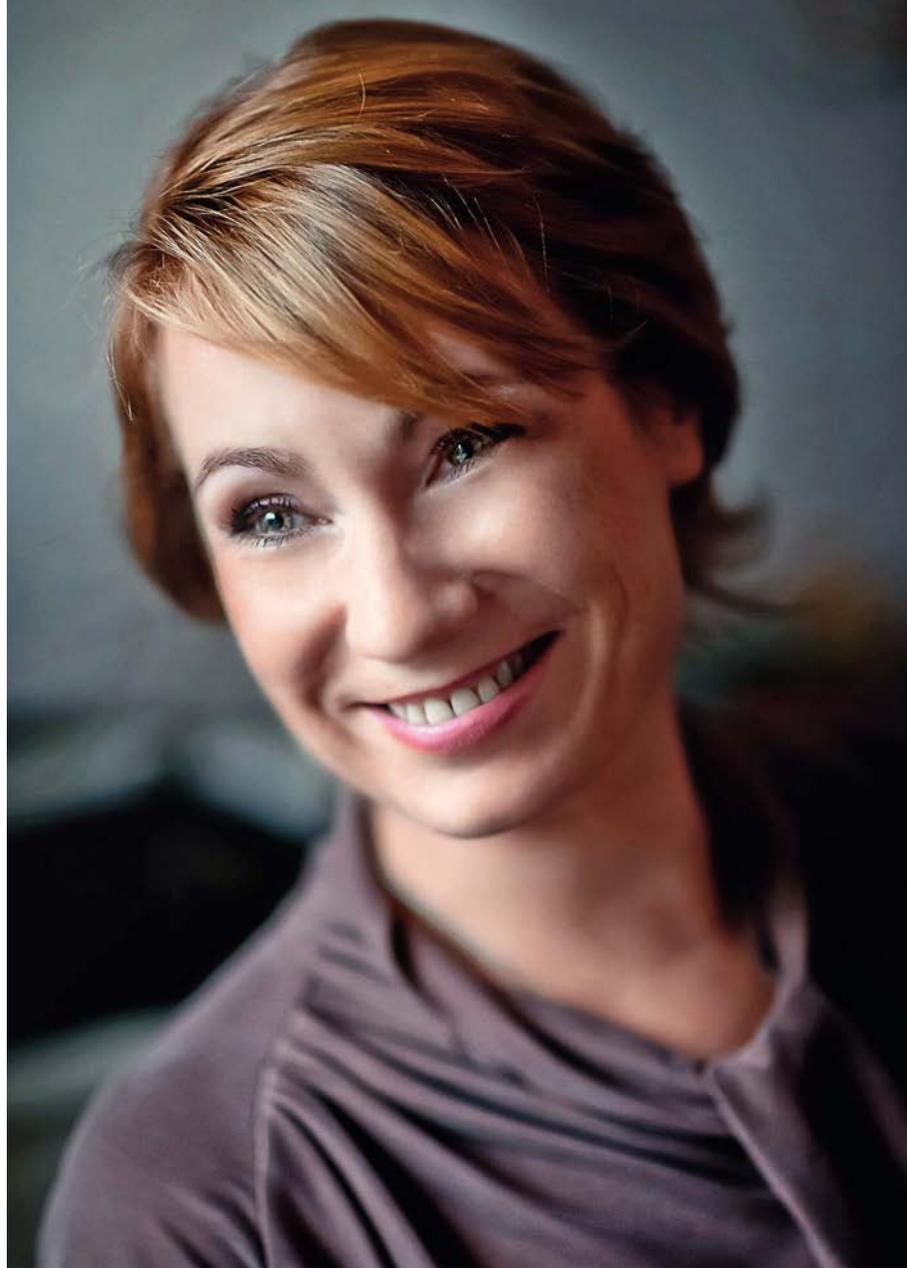
1 Не знаю, кем я была в прошлой жизни, может быть, патрицианкой, но ведусь на все блестящее и ароматное. Моя слабость – ювелирные магазины, магазины парфюмерии и те, где продают натуральные ароматические масла. Я двумя руками за то, что «лучшие друзья девушек – это бриллианты». Мне можно пустить золотую пыль в глаза, и я расту. Парфюм – обязательный шлейф королевы. А масла – роскошь, которая просто создает настроение. На эти женские радости спускаю большие деньги и никогда не жалею об этом.

2 Иногда мне жаль распаковывать очередные коробочки с духами или маслом, и я дарю (настоячиво) их кому-нибудь, рассчитывая на восторженную реакцию.

3 Тайная страсть – нижнее эротическое белье. Когда покупаю его, держу в голове одну свою размечтательную мечту, и в памяти всплывают сцены из классических фильмов. Я представляю, как появлюсь на пороге квартиры или офиса своего объекта воздыхания в тот момент, когда он расслаблен и никого не ждет. Вся такая внезапная – на мне красный плащ, я распахиваю его, а под ним – комплект белья черного цвета, конечно же, с подвязками. Это сродни орудийному залпу – бьет наповал (буквально). Ну а потом – совершеннейшее счастье.

4 Я всегда нарушала запреты, традиционно внушаемые девочкам: могла начать флиртовать первой, если испытывала чувства, говорила о них открыто. Но это женская военная хитрость. Да, до поры ты «бережешь» мужчину от эмоционального потрясения, жалеешь его тонкие нервы, а потом – бах! – и огорошишь: «Я тебя люблю!» Хотя понимаешь, что это неправильно, неразумно, что любой психолог скажет: ты можешь навредить отношениям! Но я ничего не могу с собой поделать. Реакция всегда классическая – страх. Понятно, что после таких слов отношения должны выйти на новый уровень. Но я просто передаю бразды правления в руки мужчины – сильный, уверенный подхватывает. А неуверенный – на что он сдался?

5 Знаю за собой такой грех – часто опаздываю. Но я отношусь к этому не как к слабости, а как большому недостатку. Ты сам себя наказываешь и можешь не попасть в нужное время в нужное место, в нужную комнату с нужными людьми, которые могли бы изменить твою судьбу в лучшую сторону. Это то же самое, как если бы удача постучала в твою дверь, а ты в это время спал и упустил свой шанс. Ну как такое себе простить? Я просто болею от упущенных возможностей.



6 Тип девчонок – сплетниц-конфетниц, болтающих по телефону часами, перемывающих косточки своим мужьям, любовникам и подругам, зачитывающихся сенсациями из желтой прессы и обожающих мыльные сериалы, мне не очень симпатичен. Это бабочки-однодневки. Я другая птица, из тех, кто идет по дороге твердыми шагами. Если надо будет взлететь, я взлечу, преодолею огромные расстояния, но потом снова опущусь на землю и снова буду топтать своими красными лапами свои золотые листья. Помолчи, и сделаешь мир чище.

7 Гороскопы иногда просматриваю, но чаще всего для того, чтобы сказать: да ну, нет!

8 Я лучшая девчонка на земле. Иногда так и подмывает донести это и до окружающих. А вот что из этого иногда выходит... Был такой случай. Когда я только начала водить машину, мне казалось, что я делаю это очень хорошо, а главное – круто выгляжу. Однажды мы никак не могли разъехаться с одним водителем, он никак не хотел меня пропускать – не джентльмен попался. Но я все-таки победила его – первой проехала, а он стал номером вторым. Ему оставалось только смириться, но он, глупый, открыв окошко, сказал все, что он обо мне думает. Я же, нахально грызя в это время яблоко (разве только соком не брызгая в его сторону), тоже сказала все, что я думаю о нем. Чувствовала я себя в этот момент не то чтобы крутой, а закрученной. И вот когда я, страшно довольная собой, продолжила движение, то мельком взглянула на себя в зеркало – я ж должна была видеть, как я хороша в ярости! И увидела, что у меня на носу повис большой кусок яблока. Речь произносилась вот в таком комичном виде. Я долго хохотала. Мораль: если ты возносишься в своем воображении, взгляни в зеркало – может быть, со стороны это выглядит нелепо. ■



ВАЖНАЯ ЗАБОТА



дом faberlic

Косметика для уютного дома

**ВСЕ МАМЫ ХОТЯТ САМОГО ЛУЧШЕГО
ДЛЯ СВОИХ МАЛЫШЕЙ. И ВСЕ МАМЫ...
РЕГУЛЯРНО МОЮТ ПОСУДУ.**

Почему мамы выбирают средство для мытья посуды «ДОМ FABERLIC»?

- Полностью смывается с чашек и тарелок, что особенно важно если в вашем доме есть ребенок.
- Легко и быстро удаляет любые загрязнения.
- Не раздражает и не сушит кожу рук.
- Одним флаконом можно помыть четыре тысячи тарелок!



Малыши требуют особого меню, разнообразных блюд. Поэтому в семье, где подрастают ребята, после обеда или ужина всегда много грязной посуды. Частенько у мамы не сразу находится минутка, чтобы сполоснуть мисочку из-под морковного пюре или кастрюльку, где кипятили молоко. Попробуй отмой потом присохшую кашу... Поэтому вопрос выбора правильного средства для мытья посуды становится очень важным!

Современная мама знает, что есть два главных требования к средству для мытья посуды — эффективность и безопасность. Именно этим крите-

риям отвечает средство для мытья посуды из линии косметики «Дом faberlic». Оно не только очень хорошо отмывает, значительно сокращая время мытья, но и полностью смывается с поверхности посуды. Пользоваться средством просто: нужно нанести одну-две капли на губку, намылить посуду, а потом тщательно ополоснуть водой. Средство для мытья посуды «Дом faberlic» очень экономично — один флакон концентрированного средства равен 3 флаконам обычного. Его хватает чтобы помыть 4000 тарелок! *

Также важно, что средство биоразлагаемо и не наносит вред человеку и окружающей среде. Сохраним наш мир для наших малышей!

Моеет посуду из стекла, хрусталя, фарфора, изделий из серебра. Безопасно для кожи рук.

на правах рекламы



* Подтверждено исследованиями, Протокол № 56/12 от 05.04.2012г. ЗАО «НИЦБЫТХИМ»

Вы можете
купить косметику
Faberlic
у вашего консультанта.
Вы и сами можете стать консультантом
Faberlic и хорошо зарабатывать!

www.faberlic.ru

A close-up portrait of a woman with dark brown hair, wearing black-rimmed glasses and a white high-collared shirt. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Стиль: Наталья РЕПРЕВА
Макияж и причёска: Алена ГРАБАРЬ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

Дарья
МОРОЗ: ❄
БЕЗ САНТИМЕНТОВ

Она вышла замуж,
родила дочку
и бесповоротно
повзрослела.
Она уже не лепит,
как прежде, кукол
из художественной
пластики, она
сама — пластилин
в руках талантливого
мужа-режиссера.
Но Дарья МОРОЗ
не хочет забывать,
как пахли виниловые
пластинки в ее детстве.

Рубашка,
ХАКАМА.

— На улице, в публичных местах узнают, окликают?

— Ну да, но я себя каждый раз как-то неловко чувствую. Обычно говорят: «Это вы?» И что отвечать — «Да, это я»? (Смеется.)

— А с каким персонажем чаще ассоциируют?

— Бывают культовые роли, как, например, Каменская в одноименном сериале моего отца. Я в таких не засветилась, поэтому чаще люди понимают, что перед ними актриса, что в каком-то фильме ее видели, но не помнят, в каком именно: «Смотри-смотри, вот идет, как ее...» И это хорошо — не хотелось бы, чтобы ко мне приклеился какой-то один образ.

— Сейчас вот многие следят за парой Лена — Олег из сериала «Без свидетелей» на Первом канале. Странные, страстные отношения, в которых пытается разобраться психоаналитик. Ваша героиня — бизнесвумен, которая, похоже, в конфликте со своей женской природой. Интересно было сниматься в этой роли?

— Безусловно! Обычно я не соглашаюсь на такие длительные проекты, этот исключение. Более того, сама напросилась на пробы, хотя все считали, что я на эту роль не подхожу. Привыкли, что я играю каких-то страдалиц, а тут... Но в результате все сложилось. Прекрасный режиссер Илья Малкин, отличный сценарий — за прошлый год этот проект у меня, пожалуй, любимый.

— Где еще вас увидим в ближайшее время?

— Ближе к зиме на канале НТВ покажут шестнадцатисерийный проект под названием «Крапленый». Это история друзей, большая часть сюжета разворачивается в тюрьме. У меня там роль небольшая, но любопытная. Скоро будет премьера «Стальной бабочки» Рената Давлетьярова — моя роль эпизодическая, но тоже отличная. Надеюсь, к зиме выйдет полная версия сериала «Не плачь по мне, Аргентина!». Сейчас снимаюсь в проекте под условным названием «Департамент собственной безопасности», в него меня втянул один из его режиссеров и продюсеров Сергей Газаров. Параллельно идут съемки семейной саги замечательного Владимира Краснопольского под рабочим названием «Дом с лилиями». У меня одна из двух главных женских ролей. Я в состоянии приятного шока — все делается с огромной кропотливостью, с долгими подробными репетициями. Давно уже не получала такого удовольствия от процесса.

— Это все в хорошем смысле попса. Но в этом году была еще и скандальная театральная премьера — «Лир. Комедия» вашего мужа Константина Богомолова, в которой вы играете фантастического персонажа — генерала советской армии Семена Михайловича Корнуэлла.

— Если говорить обобщенно, то это история про эпоху вождей. А еще это довольно жестокая история про безумие, драйв и огромную энергию крови.

— В спектакле произошла гендерная рокировка: женщины играют мужчины, а мужчин — женщины. И что же вы поняли про сильный пол, вжившись в образ генерала?

— Костя никогда не назначает актера на роль, если не видит в нем как человеке нужных качеств. Если суть роли и твоя суть совпадают, твоя сущность в результате наполнит роль тем, чем нужно, и все будет происходить само собой. Все актрисы, занятые в спектакле, скажем так, мужеподобны. Мы не играем мужичков, а существуем на сцене такими, какие мы есть: с нашими голосами, нашей пластикой. Конечно, никакого харкания, сморкания, «рукой по столу» и всех этих примитивных атрибутов «мужского».

— А вы не испугались, когда поняли, что в вас сидит «мужчина»?

— Костя со своими артистами работает жестко и даже жестоко — он прежде всего учит признавать в себе наличие как положительных, так и отрицательных качеств. Принимать себя во всей полноте и сложности. Мужеподобность, например, как в случае с генералом, он заставил вынимать из себя. Не могу сказать, что я испытывала дискомфорт. Мне кажется, каждый человек в глубине души все про себя знает. Но любая театральная работа — это открытие новых граней. Из меня много раз лепили каких-то жертв, но иногда не трогали настоящие жизненные ноты. Костя из меня это вытащил.

— **Может быть, он как близкий человек лучше других вас разглядел?**

— Нет, он так работает со всеми артистами. Это его система.

— **А эта ваша жесткость, «мужественность» в частной, личной жизни не создает проблем? Ради гармонии в семье женщина не должна быть мягкой, компромиссной?**

— Близкие принимают меня со всеми достоинствами и недостатками. Наверное, им со мной (такой, какая я есть) комфортно, раз они рядом. Свою природу сложно менять, можно только на уровне ухаживаний изобразить, что ты розовая и пушистая, но от сути все равно не убежишь. Однако женщина есть женщина. В семье, на своей территории каждая становится более мягкой.

— **Материнство в вас открыло новые грани?**

— Я стала гораздо более терпимой, терпеливой. На ребенка же невозможно раздражаться, обижаться. Другое дело, что я не из тех, кто может часами сидеть, играть в какие-то «кастрюльки». Это для меня самое сложное. Над этим еще надо работать. (Смеется.) Но у нас совершенно прекрасная, магическая няня с педагогическим образованием, которой все это в кайф, а я где-то бегая по дому, что-то делаю.

— **Балуете Анечку?**

— Смотря что вы имеете в виду. Мне доставляет огромное удовольствие покупать ей игрушки, одежду, что-нибудь вкусненькое. Но я не мягкая мама. И моя мама, актриса Марина Левтова, тоже была довольно строгой. Костя балует дочку больше, потому что он проводит с ней меньше времени, скучает. Он для нее — праздник. А мне иногда приходится заниматься воспитанием. Хотя на самом деле Анечка — прекрасный, умный, резвый и шкодный ребенок. И благодаря Косте я поняла, что именно эту шкодность, живость, непосредственность важно подольше сохранить в ребенке. Хотя это не исключает в ней усидчивости. Она очень сообразительная, в свои два года уже знает буквы.

— **Повезло с ребенком!**

— Повезло с папой! Я выбрала правильного папу. (Смеется.) Кстати, она на него очень похожа — те же карие выразительные глаза. Хотя и от меня что-то есть. Это так поразительно, какая-то алхимия происходит, и ваши черты вдруг дают неожиданное сочетание. За этим очень интересно наблюдать, узнавать.

— **В куклы до сих пор играете? Когда-то вы даже сами лепили из пластики.**

— О чем вы? Не до кукол — ребенок отнимает все свободное время.

— **А у Ани есть доступ к вашей коллекции?**

— Нет, это в основном бьющиеся вещи, пока рано. Может быть, когда-нибудь будем вместе лепить, пополнять коллекцию.

— **Из прошлой жизни остались какие-то радости? Шопинг, например?**

— Да, когда-то я любила пройтись по магазинам в поисках красивых вещей, но с появлением Ани это отошло на второй план, потому что сейчас я с гораздо большим удовольствием и даже азартом выбираю что-то ребенку. На себя времени уже не остается. Да и, откровенно говоря, я стала спокойнее относиться к одежде. И потом, у меня большое количество съемок, фотосессий. С каждой я стараюсь что-то себе оставить, потому что понимаю — профессионал за меня уже сделал выбор, это красиво, это стильно. Часто дарят косметику, обувь. Кстати, обувь и сумки — это до сих пор моя слабость. В свое время любила украшения — сама покупала, мне дарили, а сейчас нейтрально стала относиться. Скорее, куплю какие-нибудь прикольные часы за три копейки.

Вот к чему я действительно равнодушна — это антиквариат. Обожаю смотреть, выбирать: и украшения, и мебель, и милую мелочевку. Блошинные рынки мне доставляют невероятное удовольствие.

— **Какое последнее приобретение?**

— Смешной советский пупсик годов пятидесятих.

— **В вашу коллекцию кукол?**

— Нет, просто так. Знаете, такой пластмассовый пупсик, у которого глаза открываются — закрываются, в чепце с кудельками, в идеальном состоянии. Аня

иногда с ним играет — достает с полки. А вторая вещь — чугунная нашлапка с гербом Советского Союза. Помните, была такая на старых поездах? Я как ее увидела, сразу подумала: господи, куда же я это поставлю? Но было совершенно ясно — она мне нужна.

— **И куда же она вписалась? Трудно представить...**

— Пока никуда, но, видимо, на какую-то стену в конечном счете впишется. Часто привожу какие-то вещи из путешествий, со съемок. Изпод Судака недавно привезла старинное немецкое зеркало. Продавец говорил, что XIX век, а на таможне выяснилось: восемнадцатый! Как его провезли через границу — это отдельная история. Я летела самолетом. Естественно, сама я его не потащила. Уговорила художников с нашей картины — они ехали на машине. Как уж они уломали таможенников, не знаю. Но зеркало выпустили! Теперь висит у меня дома.

— **А что за стиль в вашем доме, если в нем уживаются такие разные вещи?**

— Классическая достаточно обстановка, но есть, например, антикварный комод, старинный стол, над столом — абажур. Все просто, но есть необычные элементы.

— **Что привлекает в старинных вещах?**

— Раньше умели делать Вещи с большой буквы. И за каждой — история. Человеческая история, история страны. Все эти потертости, трещинки — словно узоры времени. Раньше все было основательнее, что ли. Я очень люблю антикварные украшения. Старые бриллианты, например, совершенно по-другому отливают, в них есть какая-то глубина.

— **Вы планируете жизнь или предпочитаете спонтанность?**

— Нет, я не спонтанный человек, не романтик. Скорее рациональный и прагматичный. Мне нравится, чтобы все было на своих местах, разложено по полочкам, в свое время.

— **Наверное, это влияние вашего знака, Девы, так проявляется.**

— Думаю, да.

— **Отдыхаете с мужем вместе?**

— Этим летом были с мужем и дочкой в Испании на Коста-дель-Соль, отдыхали банально — пляж, хорошая гостиница. А потом взяла машину и поехали по стране. Были и в Кордобе, и в Гранаде. Главное впечатление — монстрической величины и какой-то нереальной красоты соборы, мусульманские храмы, переделанные в католические. Очень мощно! А потом мы оправились в Лиепаяу, где Костя ставил спектакль. Это Латвия, небольшой такой город, небогатый, достаточно тихий, потому что туристов там немного. Но что меня поразило — насколько бережно там относятся ко



Водолазка, **MARELLA**.
Накидка из меха кролика, 'S **MAX MARA**.
Юбка, **XAKAMA**.



всему! Допустим, если ты купил какое-то деревянное полуразрушенное здание, даже не представляющее большой архитектурной ценности, ты обязан его восстановить именно таким, каким оно было, по чертежам, во всех деталях, вплоть до материалов и цвета.

А если у тебя во дворе растет большое дерево, ты не имеешь права его срубить без разрешения городских властей. Вы знаете, это потрясает! Особенно по контрасту с Россией. Насколько мы равнодушны к своей истории, к материальной да и духовной культуре, как мы ничего не ценим, не бережем...

Да, кстати, недавно была смешная... нет, скорее, все-таки грустная история. Как-то вечером мы с Костей заезжаем во двор нашего дома и видим — рабочие выносят из верхней квартиры на помойку какой-то хлам. Подошли, присмотрелись — а там старых пластинок штук сто! У нас, естественно, глаза округлились, потому что на это невозможно смотреть равнодушно. Мы тут же все перегрузили в багажник машины. После чего работник нам вяло говорит: «Там кто-то умер, вот освобождаем комнату... там еще тяжелая такая... ну, машинка. Дадите рублей пятьсот — спущу». Я с замешательством спрашиваю: ««Зингер», что ли?» — «Ну да, такая чугунная, кованая». Мы, естественно: «Вот вам тысяча — несите!» Представляете — «Зингер»! Работающая! Ножная! Офигеть можно, восторг, а людям оказалась не нужна. Те же пластинки советские с классическими записями, не музейные, конечно, но у меня бы рука не поднялась выбросить. Для меня это память, для меня это ценность — они же пахнут, как в детстве! У меня такие были. А нашему человеку — наплевать. У нас не ценят свое прошлое, начиная с мелочей и заканчивая чем-то глобальным. В Европе своим прошлым не разбрасываются. Вот вы — молодцы! «Крестьянке» девяносто, а она жива, и это достойно уважения. Понимаю, скольких усилий требует конкуренция с глянцевыми изданиями, в основном иностранными, но тем ценнее то, что делаете вы. «Крестьянку» вполне можно назвать национальным достоянием. Это наша история. Пусть она продолжается. ■

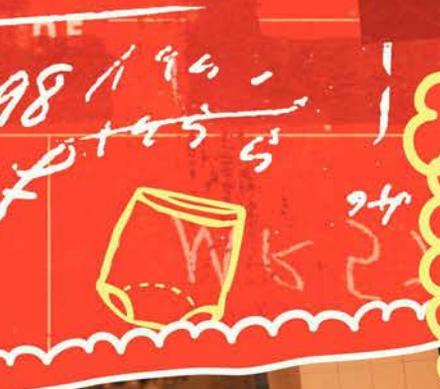
ОТЦЫ
ТОЖЕ ИДУТ
В ШКОЛУ!

С 1 СЕНТЯБРЯ
в эфире телеканала
«Мать и дитя»

На правах рекламы

ШКОЛА молодых ОТЦОВ

www.mama-tv.ru



Ведущие проекта —
Сергей Стиллавин
и Рустам Вахидов

«Школа молодых отцов» — мужской взгляд на воспитание.
Уроки по средам и субботам в 19-00.

Спрашивайте у Вашего оператора платного телевидения

18+



БАГЕТНАЯ мастерская

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».



Золотое правило оформления картин – рама и паспарту должны скромно подчеркивать достоинства шедевра, не перетягивая внимание на себя. Но отчего бы не нарушить это правило, перенеся акцент на саму раму?

1. СЕМЕЙНОЕ ДРЕВО

Как воссоздать семейное древо наглядно и буквально? Разместив фото на ветвях нарисованного дерева! Не умеете рисовать? Не страшно – можно найти готовую декоративную наклейку. Стоит учесть, что ассоциация с плодами диктует форму рамок – они должны быть круглыми или овальными.

2. КАРТИНКА В КАРТИНКЕ

Если картина невелика, но вам хочется привлечь к ней внимание, вовсе не обязательно «одевать» ее в огромное паспарту. Лучше найдите дополнительное обрамление – его роль может сыграть и стенная ниша, и проем пустой рамы, и декоративный венок.

3. В СТИЛЕ МОДЕРН

Хотите создать атмосферу Серебряного века – начинайте искать «восточные» рамки и перестаньте бояться эклектики. Смещение стилей и материалов – один из любимых приемов модерна. Украсив старую китайскую рамку готовыми шторными кистями, вы смело можете вставить в нее японскую гравюру или страничку из старинного модного журнала. Гравюре, кстати, вовсе не нужно быть подлинной – понравившую-



ся картинку можно распечатать на плотной матовой (или акварельной) бумаге, а исторический колорит поможет создать правильное паспарту – широкое, цветное, но не яркое.

4. ЦВЕТЫ ДЛЯ БАБОЧЕК

Ситцевые обои в розовых гирляндах, кресла, обтянутые атласом в букетах, гардины с цветочным рисунком – когда-то они превращали комнаты женщин в искусственные сады. Но и сейчас можно найти лоскуты цветастой шторной ткани и павловопосадский платок с «розами» и с помощью клеевого пистолета или мебельного степлера превратить их в оригинальные рамы. Идеальным «наполнением» для таких рам будут интересные для рассматривания мелочи – гербарии, бабочки, перышки.

5. ЯРКИЙ РЕЛЬЕФ

В роли материалов для интересной рамы могут оказаться самые неожиданные вещи – деревянные спилы, толстое кружево, мешковина, грубый шпагат... Но важно помнить: если нас интересует фактура рамы, цвет от нее отвлечь не должен, поэтому чем он будет нейтральнее, тем лучше. ■

Зелёный
СВЕТ



СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:

КРЕСТЬЯНКА + ФАЗЕНДА

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать, как сделать
дачу уютнее и красивее.
На этот раз дизайнеры
обустраивают
аппетитную и свежую
гостиную.*

Садоводы — люди увлеченные, готовые проводить на грядках и в парниках целые дни летом и зимой, так что давно начатым ремонтом заняться некогда... Но уют в доме хочется даже самым убежденным сторонникам экологического земледелия, поэтому программа «Фазенда» решила помочь Наталье и Анатолию Иванкевич обустроить гостиную.

Прежде чем браться за проект, дизайнер Надежда Зотова выяснила, что и в быту хозяева предпочитают экологичность и новую гостиную видят простой, светлой и не перегруженной лишними деталями, современной, но не настолько, чтобы отказываться от старинных стеновых часов.

ГОТОВИМ... САЛАТ

Обдумав пожелания героев, художник решила разделить комнату на три зоны — столовую, гостиную и каминную, а символом проекта сделать... салат. И не только потому, что зеленый цвет приятен для глаз, но и потому, что свежие листья салата есть на столе у Иванкевичей круглый год. А еще в комнате будет много воздуха, света и натуральных материалов.

Предварительной подготовки понадобилось немного — стены и потолок гостиной уже были обшиты гипсокартоном, их оставалось только тщательно зашпаклевать, да и камин из белого кирпича наши герои сложили сами. Серьезные работы начались с черного



пола — мастера настелили пергамин, деревянные рейки и строительные плиты из шпунтованного влагостойкого ДСП. Материалом для пола стала паркетная доска, шпонированная темным дубом, а возле камина появился узорчатый «ковер» из бежевой, голубой и шоколадной метлахской плитки.

Потолок в комнате стал белым, а цвет для стен был выбран вовсе не зеленый, как диктовал «символ» проекта — салат, а серо-голубой. Этот спокойный оттенок равно хорошо сочетается и с холодными, и с теплыми красками и очень

Для стен выбрали спокойный серо-голубой цвет, который хорошо сочетается и с холодными, и с теплыми красками.

любит белый цвет — поэтому белым стал и широкий плинтус, и двери, и оконные ставни. Да-да, на одно из окон вместо плотных штор дизайнер решила установить внутренние ставни. Кстати, с помощью таких же ставней она превратила в шкаф маленькую стенную нишу. А перфорированные экраны для батарей покрасили в цвет стен, так что они практически незаметны.



Изюминкой интерьера стали старая парта, получившая вторую жизнь, столики из пеньков и белые ставни.

СЕРЬЁЗНОЕ И ШУТЛИВОЕ

Комната «в черновике» создана — она, как и предполагалось, светла и наполнена воздухом, но пока чрезмерно геометрична и холодна.

Однако свет и мебель помогут добавить тепла.

Свет — один из лучших способов бережно и неназойливо разделить помещение на зоны. Для «каминного

зала» художник выбрала кованые бра в старом духе, в гостиной появились большие белые бра-панно, торшеры и люстра в стиле модерн со светлым тканевым абажуром, а столовую, удачно расположенную в эркере, украсила люстра с изящно выгнутыми «рожками» и хрустальными гирляндами.

Казалось бы, под такую люстру просится стол с крахмальной скатертью и чопорные классические стулья, но, как вы помните, хозяйка дома ценит простоту и удобство. Поэтому круг-

лый стол на трех массивных ножках мастера «Фазенды» соорудили из старых, но качественных досок, а расставленные вокруг него стулья — из акрилового пластика.

Зато возле камина появилось вполне предсказуемое кресло-качалка из ротанга, а в гостиной зоне — мягкая мебель со светлыми чехлами. Впрочем, и здесь не обошлось без дизайнерского хулиганства — маленькие столики Надежда сделала из покрашенных и поставленных на колесики массивных пней, а пристенную консоль — из обновленной хозяйской парты. Ее столешница, предварительно выкрашенная в белый цвет, теперь декорирована рукописными цитатами из французских философов, а на поперечину металлических ножек удобно крепятся плетеные корзины для журналов. Над консолью появилось зеркало в массивной деревянной раме, наконец-то салатного цвета. И точно такое же — над камином. Сам хозяйский камин художник оставила почти нетронутым, только снабдила широкой белой полкой.

СОУС К САЛАТУ

Раз появились консоль и каминная полка, значит, пришло время деталей. Без них интерьер — как салат без заправки. И они появились: возле большого зеркала над бывшей партой засверкала целая россыпь разнообразных маленьких зеркал, свет окон эркера смягчили белые римские шторы, декоративный шкаф-ниша наполнился посудой, а каминная полка и консоль — керамическими и стеклянными вещицами. А завершающим штрихом стали букеты... из зелени. Впрочем, этого и следовало ожидать.

Прозрачные вазы и белые кашпо с салатом, петрушкой и фиолетовым базиликом не только добавили цветовых акцентов, но и наполнили гостиную своим свежим и пряным запахом.

Как и хотели хозяева, в комнате много света и воздуха, линии мебели просты, а декор ненавязчив, разные стили здесь уживаются легко, не ссорясь друг с другом, а на стене возле камина отмеряют новое время старинные часы. ■

Оксана САНЖАРОВА

Корега — безопасна в применении



Реклама.

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

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

Внимательно изучите состав крема

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

Важно! Прочтите инструкцию по применению

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

Если Вы используете продукт впервые, наносите небольшое его количество



В дальнейшем количество крема может быть увеличено



Верхний протез

Нижний протез

Частичный протез

Корега — не клей

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

Используйте крем Корега, широко улыбайтесь и чувствуйте себя уверенно!

Ваш доктор Г. Л. Сорокоумов.



Если у Вас возникли вопросы по использованию продукции Корега, Вы можете задать их операторам-врачам по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 2000 272.



КУКЛА с характером

«ЭТИ КУКЛЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КРАСОТЫ. С НИМИ МОЖНО И НУЖНО ИГРАТЬ. ОНИ ГИБКИЕ, ЛЕГКИЕ, ПРОЧНЫЕ И ЛЮБЯТ МЕНЯТЬ НАРЯДЫ!».



Ольга ПАВЛЫЧЕВА, Мышкин

Несколько лет назад я поставила перед собой задачу сделать куклу, которая бы на все 100% выполняла свое предназначение — чтобы с ней можно было играть, одевать и раздевать, укладывать спать вместе с собой. Чтобы она была легкой, прочной, чтобы волосы через год не превратились в мочалку, чтобы тело было подвижным. И если она вдруг упадет, чтобы не разбилась. Почти два года я придумывала свою технологию, опираясь на ранее приобретенные знания. Объединила несколько известных техник, и результат получился именно такой, как я мечтала: удивительно «живые» куклы. Эта техника подходит для изготовления кукол-детей, добрых клоунов, гномов, сказочных персонажей. Условие одно: приступая к делу, нужно запастись огромным терпением. Сегодня я горжусь, что мои куклы выставлены в нескольких музеях. ■

ПИШИТЕ!

Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»!

Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- пластилин ● бумажные полотенца ● гипс
- акриловые краски
- трикотажное полотно
- нитки ● картон
- синтепон



ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Вылепить из пластилина личико. Изготовить его гипсовую форму. С помощью формы выполнить лицо куклы в технике папье-маше.

2 Сделать из трикотажа выкройку головы. Оклеить ткань личико — от шеи до надбровных дуг. Затем сформировать затылок. Я сшиваю полотно на затылке, набиваю синтепоном, а потом утягиваю мелкими стежками, пока затылок не примет нужную форму. Пришить к основанию шеи обтянутый тканью картонный кружок чуть большего диаметра, чем шея, чтобы голова вращалась.

3 Проложить несколько рядов тамбурного шва там, где будут волосы. В каждую петельку шва затем продеть при помощи крючка по «пряди» волос из ниток.

4 На трикотажном полотне, сложенном вдвое, нарисовать выкройку кистей, ножек, туловища. Прострочить, не вырезая. Вырезать, вывернуть. Вставить в готовую «перчатку» каркас руки из проволоки. К основанию пришить картонный кружок, обтянутый тканью. Набить синтепоном. Собрать куклу. Придумать и сшить костюм.

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

brother®
at your side



Innovis NX-2000

Innovis 2200

Innovis 5000

LAURA ASHLEY

Ангарск: ТД «Кудесник», 1 этаж, (3955) 59-27-65; **Барнаул:** «Ткани, швейные машины» (3852) 36-48-18; **Белгород:** ТЦ «Спутник дом» пав. 66 (910) 320-37-45; **Владивосток:** «Азбука шитья» (4232) 57-66-14; **Владивосток:** «Ариадна» (4232) 68-91-02; **Владимир:** «ШвейМастер» (4922) 46-23-35; **Волгоград:** «Милена» (8442) 95-66-27; **Екатеринбург:** «ШАТТЛ» (343) 278-41-71; **Ижевск:** «Швейная Техника» (3412) 73-23-47; **Иркутск-Подопись:** (3952) 53-66-80; **Казань:** «Дом швейных машин» (843) 214-53-10; **Ковров:** «Швеймастер» (49232) 99-6-77; **Краснодар:** «Стиль-клуб» (918) 352-32-90; **Красноярск:** «Мир Шитья» (3912) 95-65-85; **Красноярск:** «Ассорти» (3912) 94-31-65; **Москва:** «Мир Шитья» (499) 941-07-94; **Москва:** «ТекстильТорг» (495) 662-97-87; **Москва:** «Швейный магазин Сьюлинк» (495) 641-00-87; **Москва:** «Шейте сами» (495) 518-94-86; **Москва:** «Дама Дома» (495) 646-13-27; **Москва:** «Сьютайм» (495) 532-88-45; **Муром:** «ШвейМастер» (4923) 49-18-12; **Набережные Челны:** «Дом швейных машин» (8552) 34-03-67; **Нижний Новгород:** «ЗигЗаг» (831) 433-36-50; **Новокузнецк:** «Анмар» (3843) 74-47-66; **Новосибирск:** «ЛОГОС» (383) 201-10-03; **Омск:** «Швейная техника» (3812) 45-27-15; **Оренбург:** «ТД Швейные машины» (3532) 58-85-58; **Орск:** «ТД Швейные машины» (3537) 350-450; **Пенза:** «Швейный Мир» (8412) 54-41-18; **Пермь:** «Швейная техника» (3422) 10-10-35; **Ростов-на-Дону:** «ЮНИС» (863) 244-10-07; **Самара:** «Швейные машины» (846) 337-80-80; **Санкт-Петербург:** «Мир шитья» (812) 334-01-12; **Тверь:** «С Иголки» (4822) 43-29-98; **Тобольск:** «Мир Шитья» (3456) 22-90-09; **Тольятти:** «Затейница» (8482) 50-13-66; **Тюмень:** «Мир Шитья» (3452) 39-02-88; **Ульяновск:** «Мир шитья» (8422) 277-942; **Уфа:** «Пфафф» (347) 272-34-89; **Уфа:** «Швейная Техника» (347) 277-05-65; **Хабаровск:** «Все для шитья» (4212) 38-15-57; **Чайковский:** «Швейная Техника» (34241) 3-55-25; **Челябинск:** «Столица швейных машин» (351) 734-99-88; **Ярославль:** «Швейный мир» (4852) 30-41-48

Реклама

КНИТ

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

sewclub
sewclub.ru

www.brothersewing.ru
www.brother-friends.ru





*Михаил ТУРЕЦКИЙ –
певец и дирижер,
народный артист России.
Основатель, руководитель
и фронтмен арт-групп
«Хор Турецкого»
и «Сопрано¹⁰». Женат.
Отец четырех дочерей.*



Михаил ТУРЕЦКИЙ

о том, почему ЛЮБИТЬ важнее, чем БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Влюбленность должна сопровождать мужчину всю жизнь. Я в первый раз влюбился в детском саду. Воровал у мамы флакончики духов и прятал для начала их под шкаф: если мама вдруг обнаружит пропажу, надо очень быстро их отдать, а если не заметит — отнести в садик понравившейся девочке.

Когда встречаешь женщину, которая действительно производит впечатление, перестаешь мыслить «трезво». Мы с моей женой Лианой познакомились, когда я был в американском туре. Мы проговорили до глубокой ночи. Потом я напросился к Лиане в гости. Но ее крепость была неприступной. Я хотел забыть ее и думал, зачем мне все это — другая страна, другой человек, совершенно другая реальность... Но уже в следующем городе, Чикаго, почувствовал, что больше всего хочу позвонить этой девушке. Мы опять проговорили всю ночь. Мне это стоило гонорара за несколько концертов.

Я скептически отношусь к женщинам, которые ставят только на внешность и воспринимают жизнь с потребительской точки зрения. Вот приходит на кастинг в «Сопрано¹⁰» девушка — красивая, броская, голос неплохой. А правды, глубины, истории в ней нет. Приходит другая — просто миловидная, вокально послабее, но такая от нее энергетика, что сразу понятно — вокал подтянем, а зал она заведет абсолютно точно, настоящая актриса. Так и в жизни.

Любовь — это зависимость, большая работа и великий стимул, который направляет человека вперед. Редко удается найти человека, которому хотелось бы отдать себя без остатка. Но когда такого встречаешь, нужно всерьез бороться за любовь, посвятить этому жизнь. Любовь — чувство непрактичное, тем оно и прекрасно. Мне интереснее любить, чем быть любимым. Меня увлекает этот процесс — узнавать человека, завоевывать его сердце. А самому расти и становиться лучше.

В женскую интуицию я верю абсолютно. У мужчин с ней непряженка. Лиана многое угадывает, будучи профессионально неподготовленной. Может чего-то не знать, но интуитивно выбрать ответ, найти решение.

Россия — это женская страна. И будущее здесь за женщинами. Они восхищают и удивляют меня умением при всей своей занятости находить время на самосовершенствование. И выглядят потрясающе! Они не зависят от мнения мужчины. И, кстати, именно такие женщины мужчинам интересны.

В женщине должна быть соблазнительная святость. Загадка. Тайна. Чтобы было многообещающе и дух захватывало.

Для меня важно отношение женщины к детям. Сначала материнство, потом карьера. Когда я встретил женщину, ставящую детей на первое место, понял: мое.

Самый опасный путь — искать или придумывать идеальную женщину. Потому что если в придуманной схеме что-то сбоят и избранница «не вписывается» в стереотип — начинаются проблемы. В настоящей любви есть элемент чуда. Мечтая об одном типаже, я влюблялся в совершенно других женщин. И был счастлив!

Долгое время я работал в исключительно мужском коллективе — «Хоре Турецкого». Потом появился «чисто женский» коллектив — «Сопрано¹⁰». И руководить ими нужно совершенно по-разному. Мужчина думает, что он центр Вселенной. И когда мужчин собирается много, может начаться хаос. Их надо организовывать. В женском коллективе по-другому. Девушкам надо давать уверенность в завтрашнем дне, настраивать их на «все будет хорошо». Женщина — тонкая материя, у нее много эмоций. У нас впереди большая работа — 16 декабря сольный концерт «Сопрано¹⁰» в Крокус Сити Холле. А до этого 25 концертов в регионах. Девочки репетируют новые номера, встречаются с коллегами по цеху, которые будут принимать участие в концерте, — это Дима Маликов, Игорь Бутман, Сергей Мазаев.

Самое главное в жизни нормального мужчины — это Женщина. Обманывать себя, что работа, деньги, карьера главнее, чем семья, можно сколько угодно. Но нужны те, кому посвятить свою жизнь, работу, творчество и мысли. ■

Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

ПРОЧТЕНИЕ



Ноябрьская скучная хлябь за окном — повод закутать ноги в теплый плед и примоститься с книгой на диване. С какой именно? Свои рекомендации дают авторы популярных российских бестселлеров.

Вы удивитесь: в огромной России покупают столько же книг, сколько в маленькой Венгрии. При этом никогда не покупают книги более 52% россиян и вообще не имеют домашней библиотеки 18%. Зато каждый третий читает книги в электронном виде. Кто же обошел нас в борьбе за звание «самой читающей страны»? Согласно рейтингу ЮНЕСКО, больше всего читают в Индии, Таиланде и Китае. Россия на седьмом месте. За нами следуют Швеция и Франция. В США и Англии, оказывается, читают еще меньше.

Книги теперь пробиваются к читателю по-новому. Во множестве кафе появились читальни и полки для бук-кроссинга (обмена книгами). В Москве, например, действует проект «Книги в парках». В некоторых городах России появились «культурные» автобусы и трамваи, где предусмотрена книжная полка. Городские библиотеки меняются: это уже не пыльные хранилища, а модные центры, где проходят интересные встречи, беседы, представления. Приятная новость: женщины-писатели у нас — абсолютные лидеры по тиражам,

◀ **Советует Марина СТЕПНОВА,**
автор романов «Хирург» и «Женщины Лазаря»,
финалист премий «Большая книга» и «Нацбест»

Читаю я быстро, так что раньше в отпуск брала с собой буквально отдельный чемодан. Сейчас спасают ридеры – хвала тем, кто их придумал. Теперь у меня с собой всегда колоссальная библиотека, которая ничего не весит.

1. «АННА КАРЕНИНА». Лев ТОЛСТОЙ

КОГДА ЧИТАТЬ: каждый год

Счастливы вы в браке или готовы развестись, одиноки или влюблены по уши – в романе найдется история, созвучная каждому человеку. Если свидание Анны с сыном Сережей или, скажем, гибель Фру-Фру не заставили вас сморгнуть слезы, проверьте – может, вы гаджет? Тогда пора на подзарядку.

2. «БЕГСТВО ИЗ РЯЯ». Павел БАСИНСКИЙ

КОГДА ЧИТАТЬ: неважно – оторваться вы все равно не сможете

Фундаментальное и дотошное исследование причин, которые заставили Толстого уйти из Ясной Поляны – и одновременно великолепная биография великого писателя. Книга написана так увлекательно, с таким тактом и сочувствием ко всем без исключения невымышленным персонажам, что многим романистам следовало бы брать у Басинского уроки литературного мастерства.

3. «БИЛЬЯРД В ПОЛОВИНЕ ДЕСЯТОГО». Генрих БЕЛЛЯ

КОГДА ЧИТАТЬ: после просмотра новостей

Лучший роман Белля, и это при том, что плохих книг у него нет вообще. Великая история семьи, любви, одиночества, предательства и искупления. Если вам понравится, одним человеком, отказавшимся от причастия буйвола, станет больше (а это причастие – страшная штука, вы встретите его в книге).

4. «МАГИЯ МОЗГА И ЛАБИРИНТЫ ЖИЗНИ». Наталья БЕХТЕРЕВА

КОГДА ЧИТАТЬ: когда найдете знакомого врача

Читать будет легко, но понять непросто, несмотря на то что Бехтерева изо всех сил старается пригнуться до уровня читателя. Тем не менее ни один детектив не сравнится с этой книгой, объясняющей, как работает наш мозг. Вернее, что мы ничего не знаем о том, как он работает.

5. «НАЙТИ ТАТЬЯНУ». Анна МАТВЕЕВА

КОГДА ЧИТАТЬ: если больше не веришь в любовь

Поразительно прекрасная и такая же поразительно грустная книга о бесприютности любви. При этом перед нами ни одной секунды не «дамский романчик»: Матвеева пишет блестяще, тонко, умно и вместе с тем доверительно просто.



гораздо популярнее мужчин. 23% россиян предпочитают женский детектив, еще 19% – женскую семейную прозу. И лишь за ними плетутся боевики, русская классика, фантастика и фэнтези.

При огромном выборе развлечений мы продолжаем читать. И правильно делаем – чтение полезно. Во-первых, для мозга: ученые из Стэнфорда следили в аппарате МРТ за мозговым кровообращением читающих людей. И выяснилось, что если человек читает просто для развлечения, у него активизируется зона удовольствия. Если

книгу взяли в руки для подготовки к экзамену – зоны концентрации. Во-вторых, чтение полезно для тела. Это доказали ученые из Оксфорда при помощи все того же МРТ-сканирования. Они увидели, что если человек читает о запахах, различных ландшафтах или вкусах, в голове у него активизируются те же участки, как если бы он испытывал реальный опыт. Кстати, при просмотре телевизора подобной реакции не возникало. При чтении текстов о беге, спорте, танцах, физических усилиях наблюдались микросокраще-

ния мышц, повышался их тонус – человек как будто мысленно повторял то, что делает герой.

Специалисты из Ассоциации Альцгеймера уверяют, что книга – хорошая профилактика этой болезни. А ученые из Университета Аризоны выяснили, что книги делают человека способным больше сострадать и лучше понимать потребности других людей. Поэтому из книголюбов получаются лучшие менеджеры, более верные друзья и преданные любовники. Нужны еще аргументы в пользу книги?



▲ **Предлагает Анна СТАРОБИНЕЦ,**
автор книг интеллектуальной фантастики «Резкое похолодание», «Убежище 3/9», «Живущий»

Читаю я много. Не люблю возвращаться к прочитанному, если я «освоила» книгу – она уже со мной. Терпеть не могу «женские» романы и так называемое «легкое чтение». Люблю фантастику, мистику, триллеры и просто серьезную прозу. Вот мой список «прочитать обязательно»:

1. «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». Федор ДОСТОЕВСКИЙ

КОГДА ЧИТАТЬ: это тот редкий случай, когда книгу стоит перечитывать, чтобы восстановить сместившуюся систему координат

Роман заставил меня задуматься о невозможности искупления. Но в тот катарсис, который там описан, я не поверила. Для меня это книга про безысходность. Если ты совершил что-то страшное, черное пятно уже никогда не смыть. Даже если тебя простили извне, сам с собой уже не примиришься. Иногда, к примеру, едешь на машине, и вдруг кто-то почти бросается тебе под колеса. Резко тормозишь и понимаешь: если бы человек погиб или был покалечен, твоя жизнь тоже была бы бесповоротно искалечена. Даже если бы суд оправдал. Это понимание делает твои шаги в этом мире более ответственными.

2. «О СКИТАНИЯХ ВЕЧНЫХ И О ЗЕМЛЕ». Рэй БРЭДБЕРИ

КОГДА ЧИТАТЬ: если тебя вдруг одолели навязчивые мизантропические настроения или просто хочется захватывающей истории

Удивительно, как этот писатель умел коротко рассказать истории, которые при желании можно раскатать на повесть или роман. Хотя мы по-разному смотрим на человека, Брэдбери – гуманист, а я не то что недолюбливаю людей, скорее, сомневаюсь в них. По-настоящему я не верю в его героев, но светлая вера в человека очень меня трогает.

3. «ФРЕКЕН СМЛЛА И ЕЕ ЧУВСТВО СНЕГА». Питер ХЁГ

КОГДА ЧИТАТЬ: самое уместное для ноября чтение – хотя бы потому, что события начинаются именно в этом месяце

Здесь есть все – и детективный сюжет, и запутанная интрига, и романтическая история. Этот роман о том, как чувствует себя человек, родившийся вдали от цивилизации, в ледяном безмолвии арктических льдов, оказавшись в суетном мегаполисе. Сама Смилла характеризует себя так: «Я не совершенна. Мне больше нравится снег и лед, чем любовь». История написана мужчиной от лица женщины, и я до сих пор не понимаю, как автор мог так проникнуть в женскую сущность. Невероятный язык – такой вкусный, словно ешь слоеный пирог.

4. «МЕЧТАЮТ ЛИ АНДРОИДЫ ОБ ЭЛЕКТРОВЦАХ?». Филип ДИК

КОГДА ЧИТАТЬ: если вам начинает казаться, что вы превращаетесь в бесчувственного робота

Это история о гипотетическом будущем, когда после ядерной войны Земля стала почти непригодна для обитания, а наука дошла до того, что стала производить рабов-андроидов, причем со встроенной программой сочувствия и сострадания. И в конечном счете оказывается, что андроиды больше люди, чем сами люди.

5. «САЖАЙТЕ, И ВЫРАСТЕТ». Андрей РУБАНОВ

КОГДА ЧИТАТЬ: если возникла неотложная потребность разобраться в brutальной природе мужчин

Рубанов – это наш российский Хемингуэй. Когда я его для себя открыла, тотчас влюбилась. Сума и тюрьма – две вещи, от которых в России нельзя зарекаться никому. Книга именно об этом.

▼ **Рекомендует Ирина МУРАВЬЕВА,**

автор романов-бестселлеров «Веселые ребята», «Любовь фрау Клейст», номинант премии «Большая книга»

Читать нужно только тогда, когда хочется. Читать насильно – пустая трата времени.

1. «ПИСЬМОВНИК». Михаил ШИШКИН

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ: чтобы увидеть жизнь как чудо

Это переписка влюбленных. Она осталась, он попал на войну. Они пишут обо всем, но за каждым письмом, за каждой мелочью стоит нежность и сила любви. В самом конце оказывается, что юноша жил в одном веке, а девушка – в другом. И тогда весь текст словно бы оживает еще раз, а несомненность любви как особого состояния бессмертной человеческой души подтверждается. Шишкин обращается к обыкновенным вещам, и они становятся чудесными.

2. «ЛОЛИТА». Владимир НАБОКОВ

КОГДА ЧИТАТЬ: чтобы увидеть, что даже «неправильная» любовь может быть шедевром

«Лолиту» я прочитала в ранней юности. Тогда эта откровенная эротика, детализирующая страсть 35-летнего мужчины к 12-летней девочке, смутила меня. В моем полудетском сознании любовь ассоциировалась с чувством Петруши Гринева и Маши Мироновой, Наташи и князя Андрея. Однако сам текст, переполненный страстью и страданием, «зацепил» меня. Я возвращалась к нему взрослой. И теперь могу сказать: это неверо-

ятная книга, доказавшая, что даже и самая «неправильная», преступная любовь может стать содержанием подлинного шедевра.

3. «ЛАУРА И ЕЕ ОРИГИНАЛ». Владимир НАБОКОВ

КОГДА ЧИТАТЬ: не читать вовсе

Набоков набрасывал текст «Лауры» на листочках, вырванных из записной книжки. Жить ему оставалось несколько месяцев. Он взял слово со своего сына, которому полностью доверял, что эти наброски будут сожжены после его смерти. Два года назад сын Набокова нарушил волю отца: на всех языках вышла беспомощная незаконченная книга «Лаура и ее оригинал». Читать ее не стоит: в нарушении предсмертного желания писателя всегда есть что-то кощунственное.

4-5. «ВЕРНЫЙ РУСЛАН». Георгий ВЛАДИМОВ

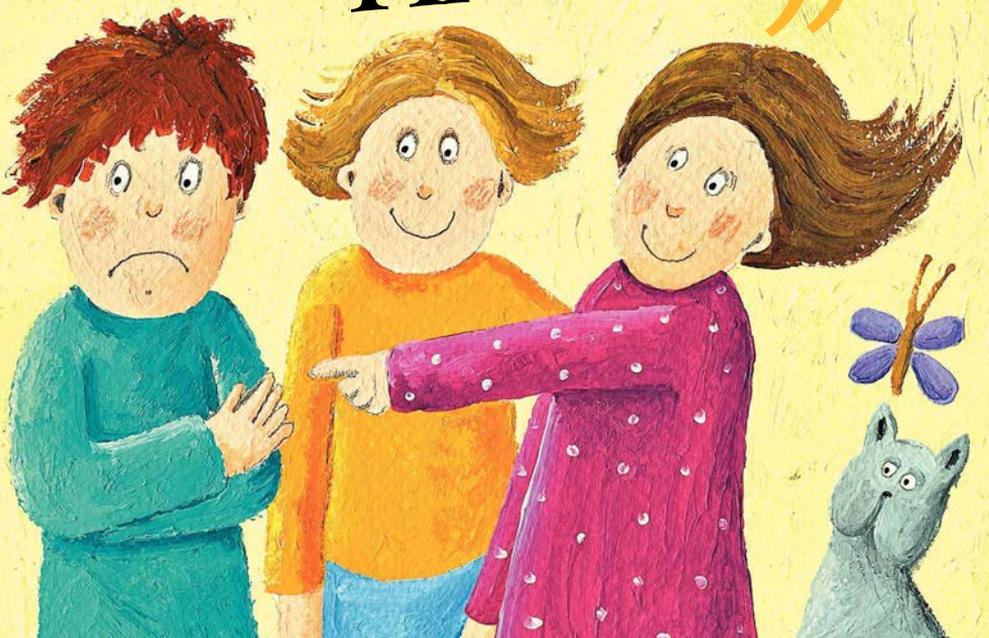
«СТРАСТИ ПО ЮРИЮ» – мой последний роман

КОГДА ЧИТАТЬ: Если в жизни много суеты и не хватает любви

Имя Владимова, автора повести «Верный Руслан» и романа «Генерал и его армия», несправедливо забыто. В советское время его выслали из страны, и он много лет прожил в Германии, где и умер. Прожил очень тихо, уединенно, не суетясь. Моя книга «Страсти по Юрию» посвящена его памяти. Сюжет не совпадает с реальной жизнью Владимова. Но мой герой наделен неброской статью писателя, его страстностью, честностью, проживает полную любви, потерь и надежд судьбу. ■



«Он первый НАЧАЛ!»



Надо ли вмешиваться в детские ссоры?

Вы смотрите на своего малыша — он такой трогательный, кажется, весь мир должен его любить. И как приятно, когда у него появляются первые друзья, приятели — свой, отдельный от взрослых круг общения. Правда, одновременно в детской жизни появляются и первые трудности — ссоры, обиды, конфликты, «дразнилки», а иногда и настоящие драки...

ПРЕДОТВРАТИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ?

Именно такое желание появляется у мамы, которая видит детеныша в слезах обиды или сжимающего кулачки от злости. Отругать обидчика, написать жалобу на воспитательницу, а еще найти компанию «проверенных» интеллигентных детей для своего дитяти...

«Меньше проблем со сверстниками возникает у школьников, родители которых относились к ссорам в песочнице как к закономерному этапу развития, — говорит детский психолог Оксана Лыскова. — «Испорченных» или «злодеев» на детской площадке не встретишь. Дошкольники (и младшие школьники) еще

не умеют регулировать эмоциональное состояние. Понравилась чужая игрушка — схватил; отобрали свою — заплакал. Умению «властвовать собой» и договариваться со сверстниками учат именно первые конфликты». Причем учат постепенно, в мягкой форме: дошкольники быстро забывают обиды, поссорились — через пять минут помирились, а вот умение договариваться о взаимовыгодном дележе лопаток осталось. Перво- и второклашки тоже не способны долго держать «камень за пазухой» или обраться комплексами из-за «дразнилки». Желание «довести» ради того, чтобы сделать другому больно, самоутвердиться за чужой счет появляется у некоторых (как правило, проблемных) детей к 12–13 годам. Теперь представьте, как трудно «благополучному» ребенку, если все конфликтные ситуации прежде за него решала мама.

КОГДА НУЖНЫ «ГОЛУБЫЕ БЕРЕТЫ»

Что делать, если спор, угрожающий перейти в ссору, происходит на ваших глазах? Не кидайтесь немедленно «спасать»

чадо. Наблюдайте за происходящим, но дайте детям возможность договориться самостоятельно. Конфликт, улаженный своими силами, значительно повышает самооценку. Кроме того, школьник привыкает не бояться спорных ситуаций, отстаивать свои интересы. И напротив, если вы отругаете «противника» или прогоните его с качелей, пострадает самооценка именно вашего ребенка: мама уверена, что без ее помощи я не справлюсь, я слабее, а мама редко ошибается...

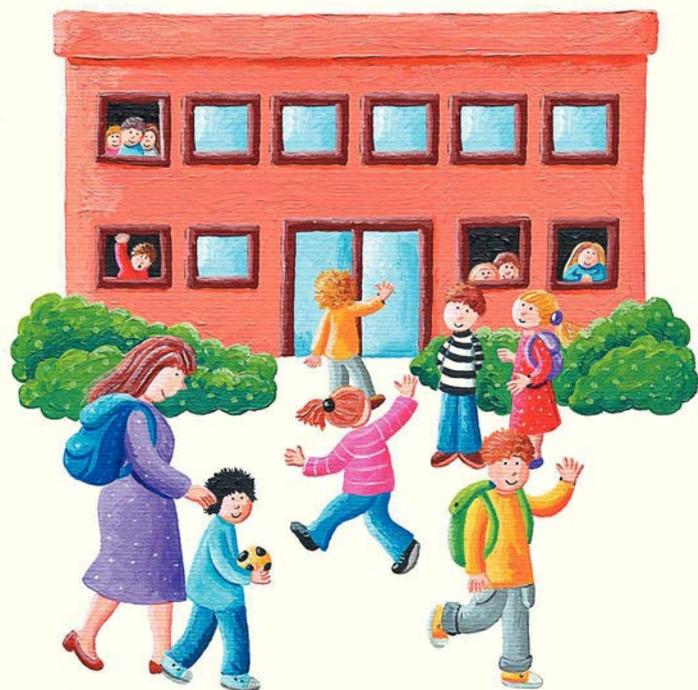
Вмешаться стоит, если вы видите, что ситуация зашла в тупик и без «миротворцев» не обойтись. «Станьте именно переговорщиком, а не обвинителем или адвокатом одной из сторон, — советует психолог. — Подойдите к детям и спокойно поинтересуйтесь, что произошло. Выслушайте обе стороны и предложите компромиссный вариант решения спора. Переключите внимание школьников на какую-то интересную игру, которая предполагает сотрудничество».

Решительно разводить «бойцов» в разные стороны необходимо в случае опасности — если один из детей замахивается, сквернословит или рвет на другом одежду. Пристально посмотрите ребенку в глаза и спокойно, но твердо скажите: «Я никому не позволяю бить моего сына (называть мою дочь рохлей)». Обычно этот прием действует безотказно. Сын или дочка почувствует вашу поддержку (но не гиперопеку и не страх); обидчик, услышав, что с ним разговаривают, как со взрослым, почувствует ответственность за поведение. И наоборот — попытки «воспитывать» чужого ребенка (окрик, обидные слова из серии «ты сам такой») лишь раззадорят обидчика, который может начать уже с вами игру из серии «доведи Сашину маму».

ЕЩЁ РАЗ ПРО ЧУЧЕЛО

Действительно травмируют ребенка длительные конфликты с группой одноклассников, которые происходят незаметно для родителей. Школьники не всегда жалуются на то, что стали объектами бойкота или травли. Ребенок рассуждает так: меня обижают, значит, со мной что-то не так, а это стыдно. Признание означает для него «потерю лица» еще и в глазах родных. Еще ребенок может опасаться прослыть «ябедой», «стукачом», а это, с его точки зрения, лишь ухудшит его положение в классе. Как по-

нять, что ребенка обижают в школе? Первый признак — внезапная утрата интереса к учебе. Школьник вдруг скатывается на плохие оценки, начинает то и дело «заблевать». Часто «теряет» вещи (на самом деле их отбирают), приходит в испачканной или порванной одежде; остро реагирует на любое замечание; срывает злость на младших, грубит бабушке. Узнать правду поможет доверительный разговор с ребенком. Если говорить напрямую сложно, посмотрите вместе фильм, герой которого оказался в такой же ситуации (например, «Чучело»), расскажите историю из своего детства. Можно и нужно побеседовать с классным руководителем, школьным психологом — администрация несет ответственность за физическое и психическое здоровье ребенка, пока он находится в стенах школы. А вот напрямую выяснять отношения с родителями обидчиков не стоит — лучше, если это сделают педагоги. Нужно ли переводить ребенка в другую школу, станет понятно в процессе. Сам по себе перевод проблемы не решит — в новой школе ситуация может повториться, если не будет устранена причина, по которой ребенок попал «в переплет». «Обижают не тех, у кого оттопыренные уши, лишний вес или немодная одежда, — говорит Оксана Лысыкова. — Дети с любой внешностью (физически слабые в том числе) способны стать лидерами в классе. Обидчики (а это, как правило, дети с психологическими проблемами или из «трудных» семей) выискивают среди ровесников тех, кто неуверен в себе, не умеет за себя постоять (то есть внутренне готов согласиться с обидным прозвищем). Жертвами травли часто становятся излишне



обидчивые дети, чрезмерно реагирующие даже на безобидную «дразнилку», тогда преследование «жертвы» превращается в злую игру. Мальчики чаще идут на открытое противостояние, переходящее в драку; девочки реже выясняют отношения кулаками, зато более изобретательны в плетении интриг».

Как помочь ребенку, если он побывал в незавидной роли Чучела? Во-первых, отвести к психологу, чтобы залечить эмоциональные раны и выработать алгоритм взаимодействия с ровесниками. Во-вторых, научить ребенка доступным ему способам психологической защиты. Это несложно, если вы вспомните, как сами «отбиваетесь» от иронических высказываний коллег. «Забияки не трогают внутренне спокойных людей, — говорит психолог. — Поэтому не надо вестись на провокации. Объясните, что задача обидчика — вывести другого из себя и не надо доставлять ему этого удовольствия. Обидчик хочет сыграть в злую игру, лучшее, что можно сделать — от-

казаться играть по его правилам. Например, можно равнодушно отвернуться и спокойно уйти, а не убежать, как затравленный зверек. Ни в коем случае нельзя оправдываться. Например, если одноклассница отпустила колкость по поводу платья, не стоит доказывать, что это модно. Надо со смехом «сгустить краски»: «Ты еще моей шапки не видела!» Если человек относится к себе с долей иронии, его вряд ли будут дразнить. Лучше не прятать неудачную стрижку под бейсболкой, а самой со смехом рассказать, как неудачно тебя подстригли и какое выражение лица было у тети-парикмахерши, — тогда повода дразнить уже не останется».

И не стоит забывать о профилактике. Малыш должен расти с уверенностью, что никто не имеет права его обижать. Кто-то из великих педагогов сказал: «Думайте, что вы говорите ребенку о нем самом, позже эти слова станут его внутренним голосом». ■

Ирина КУДИНОВА

В КАКОМ ВЕКЕ ДЕРЁТЕСЬ, МАЛЬЧИКИ?

Американский психолог Стенли Холл пришел к выводу, что дети по мере роста «сжато» повторяют все стадии развития, которые прошло человечество («теория рекапитуляции», от латинского recapitulatio — «сжатое повторение»). Дошкольный и младший школьный возраст соответствуют первобытно-общинному строю с его тягой к собирательству и охоте (вспомните залежи «крайне нужного» хлама, которые вы выгребаете из карманов чада). Конфликт с соплеменником? Дал дубиной (в нашем случае портфелем) по голове — «закрыл» вопрос. Средний школьный возраст и подростковые метания — раннее и позднее Средневековье. Этому времени свойственны и романтизм, и мрачность (отсюда трепетное ожидание оценки сверстников и чрезмерная реакция на их колкости, ранимость, «раздувание из мухи слона»). Это пройдет, и наступит юность — Возрождение со свойственной этому периоду жизнерадостностью, самодостаточностью и оптимизмом. Стенли Холл считал, что «перескакивать» через эпохи невозможно и даже вредно. Полностью избежать «нецивилизованных» разборок в песочнице и подростковых «страданий юного Вертера» не удастся, и это нормально.





При условии, что он ЧЁРНЫЙ

Секрет самой универсальной вещи — маленького черного платья — в истории современной женской моды.

Рисунок с этим платьем впервые появился в журнале Vogue в мае 1926 года и вызвал полное недоумение: «Как? Без оборок, складок, пышных юбок? Черное? Да еще до колен?» — возмущалась публика, привыкшая к нарядным платьям в пол.

Коко Шанель создала нечто совершенно неожиданное: простое лаконичное платье из черного муслина, с заниженной талией и узкими длинными рукавами. Без воротничка и пуговиц, с полукруглым вырезом. С юбкой, точно закрывающей колени — по мнению Шанель, самую некрасивую часть женского тела. Из всех аксессуаров допускалась только длинная нитка искусственного жемчуга.

Женщины и раньше носили скромные черные платья — либо во время траура, либо из-за бедности. Но для Шанель, воспитывавшейся в сиротском приюте католического монастыря, черный и белый на всю жизнь стали двумя главными цветами. И потом, из своей жизни она умела творить легенды. Ее всегда окружали мифы.

Например, считается, что причиной появления маленького черного платья стала трагическая любовь. Габриэль Шанель, ставшая впоследствии Коко, была натурой увлекающейся, но ни разу в жизни не вышла замуж. Одной из самых ярких историй был ее роман с блестящим англичанином Боем Кейпелом. В 1925 году молодой и полный сил Кейпел разбился в автокатастрофе, и Шанель была сама почти при смерти после этой страшной новости. Но официальный траур она носить не могла, поскольку ее возлюбленный был женат. Трауром стало маленькое черное платье. Правда была в том, что ядовитый на язык французский свет не стал проявлять сентиментальность: платье было отмечено как «анекдот» и «недо-разумение». «Зато оно не отвлекает взгляды мужчин, позволяя женщине, а не ее наряду, находиться в центре внимания. Да, оно сшито из относительно дешевой ткани, но достаточно иметь в гардеробе всего одно такое платье, чтобы всегда быть хорошо одетой», — отбивалась Коко. Через полгода все те, кто смеялся над Шанель, заказывали у нее точно такое же «маленькое черное», в своей простоте уравнивавшее аристократок и служанок. В 1931 году французский журнал Vogue назвал его «фордом среди платьев», намекая одновременно на простоту и совершенство модели, на ее популярность и престижность, а также на известное высказывание Генри Форда: «Вы можете выбрать любой цвет автомобиля — при условии, что он черный!» Шанель в ответ подтверждала свое стремление к демократизму: «Я создаю форды, а не роллс-ройсы». И действительно, ее изобретение было первой одеждой «на выход», которую могла позволить себе любая женщина, вне зависимости от уровня доходов.

МОДА И «ЧЁРНЫЙ КВАДРАТ»

Еще одна правда заключается в том, что даже без трагической любовной истории Шанель все равно придумала бы подобную вещь. Маленькое черное платье как нельзя лучше отражает принципы ее искусства. Во-первых, это предмет без прикрас — без декора и почти без отделки, в нем есть только форма. Во-вторых, это вещь одного цвета. Искусство Шанель, которое было вроде бы исключительно портновским, на самом деле тесно связано с европейским художественным авангардом. Черное платье Шанель для мира моды — то же, что «Черный квадрат» Малевича для изобразительного искусства. Нулевая точка отсчета. Рубеж, разделяющий старое и новое.

Вот что писал о черном цвете другой кутюрье, Кристиан Лакруа: «Черный — это начало всего, точка отсчета, контур, футляр и лишь потом содержание. В то же время черный — это сумма всех цветов. Существует множество оттенков: нежный черный вуали, матовый и печальный черный крепа, интенсивный королевский черный бархата, богатый черный тафты или струящийся черный сатина, радостный и официальный черный лака... Он ни печальный, ни радостный, это выправка и элегантность, он совершенный и непреходящий».

В безликой и лаконичной модели маленького черного платья таится уйма возможностей проявить неповторимость. Это штучка с двойным дном. Оно может быть настолько незаметным, что женская красота проявляется ярче обычного. Черный цвет — идеальный фон. Простота кроя — поле для фантазии с аксессуарами. Поэтому женщина в одном и том же платье может выглядеть стильно, загадочно, романтично, мистично, траурно, агрессивно, ярко, вызывающе и провокационно.

ЛУЧШЕЕ — ВРАГ ХОРОШЕГО

Многие дизайнеры, как и сама Шанель впоследствии, немало экспериментировали с длиной рукава, формой горловины, длиной юбки и отделкой. И вот что оказалось: любое отклонение от первоначального варианта лишало платье его уникальной безликости. Оно становилось деловым,

коктейльным, вечерним — и переставало быть универсальным. А значит, требовало новых вложений в гардероб. Модифицированное платье бросалось в глаза, запоминалось окружающим — и становилось опасно надевать его слишком часто. А в классическом варианте для нового имиджа достаточно было сменить аксессуары.

Время развеяло легенду о том, что маленькое черное платье идет любой женщине. Оно обязывает иметь хорошую фигуру: облегающие линии способны выставить напоказ любой недостаток. Ноги вообще должны быть близки к совершенству, ведь длина до середины колена — самая опасная. А черный цвет, которому приписывают способность стройнить, требует безупречной кожи. Это платье привлекает внимание к лицу и глазам, а значит, требует грамотного макияжа. Нет ничего хуже, чем дама с невыразительным лицом и оплывшей фигурой, облаченная в короткое черное платье.

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Одним из самых известных вариантов маленького черного платья считается тот, в который Юбер Живанши одел героиню Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани» (1961). Это платье появляется в фильме четыре раза. Дважды Одри на-



ПРАВИЛА МАЛЕНЬКОГО ЧЕРНОГО ПЛАТЬЯ ОТ ШАНЕЛЬ

1. Юбка закрывает колени.
2. Нет декоративных деталей: оборок, вышивки, воланов.
3. Четкий акцент кроя на заниженной талии.
4. Узкие рукава без декора.
5. К платью обязательны тонкие черные чулки и закрытые туфли-лодочки.
6. Нитка жемчуга на шее.



Платье-чехол на бретельках с юбкой длиной чуть выше колена подойдет женщинам со средним или небольшим размером груди и красивой линией плеч.

девает его на встречу с мафиозным авторитетом в тюрьму Синг-Синг. Третий раз — на вечеринку в собственной квартире и еще раз — на выход, который был прерван встречей с бывшим мужем. Это и есть то самое «маленькое черное», которое можно надеть и на вечеринку, и на официальную встречу — платье чуть ниже колена, без рукавов, с небольшим черным пояском, подчеркивающим талию. С ним сочетаются бежевые чулки, черные туфли-лодочки и эластичные перчатки. Хорошо смотрятся крупные украшения (серьги, бусы, брошь), всевозможные шарфики и шляпки. Завершает образ небольшой клатч или дамская сумочка классической формы.

НАШИ ДНИ

Современное маленькое черное платье изменилось, сохранив главное: однотонный темный цвет и простой крой. Сейчас «маленькое черное» может быть темно-серым, темно-синим, даже темно-зеленым. А значит, любая женщина, независимо от типа внешности, может найти для себя нужный оттенок. Сегодня черное платье может быть с рукавом или без него, возможна длина выше колена и любая линия талии. Его можно носить без аксессуаров или сочетать с яркими чулками и украшениями.

Для офиса под такое платье можно надеть цветную тонкую водолазку, а поверх него — тонкий кожаный пояс в тон водолазки. Другой офисный вариант — дополнить платье приталенным пиджаком иного цвета, а в качестве дополнения использовать шелковый шарфик, шейный платок или качественную бижутерию.

Для похода в ресторан платье должно быть украшено броскими, эффектными аксессуарами: в ход пойдут крупные браслеты, объемное кольцо и серьги, стильный клатч, туфли на шпильке. Хорошо выглядят и серебристые или черные босоножки.

Пожалуй, только на любовное свидание такое платье надевать сегодня нехоти: его почти вековая история уже вобрала в себя слишком много смыслов, и романтика в этом ряду — на одном из последних мест. На первом — безупречность *comme il faut*, строгость и неприступность, «то, как должно быть». Поэтому сегодня такое платье считается преимущественно вечерним или коктейльным.

Что касается типа женщин, которым больше всего идет маленькое черное платье, тут мнения расходятся. Часть его поклонников, предпочитающих классический вариант, считает, что оно подходит только женщинам с совершенной фигурой. Другая часть считает, что практически не бывает женщин, для которых нельзя было бы подобрать свою модель маленького черного платья. Думается, правы и те и другие. Стиль маленького черного платья — сдержанность и подчеркнутая индивидуальность одновременно. Если в характере женщины это есть, она обязательно найдет свое маленькое черное платье, которое станет достойным фоном для ее красоты и вкуса.

РЕВОЛЮЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Изобретение Шанель давно превратилось из платья в идею. В идею об одежде, подходящей всем независимо от возраста, цвета кожи, индивидуальных особенностей. Но история жизни самой Мадемуазель оказалась противоречивой: из пламенной революционерки 1920-х годов она превратилась через полвека в олицетворение французской буржуазии. Да и сегодня нет более узнаваемого статусного лейбла, чем Chanel. А маленькое черное платье из оригинальной вещи, вызывавшей когда-то язвительные насмешки и даже упреки в бедности, оказалось самым элегантным и классическим предметом одежды XX века. Который, по всей видимости, скоро потребует новых революций. ■

Оксана БУТРИМЕНКО

Кому не знакомо чувство легкой паники, которое охватывает при виде горы свежестыранного белья, обещающей потерянный вечер и усталость в руках?

Все складки – гладки!

Почти всем, кроме тех, кто уже успел познакомиться с необыкновенным утюгом Bosch SensorSteam*!

Слово Татьяне
(38 лет, замужем, двое детей):

– Мое знакомство с новинкой началось с удивления: едва я взялась за ручку утюга, как засветился голубой индикатор. Я поняла, что это неспроста, и точно: как только я ее отпустила, голубой огонек замигал. Слово «сенсор» в названии обрело практический смысл: утюг включается, когда рука держит его, а при отпускании – автоматически отключается. Значит, забыть дома включенный утюг уже не получится, и при его чемпионской мощности – 3100 Вт – такая способность дает солидную экономию электроэнергии по сравнению с обычным постоянно пыхтящим «пароходом»!

Тут мы переходим к самому главному – к пару. Отличие бросается в глаза сразу: раньше о таком глубоком пропаривании можно было только мечтать – суперпар «пробивает» сложенную втрое, а то и вчетверо простыню или пододеяльник! Экономия времени – колоссальная! А посмотрели бы вы, как он «расправляется» с упрямыми тканями типа льна! Если вы, как и я, любите глаженое белье, но не хотите тратить на достижение идеала всё свое время и силы, то Bosch SensorSteam – вам в руки.

Еще одна особенность пара – он очень ровный. вспомните, как напор пара в вашем старом утюге ослабевал через некоторое время. Неудивительно – ведь воды в резервуаре становилось мень-



ше. Как же создатели Bosch SensorSteam решили такую непростую задачу? Вот тут-то и выяснилось, что у меня не просто утюг, а настоящая паровая станция – компактный аналог тех огромных, тяжелых и страшно дорогих, которыми пользуются профессионалы. К слову, у Bosch SensorSteam пара достаточно,



чтобы привести в божеский вид всё белье, которое вмещает барабан моей стиральной машины.

Признаюсь, я в восторге от моего нового помощника Bosch SensorSteam. С тем, что я видела и к чему привыкла, – просто не сравнить! Мой герой практически идеален: мощный, экономичный, безопасный и... компактный!

Всем желаю такого помощника!





Женский ГИПНОЗ

Оказывается, каждая женщина от природы владеет навыками гипноза. Сами того не подозревая, мы нередко гипнотизируем других. Как научиться использовать таланты сознательно? Об этом рассказывает психотерапевт Геннадий ЧИЧКАНОВ.



— **Геннадий, что же такое гипноз?**

— Гипнотический транс — это особое состояние, в котором человек общается со своим подсознанием, а сознание в это время отдыхает. Это естественное состояние, необходимое человеку для обработки личного опыта и поиска ответов на внутренние вопросы. С трансовым состоянием мы сталкиваемся в обычной жизни постоянно.

— **Когда, например?**

— Например, сидите вы на совещании, начальник что-то говорит монотонно, постепенно вы перестаете следить за его мыслью, слышите только «бу-бу-бу» и «улетаете» с совещания. Вот это и есть состояние транса — ты теряешь коммуникацию с внешним миром. В этом состоянии человек продолжает думать и могут формироваться решения, в том числе и под чьим-то влиянием.

— **То есть чтобы погрузить человека в транс, надо подражать бубнящему начальнику?**

— Большинство женщин инстинктивно так и поступает. Пришел муж с работы, а жена щебечет и щебечет. Муж внача-

ле пытается следить за нитью разговора, а потом теряет ее и медленно погружается в транс. Только женщины, как правило, не умеют использовать эту ситуацию. Обычно жена замечает, что муж где-то витает, и кричит: «Ты меня слышишь?» Муж вздрагивает, подскакивает — это верный признак, что только что он находился в трансе. Но вы его «разбудили», и все — момент для внушения упущен.

— **А что бы сделал гипнотизер на месте жены?**

— Надо сделать так, чтобы человек шесть раз ответил «да», не особенно задумываясь. Самое главное в этом деле — не спешить. Действовать так, словно у вас огромный запас времени. «Дорогой, правда, стол красиво накрыт?» — «Да». — «Вкусный ужин?» — «Да». — «Ты же любишь курочку?» — «Да». И так далее шесть раз. Тут главное, чтобы человек не вышел из гипноза. А для этого не нужно торопиться и нельзя делать никаких директивных сообщений, команд.

— **Что значит «никаких команд»? А как же тогда, собственно, влиять на мужа?**
— Подождите, не торопитесь! Действуйте



так, как будто у вас неограниченный запас времени. Вам еще нужно произвести подстройку к мужу. Как это делается? Сесть рядом и буквально дышать в унисон, «зеркалить» его движения. Когда человек сидит, как ты, крутит вилку так же, как ты, — это располагает. Мы же ищем в других людях себя. И тогда воспринимаем слова других как свои собственные. Тут главное — выработать навык подстройки. Потому что если делать это неумело, демонстративно, что всегда происходит в начале пути, это заметно и вызывает отторжение. Еще есть присоединение по словам. У каждого из людей есть свой, наиболее развитый канал восприятия информации — глаза, кожа, звуки. По этому признаку люди делятся на визуалов, кинестетиков, аудиалов. И одни преимущественно оперируют зрительными образами, другие — тактильными, третьи — звуковыми. Но 75% людей визуалы, поэтому чаще всего работают «картинки».

— **И вот, наконец, муж в трансе. Как, например, сподвигнуть его начать ремонт? Так и сказать: «делай ремонт»?**

— Ни в коем случае. Человек, следуя за логикой вашей речи, мысленно соглашается с каждым последующим постулатом, поскольку согласился с предыдущим. Если он шесть раз ответил «да», в седьмой раз скажет «да» автоматически. «Мы с тобой славно поработали сегодня, уже вечер, мы так хорошо провели день, смотрели кино, ели мороженое, давай завтра передвинем шкаф и поедем мороженого?». И говорить надо на выдохе человека. Во-первых, это задает ритм. А во-вторых, никто не говорит на вдохе, а слова должны звучать как его внутренний голос. Можно подспудно готовить в человеке желание перемен: «Все течет, все изменяется. Мы можем делать ремонт, а можем не делать». И хотя вы в данном случае не давите и не командуете, сознание не слышит частицу «не» и воспринимает эту фразу как двойной призыв ремонт начать. Вот так работает гипноз.

— **Какие слова ему надо говорить, чтобы он, например, купил шубу?**

— Нужно оперировать метафорами. Метафора должна быть о чем-то другом, она никогда не должна касаться человека и непосредственно предмета внушения. Если правильно вложить человеку в голову метафору, он выходит из транса

Детские колыбельные, прибаутки — это тоже техники гипноза. Ребенок засыпает, а мать ему в это время, сохраняя четкий ритм, шепчет на ушко какую-нибудь ерунду — отвлеченную (это очень важно!). Не о ребенке. Через две минуты ребенок уже не понимает, о чем речь, через четыре минуты не может связать начало, конец и середину. Мать тоже не может, но это неважно. Через четыре минуты ребенок засыпает. Он чувствует: чем дальше слушать эту ахинею, лучше отключиться. Тут главное сначала присоединиться — подстроить дыхание, позу. У матерей это получается природно. Существует также особая методика «материнского гипноза», разработанная Б. Драпкиным на кафедре детской психиатрии и психотерапии, которая позволяет, нашептывая ребенку слова любви, когда он в активной стадии сна, корректировать его поведение, помогает ему стать здоровее и даже спасает от энуреза.

другим. На этом принципе, например, основан гипноз в активной стадии сна.

— **Это как в «Большой перемене»: если рядом с тобой кто-то засыпает, а ты что-то хочешь вложить ему в голову, тебе нужно сесть рядом и шептать?**

— Только надо говорить в нужный момент — в активную стадию сна (когда глаза «бегают»), в такт дыханию человека, на выдохе спящего. Если начнешь говорить на вдохе, сразу разбудишь. И говорить правильные слова, сочинять длинные красивые истории — подсознание мыслит образами, в которых нет людей. А есть, например, ручеек и камушек. И ручеек говорит: «Камушек, наступают зима, не мог бы ты обогреть меня?» А камушек отвечает: «Я не знаю, что тебе дать, чтобы ты согрелся». Долго идет у них диалог. И дальше камушек совершает усилие над собой и чем-то необычным, например ковром из травы, укутывает ручеек — слово «шуба» нельзя произносить. С утра человек просыпается и говорит: «Дорогая, купим-ка шубу». Важный момент: прямым директивным внушением можно действовать только на две категории мужчин — военных и алкоголиков. Если ваш мужчина военный или алкоголик, ему можно во сне на выдохе вбить прямое послание: «Купи шубу». Образы на них воздействуют хуже.

— **Получается, что очень вредно засыпать под работающий телевизор — его образы придут к тебе в сон?**

— Это может сильно замусорить голову.

— **Насколько человек под гипнозом теряет волю? Может он сделать то, что противоречит его принципам?**

— Человек остается собой и думает самостоятельно. И не совершит того, что противоречит его ценностям, — их вообще поменять трудно. Есть своеобразная пси-

хологическая иерархия: внизу поведение, выше — установки, наверху — ценности. Чем выше психологическая иерархия, тем сложнее ее поменять. Но зато если ее изменить, все, находящееся под ней, меняется автоматически. В гипнозе можно откорректировать поведение и установки. Когда девушка отдает цыганке три миллиона под гипнозом, ей ничего в ценностях не нарушали. Ей просто изменили поведение — сказали: «Будь добра, отдай, со всей семьи порчу снимем». А добро и семья для нее ценности, и она защищала то, что для нее важно.

— **Кстати, как защититься от цыганского гипноза?**

— Нужно признать, что они профессионалы этого дела, а вы нет. И не отвечать ни одним словом. Не связываться.

— **Нужны ли для гипноза какие-то специальные данные, врожденные таланты?**

— Нужно просто стараться. Но гипноз — очень вредное средство для манипулирования. Когда дома люди начинают манипулировать друг другом, это выхлещивает чувства. Я бы не советовал.

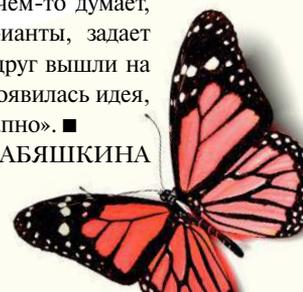
— **Можно ли загипнотизировать человека по телефону или по телевизору?**

— Нет, потому что невозможно подстроиться. Это либо много сил надо приложить, либо человек должен быть очень легко внушаемым. Кашпировский — это скорее феномен массовой истерии.

— **Я впадаю в транс, когда еду в поезде. Потерянное время!**

— Транс — это не напрасно потраченное время. Вы не просто так в окно смотрите, ваше подсознание о чем-то думает, проигрывает разные варианты, задает себе вопросы. А потом вдруг вышли на платформу, и откуда-то появилась идея, созрело решение — «внезапно». ■

Анна БАБЯШКИНА





МОЛОЖЕ с каждым годом

Сколько бы свечек ни горело на именинном торте, мы все равно ощущаем себя «как девчонка».

Откуда берется внутреннее ощущение молодости и насколько оно оправдано? Как воспринимают нас другие? Что думают об этом психологи? Рассказывает

Елена СЕРГИЕНКО, доктор психологических наук, профессор Института психологии РАН.



— Елена Сергеевна, скажите, это нормально, если иногда чувствуешь себя не на тот возраст, который есть по паспорту?

— Я бы уточнила, что так происходит не «иногда», а «почти всегда». У большинства людей субъективный возраст (то, на сколько лет себя человек ощущает) не совпадает с календарным. Психологи провели масштабные исследования в 18 странах мира — в Японии, Украине, России, США, странах Европы, опросили тысячи людей. Выяснилось, что — независимо от экономического положения страны и культуры — мы обращаемся со своими годами примерно одинаково. В юности, между 12 и 25 годами, мы кажемся себе старше, чем есть. Особенно «взрослыми» себя ощущают подростки, которые уже попробовали алкоголь и сигареты. Затем наступает время, когда субъективный и «паспортный» возраст совпадают. А примерно после 30 лет почти все вдруг начинают ощущать себя моложе, чем в действительности, и дальше все сильнее «омолаживают» себя. Сразу после 30 мы убавляем себе годик-другой. Но чем дальше, тем больше нарастает разница между тем, сколько человеку лет, и на сколько он себя ощущает. В 60–70 лет большинство россиян считает себя младше лет на 14 — то есть в 60 чувствует себя на 46. Иногда разница достигает 15–18 лет!

— Наверное, так происходит из-за страха старости и культа молодости, который пропагандирует современная культура?

— Во все нет. Даже в странах, где нет культа молодости и прожитые годы вызывают уважение, например в Японии, люди все равно ощущают себя моложе. Была обнаружена интересная обратная закономерность: старости больше всего боятся как раз те люди... которые ощущают себя именно на свой возраст.

— На какие моменты мы обращаем внимание, когда решаем: «а на самом деле мне столько-то лет»?

— Чтобы определить свой субъективный возраст, задайте себе четыре вопроса. На сколько лет я выгляжу и оцениваю свое здоровье? Затем присмотритесь к своим эмоциям: я чувствую и переживаю как человек какого возраста? Люди каких лет интересуются тем же, что и я? Сколько лет тем, кто соображает, мыслит и действует, как я, и способен выполнять мою работу? Запишите все четыре цифры, сложите и разделите на четыре. Это и будет ваш субъективный возраст. Впрочем, эта величина непостоянная. Например, накануне дня рождения субъективный возраст обычно больше, чем после него. И чем дальше до дня рождения, тем юнее мы себя ощущаем. А вот негативные события, серьезные переживания могут резко «состарить».

— Как мы делаем вывод «я соображаю как 27-летняя, а не как 35-летняя»?

— Мы постоянно сравниваем себя с собою прежним и с другими людьми, и на этом основании делаем выводы. Интересно, что когда человек отвечает на вопрос «На сколько лет вы выглядите?», большинство называет свой реальный возраст. Женщины, конечно, более склонны преуменьшать его, чем мужчины, но не сильно. То есть мы адекватны в оценках — в зеркало смотримся и как другие люди выглядят в этом возрасте, прекрасно понимаем. А вот когда дело доходит до оценки собственных эмоций и интеллекта — тут-то у нас и возникает иллюзия собственной вечной молодости.

— Справедливы ли эти оценки?

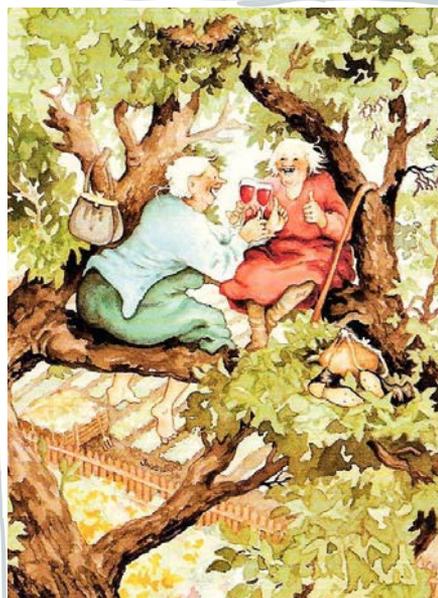
— На самом деле не очень. Когда сравниваем себя с другими, мы склонны считать всех вокруг менее здоровыми, чем мы сами,

и приписывать им множество проблем. В Америке провели эксперимент: людям старшего возраста раздали анкеты и попросили оценить наличие 12 разных проблем у себя и своих ровесников. И, например, 80% участников опроса считали, что другим людям трудно найти работу, и лишь 25% ответили, что работу трудно найти им самим. Если у человека на самом деле есть сложности, другим он приписывает еще более ужасные проблемы. Зачем? Чтобы чувствовать себя лучше на этом фоне, иметь возможность думать примерно в таком ключе: «Почти у всех в 30 лет спина болит, а у меня нет. Значит, я моложе их». «Большинство в моем возрасте не могут делать такую сложную работу, а я могу, значит, я еще ого-го!» Еще забавнее, когда люди отвечают про нормы поведения, приличные в том или ином возрасте. Например, спрашивают: «Прилично ли носить бикини на пляже в 18, 30 и 45 лет?» И выясняется, что в массе своей люди считают, что это другим нельзя надеть бикини или мини-юбку в 45 лет, а себе они это с удовольствием разрешают. Заметнее всего этот парадокс проявляется при опросах больных людей. У них может быть три серьезных диагноза, но они все равно думают про себя, как про молодых. Что дает им это ощущение? Ключевой момент — сохранение способности делать то, что для них очень значимо: читать, думать, профессионально воплощаться. Пока человек сохраняет самое важное, ради чего он живет, он нацелен на будущее.

— **А есть ли взаимосвязь между иллюзией собственной молодости и реальным состоянием здоровья?**

— Один из интересных феноменов, который был обнаружен: «молодящиеся» люди на самом деле крепче, у них больше ресурс. Они обращены в будущее, верят в свои силы, оптимистичны. Это способ поддержать себя — сразу появляются перспектива, желания, планы. Эти люди активны, многим интересуются, осваивают новое: они ведь планируют надолго задержаться в мире, и хочешь — не хочешь надо работать в современных компьютерных программах, которые никуда не исчезнут, и запоминать имена новых соседей. Те, кто считает себя старше, как правило, про будущее не думают. Их и настоящее не устраивает, а живут они прошлым. Причем, как правило, каким-то небольшим отрезком прошлого.

— **Если одеваться по-молодежному и слушать современную музыку, это работает как молодильное яблоко?**



— Если ты начинаешь притворяться тинейджером, это смешно и фальшиво. Если вникаешь в музыку молодых, их чтение, осваиваешь гаджеты — это другое. Это интерес к другой генерации. Активная работа головного мозга при изучении нового способствует поддержанию его функций и появлению новых связей между нейронами, что означает продление молодости. Мозговая лень — это точно доказанный факт — приводит к гибели, в том числе физической и психической, и конкретному старению.

— **Отсутствие зазора между реальным возрастом и «по ощущению» можно считать тревожным звоночком?**

— Это признак нежелания жить дольше, продлевать свою судьбу. Такие люди болеют серьезнее. Нельзя сказать, что те, кто психологически нацелены на преодоление, всегда побеждают, но у них гораздо больше шансов. Люди умирают тогда, когда не хотят больше жить.

— **Уровень дохода влияет на то, как мы о себе думаем?**

— Конечно, но не в такой степени, как психологическое самочувствие. Бедняку трудно надеяться на благополучное будущее и рисовать себе увлекательные перспективы. Например, у афроамериканцев, имеющих материальные сложности, субъективный возраст оказался в среднем на 4 года больше реального. Но если у вас есть хотя бы очень средний доход, уже можно мечтать, «что там еще интересного будет», и отмерять себе побольше времени. Среднего дохода вполне достаточно, его дальнейшее повышение уже не играет роли.

— **Обнаружена ли связь между семейным положением, наличием детей и субъективным возрастом?**

— Да. Если семья есть, человек ощущает себя моложе. Дети и внуки — это шанс прожить все еще один раз, радоваться, познавать мир заново детскими глазами.

— **Есть ли разница между полами?**

— У женщин всплеск, когда они начинают позиционировать себя моложе, происходит раньше, чем у мужчин. До 32 лет. А у мужчин позже — около 40 лет. Но при этом мужчины называют большую разницу со своим реальным возрастом, чем женщины.

— **Можно ли сказать, что субъективный возраст — это тот, в котором мы хотели бы очутиться?**

— Что вы! Это уже будет желаемый, идеальный возраст. И он всегда меньше, чем субъективный, и значительно меньше реального. ■

Анна БАБЯШКИНА



В ложке – ЛЕКАРСТВО, в чашке – ЯД

Что будет, если злоупотребить самыми полезными продуктами?



Вы думаете, яблоки, зеленый чай и кисломолочные продукты можно есть и пить сколько угодно? А вот и нет. Диетологи советуют соблюдать во всем умеренность. Сколько же можно принять в день самого полезного, чтобы оно оставалось полезным?

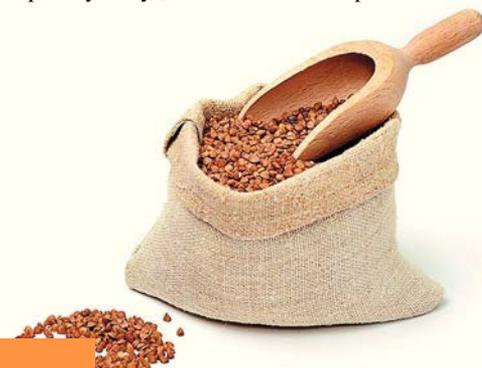
1 ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ (1–2 ЧАШКИ В ДЕНЬ)

Этот напиток укрепляет стенки сосудов и дарит бодрость. В нем много витаминов и антиоксидантов, которые нейтрализуют действие свободных радикалов, омолаживая клетки изнутри. Однако, согласно исследованиям Государственного университета штата Нью-Джерси, большое количество зеленого чая усиливает образование в организме полифенолов и может привести к заболеваниям почек и печени.



2 ЯБЛОКИ (3–4 ШТ. В ДЕНЬ)

В них содержится большое количество пектина – растворимой клетчатки, которая улучшает перистальтику кишечника, способствует нормализации веса и выведению токсинов. Яблоки богаты сахарами и органическими кислотами, в них много витаминов и микроэлементов. Но увлекаться ими не стоит – большое количество клетчатки обостряет колиты и нарушает полноценную работу желудочно-кишечного тракта.



3 ГРЕЧКА (500–600 Г В ДЕНЬ)

В гречневой крупе содержится ценная аминокислота триптофан, препятствующая развитию новообразований. Она богата витаминами группы В, а также витамином Е, содержит железо, магний и другие микроэлементы. Но как бы ни была эта крупа полезна, гречневая монодиета не обеспечивает полного набора питательных веществ, необходимого для нормальной работы организма. Больше 3 дней на такой диете сидеть нельзя.



4 ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (200–250 Г В ДЕНЬ)

Цельное зерно — источник ценных минеральных веществ, витаминов группы В и витамина Е. Из-за большого количества волокон оно незаменимо для тех, кто следит за своим весом. Такая пища стабилизирует сахар в крови, благоприятно воздействует на стенки сосудов и ускоряет обменные процессы, но тяжело усваивается. Избыток клетчатки может вызывать тяжесть и вздутие кишечника.



5 ТВОРОГ (200 Г В ДЕНЬ)

Настоящий кладезь кальция, белка, ценных минеральных веществ и микроэлементов. Кроме того, в нем содержится незаменимая аминокислота — метионин. Творог — без сомнения, продукт диетический, но если есть его слишком часто, избыток белка увеличит нагрузку на почки. Диетологи не рекомендуют употреблять творог чаще 3 раз в неделю.



6 ВИНОГРАД (400 Г В ДЕНЬ)

Отличный источник витаминов А, С, В₆, калия, кальция, железа, фосфора, магния, селена и мощных антиоксидантов. Но кожица у этого фрукта очень грубая, раздражает стенки кишечника и может вызвать расстройство желудка. Кроме того, из-за большого количества сахара виноград не рекомендуется диабетикам и тем, кто хочет похудеть.



8 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО (2 СТ. ЛОЖКИ В ДЕНЬ)

Богато антиоксидантами, снижает уровень холестерина в крови, а при регулярном употреблении может предотвратить развитие атеросклероза. Только не забывайте о том, что, несмотря на всю пользу, оливковое масло обладает высокой калорийностью (в 100 мл содержится около 900 килокалорий). Если превысить дневную норму (40 мл), можно легко набрать лишние килограммы.



КСТАТИ

Излишки жира препятствуют усвоению кальция, равно как и их недостаток. Поэтому тем, кто хочет укрепить кости, лучше выбирать творог жирностью 9%.

7 БАНАНЫ (2-3 ШТ. В ДЕНЬ)

В их составе много калия и сбалансированный витаминный комплекс, поэтому бананы идеальны для восстановления после физических нагрузок. А вот тем, кто сидит на диете, следует исключить эти крахмалистые фрукты из своего рациона. Энергетическая ценность одного банана — около 100 килокалорий. 3 штуки легко могут заменить ужин, а вот есть больше диетологи уже не рекомендуют.



9 МОРКОВЬ (1-2 ШТ. В ДЕНЬ)

Богата эфирными маслами, витаминами А, Е, D, С и группы В, минералами и ценными микроэлементами. Она полезна при авитаминозах и улучшает перистальтику, но при воспалительных процессах в кишечнике или язве от морковки следует отказаться или заменить ее свежесжатым соком.



10 РЫБА (250-400 Г В ДЕНЬ)

Кальций, фосфор, витамины А, В₆, В₁₂, D, Е, магний, цинк, селен, железо, фтор, йод и полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 — за такой состав рыбу можно по праву считать одним из самых полезных и незаменимых продуктов в нашем рационе. С осторожностью следует употреблять крупную морскую рыбу, поскольку в ней могут накапливаться ртуть и соли тяжелых металлов. А очень жирных сортов следует избегать тем, кто следит за своим весом.

11 ЧЕРНИКА (200-300 Г В ДЕНЬ)

Богата калием, кальцием, фосфором и магнием, в ней содержится железо, витамины группы В, минеральные вещества и большое количество пектина. Черника улучшает работу пищеварительной системы, способствует выведению из организма шлаков и токсинов, омолаживая его изнутри. Однако из-за высокого содержания танинов в больших количествах черника вызывает запор. Противопоказана она и при заболеваниях поджелудочной железы. ■



ЗЕЛЁНЫЙ ДЕНЬ

В Ботаническом саду МГУ теперь можно полюбоваться восстановленным разделом «Редкие растения Северной Америки и Восточной Азии». Экспозиция вновь открылась благодаря поддержке компании «БСХ Бытовая техника» (БСХ), это дочернее предприятие немецкого концерна BSH Bosch und Siemens Hausgeraete GmbH. Компания выделила средства на закупку уникальных растений и работу летнего волонтерского лагеря. Более ста сотрудников компании помогли облагородить и озеленить несколько зон сада. В честь открытия экспозиции прошел праздник «Зеленый день», на котором собрались звезды шоу-бизнеса и москвичи – любители флоры.



Актрисы Любовь ТОЛКАЛИНА, Анастасия МАКЕЕВА и Екатерина ВОЛКОВА также приняли участие в «Зеленом дне».

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Кем вы хотели бы почувствовать себя этой осенью? Соблазнительной восточной красавицей? Или романтической героиней? С новой коллекцией белья Milavitsa возможно все. Здесь есть комплекты с вышивкой, аппликацией, блеском страз и люрекса, а также легкие кружева и женственное ретро. Не оставит равнодушной и роскошный выбор граций, комбинаций и поясов для чулок.



ДРЕСС-КОД УСПЕХА

В интернет-магазине inmode.ru этой осенью появилась новая коллекция авторских демисезонных пальто с модным запахом, который выгодно подчеркивает силуэт. Также поступила коллекция немецкой моды, суперпопулярной в этом году в Германии марки Rich&Royal по крайне привлекательным ценам. Открытие осеннего сезона–2012 обещает быть запоминающимся.



ДЛЯ ДОБРОГО УТРА

Согревающие осенние глинтвейны по вечерам иногда делают утро не самым добрым. Уникальный препарат с говорящим названием Алкоклин® появился в России. Он предупреждает похмелье и защищает печень, ведь именно она принимает на себя основной удар от продуктов распада алкоголя. Алкоклин® можно принимать до, во время или сразу после застолья. Продается в аптеках без рецепта.

ШПАРГАЛКА ОТ ДОКТОРА

Задумались, какой домашней сдобой порадовать родных? Загляните на обратную сторону пакетиков Dr.Oetker. Эта марка уже более ста лет выпускает ингредиенты для выпечки – разрыхлитель для теста, ванильный сахар, дрожжи и желатин. А еще смеси для маффинов, чизкейков и тортов. Прекрасные помощники на кухне, они всегда готовы подсказать, как правильно приготовить блюдо, ведь на каждой упаковке напечатаны рецепты и советы от Dr. Oetker.



СМОТРЕТЬ И ВИДЕТЬ

На улице ветрено, темнеет рано, а мы все больше времени проводим дома – перед телевизором или монитором компьютера. Глазам приходится нелегко – самое время их поддержать. Витаминно-минеральный комплекс «Фокус Форте» содержит все важнейшие для здоровья глаз вещества: высококачественный экстракт черники, лютеин, зеаксантин, бета-каротин, 4 витамина, медь, селен и цинк. Прием «Фокус Форте» улучшает основные зрительные функции, снижает утомляемость глаз, улучшает функциональное состояние зрительного анализатора и способствует профилактике прогрессирующей близорукости.

АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Компания L'oreal открыла в России академию для обучения профессионалов сферы красоты. Академия L'oreal в России – это образовательный центр для парикмахеров, визажистов, консультантов, фармацевтов, дерматокосметологов. Ежемесячно здесь будет проходить около ста обучающих семинаров, чтобы наши специалисты были на мировом уровне и владели самыми последними методиками, продуктами и знаниями.





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.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

ИМЕННО ЗДЕСЬ

- 🏠 Гибкие, сверхлегкие безметалловые съемные протезы FLEXITE®, не требующие препарирования здоровых зубов
- 🏠 Применяют только современные пломбирочные 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, 621 28 98,
621 35 50**

**ул Б.Ордынка
д. 6/2 стр.10
м.Третьяковская**

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

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

Полезный журнал для родителей №11 Ноябрь 2012 **6+**

УНАС В ГОСТЯХ
ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

Такие лапочки
Дети и домашние питомцы

На прививку становись
Готовимся к вакцинации

Мама может!
Оригинальные идеи читательниц

Конкурсы
и подарки для читателей и их малышек

СЕЗОН ПРОСТУД
Профилактика и лечение

Этого есть не буду!
О чем говорит аппетит

Грустить полезно
Эмоциональный мир крохи

Спорт не для всех
В какой секции заниматься

День рождения
Все самое важное и любопытное о новорожденных



12011
4-607131-14,0085
MOY Malenkiy RUS D:7,00 €
A: 7,00 €; B, CY, I, L, P: 7,20 €;
NL: 8,10 €; CH: 11,60 CHF DK: 65 DKK

Журнал для лучших родителей



НЕДУГ на три буквы

Согласно статистике, предменструальному синдрому (ПМС) подвержено от 50 до 80% женщин. В чем его причина и как избавиться от недомогания?

КАК ЭТО БЫВАЕТ?

ПМС у всех выглядит по-разному. У одних это неприятные ощущения в теле: в дни, предшествующие менструации, цифра на весах ползет вверх, джинсы не сходятся на талии, побаливает поясница, тянет низ живота. Кого-то может подташнивать, грудь становится болезненной, болит голова. Другие отмечают психологические симптомы: повышенную утомляемость, раздражительность, бессонницу или наоборот, чрезмерную сонливость. А также обидчивость, приступы необоснованной агрессии или, напротив, плаксивость, быструю смену настроения без повода. При этом врачи отмечают, что у молодых женщин чаще случаются приступы раздражительности, а у женщин ближе к сорока — меланхолии.

В ЧЁМ ПРИЧИНА?

Существует несколько теорий, объясняющих возникновение ПМС, однако ни одна из них не способна объяснить всех симптомов.

Наиболее полной считается гормональная теория. Она гласит, что ПМС возникает из-за избытка эстрогенов и нарушения баланса эстрогена и прогестерона в организме женщины. Эстрогены в большом количестве способствуют задержке жидкости в организме, что приводит к отекам, болезненности молочных желез, головным болям, обострению сердечно-сосудистых проблем. Кроме того, эстрогены влияют на настроение.

Другая версия — теория водной интоксикации — говорит о том, что симптомы ПМС проявляются при нарушениях водно-солевого обмена в организме, неполадках с почками. Кроме того, существует мнение, что ПМС возникает из-за не-

достатка витаминов В₆, А, Е, магния, кальция и цинка. То есть из-за неверной диеты.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Завести менструальный календарь и записывать ощущения в дни цикла. С календариком отправиться на прием к врачу. Он разберется, действительно ли это ПМС, или причины недомогания кроются в другом, негинекологическом нарушении. Врач может предложить гормональную терапию — оральные контрацептивы, подавляющие овуляцию, существенно уменьшают симптомы (только не «прописывайте» их себе сами, пожалуйста). Возможно, достаточно попринимать поливитамины, успокоительные или мочегонные чаи. При ПМС прописывают правильное питание и здоровый сон — поменьше соленого, кофе и шоколада.

Предменструальный синдром часто развивается на фоне стресса, переутомления, перенесенных тяжелых заболеваний (грипп, пневмония, бронхит). Иногда достаточно хорошо отдохнуть, поменять работу, влюбиться, наконец. Врачи заметили, что многие женщины забывают о ПМС во время отпуска или романтического путешествия.

В любом случае стоит посоветоваться с гинекологом и подобрать подходящее вам лечение. ПМС не болезнь, но в самом деле портит настроение. ■

Екатерина МОЖАЕВА

**ПМС? ...
Нет, не слышала.**

Снять предменструальную болезненность и отечность молочных желез поможет препарат МАМОКЛАМ!

МАМОКЛАМ содержит ценные натуральные компоненты: органический йод, жирные кислоты Омега-3 и хлорофилл. Будучи негормональным лекарственным средством, **МАМОКЛАМ** обладает высоким профилем безопасности, а эффект от его приема сохраняется длительное время.

Клинически доказано, что **МАМОКЛАМ** также эффективно борется с патологическими проявлениями мастопатии и снижает риск развития рака груди.

Отпускается без рецепта

МАМОКЛАМ.
Забота о женском здоровье

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Реклама

Сезонные проблемы с лицом или признаки «проблемной кожи»? Можно ли справиться с этим в домашних условиях?

Каждая девушка втайне мечтает о приходе такого возраста, когда прыщи уже в прошлом, а седина — еще в будущем. Шутка в том, что такой возраст не наступает никогда. Пережитые в юности этапы взросления, к сожалению, не избавляют большинство женщин от периодически возникающих проблем с кожей. Нарушение режима здорового питания, стрессы, простуда, ежемесячный цикл, не самая лучшая экология — все это непосредственным образом сказывается в первую очередь на выделительной системе организма: ему же надо как-то избавляться от тех шлаков, которыми мы упрямо его снабжаем. Кожа в данном случае работает как орган выделения, каким бы странным это утверждение ни казалось. Поэтому, обнаружив на носу, лбу или щеке предательский прыщик, не стоит

тянуть к нему руки (пусть даже тщательно вымытые с мылом) в тайной надежде избавиться от непрошеного гостя раз и навсегда. Такое точечное воспаление кожи просто показывает, что с вашим организмом в данный момент не все в порядке. Поэтому, пока вы не избавитесь от самой проблемы, так и будете иметь дело с ее видимыми последствиями. А бороться с ними — дело совершенно безнадежное. По большому счету это «сизифов труд» — упорные, но совершенно напрасные действия, не приводящие к желаемому результату. Что же делать, если на решение внутренних проблем организма пока что нет времени? Или это не проблемы, а признаки гормональной перестройки на определенном этапе женского месячного цикла? Все равно как можно меньше ковырять воспаленную об-

1. Крем-гель для умывания, сужающий поры, **Diademine**. 2. Освежающий крем для лица «Максимум увлажнения», **Avon**. 3. Специальное драже для красоты волос и кожи, **Merz**. 4. Минеральная пудра, нейтрализующая воспаление, **Clinique**. 5. Восстанавливающая эссенция для чувствительной кожи с маслами герани, сезама и семян граната, **Melvita**. 6. Тоник для всех типов кожи с родниковой водой и морскими водорослями «Живая вода», **Lush**. 7. Комплексное средство для проблемной кожи 3 в 1, **Clearskin, Avon**. 8. Очищающие подушечки для лица с тонизирующим эффектом, **Avon**. 9. Увлажняющий крем для комплексного ухода за проблемной кожей, **Morgaderm, Vichy**. 10. Деликатный крем-уход для чувствительной кожи «Миндаль», **Weleda**. 11. Очищающий успокаивающий лосьон для лица, **The Body Shop**. 12. Дневной крем от покраснений с софорином из бразильского кустарника антский боб, **Yves Rocher**. 13. Восстанавливающий крем-гель для проблемной кожи, **BioClinic, Oriflame**. 14. Очиститель для нормальной и жирной кожи с витаминами А, С и F, **Herbalife**. 15. Ежедневный уход для сверхчувствительной и аллергичной кожи «Толеран Ультра», **La Roche-Posay**. 16. Консилер для проблемных зон **Color Stroke, Ciel**.

РУ № 001/021 от 18.10.2017
Заказчик размещения рекламы ООО "АЛВИЛС", 109316, Москва, Остаповский проезд, д.5, стр. 1. Тел./факс: (495) 775-71-61

alvils
фармацевтика

ПРЕПАРАТ ОТПУСКАЕТСЯ
В АПТЕКАХ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

Когда я хочу,
у меня ничего
не болит

СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ ЖЕНЩИН

РЕКЛАМА

НОВИНКА

Новалгин
12 таблеток
СРЕДСТВО ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ
СРЕДСТВО ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

De



17



18



19



20



21



17. Сыворотка против первых признаков старения, **D'Oliva**. 18. Очищающая эмульсия для чувствительной кожи «Гинкго и микросеребро», **Naturderm**. 19. Обновляющий скраб с натуральными частичками абрикоса «Сияющая кожа», **L'Oréal**. 20. Гель для умывания с витамином С и экстрактом женьшеня «Утренняя энергия», **Clean & Clear**. 21. Нежный крем-гель для умывания с маслом миндаля и экстрактом календулы, **Nivea**.

ласть: самостоятельно практически невозможно аккуратно удалить прыщик, не оставив под кожей очага воспаления. После манипуляций остаются красноватые рубцы, которые довольно долго не проходят. Так что лучше всего помчаться к косметологу.

На случай безусловного форс-мажора нужно всегда иметь дома спиртовую настойку календулы (для обработки воспаленного участка, но не кожи всего лица) или салициловый спирт. Великолепный антисептик — масло чайного дерева. Отличными бактерицидными свойствами обладает цинк, так что периодически можно подсушивать проблемные участки цинковой мазью или салицилово-цинковой пастой, которая есть почти в любой аптеке и стоит смешных денег. Умываться можно настоем ромашки (в аптеках продаются фильтр-пакеты) — он смягчает воспаление. Бывает, что прыщик еще не созрел и удалять его рано, но красноватое пятно уже очень заметно. В этом случае может помочь мазь Вишневского: капля этого бальзама с весьма специфическим запахом, нанесенная на ночь и прикрытая сверху обычным пластырем, может ускорить процесс, либо «вытянув» гной наверх, либо способствуя подкожному рассасыванию начинающегося воспаления. Хорошо помогает при раздражении и воспалении кожи сок алоэ. Перед тем как приготовить сок, листья нужно выдержать в темном прохладном месте 10 дней, и только после этого измельчить и отжать. Сок алоэ не хранится, его нужно использовать сразу после отжима, протирая кожу 2–3 раза в день.

Вторая по популярности «внезапная проблема» — покраснение и шелушение. Особенно актуальной она становится с наступлением холодов. Кожа не выдерживает низких температур (сейчас это модно называть «аллергией на холод»), перепада температурных режимов (из помещения на улицу и обратно) и обилия кондиционированного пересушенного воздуха. Придется озаботиться приобретением дневного крема специально для холодного климата (такие сейчас выпускают многие косметические марки) и использовать его, а не тот увлажняющий крем, который был актуален летом: на холодном воздухе он действует на кожу раздражающе. В кре-

ме для холодного времени года гораздо больше питательных и укрепляющих веществ, а его текстура плотнее. Перед использованием крема нужно тщательно очистить кожу от отмерших клеток — тех самых шелушащихся «лоскутков». Лучше не использовать скрабы с твердыми частицами (они раздражают и травмируют кожу), перейдите на шадящие гоммажи. Если в офисе постоянно работает кондиционер, держите под рукой флакон с термальной водой и время от времени брызгайте себе на лицо. Это не дает коже окончательно засохнуть и не портит макияж.

Еще одна неприятность — непредсказуемые аллергические реакции. Они могут быть вызваны чем угодно: изменением гормонального фона, поглощением несочетаемых продуктов, приемом лекарств, косметикой. Причем аллергия может быть непостоянной: например, если полгода назад определенные продукты или косметика провоцировали сыпь, это не значит, что вам они запрещены до конца жизни. Но любое новое средство, которым вы собираетесь пользоваться, лучше протестировать на небольшом и незаметном участке кожи, как это обычно рекомендуют производители краски для волос. С косметикой для лица этот совет тоже нелишний.

Однако абсолютное большинство неприятностей с кожей лица связано не с аллергией, а с работой пищеварительной системы. Если на лице регулярно проявляется ужасная картина, вероятно, кроме косметолога или дерматолога, придется отправиться к гастроэнтерологу, аллергологу и диетологу. Они при помощи анализов выяснят источник проблем и назначат грамотное лечение — не только снаружи, но и изнутри.

И последнее. Все сказанное относится только к обладательницам нормальной кожи, состояние которой может ухудшаться время от времени. Тем же, у кого на самом деле проблемная кожа, требуется постоянная профессиональная медицинская помощь. Нельзя заниматься самолечением, иначе вы рискуете усугубить проблемы многократно, ведь некоторые из них вызваны наличием в организме вирусов или микроорганизмов, схемой борьбы с которыми владеет лишь врач. ■

Оксана БУТРИМЕНКО

фото: Сергей ГАВРИЛОВ. Благодарим салон «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА» за помощь в проведении съемок

РАДИО РОССИИ



Государственная радиовещательная компания «Радио России» создана в 1990 г. Входит в холдинг ВГТРК. Единственное в стране радио общего формата.

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

ДВ – 1149 м [261 кГц]

СВ – 343,6 м [873 кГц]

УКВ – 66,44 МГц в Москве

УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

Аудитория – более 80 млн. человек ежедневно на всей территории Российской Федерации и сопредельных государств
Вещание круглосуточное

www.radiorus.ru



15 Ярких ВПЕЧАТЛЕНИЙ

В цветотерапии желтый и оранжевый – цвета, выливающие от скуки и страха, пробуждающие скрытый потенциал. Вы уже чувствуете прилив вдохновения, глядя на эти яркие флаконы?

1. Многофункциональный увлажняющий крем Steamcream, Lush. 2. Гель для душа «Молочный апельсин», Fruttini. 3. Освежающий спрей для лица с витамином С, Herbalife. 4. Мыло для рук и тела «Мандарин и лимонграсс», Scentsations, CND. 5. Туалетное мыло «Лимон и бергамот», Nesti Dante. 6. Румяна, Essence. 7. Лак для ногтей French Cancan, Лэгуаль. 8. Крем для рук «Цветок манго», L'Occitane. 9. Массажное масло с цитрусом Spafit, The Body Shop. 10. Гель-скраб для душа с белой глиной, бамбуковой пудрой и лимоном, Cattier. 11. Гель для душа «Императорский мандарин», Tasha&Co. 12. Гель для душа «Флоридский апельсин», Yves Rocher. 13. Гель для душа «Сицилийское утро», Timotei. 14. Гель для душа «Молоко и абрикос», Dolce Milk. 15. Жидкое мыло с антибактериальными экстрактами чайного дерева и мандарина, Nature Secrets, Oriflame.

Фотос: Сергей ГАВРИЛОВ

РЕЦЕПТ
МЕСЯЦА



Веселей, **СЕЛЬДЕРЕЙ**

*Солененький, с легкой горечью сельдерей – природный антидепрессант.
Выпьем сока из него, чтобы стало веселей?*

Калорийность черешкового сельдерея – всего 8 килокалорий на 100 граммов. Это фантастика! Поэтому он – незаменимый союзник в борьбе за стройную талию. А вот и рецепт с этим чудо-овощем: взять стебли сельдерея потолще, срезать корешки, очистить. Выжать сок при помощи соковыжималки. Смешать 100 мл сока сельдерея и 25 мл яблочного или же 50 мл грушевого сока.

ПРОСТО, как пюттипанна

Малыш и Карлсон наверняка были большими поклонниками этого блюда, потому как пюттипанну в Скандинавии обожают и взрослые и дети.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Екатерина ХОХЛОВА,
Москва

«БЛЮДО С ЗАМЫСЛОВАТЫМ НАЗВАНИЕМ ПОДКУПАЕТ ПРОСТОТОЙ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. КОГДА НЕТ ЖЕЛАНИЯ ГОТОВИТЬ ЧТО-ТО ИЗЫСКАННОЕ, ПЮТТИПАННА ВСЕГДА ВЫРУЧАЕТ. ДА И НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ».

Приготовление самого демократичного скандинавского блюда, пюттипанна, я освоила в Швеции – друзья научили. Как раз то, что и было нужно студентке – просто, недорого и вкусно, – рассказывает Екатерина, координатор отдела культуры посольства Швеции. – «Пюттипанна» в переводе означает «мелкие кусочки в сковородке». По традиции ее готовят из остатков ужина или обеда. Рецепты варьируются в зависимости от того, что лежит в холодильнике. Хотя у каждой шведской хозяйки есть свой коронный рецепт, три ингредиента постоянны: картошка, лук, мясо (или сосиски). Готовить тоже можно по-разному. В моем рецепте, например, картошка и лук с мясом и сосисками жарятся отдельно, а британский повар Джейми Оливер, большой любитель пюттипанна, жарит все сразу – мясо, картошку, лук и колбасу – в одной большой сковородке. Еще он добавляет морковь, что моего шведского коллегу приводит в ужас. Я подаю к пюттипанне маринованные огурчики и свеклу. Но прекрасно подойдет и любые другие разносолы. ■

ПИШИТЕ!

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

KRETYANKA@IDR.RU

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



Лук обжарить в разогретой смеси растительного и сливочного масла. Добавить сосиски.



В нарезанный кубиками и обжаренный картофель добавить сосиски с луком.



По количеству порций приготовить по яичнице-глазунье с немного жидковатым желтком.



Обжарить все заранее приготовленные ингредиенты вместе, посолить, поперчить, добавить зелень.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 8 картофелин
- 200 г говядины
- 300 г подкопченных сосисок
- 2 луковицы
- растительное масло
- сливочное масло
- перец ● соль ● петрушка
- яйца (по одному на каждую порцию)
- горчица ● кетчуп
- маринованные огурцы
- маринованная свекла

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Мясо отварить и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и жарить, помешивая, в разогретой смеси растительного и сливочного масла около 20 минут.

2 Лук мелко-мелко нарезать и высыпать в нагретую сковородку, смазанную растительным и сливочным маслом. Жарить 5 минут, помешивая. Сосиски нарезать кубиками и высыпать в сковородку с луком. Жарить пару минут. Нарубить петрушку. Добавить мясо и петрушку в сковородку с луком и сосисками и жарить еще 3 минуты.

3 Когда картошка поджарится, смешать содержимое двух сковородок, посолить и поперчить. На отдельной сковородке поджарить яичницу-глазунью так, чтобы желток не растекался и оставался чуть жидким.

4 Выложить пютипанну на тарелки горкой. Сверху положить яичницу. Подавать с маринованной свеклой, солеными или маринованными огурцами, горчицей и кетчупом.

Ваш счёт

- 🕒 30 мин
- 🔥 390 ккал/100 г
- 💰 до 350 руб.

наглядное пособие

ВАМ придутся:

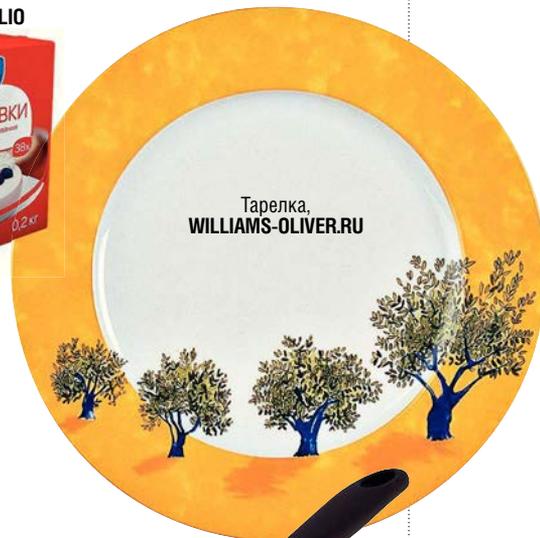


Форма для яичницы, POSUD-A.COM

Сливки, VALIO



Тарелка, WILLIAMS-OLIVER.RU



Смесь перцев в мельничке, CANNAMELA



Листочки био-орегано, CANNAMELA



Сковорода, KUPIWOLL.RU

Тажин, АТЛАС-ГРУПП



Полотенце, OZON.RU

Растворимый кофе Privat Kaffe BRAZIL MILD, TCHIBO



Голливудский ВКУС

Звезда Голливуда **Милла ЙОВОВИЧ** – в России практически своя, ведь она здорово говорит по-русски и «вкусно» рассказывает про любимые блюда – холодец, чебуреки и оливье.



Милла ЙОВОВИЧ и Иван УРГАНТ
в фильме «Выкрутасы».



Да и Нет

- пельменям и оливье
- оливковому маслу
- чесноку и перцу
- пище с большим содержанием клетчатки, кальция и магния
- традиционным посиделкам на кухне
- фастфуду
- жирному майонезу
- перееданию
- диетам и голоданию

РУССКОГО ХОЧЕТСЯ ВСЕГДА

Я не поклонница диет. Очень люблю поесть и не хочу отказывать себе в такой радости. При этом проблемы с весом возникли у меня лишь после беременности – набрала 30 килограммов. Я приходила в ужас, вставая на весы! Но потом убедила себя, что лучше поправиться и родить здорового ребенка, чем быть худой с нездоровым малышом. После родов быстро пришла в форму – спасибо занятиям спортом и ограничениям в еде. Ела в основном курицу и свежие овощи. В качестве перекусов – яблоки и морковка. Приобщилась наконец к здоровому питанию – до этого главным блюдом в моей диете были чизбургеры, щедро приправленные соусом чили. Думаю, что русская кухня – одна из самых разнообразных и вкусных кухонь мира. А вкуснее пирожков, которые делает моя мама, я вообще ничего не пробовала. Еще у нее получаются отличные фрикадельки. Думаю, их секрет в том, что к фаршу она добавляет не только специи и замоченный в молоке хлеб, но еще мелко нарубленную зелень и тертую цедру лимона. И главное – все это смешивает не ложкой, не вилок, а своими руками. Мои друзья и муж Пол тоже быстро распробовали чебуреки и борщ. Сложнее было с холодцом, но и его в итоге полюбили. В Америке мне очень не хватает русской еды. Слава богу, неподалеку от нашего дома есть русский магазин, в который я частенько захожу и покупаю там салат «Оливье», торт «Наполеон», пельмени. Пельмени я покупаю готовые, варю, затем поджариваю на сковородке со шкварками, с луком, а потом подаю к столу со сметанкой. Каши я тоже люблю приготовленные на русский манер – на молоке, а не на воде. На завтрак варю овсянку, но молоко беру обезжиренное. Я обожаю все острое. Поэтому почти во все блюда добавляю перец или немножко чеснока.

КУХНЯ В СТИЛЕ ЭКШЕН

Я собираюсь пойти на кулинарные курсы. Хочу заняться тем, на что у меня никогда не хватало времени из-за того, что я так рано начала работать. Моя дочка Эвер пошла в школу, и я хочу сама готовить для нее пасту и печь хлеб. Традиционные рецепты соусов для паст довольно калорийны. Мне нравится такой легкий вариант: к готовой пасте аль-денте вместо масла или соуса можно добавить мелко нарубленную зелень, тертые огурчики и измельченный помидор.

Недавно я сделала потрясающие чебуреки! Правда, у меня от них остался шрам на ноге — масло брызнуло, это был ужас какой-то. Я всегда говорю: у меня больше шрамов от кухни, чем от съемок в боевиках. И у плиты я точно намного опаснее, чем с пистолетом! А все потому, что не смотрю на то, что делаю. Всегда говорю дочке: «Нужно быть внимательной». Но когда сама готовлю, все делаю в такой спешке, что аккуратно не получается. Бросила на огонь — и масло полетело по всей кухне!

ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

Мой папа жил в России. Он говорит, что когда был студентом и болел, использовал отличный рецепт исцеления: берешь стакан водки с красным и черным перцем и выпиваешь залпом. И если проснешься на следующее утро, то все хорошо, здоров и красив. Но только нужно проснуться! Я так не рискую. Мне для того, чтобы быть здоровой и красивой, необходимо оливковое масло, которое я пью каждый день: 2–3 раза в день по 2 чайные ложки. Я очень много двигаюсь, особенно во время съемок, поэтому мне просто необходимы дополнительные биологические добавки. Дважды в день я съедаю по пригоршне витаминов: кальций и магний, омега-3, витамин С, коллагеновые таблетки, чтобы поддерживать кожу в хорошем



на столе Миллы часто бывают традиционные русские пельмени и оливье, правда, купленные в магазине. «Улучшить» еду актриса любит, добавив перца, лука или чеснока. Для красоты и здоровья она каждый день выпивает пару ложек оливкового масла и съедает яблоко.



Звездный рецепт

ЧЕБУРЕКИ

В 1,25 стакана воды растворяем немного сахара и соли. Муки берем на глазок, просеиваем на стол горкой и делаем в центре углубление. В него вливаем воду с солью и сахаром, добавляем 8 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. водки. Замешиваем не очень крутое тесто. Даем ему постоять и снова месим — так 3–4 раза. Готовим фарш из свинины, говядины и большой луковицы. Добавляем рубленую зелень. Солим, перчим, добавляем немного мясного бульона или молока. Перемешиваем. Тесто раскатываем в пласт толщиной 2–3 мм и вырезаем блюдцем круги. На середину каждого кладем 1 столовую ложку фарша, защипываем края. Жарим в раскаленном масле.

⌚ 50 минут 🍷 300 руб. 🍳 264 ккал

состоянии. Кстати, полезный совет: если у вас прыщи на подбородке, вполне вероятно, что вам не хватает омега-3 жирных кислот, которые содержатся, например, в красной рыбе. Я обожаю красную рыбу, приготовленную на пару. На гарнир — коричневый рис. Каждый день стараюсь съесть хотя бы одно яблоко, а лучше два, очищенных от кожицы. Если есть время, можно натереть их

на терке. Хорош также мой любимый салат из тертой морковки, сбрызнутой соком лимона.

И еще у меня есть правило: я никогда не ем перед съемками. Сытый желудок — враг актера. У голодного человека страсть появляется в глазах — ему что-то нужно! А сытый и так доволен жизнью.

Мы с мужем никогда не возимся на кухне вместе — он считает, что это не мужское дело, и я его поддерживаю, а вот дочка мне часто помогает, и мы все время стараемся придумать что-нибудь новенькое, чем сможем удивить нашего папу. Дело Пола — съесть все и обязательно сказать, что отведал самое лучшее блюдо в своей жизни, а потом облизать тарелку. Когда я загружаю посуду в посудомоечную машинку, ее даже обидно включать, потому что посуда практически чистая. У нас в семье настоящее «Общество чистых тарелок». ■



Школа КАШЕВАРА

Испортить гречневую кашу трудно, но именно из-за простоты приготовления часто ее варят «на авось», и получается невкусно. А как правильно?

1 ДВА К ОДНОМУ

Залейте гречку водой — воды по объему в 2 раза больше, чем крупы. Для гречневой каши требуются плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3–5 минут до закипания воды, а затем спокойное, умеренное кипение, в самом конце — слабое, до полного выкипания воды. Причем не только с поверхности, но и со дна кастрюли. Лучше взять кастрюлю не с плоским, а с утолщенным и выпуклым дном. Именно оно облегчает выкипание жидкости, а крупа при этом равномерно прогревается и разбухает.

2 ПРОСЬБА НЕ БЕСПОКОИТЬ

Еще одно, важнейшее правило для гречки: засыпав крупу и залив ее водой, больше не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром. Выпустили пар — отняли у каши необходимое тепло. В итоге она может подгореть или получиться суховатой. Плохое решение — подливать воду, увидев, что каша получается не ахти. Каша превращается в размазню, зерно теряет форму.

3 ПОГОРЯЧЕ!

Как же рассчитать, сколько времени будет готовиться гречка до полного выкипания воды, чтобы лишний раз не приподнимать крышку? Если это 1–1,5 стакана крупы, ориентируйтесь примерно на 15 минут. И вот каша готова! Можно ее заправлять: сливочным маслом, молоком, рублеными яйцами или поджаркой — как вы больше любите. Есть гречневую кашу обязательно нужно горячей, холодная теряет свой вкус и аромат. ■



Сокровища зерновых культур



на правах рекламы



Гречневая крупа обладает большой питательной ценностью, богата растительными белками, витаминами группы В и микроэлементами. Она легко усваивается и полезна для здоровья, и по праву считается диетическим продуктом. При варке зерна гречки развариваются, но хорошо сохраняют форму. Насыщенный, запоминающийся вкус делает гречку незаменимой в приготовлении гарниров и каш.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Молочные РЕКИ



ЗАПЕКАНКА «ТОПЛЁНКА»

Любовь АЛЕШИНА, Павлодар

- 0,5 л молока ● 4 яйца
- 1 ст. л. сахара ● ванильный сахар на кончике ножа ● 50 г «Российского» сыра
- ⌚ 40 мин ⚡ 220 ккал 🍴 90 руб

Яйца взбить с сахаром, добавить теплое молоко и ваниль, перемешать. Смесь поместить в сковороду, поставить на 30 минут в разогретую до 180–200 °С духовку. На поверхности должна образоваться плотная золотистая корочка, а молоко под ней не должно быть жидким. Готовую запеканку посыпать тертым сыром и поставить в духовку еще на 5 минут. Перед подачей немного охладить.



МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Марина КРЫЛОВА, Москва

- 2 стакана молока ● 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. крахмала ● ванилин на кончике ножа
- ⌚ 20 мин ⚡ 347 ккал 🍴 до 50 руб

Полстакана молока оставить холодным, остальное вскипятить с сахаром. В холодное молоко всыпать крахмал, хорошо размешать и сразу влить в горячее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая. Добавить ванилин, перемешать и снять с огня. Разлить по чашкам, по желанию украсить свежими или консервированными фруктами.



ЗАПЕКАНКА С АПЕЛЬСИНАМИ

Галина ИВЛЕВА, Нижний Новгород

- 500 г творога ● 3 яйца ● 1 апельсин
- 2 ст. л. манной крупы ● ванилин ● сахар по вкусу
- Для украшения: ● шоколад
- ⌚ 1ч 30 мин ⚡ 365 ккал 🍴 до 250 руб

Творог хорошо перетереть с яйцами и сахаром, добавить манную крупу и ванилин, оставить на 30 минут. Полностью очищенные дольки апельсина нарезать кубиками. Перемешать творог с апельсином и выложить в форму. Выпекать в разогретой духовке 40–60 минут при 180 °С. Сверху посыпать тертым шоколадом.



СЫРНИЧКИ

Соня ГАЛУШКО, Москва, поселение Роговское

- 500 г творога (или творожной массы) ● 3 желтка или 2 яйца
- 4–5 ст. л. сахара ● 1 ч. л. ванильного сахара ● 100 г муки (и еще немного для подпыла) ● смесь растительного и сливочного масел (или топленое масло) для жаренья ● щепотка соли
- ⌚ 25 мин ⚡ 430 ккал 🍷 до 150 руб

Творог размять вилкой или измельчить в блендере.

Добавить желтки, сахар, соль, хорошо перемешать.

Всыпать муку и еще раз хорошо перемешать. Смоченной в воде ложкой набрать немного творожной массы. Слегка обвалять в муке, стряхнуть излишки и сформовать сырник. В сковороде разогреть немного масла, выложить сырники, накрыть сковороду крышкой и жарить на слабом огне до румяности с одной, а затем с другой стороны.



ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ С КОРИЦЕЙ И ШОКОЛАДОМ

Татьяна АНИСИМОВА, Солнечногорск

- 300 мл деревенских сливок (45%) ● 100 г сгущенного молока ● 1 ст. л. сливочного ликера «Бейлис»
- 2 ст. л. шоколадной стружки ● корица на кончике ножа
- ⌚ 5 мин + 6 ч ⚡ 527 ккал 🍷 110 руб

Сливки взбить миксером на небольшой скорости до образования пышного крема (а не масла). Добавить сгущенное молоко и ликер, взбивать еще несколько секунд. Массу выложить в металлическую чашку, накрыть и поставить в морозильник на 6 часов. Перед подачей на стол мороженое переложить в креманки, посыпать корицей и шоколадной стружкой. В крем-основу можно добавлять любые компоненты по вкусу.



ТОРТ «НА ПОЛЕ ОН»

Светлана ОГОРОДНИК, Арзамас

- Для теста: ● 1 пачка маргарина ● 1 яйцо ● 2 стакана муки
- 0,5 ч. л. лимонной кислоты ● 0,5 стакана воды ● 0,5 ч. л. соли
- Для крема: ● 1 банка сгущенного молока ● 300 г сливочного масла
- Для украшения: ● 1 зефир ● 12 шт. изюма
- ⌚ 80 мин ⚡ 545 ккал 🍷 до 150 руб

Приготовить слоеное тесто. Скатать в 7 колобков, поместить их на 30 минут в холодильник. Раскатать в тонкие коржи и испечь при 180 °С (приблизительно 15 минут). Масло и сгущенку взбить в крем. 6 коржей, промазывая кремом, сложить друг на друга, а седьмой раскрошить для посыпки боков и верха торта. Зефир нарезать кружочками, и присыпав их мукой, тонко раскатать скалкой. Сделать из зефира цветок, в середину положить изюм.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит подарок – мультиварку **POLARIS** PMC 0517AD с 16 программами автоприготовления, таймером отложенной готовки и цветным дисплеем на русском языке.



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

до 20 ноября
**ЯНВАРЬ:
СЫРНОЕ СЧАСТЬЕ**

до 20 декабря
**ФЕВРАЛЬ:
ОСТРЕНЬКОЕ**

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



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



В СУХОМ остатке



Катя ТАРЕЛКИНА убедилась, что сухофрукты помогают оставаться свежей даже в ноябрьские холода.

Кашу маслом не испортишь. Но я скажу – и не только маслом. И не только кашу. Вот сухофруктами, например, мне лично не удавалось испортить еще ни одно блюдо. Ведь они отлично сочетаются и с творогом, и с крупами, и с сыром, и с рыбой, и с мясом.

Что забавно: мясо может быть любым (свинина с черносливом ничуть не хуже говядины в кураге). И «сушености» могут быть тоже любыми: попробуйте заменить чернослив на изюм и инжир – и получите другой, но не хуже прежнего, вкус. Словом, сплошная импровизация, в том числе и в количестве ингредиентов. Проще написать так: берем кусок говядины, какой достался, луковичку, какая есть, соль, сколько любите, – и любые сухофрукты, что есть в доме. Обычно это курага, изюм и чернослив. Количество? Ну, примерно четвертую часть от веса куска мяса. Главное – перед приготовлением замочить их ненадолго, минут на 10, в горячей воде, чтобы распарились. Мясо режем кусками, обжариваем на сковороде в растительном масле, а потом перекладываем в кастрюлю с куском сливочного масла, слегка тушим, добавляем шинкованный лук и нарезанные сухофрукты, и снова тушим – еще пару часов. Никаких особых хлопот – и пир на столе.

А если мяса в доме нет, а есть рыба, например карп бьет хвостом? Сначала попытаемся его выпотрошить, не разрезая брюшко. Режем на куски, солим-перчим, сбрызгиваем лимонным соком, жарим. Изюм, курагу и чернослив сначала замачиваем, потом режем и смешиваем с оливковым маслом и грецкими орехами или миндалем. Смесь фаршируем куски рыбы, закладывая по ложке в бывшее брюшко. Укладываем на противень и запекаем

в духовке при температуре 250 °С. Очень богатое фосфором и кальцием блюдо, полезное как молодым, так и пожилым.

Про пшеничную кашу с курагой и сушеными бананами или овсянку с черносливом и изюмом я и писать не хочу. Это такая вкусная обыденность, что даже рассказывать стыдно. Подчеркну только еще раз: испортить крупу хорошими сухофруктами, будь то сушеное яблоко или цукаты из манго, практически невозможно. Зато можно, например, взять керамический горшочек, положить на его дно промытые и распаренные сухофрукты (2 пригоршни), высыпать туда же 2 стакана риса, залить водой так, чтобы она покрывала рис на 1–2 см, и поставить в духовку (180 °С). Готовый рис посахарить по вкусу, перемешать и оставить «доходить» еще на 10 минут. Потом добавить сливочного масла – вкусный фруктовый плов на завтрак, обед или даже ужин готов.

ДЕСЕРТ В КОНВЕРТИКЕ

Одно из традиционных праздничных блюд моей мамы выглядит так: распаренный чернослив, внутри – грецкие орехи, снаружи – взбитые сливки. Калорийная бомба, поглощая которую успокаиваешь себя тем, что чернослив – это очень полезно для здоровья. А вот еще: когда на стамбульском базаре я забрела в рахат-лукумовый рай, муж мой, Анатолий Тарелкин, оттаскивал меня от прилавков с фаршированными орехами курагой, инжиром и сушеной хурмой буквально силой. Орехи плюс сухофрукты – беспроигрышное сочетание. Только вот запикивать их в каждую ягодку ну до того мучительно!





ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

Удивительное дело, но концентрация полезных веществ в сухих фруктах куда выше, чем в свежих. Но и калорий в них больше, поэтому горсточка в день – вполне достаточно.

- **Курага** – первый помощник сердцу, поскольку содержит огромное количество калия. Много калия и в сушеных бананах. Благодаря этому они полезны тем, кто страдает стенокардией или нарушениями сердечного ритма. А еще бананы обладают мочегонным действием и хороши при отеках.
- **Изюм**, помимо калия, содержит магний – а это очень благотворно влияет на центральную нервную систему. На людей на грани нервного срыва изюм действует успокаивающе.
- В **финиках** много витаминов группы В, особенно В₅, повышающего жизненный тонус.
- **Инжир** отлично выводит из организма лишнюю жидкость и оказывает противовоспалительное действие.
- В сушеных **яблоках** и **грушах** много ценного микроэлемента бора, который улучшает работу мозга. А еще они выводят из организма тяжелые металлы и токсины.

Сделаем тогда так. На кило кураги возьмем полкило желтого изюма без косточек, по 200 г орехов (грецких, миндаля или фундука) и столько же меда. Нужен блендер: в нем последовательно измельчаем курагу, затем изюм, затем орехи. Важно: измельчаем, но не смешиваем!

Теперь на квадратный противень стелим пищевую пленку, сверху «размазываем» слой кураги. Уплотняем ладонями. Сверху еще один тонкий слой – на сей раз изюма. Его тоже утрамбовываем. Третий слой – молотые орехи, рассыпаем их сверху... и заливаем все медом. Получившуюся слоенку при помощи пленки сворачиваем в рулет (представьте себе, что делаете суши), освобождаем от пленки, заворачиваем в фольгу и убираем в морозилку на несколько часов. Благодаря меду и холоду рулет «схватится», и его можно будет резать на кругляшки и поедать, практически не угрызая себя муками совести: калорий в этом витаминном десерте очень мало.

СМОРЩЕННАЯ ЯГОДА

Ладно, допустим, помидор не фрукт. Но тоже ягода. Вяленые помидоры у меня прочно ассоциируются с итальянской кухней, то есть с солнцем, пряными запахами и чистой радостью отпуска. Всем тем, чего особенно не хватает в сумрачные ноябрьские дни.

Поэтому, когда в один из осенних дней мне привезли новую духовку, именно помидорами я ее и «обкатала». Помидоры нужны не пластиковые тепличные, а грунтовые, мясистые и плотные, лучше – сладковатые «сливки». Также нужно запастись морской солью крупного помола, мельничкой с черным перцем (или смесью, но чтобы обязательно был свежемолотый перец). Травы выбирайте те, что нравятся, для меня Италия немыслима без розмарина, орегано и тимьяна. Также на кило помидоров нужно взять пару зубчиков чеснока и оливковое масло. Брать дорогое масло необязательно: после того, как настоится на ароматных помидорках, любое масло станет изысканной салатной заправкой. Нарезьте помидоры четвертинками, удалите семена. Застелите противень пергаментом и разложите четвертинки вплотную друг к другу. Посыпьте солью, поперчите, капните масла в каждую дольку и поместите противень в духовку. Температура не должна

быть большой, максимум – 100 °С, а дверцу, если есть такая возможность, оставьте приоткрытой, чтобы влага быстрее испарялась. Или выставьте соответствующий сушке режим и займитесь другими делами, потому что сохнуть все будет долго, целый день или целую ночь, часиков восемь. В итоге получите сморщенные маленькие ломтики, эластичные, липкие и ни в коем случае не хрустящие и не пересушенные. А теперь их важно правильно сохранить. На дно чистой банки положите немного трав и пряностей, капните масла, добавьте нарезанный лепестками зубчик чеснока. Укладывайте слоями: масло, травы, помидоры. Долейте масла доверху, закройте чистой крышкой и уберите в холодильник. Там помидоры могут храниться полгода, и чем дольше стоит банка, тем ароматнее становится масло. А вяленые помидоры можно использовать где угодно: в приготовлении салатов и мяса, пасты (особенно пасты!) и пиццы. Да можно и просто так с хлебушком пожевать, очень вкусно! ■



РЫБА МОЯ



Паста плюс баночка консервированного тунца — и за 15 минут готов обжигающий, острый обед.

- 350 г макарон пенне ● 200 г тунца, консервированного в масле
- 1 луковица ● 1 банка консервированных томатов
- 1 зубчик чеснока ● 1/3 или 1/2 стручка красного перца ● консервированные маслины
- 7 столовых ложек оливкового масла ● соль ● черный молотый перец ● зелень

В подсоленной воде отварить пасту. Слегка обжарить чеснок, лук и красный перец. Достать из банки тунец и дать стечь лишнему маслу. Добавить в сковородку, размять вилкой и подержать на огне 2–3 минуты. Добавить томаты, перемешать, посолить, поперчить. Тушить еще 5–10 минут. Готовую пасту добавить в сковороду и прогреть на огне в течение нескольких минут. Украсить листиками зелени. ■

ameria®



АМЕРИЯ



Макароньы, достойные доверия...

www.ameria.ru





РЕЦЕПТ ОТ ГЕРОЯ

В этом году мы отмечаем 200-летие Отечественной войны 1812 года. Вспоминаем сражения и подвиги воинского духа, а почему бы не вспомнить и блюда, названные в честь героев?

Цветаева писала о генералах той войны: «Вы, чьи широкие шинели/ Напоминали паруса,/ Чьи шпоры весело звенели,/ И голоса». А ведь многие из них и вправду были очень молоды.

Восемнадцатилетним юношей граф Строганов ушел из горящей Москвы с армией Кутузова. В замороженных русских лесах избалованный отпрыск знатной фамилии познал лишения и голод. Говорят, что именно тогда родился русско-французский гибрид «бефстроганов»: так называли блюдо солдаты после того, как граф со своим эскадроном отбил у французов обозы с говядиной. Он гнал врагов до Парижа. А вот генералу Тучкову повезло меньше — ему было всего 34 года, когда он погиб при Бородине. Любимый многими «бородинский хлеб» — изобретение его вдовы, Маргариты Нарышкиной, которая ушла после смерти супруга в монастырь. Долгое время этот хлеб считался поминальным.

«Вы побеждали и любили/ Любовь и сабли острее —/ И весело переходили/ В небытие». Еще один герой Бородинского сражения — Багратион. Небытие приняло его в свои объятия на поле боя. Правда, с любовью ему не повезло — юная жена так и не смогла полюбить стареющего князя. Но он отдал всего себя служению Отчизне и друзьям, для которых часто устраивал пиры. Считается, что салат «Багратион» придуман в честь столетия битвы под Бородино. Но не исключено, что он был изобретен еще при жизни князя его поварами, которых он выписывал из Франции. Еще одно блюдо, названное в честь Багратиона, — суп-пюре из телятины, соз-

дано поваром его вдовы, Антуаном Каремом. Этот суп включали в меню парадных обедов.

Посетителям самых дорогих ресторанов мира известен винегрет а la Coutouzov. А появился он так: еще до войны, обидевшись на молодого государя-императора, Кутузов вспылит, подал в отставку и отправился в свое имение Горошки. Природа, покой, но для деятельного человека — тихий ад, томительное ожидание вестей — вдруг позовут назад? Однажды приехала дочь Лиза. На радостях Кутузов велел подать на стол все самое лучшее. Трапеза подходила к концу, но тут на пороге появился бравый военный с депешей. Стараясь не выдать волнения, Кутузов пригласил гостя за стол, а дочь попросил прочитать бумагу. В ней было предложение стать губернатором Санкт-Петербурга. Нельзя сказать, что оно обрадовало военного человека, он замолчал, в задумчивости поставил перед собой пустую тарелку и вдруг стал крошить в нее остатки закусок. Сначала туда последовала телятина, потом — селедка, яблоки, отварные морковь и свекла, маринованные огурчики и т. п. Посланник, граф Тизенгаузен, с недоумением следил за Кутузовым, а потом взглянул на едва сдерживавшую смех девушку и расхохотался сам. «Что это такое, батюшка?» — спросила Лиза. «Откуда я знаю? — Кутузов пожал плечами. — Твоя бабка назвала бы это — винегрет!» — и, приправив крошево сметаной, принялся уплетать его за обе щеки. Граф стал мужем Лизы, а после его смерти в битве при Аустерлице она вышла замуж за генерала Хитрово. На обедах в ее доме всегда подавали этот винегрет.

И на десерт — о десертах. Пирожные «Наполеон», придуманные к столетию победы над Бонапартом, делали в форме квадрата, а затем разрезали по диагонали, чтобы они напоминали знаменитую треуголку. Сейчас пирожное стало тортом, но все равно осталось любимым лакомством. На одном форуме рецепт теста описан так: «Смотрим на портрет Кутузова и рубим в мелкую крошку — как наша армия французскую — 200 г маргарина с 2 стаканами муки. Крошку выкладываем

горкой, делаем углубление и вливаем полстакана холодной, как русская зима, воды с ложкой водки, перемешиваем, но не до гладкости». Кстати, наши хозяйки придумали альтернативу — торт «Кутузов». По отзывам — не хуже «вражеского». ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для салата «Багратион» резали кубиками отварную куриную грудку, корень сельдерея, 200 г обжаренных шампиньонов, 3 вареных яйца, 3 помидора без кожицы. Все продукты смешивали, добавляли горсть спагетти, майонез, украшали петрушкой.



Винегрет «Кутузов»



1 вареную морковь и свеклу, яблоко без кожуры нарезать соломкой. Маринованные грибы (5 штук), 4 корнишона и 1 стебель сельдерея мелко нарубить. Филе 1 сельди нарезать тонкими ломтиками. Отварное мясо (300 г) – соломкой.

1 редиску и 1 яйцо нарезать кружочками.

Сделать заправку: в масло добавить горчицу, хрен, лимонный сок, перец и соль. На порционное блюдо выложить листья салата, на листья поставить форму и выкладывать, поливая каждый слой соусом: свеклу, филе сельди, яблоко, сельдерей, мясо, грибы, морковь, огурцы. Украсить кружком яйца, красной икрой и редисом. Снять форму. Можно заправить салат сметаной или майонезом.



Суп «Багратион»



Сварить бульон из 1,3 л воды, 300 г телятины, 100 г курятины и 300 г костей с 100 г моркови, 50 г лука-порея, 50 г корня сельдерея и зеленыю. Процедить. Мясо протереть через сито и развести бульоном. Добавить 2 взбитых желтка, 2 ст. л. муки, 300 мл сливок и 30 г сливочного масла, прокипятить. В горячий суп-пюре добавить мелко нарезанные отварные макароны по вкусу, 150 мл мадеры для дам или 100 мл рома или коньяка для кавалеров. Подавать со слоеными пирожками с начинкой из мозгов.



Торт «Кутузов»



100 г мягкого сливочного масла растереть с 2 ст. л. меда.

Отдельно взбить 1 белок, затем добавить 1 желток и снова взбить. Добавить 3/4 стакана сахара, все перемешать. Всыпать 2 стакана муки, 1 ч. л. соды погасить уксусом и вымесить тесто, чтобы оно не прилипло к рукам. Тесто разделить на 3 части, выпекать каждый пласт в духовке по 6–7 минут при 200 °С.

Крем: 100 г сливочного масла растереть с 1/2 стакана сахара, добавить сметану и взбить миксером. 100 г измельченных грецких орехов всыпать в крем. Коржи смазать кремом, положить друг на друга, оставшимся кремом обмазать торт со всех сторон, обсыпать орехами.



ЧАЙ, ОТВЕЧАЙ!

Знание некоторых тонкостей поможет сделать чаепитие вкусным и полезным. Вот 7 каверзных вопросов про чай. Знаете ответы на них?

1 ЕСЛИ НАДО ВЗЯТЬ ЧАЙ НА ПРОГУЛКУ ИЛИ В ОФИС – КАК ЛУЧШЕ ПОСТУПИТЬ: ЗАВАРИТЬ ЧАЙ В ТЕРМОСЕ ЕЩЕ ДОМА ИЛИ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ТЕРМОСЕ ГОРЯЧУЮ ВОДУ И ЗАВАРКУ ОТДЕЛЬНО?

В термосе чай упревает и быстро теряет свои полезные свойства. Долгое заваривание искажает вкус и снижает полезные свойства. Если вам необходимо взять с собой чай в дорогу, на работу или на прогулку, лучше наберите в термос простой кипяток, а заварку упакуйте отдельно. Заваривать чай лучше на месте непосредственно перед чаепитием – так будет и вкуснее и полезнее. К тому же вам потом не придется мучиться с отмыванием колбы термоса от танина, который оседает на стенках.

2 ПРАВДА ЛИ, ЧТО ХОРОШИЙ ЧАЙ МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ДОРОГИМ?

Элитные чаи и правда стоят недешево. Но высокая цена – не обязательно

показатель отменного качества чая. И очень дорогой чай может быть «мусором с пола», и вполне доступный чай может оказаться продуктом достойного качества. Тем более что сейчас появляются разные интересные вкусы (пранлине, ваниль, сливки, шоколад) по вполне демократичным ценам. Просто стоимость чая (как и коньяка или дорогих вин) зависит не столько от реального качества продукта, сколько от его уникальности. Добротный свежий чай можно купить по разумным ценам – так же, как можно найти хорошее вино средней ценовой категории.

3 СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ЗАВАРИВАТЬ ЧЁРНЫЙ ЧАЙ?

Черный чай выдерживает не более двух (редко трех) заварок. При первом заваривании листья отдают примерно половину своих богатств и получают самую качественную заварку. Во

второй раз – 30%, а в третий – лишь 10%. При этом между первой и второй заваркой чая должно пройти не больше 15 минут.

4 КАКОЙ ЧАЙ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЁРНЫЙ ИЛИ ЗЕЛЁНЫЙ?

Каждый из чаев обладает своими достоинствами. Зеленые и белые чаи более освежающие, они хороши в жару. При усталости, температуре незаменимы зеленый и белый чай, светлые улун. Темные чаи, красные и пуэры обладают согревающими свойствами и больше подходят для зимы.

5 ПРАВДА ЛИ, ЧТО НАСТОЯЩИЙ ВКУС ЧАЯ МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ОН ЗАВАРЕН В ЧАЙНИКЕ?

Чай – лояльный напиток и порадует вас, как бы вы его ни заварили. Однако при заваривании в чайнике он действительно полнее раскрывает свой вкус. При таком способе приготовления площадь соприкосновения воды и чайных листьев гораздо больше, а значит, они больше отдают напитку. Чайные ситечки, как правило, слишком тесные. Чаинки при заваривании расширяются и «заклеивают» отверстия ситечка, не давая воде в полной мере забрать у листьев ценные микроэлементы.

6 ВЕРНО ЛИ, ЧТО ЧАЙ НЕЛЬЗЯ РАЗБАВЛЯТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ?

Вкус «неразбавленного» чая отличается от вкуса чая разбавленного. Поэтому лучше не разбавлять чай не только холодной, но и горячей водой. Попробуйте при заваривании брать сразу правильное количество заварки и кипятка. На 1 чашку воды обычно требуется 1 чайная ложка заварки.

7 ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДЛЯ ЛУЧШЕГО ПОНИМАНИЯ СОБЕСЕДНИКА ЛУЧШЕ ПИТЬ ОДИНАКОВЫЙ ЧАЙ?

В Китае действительно распространено убеждение, что беседа лучше клеится, когда собеседники пьют одинаковый чай. А если вместе пробовать какой-то новый, необыкновенный вкус, это отличная возможность поделиться впечатлениями. Проверим на собственном опыте? ■

Екатерина МОЖАЕВА

Удивительный чай!



Чай «Кёртис Креми Пралине»

Чёрный цейлонский чай
с добавлением кусочков орехов
и сладким ароматом пралине.
«Кёртис Креми Пралине» —
глоток яркой жизни!

www.curtistea.com



Тонкий ВОПРОС



НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 л воды
- 2 кг муки
- 20 г свежих дрожжей (или 7 г сухих)
- 50 г морской соли

(из этих продуктов у вас получится примерно 3 кг теста, или 4 противня)

Возьмите две одинаковые большие миски. Разложите в них муку поровну. В половине воды разведите дрожжи, в другой половине – соль. Старайтесь избегать непосредственного контакта соли и дрожжей, так как соль мешает дрожжам «поднимать» тесто. Замесите тесто в одной миске с раствором с солью, в другой – с дрожжами. Когда в обеих мисках тесто станет однородным, начинайте смешивать обе части до тех пор, пока оно не станет гладким и не начнет отставать от рук. Разделите тесто на шарики нужного размера – в зависимости от того, насколько большой и высокой должна быть ваша пицца. Разложите их на смазанные растительным маслом противни и дайте подняться (примерно 3 часа при температуре около 23 °С). После этого раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 1,5 мм или разомните его пальцами на противнях и смажьте томатным пюре (если пицца предполагается красная) или оливковым маслом (если белая, то есть с начинкой без помидоров) и оставьте еще примерно на 1 час.

В разогретую до 250 °С духовку поставьте противень с основой для пиццы. Через 8–10 минут после этого достаньте ее и разложите сверху все остальные ингредиенты. Так они не пересохнут и не подгорят, а пицца выйдет сочная. Верните пиццу в духовку еще на 5–7 минут. ■

В чем разница в приготовлении пиццы на тонком и на толстом тесте?



Тесто готовится одинаково, какую бы пиццу вы ни задумали – на тонком или на толстом тесте. Для настоящей пиццы оно должно быть очень простое, без «улучшений» вроде сливочного масла, яиц или сахара. Можно сразу приготовить тесто для нескольких пицц. То, что не пригодится сейчас, убрать. Готовое тесто разделить на шарики, завернуть в пищевую пленку – и в морозилку. Хранить тесто таким способом можно до нескольких недель. Размораживать в теплом месте. Для пиццы на тонком тесте раскатать его в пласт толщиной 1,5 мм, для толстой – 5 мм. Начинка ограничивается только вашей фантазией: фарш, салями, морепродукты, сыры с благородной плесенью, грибы, овощи, перец... Неизменны лишь два компонента: томатный соус и сыр.

ПИКАНТА®

www.pikanta.ru

Итальянские томаты Пиканта
Итальянская кухня
у Вас дома!



! Содержит полезные вещества, такие как натрий, железо, кальций, Витамины А и С

! Не содержит красителей и консервантов, холестерина, крахмала

! Калорийность 21-22 ккал на 100г



Итальянская кухня — это одно из самых сбалансированных меню, где белки, жиры и углеводы присутствуют в нужной пропорции.

Отличается разнообразием, однако существует несколько блюд, без которых не обходится итальянское меню.

Самые популярные — пицца, лазанья, ризотто, а также суп минестронне.

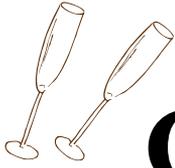
Но все-таки настоящей визитной карточкой итальянского застолья по праву считается паста.

Чтобы приготовить настоящую пасту, лазанью нужны настоящие итальянские томаты сорта Рома.

Пиканта представляет настоящие итальянские томаты 3-х видов: целые очищенные, резанные очищенные, и протертая мякоть томатов.

Для приготовления соусов, пиццы, пасты, лазаньи с рецептами итальянских блюд на упаковке. Протертую мякоть томатов можно пить как томатный сок.

Приятного аппетита!



СДЕЛАЙТЕ нам КРАСИВО

Ресторанная еда зачастую кажется вкуснее домашней. Все дело в том, что там знают, как ее красиво преподнести, чтобы произвести эффект на все органы чувств. Как же дома подать обед в самом выигрышном свете? Раскрываем секреты шеф-поваров.

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».

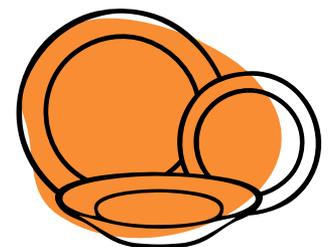


2 БОЛЬШИЕ И БЕЗ ОРНАМЕНТА

Главное правило — большие фарфоровые тарелки. Чем больше, тем лучше, даже если они будут занимать весь обеденный стол. На тарелках не должно быть никакого рисунка, даже симпатичного и милого, — такой фарфор красиво смотрится в посудном шкафу или на открытой полке, но как только вы выложите еду, рисунок и блюдо начнут конфликтовать и ругаться. Допустимы лишь бесцветные орнаменты, например полоски по периметру блюда. Мне больше всего нравятся круглые тарелки, но вы можете поэкспериментировать с формой: взять квадратные, овальные или в форме красивого листа. Каждый год дизайнеры придумывают все новые формы, недавно я видела изумительную итальянскую коллекцию с волнистыми краями, словно это не тарелка, а морская волна. →

1 БЕЛЫЙ – КОРОЛЬ СТОЛА

Цвет тарелки должен подчеркивать еду, а с этой задачей лучше всего справляется белая, в крайнем случае светло-кремовая посуда. Все остальные цвета будут отражаться, делая вашу еду или слишком желтой, зеленой или синей (а все холодные цвета удивительным образом даже самое свежее блюдо превращают в продукт трехдневной давности). Пожалуйста, не покупайте модные прозрачные тарелки — через них будет просвечивать стол, а это еще хуже, чем тарелка в красно-зеленую клетку.





Первый российский
круглосуточный кулинарный
телеканал для всей семьи

СЕМЕЙНЫЙ
МАГНИТ
ГИПЕРМАРКЕТ

Мы дарим новую кухню!*
для сохранения традиций и уюта в вашем доме



**КУЛИНАРНЫЙ
КОНКУРС** ОТ ТЕЛЕКАНАЛА
«КУХНЯ ТВ»

«Все мы родом из детства...»

1.

Купите продукты
в гипермаркете «Магнит»
и сохраните чек

2.

Приготовьте ваше
любимое домашнее блюдо
из детства

3.

Сфотографируйте его вместе
с чеком и выложите свои
работы в группу телеканала
«Кухня ТВ» ВКонтакте по адресу:
<http://vk.com/kuhnyatv>

6+

Каждый участник, победивший в отборочном
туре, получает подарок от компании
«Frybest» — набор яркой, современной посуды,
которая украсит любую кухню!

FRYBEST

Главный интернет-партнер конкурса —
самый посещаемый кулинарный портал
рунета — «Поваренок.Ру»



Подробности проведения конкурса ищите на сайте телеканала www.kuhnyatv.ru

* Организатор конкурса предоставляет денежный приз в размере 200 000 рублей на покупку новой кухни



3 ПРОСТОР НА ТАРЕЛКЕ

Большая тарелка не равносильна огромной порции. Наоборот, порция должна быть умеренной, это признак хорошего вкуса. Даже в Америке, известной своими двойными порциями, уважаемые рестораны никогда не подадут слишком много. Истинные гурманы наслаждаются вкусом, а не количеством пищи. К тому же вы всегда можете потом положить добавки.

4 САЛАТ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Обращали внимание, как красиво в ресторанах выкладывают салаты «Оливье» и винегрет? Аккуратными шайбочками, которые смотрятся очень изысканно. Такие легко сделать дома! Купите поварские кольца из стали, они продаются в любом специализированном магазине для ресторанов. Кольца бывают разного диаметра, поэтому лучше примерить их на тарелке, чтобы понять, будет ли шайба салата смотреться гармонично. Дальше все просто: кладете кольцо на тарелку, выкладываете внутрь салат, слегка утрамбовываете, чтобы не было воздушных пузырей, разравниваете ложкой и снимаете кольцо. Точно так же можно подать гарнир, даже если это простая с виду гречневая каша с трюфельным маслом.



6 ЗЕЛЕНЬ

Ничто так не украшает еду, как зелень! И чем она свежее и разнообразнее, тем выше класс ресторана. Провинциальные забегаловки декорируют блюда лежалой петрушкой, а гастрономические заведения создают целые «букеты» и «грядки» из крошечных листочков. Купите зелень в тепличных горшочках, лучше несколько видов. Идеально, если вы купите зелень в тот же день, когда намечен торжественный ужин. Дома поставьте горшочки в воду, а прямо перед подачей сорвите листики и украсьте ими блюдо. (Еще бывает зелень для салатов в вакуумных пакетах, она тоже хорошо хранится и держит форму.) Пожалуйста, только не споласкивайте зелень и не прыскайте на нее из пульверизатора, как это делают продавщицы на рынках. На тарелках должны быть абсолютно сухие ингредиенты — вы же не надеваете на улицу мокрое платье! Повара выкладывают зелень длинными пинцетами, которые покупают в магазинах «для врачей». Но можно обойтись и без них: проявите смекалку, ведь повара — не ухоженные девушки, у них нет шпичиков для бровей.



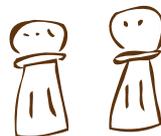
7 ТЕКСТУРА

Еще у любого блюда должна быть продуманная текстура. Допустим, у вас рассыпчатый рис, вязкий соус и куриная ножка — это три разные текстуры. Или каштановое пюре, винный соус и утиная грудка. Заметили, что у всех составляющих блюда очень разная консистенция? Здесь работает такой же принцип, как с цветом, — текстур должно быть три. Не волнуйтесь, на самом деле все до безобразия просто, ведь текстурой может быть зелень из пункта 6. Или кунжут, которым вы для красоты посыпали куриную ножку (я очень часто пользуюсь этим приемом). Украсить блюдо можно орешками, семечками или сушеным маком. Теплые яблочные пироги с шариком холодного мороженого часто посыпают порошком корицы или сахарной пудрой — ведь это тоже текстура (порошки удобно «распылять» через мелкое ситечко).



8 ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА БЛЮДА. ИЛИ ПРАВИЛО ТРЁХ ЦВЕТОВ

Заранее продумайте цветовую палитру блюда. Умные кулинарные авторы обычно это делают еще на этапе создания рецепта, но если вы составляете блюдо сами, скажем, стейк плюс гарнир, рассуждайте так: стейк коричневый, значит, гарнир коричневым быть не может (гречка не годится). С коричневым сочетается зеленый (припущенный шпинат), желтый (вареная кукуруза) или кремовый (картофельное пюре). Ко всем этим цветам просится красный, поэтому положите на тарелку пару помидорок-черри или столовую ложку помидорного салата. На тарелке должно быть минимум три цвета! Обратите внимание на фотографии блюд в глянцевых журналах: фуд-стилисты всегда очень тщательно продумывают цветовую палитру.



9 «ЖИВЫЕ» СПЕЦИИ НА СТОЛЕ

Обзаведитесь корзиночкой для хлеба и большими мельницами для соли и перца. Во всех хороших ресторанах официанты всегда интересуются, не нужно ли поперчить блюдо — свежемолотый черный перец действительно улучшает любую еду. И еще поставьте на стол бутылочки уксуса и хорошего оливкового масла. ■



Осень

по-итальянски

ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА – КАК РАЗ ТОТ МОМЕНТ, КОГДА МОЖНО ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ СЫТНОЙ ПАСТОЙ. ОНА СОГРЕВАЕТ И НАПОМИНАЕТ О ГОРЯЧЕМ СОЛНЦЕ ИТАЛИИ.

Паста с лососем и сливочным соусом

На 4-5 порций: • гнезда «Тальятелле» МАКФА – 1 пачка • филе свежего лосося – 300 г • филе слабосоленого или соленого лосося – 50 г • сливки жирностью 33% – 150 мл • тертый пармезан – 2 ст. л. • сливочное масло – 3 ст. л. • красная икра – 4 ч. л. • чеснок – 1 зубчик • соль по вкусу

Что делать:

Вскипятить воду, посолить, добавить пасту и варить 6 минут до степени готовности «аль денте» (паста должна быть немного твердой в серединке). Откинуть на дуршлаг.

Мелко нарезать чеснок и обжарить его на сливочном масле в сковороде с высокими бортами. Филе лосося нарезать небольшими брусочками и добавить

к чесноку, присолить и обжаривать несколько минут. Влить сливки и уменьшить огонь. Сразу добавить тертый сыр, хорошо перемешать и готовить до загустения 3–4 минуты. Отваренную пасту выложить в соус, тщательно перемешать и прогреть в течение 2–3 минут.

При подаче украсить кусочком соленого лосося и ложечкой красной икры.



Кстати

► Благодаря своей изысканной форме гнезда «Тальятелле» МАКФА из твердых сортов пшеницы – прекрасная основа для кулинарных экспериментов. Они идеальны как для ежедневного меню с легкими овощными соусами, так и для особых случаев в качестве порционного блюда с фенхелем и лесными грибами.



*Настоящая сельская идиллия:
курочки, утки, индюшки, овечки и коровка –
на вашей квартирной мини-ферме.*

1. Молочник, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА». 2. Разделочная доска, собственность редакции.
3. Магнит на холодильник, собственность редакции. 4. Рукавичка-прихватка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА». 6. Держатель для карточек, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 6, 7, 9. Декоративные фигурки, «ЯРМАРКА МАСТЕРОВ».
8. Бумажные салфетки, ИНР. 10, 11. Кружка и жестяная банка, ALEX CLARK.
12. Грелка для вареных яиц, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».



Дополнительный ОБЪЁМ

*Сухие соцветия придают опустевшему
осенне-зимнему саду объём и структуру.*

Поздней осенью, а тем более зимой цветники не будут выглядеть плоскими, если сохранить на растениях все высохшие соцветия. А чтобы напрасно не пропали семена, их можно стряхнуть в бумажный пакет. Каждый вид семян собираем отдельно, подписываем название и храним в сухом месте. А из самых красивых веточек можно составить зимний букет.

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.



Закрытие сезона: НОЯБРЬ

*Глубокая осень – это уже почти весна:
на ветках дремлют новые почки, а под
землей затаились в ожидании тепла упругие
ростки. Подготовим их к будущему году.*

1 УКРЫТЬ

Кроны декоративных деревьев, сформированных на штамбе, укрывают лапником со всех сторон. Поверх него натягивают кусок ткани или мешковины и обвязывают шпагатом. Следует учесть, что при обильных снегопадах и весной, когда от влаги мешковина и ветки тяжелеют, крона штамбового дерева может перевесить, и дерево обломится. Необходимо следить за состоянием укрытия в течение зимы, а весной открывать растения постепенно: сначала снять мешковину, а затем и еловый лапник.

2 ПОСАДИТЬ

Для поздней выгонки лук-резанец (шнитт) выкапывают из грунта в конце октября – начале ноября и кладут в сухое и прохладное, но не промерзающее помещение. Высаживают в горшочки с заранее приготовленной почвой. Первый, домашний урожай лучок даст примерно через 3-4 недели. К сожалению, всего будет максимум два урожая. Потом луковицы окончательно истощатся и для дальнейшего использования будут непригодны.

3 ИСКУПАТЬ

Посадку гиацинтов и других луковичных, предназначенных для поздней выгонки, можно отложить до конца октября. Луковицы гладиолусов высаживают в горшки в январе и

позднее. Перед посадкой на выгонку луковицы осматривают на наличие болезней и обрабатывают в розовом растворе марганцовки в течение 20 минут, просушивают и затем только приступают к посадке, используя легкий грунт, состоящий из смеси песка и земли, заранее подготовленный и пропаренный или обработанный раствором марганцовки. Успех выгонки в большой мере зависит от отсутствия в почве и луковицах микроорганизмов и спор, вызывающих болезни.

4 СОХРАНИТЬ

Чем дольше сельдерей сидит на грядке, тем крупнее будет его корнеплод. К уборке приступают только тогда, когда есть угроза значительных заморозков. Выкапывают сельдерей вилами, а не лопатой, потому что поврежденные корнеплоды гниют и не хранятся. Все листья, за исключением 3-4 внутренних, удаляют.

5 ОБВЯЗАТЬ

Мокрый снег очень тяжелый и легко ломает ветки туй, можжевельников, молодых сосен и елей. Чтобы этого не произошло, еще до выпадения снега хвойные обвязывают шпагатом, не прижимая ветви слишком туго. Большую часть молодых хвойных растений, высаженных с юго-восточной стороны участка, дополнительно укрывают непрозрачным материалом, защищая от ранневесенних солнечных ожогов.





6 ЗАПЛАНИРОВАТЬ

Если вы любите все разнообразие осенней окраски листьев, при закладке сада следует учесть, что не на всех древесных лиственных породах листва окрашивается по-осеннему. Так, сирень, бирючина и калина гордовина остаются зелеными и осенью. Красочными становятся листья черемухи пенсильванской, клена гиннала, аронии черноплодной, боярышников, девичьего винограда, бересклета европейского и, конечно же, кленов, у которых изменение окраски листьев и их опадение начинается с верхней части кроны.

7 ПРОСВЕТИТЬ

Почти все плодовые культуры очень светолюбивы и хорошо развиваются и плодоносят только на открытых свету участках. Затенение снижает их урожай и его качество. Поэтому плодовые и ягодные растения не высаживают в соседстве с высокорослыми лесными и декоративными деревьями. При закладке сада продумывают размещение всех насаждений с учетом их высоты во взрослом состоянии, чтобы предотвратить постепенное загущение участка и затенение крон. При этом вовсе не обязательно размещать их рядами, уместнее высаживать группами, создавая определенные зоны, связанные между собой живописными дорожками.

8 ОБНОВИТЬ

Инвентаризацию садового инструмента и планирование новых приобретений проводят с учетом достоинств и недостатков старых инструментов, а также добавляют что-нибудь новенькое, значительно облегчающее работу. Взять, к примеру, лунообразную лопату для обрезания кромок газона. Конечно, можно воспользоваться и обычной штыковой лопатой, но специальный инструмент рассчитан на бережное отношение к газону и облегчение труда – не заходит слишком глубоко в грунт и при покачивании из стороны в сторону легче входит в дернину.

9 ЗАСАХАРИТЬ

Для приготовления калины в сахаре потребуются плоды, собранные с растений после морозов. Промытые в большой миске ягоды пересыпают смесью сахарной пудры с крахмалом. Ягоды обкатывают в смеси, пока она равномерно не облепит их. Затем обсушивают при комнатной температуре на поверхности стола. На 1 кг ягод калины требуется 200 г сахарной пудры, смешанной с 5–10 г крахмала. ■

- Если мороз до $-6-8^{\circ}\text{C}$ держится в течение 6–8 дней, пора укрывать розы. Предварительно, в конце октября высокие розы связывают (каждый куст отдельно) и наклоняют к земле. Еловые ветки на кусты кладут так, чтобы они образовали скат, тогда во время оттепелей вода будет стекать с них. Поверх веток набрасывают сухие листья, но так, чтобы верхние лежали на нижних, как черепица, и способствовали стоку талой воды. Поверх листьев укладывают еловый лапник и пару досок для фиксации легкого укрытия от ветра.

- Когда установятся минусовые температуры и земля немного промерзнет, высевают холодостойкие однолетние цветы. Бороздки должны быть подготовлены еще до морозов. Присыпают посевы сухим торфом, землей или песком.

- Корнеклубни георгин хранят при $+5-10^{\circ}\text{C}$ в емкостях, заполненных чуть влажным мхом, опилками, песком или торфом. При такой же температуре хранят и предварительно просушенные в течение месяца клубнелуковицы гладиолусов. В течение зимы их регулярно осматривают и удаляют все испорченные и больные.

- Снег, собранный с дорожек, подбрасывают под деревья, чтобы обеспечить растения весной талой водой. Кроме того, если случится малоснежная зима, даже небольшой слой снега у корневой спасет растения от вымерзания.

- В конце месяца гиацинты, тюльпаны и ландыши для выгонки выставляют в помещение с температурой $+8-10^{\circ}\text{C}$. Тщательно осматривают хранящиеся овощи, ведь с наступлением холодов грызуны проникают в подвалы и повреждают запасы.

- Все работы в саду и огороде благополучно завершены. Погода располагает к тому, чтобы заняться давно забытыми делами, например разобрать семена и выяснить, что нужно закупить к новому сезону, какие сорта удались, а какие можно окончательно исключить из списка нового сезона.



Фото: Shutterstock.com



Календарь работ

Выведены специальные комнатные сорта перца с разными по размеру, форме и окраске некрупными плодами, которые долго сохраняются на растении. Каких только перчиков нет: короткие, длинные, тупоносые, заостренные, изогнутые и прямые, одни растут «свечками» вверх, другие свисают. Кстати, они съедобны, но бывают настолько жгучими, что годятся лишь для приготовления острых блюд или приправы чили. Дело в том, что в отличие от сладкого овощного перца в плодах декоративных сортов содержится горькое вещество капсаицин. Большого всего его в семенах. Сладкий болгарский перец (*Capsicum annuum*, группа *Grossum*) и острый перец чили (группа *Longum*) – растения из тропиков и субтропиков, поэтому нуждаются в температуре не ниже 21 °С и влажности не менее 70%. Некоторые сорта плодоносят лишь при 30 °С и выше. Острый перец устойчивее к жаре.

НА ПОДОКОННИКЕ

Плодоносящие растения, принесенные из магазина, аккуратно пересаживают, не повреждая корней, в рыхлый, богатый органикой грунт. Нельзя выращивать декоративный перец в том субстрате, в котором он продавался, поскольку это всего лишь торф – он не содержит питательных веществ



ОСТРЫЙ НА ЯЗЫК

Перец можно выращивать не только на грядке, но и дома – в качестве комнатного растения.



и быстро высыхает. После посадки растения поливают. Размещают горшочки с перчиками на солнечных подоконниках, иначе растения будут плохо цвести и завязывать плоды.

Грунт в горшке должен быть всегда влажным. В теплые солнечные дни перцу нужно много воды. Нерегулярный полив и сухая почва вызывают опадение цветков и быстрое усыхание плодов.

Подкармливают декоративный перец еженедельно, цветочным удобрением.

ПОСЕВ

Для размножения используют свежие семена. Чаще всего плоды декоративного перца созревают прямо на растении. Усыхающие плоды срезают и раскладывают дней на пять для полного созревания семян. Затем их извлекают. Высевают начиная с февраля. Семена хорошо прорастают при температуре почвы 18–20 °С. Сеянцы держат на светлом подоконнике, чтобы они не вытянулись и заложили цветочные почки. Бывает, что при нехватке освещения цветки опадают

и на «доморощенных» растениях завязывается не так много плодов, как на тех, что продают в магазинах. Поэтому летом декоративный перец, выращенный из семян, лучше выставить на свежий воздух — балкон, террасу, в приоконный ящик.

ОСОБЕННОСТИ

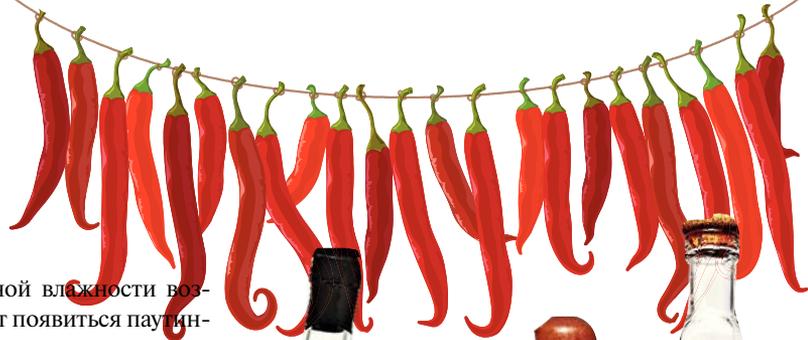
● Большинство декоративных перцев относится к гибридам F1, поэтому семена, собранные с растений, дадут разнородное потомство, не похожее на родителей. Зато можно вырастить из того, что получится, что-нибудь необычное.

● При недостаточной влажности воздуха на перце может появиться паутинный клещ.

● Яркие перчики привлекают к себе детей. Придется объяснить им, что плоды слишком горькие. Их нельзя ни пробовать на вкус, ни руками тереть глаза после того, как потрогаешь.

● Связки высушенных ярких стручков перца очень декоративны, но плоды на воздухе теряют свой аромат, поэтому хранить их лучше в закупоренных банках. ■

Елена БУЛКИНА



✓ ПЕРЦОВКА

Из плодов перца можно приготовить перцовую настойку для домашней аптечки. Потребуется 100 мл водки и 1 крупный острый перец. Перец измельчить и залить водкой. Настаивать в темном теплом месте 2–3 недели. Использовать для растирания при радикулитах и мышечных болях.

Для косметических целей (маски для стимулирования роста волос) вместо водки используют растительное масло.

✓ КИМЧИ

Для приготовления корейской соленой капусты кимчи пекинскую капусту разрезать вдоль на 2 части (большие кочаны на четыре) и замочить в 5 л 3%-ного раствора соли на 8 часов. Затем промыть и дать воде стечь. Редьку натереть тонкой соломкой, посолить и оставить на 1 час, затем отжать. Приготовить пасту: измельчить лук-порей, имбирь, чеснок и филе мятая (можно в блендере), добавить соль, острый перец и перемешать. Каждый лист капусты обмазать приготовленной пастой и плотно уложить в высокую, герметично закрывающуюся емкость. Поставить в холодильник на 3 дня.



Розовый РАЙ

Почему Пушкин не дарил возлюбленным розы? Какие сорта прекрасных цветов лучше всего приживаются в нашем суровом климате? И как подготовить красавиц к зимовке? Об этом рассказывает Любовь БУМБЕЕВА, ведущий специалист Главного ботанического сада России, уже почти 40 лет заведующая розарием.





Любовь БУМБЕЕВА,
ведущий специалист Главного ботанического сада России,
с удовольствием делится опытом с посетителями сада.

— **Любовь Ивановна, сколько лет уже выводят новые сорта роз! Когда же появятся такие, что выдерживают русскую зиму без укрытия?**

— На самом деле розы появились не так давно, как вы думаете. Первые чайно-гибридные розы, выглядящие так, как мы сегодня привыкли — с цветком в форме бокала, французские селекционеры вывели в 1867 году. До этого существовал только простой шиповник с пятью лепестками и растения с цветками «капустной» формы, их и называли розами. То есть лишь через тридцать лет после смерти Пушкина кавалер мог преподнести даме современную розу. Как-то меня пригласили оформить сад рядом с Музеем Пушкина. И просят: посадите, мол, такие сорта роз, какие он мог видеть. Я достаю фото шиповников. А мне отвечают: «Нет, нам таких не надо. Хотим больших и роскошных». А их не было! Но когда розы появились, в них тут же влюбились селекционеры всего мира и начали активно изобретать новые сорта. Сегодня их уже больше 30 тысяч! В нашем ботаническом саду растет 6 тысяч кустов и более 600 сортов. И это при том, что новый сорт розы регистрируют только в том случае, если «детка» сильнее, здоровее, красивее или ароматнее родителей. В розарии ботанического сада видно, что старые сорта чаще болеют и хуже зимуют, чем новинки. Так что вполне возможно, что в будущем действительно появится такой сорт, который сможет запросто зимовать в наших широтах.

— **Пока такого чуда нет, расскажите, как подготовить розы к зимовке?**

— Во-первых, обрезать. Не жалейте и не старайтесь оставить на кусте веточки побольше и повыше: 30–40 сантиметров оставляют у чайно-гибридных роз, у шрабовых — 1 метр и более. Срежьте все пожелтевшие, подсыхающие веточки. Затем утеплите кусты от морозов, а не опилки и уж тем более не песок. Зимы в последнее время очень опасные для роз — малоснежные, влажные. И после декабрьского дождя может внезапно ударить мороз при полном отсутствии снега. Это большая катастрофа! Опилки накапливают влагу, и когда ударит мороз, розам придется вдвойне тяжело. Песок делается в такую погоду буквально каменным и замуровывает розы в ледяных объятиях. Нельзя также «утеплять» кусты на зиму торфом. Можно укрыть их лапником. Сам по себе он не дает тепла, но лучше удерживает снег, собирает его на себя и таким образом защищает неженку.

— **А в английских учебниках по садоводству нередко советуют присыпать розы на зиму именно торфом.**

— В Англии совершенно другой климат и иные почвы, поэтому зачастую советы европейских садоводов, очень правильные для этой страны, в наших условиях неприменимы и розам только вредят. Почвы Москвы и Подмосковья, например, в большинстве своем кислые. А в Англии — щелочные. Торфяник повышает кислотность. В Британии это приводит к тому, что почва приобретает кислотность pH 5–6 — именно такую, как любят розы. У нас же дополнительная кислотность делает участок невыносимым

для розы. В наших условиях лучше подкармливать розы навозом. Недаром же существует пословица «Роза — дитя навоза». Или вот еще совет, который можно встретить в английских руководствах: мол, полезно раз в несколько лет давать своему розовому кусту вымерзнуть. Тогда вы его сильно обрежете и появится много новых побегов, растение омолодится. Но в России розы и так ежегодно вымерзают до такого состояния. Поэтому стоит обращаться за консультацией к местным любителям роз.

— **А как готовить к зиме высокие розы-штамбы? Их ведь нельзя обрезать до 30 сантиметров?**

— Да, если срезать их верхушку, они могут перестать цвести. Поэтому такие растения пригибают и засыпают землей. Я обвязываю куст на манер новогодней елки и аккуратно гну его все ниже и ниже. Иногда это невозможно — ствол штамбовой розы может оказаться недостаточно гибким. Тогда я куст подкапываю и лишь потом «укладываю» на землю.

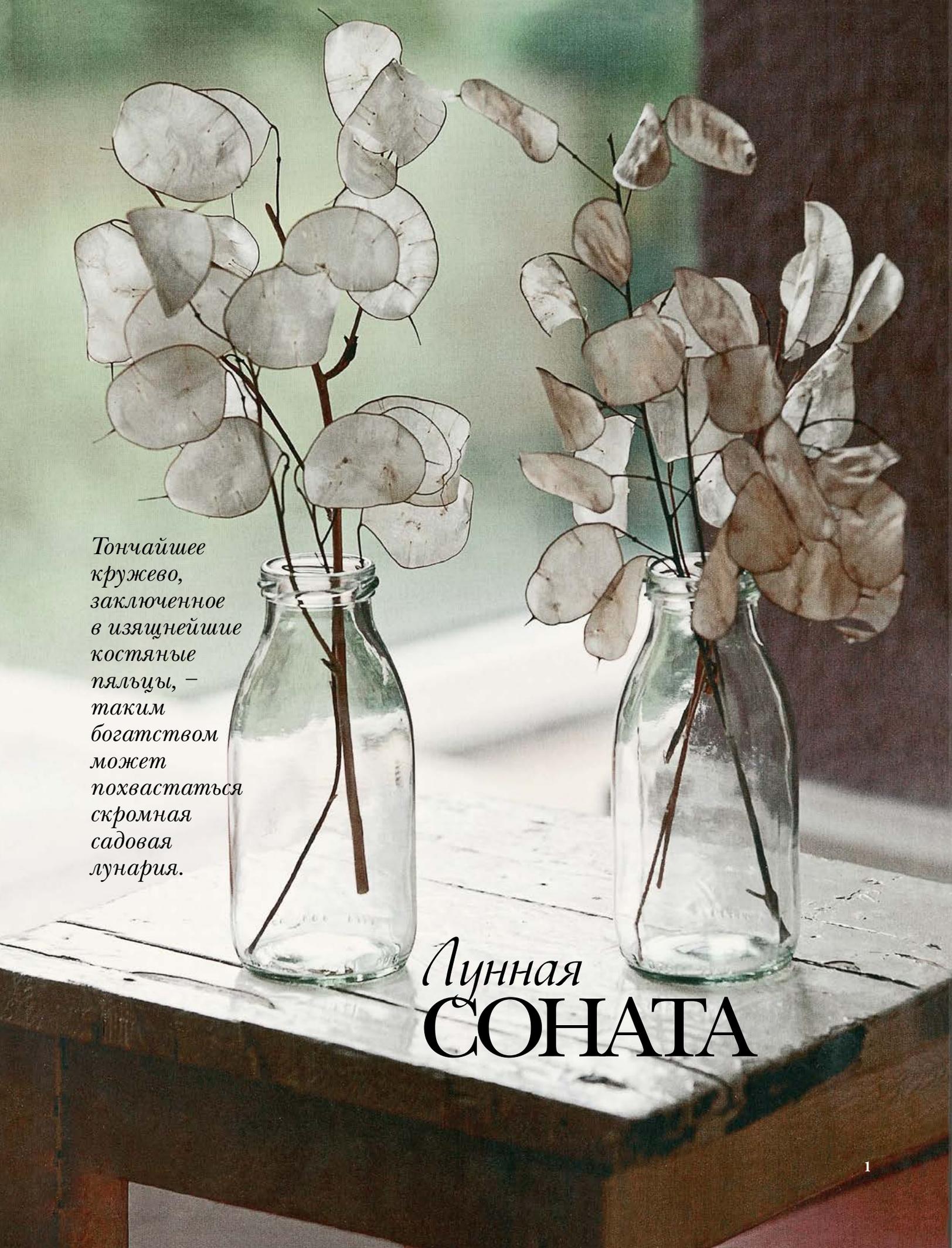
— **Какие растения лучше всего готовы к нашим зимам?**

— Канадские сорта. Они слегка похожи на шиповник, но все-таки у них достаточно большие цветки со множеством лепестков, многие очень ароматные. Поскольку климат Канады схож с нашим, они морозоустойчивы. Но все-таки зимуют не так хорошо, как в более снежной Канаде. Там снег укрывает их плотнее и не дает замерзнуть. Вообще чем больше снега, тем лучше зимуют розы. Поэтому лучше выбирать для розария южную часть участка, обрамленную деревьями, которые будут служить защитой от ветров и удерживать снег.

— **Какие розы сегодня особенно ценятся?**

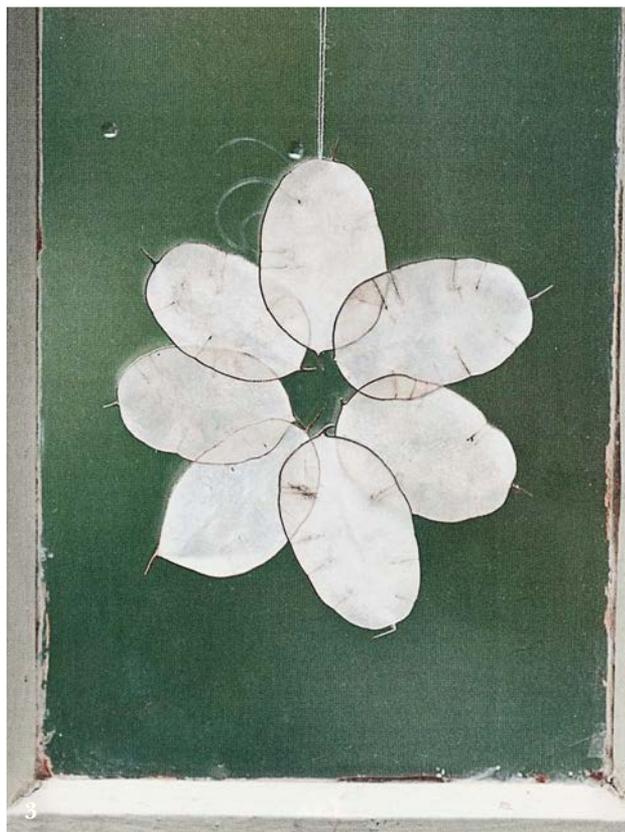
— Самые интересные сорта выводят во Франции, Германии и США. У каждой страны свой «почерк». Французы ставят на первое место аромат — душистые розы вывести сложнее всего. Это рецессивный признак, то есть исчезающий, примерно как блондины среди людей. И как у людей — если мама блондинка, а папа брюнет, дети чаще всего рождаются брюнетами, — так и у роз. При скрещивании ароматной розы и цветка без запаха «детка» скорее всего не унаследует таланта благоухать. Но тут есть интересная особенность: все розы с лилово-сиреневыми лепестками ароматны. Эти два признака генетически связаны между собой. Поэтому, если идете выбирать букет в киоск с заложенным носом и хотите приятного запаха, выбирайте розы этого цвета, не ошибетесь. Также в моде созданная французами линия в честь художников-импрессионистов. На кустах этих роз вы не увидите двух одинаковых цветков! У каждого будет индивидуальная окраска. Немецкие селекционеры, в отличие от французских, обращают больше внимания не на запах, а на размер бутонов. Вообще сейчас такое розовое разнообразие, что всегда можно найти «свою» розу. ■

Анна БАБЯШКИНА

The image shows two clear glass vases filled with water, each containing a branch of dried, pressed leaves and seed pods. The leaves are light brown and have a delicate, lace-like appearance. The seed pods are elongated and also dried. The vases are placed on a rustic wooden surface, possibly a windowsill, with a blurred background of green foliage. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the dried plants.

*Тончайшее
кружево,
заключенное
в изящнейшие
костяные
пальцы, —
таким
богатством
может
похвастаться
скромная
садовая
лунария.*

Лунная
СОНАТА

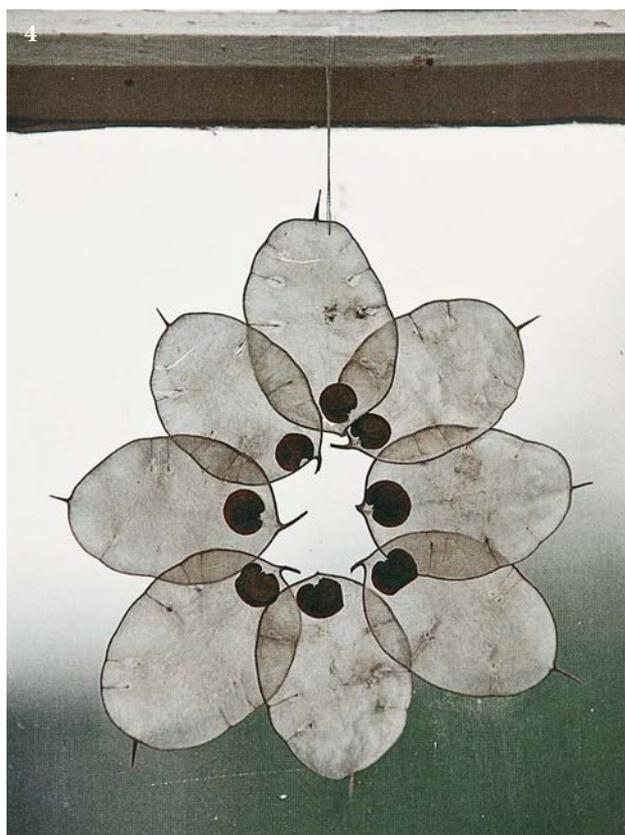


1 Букет цветущей лунарии не будет так прекрасен, как несколько сухих веточек со стручками – именно так называют ботаники эти изящнейшие кружевные плоды, похожие на маленькие серебряные луны. За это, кстати, растение и получило свое удивительное имя – лунария, или лунник. Для того чтобы сохранить форму изящных плодов, веточки надо срезать с растений в сухую погоду и повесить их перед использованием «вниз головой» в проветриваемом месте.

2 Воздушные веточки лунарии могут стать приятным приложением к подарку, придав ему таинственность и волшебство. Закрепить «лунный» букетик можно между лентами или витками шпагата.

3 Кружевные плоды лунарии – неиссякаемый источник вдохновения для любителей аппликации из природных материалов. Чтобы они сохранили плоскую форму, после сбора с растения плоды желательно заложить между страницами книги. Плоские высушенные «луны» можно разместить по кругу, тогда получатся изящные цветы. Основой для аппликации станет бумага или ткань. Закрепить лепестки на ней легко при помощи капли прозрачного универсального клея.

4 Если соединить друг с другом при помощи клея восемь хрупких лепестков, получатся удивительные воздушные создания. От малейшего дуновения лунные цветы на нитках будут трепетать, подобно хрупким крыльям мотылька, случайно залетевшего на свет ночной лампы. ■





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.



ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РОЛИ «ВКУСНЯШКИ» ПРИ ДРЕССИРОВКЕ СОБАК И СКОЛЬКО УГОЩЕНИЙ СТОИТ ДАВАТЬ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ?

Вкусное угощение – самый приятный для собаки вид поощрения. Правда, некоторые владельцы утверждают, что их питомец не «пищевик», то есть учится не за кусочек, а за похвалу. Однако скорее всего эти люди просто не знают вкусов своей собаки: ведь если поощрять ее тем же сухим кормом, который она ест дома, это и правда ее не заинтересует. А может, их собака просто слишком сыта или слишком толста?

Обычно на тренировки берут кусочки сыра, вареной говяжьей печени, мяса, курицы и так далее, лишь бы это нравилось собаке и удобно было брать руками. А еще чтобы это можно было быстро и легко проглотить. Угощение должно быть нарезано мелкими кусочками – достаточно маленькими, чтобы после десятого «награждения» собака не объелась, и достаточно большими, чтобы она все-таки поняла, что ее чем-то угостили. Давайте угощение с собой и готовые лакомства, но с ними стоит быть осторожнее: часто они, особенно если сделаны из сыромятной кожи, бывают твердыми, с острыми краями, и ими можно подавиться и даже порезаться. Зато на упаковке таких лакомств написана их рекомендуемая дневная порция, так что вы не рискуете перекармливать своего пса.

Награждайте собаку вкусностями только после безупречного выполнения того, что от нее требуется, – собака должна понимать, что все эти лакомства достаются ей не просто так, а именно в награду.

Чередуйте угощение с другими формами поощрения, гладьте и хвалите собаку: животному надо привыкнуть к тому, что лакомство желательно, но вовсе не обязательно, иначе потом оно вообще не будет вас слушаться «забесплатно». И даже когда курс дрессировки будет закончен, все равно время от времени награждайте собаку за послушание: надо, чтобы у нее всегда оставалась надежда получить вкусный кусочек. А если после тренировок никогда и ничего не давать питомцу, он может решить, что слушаться надо было только на площадке, где за это награждают. И еще: учитывайте количество вкусных призов при кормлении собаки и немного уменьшите ее обычную порцию.



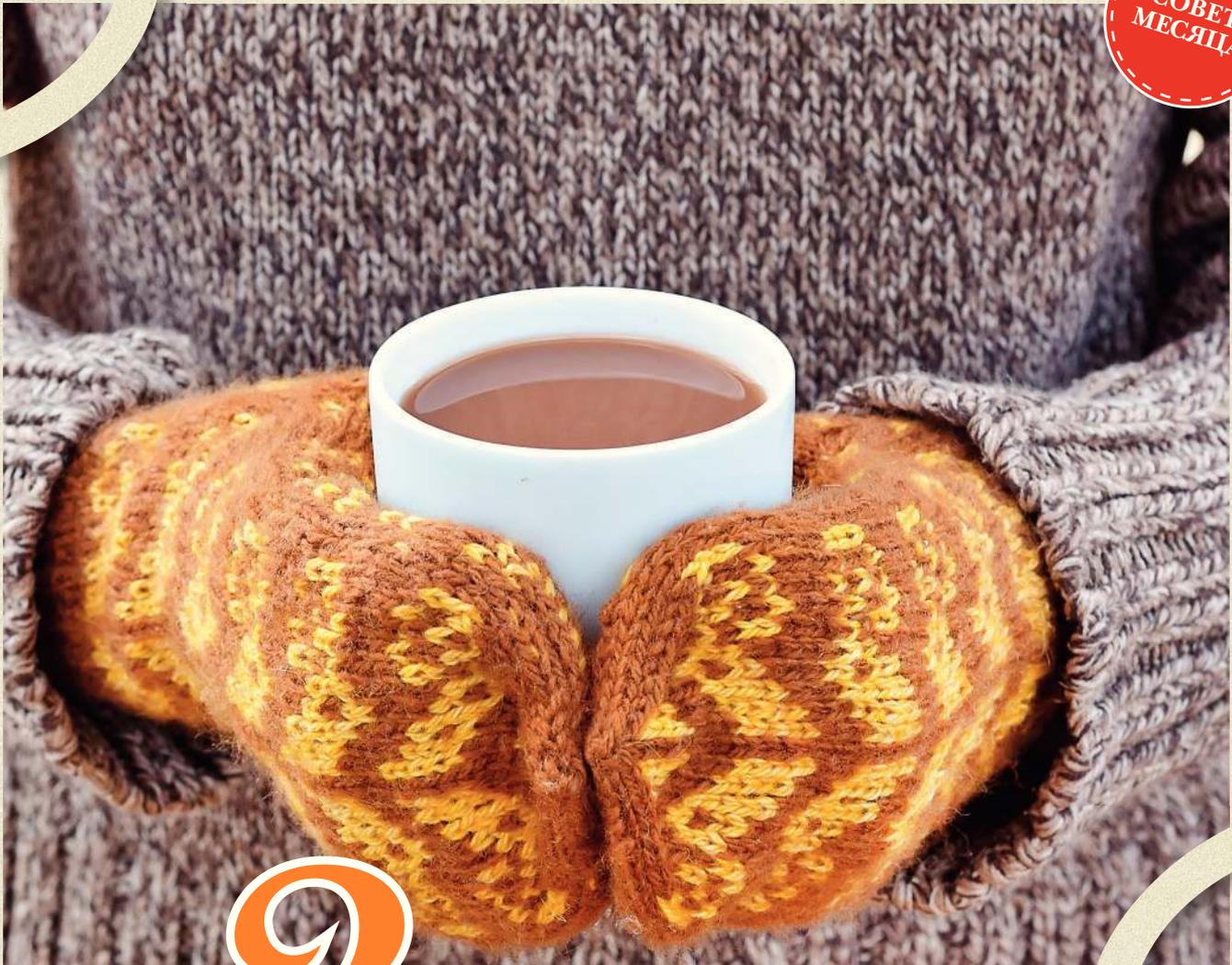
ВИДЕЛА В ЗООПАРКЕ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ МИНИ-ОБЕЗЬЯНКУ – БЕЛОУХУЮ ИГРУНКУ. МОЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ ТАКУЮ ЗВЕРУШКУ ДОМА?

Игрунки – пожалуй, самые подходящие для дома обезьянки: они не настолько проказливы, как их более крупные собратья, и редко кусаются – только если их сильно напугать или если у вас самец, достигший полового созревания. Однако типичные для обезьян резкие перепады настроения бывают и у игрунок: вот она нежно прижимается к вашей груди, а через три минуты уже визжит и злится. Впрочем, игрунки такие симпатичные, что хозяева прощают им все выкрутасы, стоит лишь малышке скорчить забавную рожицу или, нахулиганив, прибежать и начать совершенно по-человечески подлизываться. Содержать игрунку лучше в просторной клетке или террариуме, где надо установить утепленный домик с мягкой подстилкой, кормушку, поилку и всякие лесенки, канаты и ветки для лазанья. Игрунки любят влажность (но не мытье!), поэтому в комнате с клеткой должен стоять увлажнитель воздуха. А над клеткой стоит повесить лампу, которая напомнит обезьянке солнце родных тропиков. И берегите ее от сквозняков! Едят игрунки мелко нарезанные овощи и фрукты комнатной температуры. А побаловать их можно сверчками, тараканами (только не домашними – эти могут быть отравленными), ломтиком вареной курицы, креветкой, ложечкой несладкого йогурта или кусочком яйца. И не забывайте о витаминах! Помните: когда обезьянка находится вне клетки, все двери и окна должны быть закрыты, иначе малышка моментально убежит. Игрунки общительны и игривы, и если вы не можете подолгу играть с малышкой сами, заводите сразу парочку обезьянок. ■

ДАЖЕ КОГДА КУРС ДРЕССИРОВКИ БУДЕТ ЗАКОНЧЕН, ВСЕ РАВНО НАГРАЖДАЙТЕ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ СОБАКУ ЗА ПОСЛУШАНИЕ: НАДО, ЧТОБЫ У НЕЕ ВСЕГДА БЫЛА НАДЕЖДА НА «ПРИЗ».

Прогулка

СОВЕТ
МЕСЯЦА



3 СОВЕТА, *как порадовать* ЛИЦО И РУКИ *на осенней прогулке*

На календаре ноябрь, на термометре – температура около нуля. Перепады температуры и резкий ветер – враги нежной чувствительной кожи, которая еще не адаптировалась к морозному сезону.

1 За полчаса до выхода на прогулку тонким слоем нанесите на лицо защитный крем от непогоды, хорошо бы с экстрактом календулы (можно позаимствовать его в косметичке вашего маленького ребенка).

2 Умывайтесь как можно раньше, задолго до выхода на улицу. Ополаскивайте лицо холодной водой. Если температура уже

с «минусом», оставьте до лучших времен увлажняющий крем, замените его на питательный. И уже в лифте нанесите на губы гигиеническую помаду или бальзам.

3 Терпеть не можете мыть посуду в резиновых перчатках? В холодный сезон придется потерпеть. Кожа рук не вынесет двойной атаки – обезжиривающих средств для мытья и мороза. Тюбики с кремом должны быть в каждой сумочке и в каждой комнате. После контакта с водой – порция крема. И не забудьте про перчатки. ■



БЕЛЫЙ ДЕНЬ



Здесь все иначе,
попадая за эти
белокаменные стены,
забываем о
наболевшем.

Даша Киселёва



В пятнадцати километрах от города Александрова, что во Владимирской области, в живописной местности у слияния рек Молокчи и Махриши возвышаются стены древнего Свято-Троицкого Стефано-Махришского женского монастыря.

Мелкие проблемы, неурядицы, планы остаются за воротами. Здесь все вне времени, вне пространства.

Монастырь существует уже шестьсот с лишним лет. Правда сначала, в середине XIV века, это был мужской монастырь. Сюда приезжал на богомолье со своей первой женой царицей Анастасией Иван Грозный. Здесь он бывал не единожды, помогал монастырю деньгами, Анастасия привозила собственноручно вышитые воздухи и плащаницу для мощей святого Стефана.

История очень богатая, все шесть веков не перескажешь. Лучше приехать сюда и увидеть все своими глазами.

Здесь привечают паломников, для них приготовлен стол и кров. Возмен — посильная работа, помощь



стоящую родительскую любовь и тепло — то, чего были лишены в мирской жизни. Наравне с высокондуховными стремлениями здесь стараются дать каждому ребенку высшее образование, профессию и возможность жить обычной мирской жизнью, когда придет время.

Выпускники приюта — студенты вузов, будущие врачи, юристы, психологи. Они обязательно приезжают сюда навещать своих «родителей».



монастырю. Матушка настоятельница — так сестры называют игумению Елисавету — для всех найдет время. Уклад жизни у сестер свой, особый. Встают в 6 утра, ложатся не позже 11 вечера. Служба и послушание у каждой сестрички свои: скотный двор, сад, птичник, иконописная мастерская, кухня, пекарня, швейная мастерская. Хлеб пекут по своим особым рецептам, монастырским, с орехами, солодом, изюмом. Рядом с пекарней — сыроварня. Обычно сыр варят во время поста, когда молока почти не пьют. Исключение делают только для маленьких воспитанников монастырского приюта. Здесь живут около 30 детишек разного возраста. Каждому ребенку — особое внимание. Дети учатся в местной сельской школе, к ним приглашают учителя английского языка, возят их в музыкальную школу. Эти дети нашли на-



к вековым вязам, сидеть на крыльчке трапезной и смотреть в небо, гладить крупных пятнистых котов и кошек, которых здесь привечают. Им разрешается жить в кельях у сестер. Каждый встречный поклонится, поприветствует, не забудьте и вы поздороваться: «Благословите».

Мы возвращались в Москву, получив в подарок прекрасный чистый день, до краев наполненный теплыми воспоминаниями, и сдобный хлеб, испеченный в монастырской пекарне. ■

Дарья КИСЕЛЁВА



Мать Анна, которая посвятила нам целый день, показала храм Святой Троицы, где проводят утреннюю и вечернюю службы. Стены и потолки здесь расписаны руками послушниц при участии профессиональных иконописцев мастерской Александра Александровича Лавданского, с которым здесь очень дружны. Пение на клиросе – это особое послушание, здесь песнопениям уделяется очень большое внимание. Прекрасная акустика храма и талант певчих стоят того, чтобы приехать сюда просто послушать службу – обязательно вернется. Здесь нет грозных табличек «Проход запрещен», в крайнем случае «Проход не благословляется». Можно бродить по дорожкам до сумерек, прикасаться



Поведу тебя, В МУЗЕЙ

*Памятка для родителей:
куда пойти с ребенком,
чтобы он захотел
вернуться в музей снова.*



Когда наступает холодный ноябрь и прогулки с детьми сокращаются до минимума, мы начинаем ломать голову: чем бы занять ребенка в выходные так, чтобы провести время с пользой, а заодно и пообщаться? Посещение музеев занимает одно из первых мест в родительском рейтинге полезных развлечений.

Однако нередко культпоход заканчивается слезами и обидами: ребенок мгновенно начинает отвлекаться. Не слушает вдохновенного расска-

за экскурсовода или родителей, калякует, требуя купить всякую ерунду в музейном магазинчике, а то и вовсе начинает носиться по музейным залам, вызывая у вас горячее желание сделать вид, что вы не имеете к нему ни малейшего отношения.

А все потому, что родители, как правило, плохо представляют себе, что именно можно и чего ни в коем случае не стоит делать с ребенком в музее. Чтобы выходной прошел без разочарований и взаимных упреков, стоит запомнить несколько несложных правил.

ТЕХНИКА МУЗЕЙНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не ходите с ребенком в музей слишком часто. В идеале — раз в полтора-два месяца, если, конечно, малыш сам не попросит делать это чаще.

Выбирайте музеи, тематика которых пересекается со сферой интересов ребенка. Зачем идти, к примеру, в политехнический музей, если вы точно знаете, что дочка равнодушна к технике?

Осматривайте экспонаты в том темпе, который комфортен ребенку: одни дети способны часами рассматривать какой-то объект, а другие, как вам кажется, едва взглянув на него, торопятся дальше.

Сделайте ребенка активным участником экскурсии: попросите его придумать историю по выставленным картинам или другим объектам, найти и зарисовать или сфотографировать те или иные экспонаты (например, всех живых существ с крыльями; все, что плавает; все, что начинается на букву «р» и т. д.)

Никогда не навязывайте своего мнения об увиденном: сын или дочка имеют полное право не любить живопись итальянского Ренессанса, не восхищаться устройством телефона и оставаться равнодушным к народным промыслам.

КАКОЙ ПОРТРЕТ, КАКОЙ ПЕЙЗАЖ...

Даже если вы уже бывали в картинной галерее, прежде чем отправиться туда вновь, стоит освежить в памяти ребенка, кто такие художники, какие бывают картины. Можно даже рассмотреть несколько репродукций, но не переусердствуйте, иначе утратится чувство новизны и непосредственность восприятия.

Любое произведение искусства — это прежде всего диалог художника со зрителем, попытка эмоционального контакта сквозь века и эпохи. Стиль, жанр, техника для художника — лишь способ сообщить что-то важное, чего не выразишь словами. Прежде всего попытайтесь научить ребенка чувствовать эмоциональный настрой картины. Обсуждая, не скрывайте восхищения (и даже преувеличивайте его), вставляйте побольше ласковых, эмоционально окрашенных слов: «Смотри, какое удивительно синее небо! А лес выглядит на его фоне таким ярким и праздничным! Мне так и хочется оказаться на этой полянке!»

Обратите внимание: даже самое великодушное полотно не найдет отклика в душе малыша, если оно не перекликается с его повседневным опытом. Поэтому для первого знакомства лучше выбирать не батальные сцены или придворные портреты, а картины, связанные с повседневной жизнью: пейзажи, портреты, изображения зверей. Отличный вариант — семейные и детские портреты, жанровые сцены.

КАК ЭТО БЫЛО ДАВНЫМ-ДАВНО

Детям нравится слушать о тех временах, когда их еще не было. А что тогда носили? Где спали? Во что играли дети? Об этом можно рассказать ребенку в дом-музее, посвященном жизни и творчеству известного человека. Музеи, детально отображающие быт той или иной эпохи, есть практически в любом городе. С этой же целью полезно отправиться в этнографический музей или музей декоративно-прикладного искусства.

Предложите ребенку поиграть в машину времени, как будто вы отправились в далекие-далекие времена, когда бабушкина бабушка еще была маленькой. Вы будете старинной девочкой, а ваша дочка — гостьей, которой вы показываете свой дом. Вспомните, какие герои прочитанных книг могли жить в таком доме (например, Алеша из «Черной курицы», Никита из «Детства Никиты»).

Наш совет: не стоит заострять внимание на исторических и культурных событиях эпохи, младшие школьники вряд ли смогут по-настоящему представить, о чем идет речь. А вот узнать, как был устроен старинный дом, какие были конюшни, печки, игрушки, как обходились люди без водопровода, телевизора, машин и компьютеров, ему будет интересно.

ГОРОД-МУЗЕЙ

Существуют целые города-музеи: Суздаль, Ярославль, Ростов. Но можно просто отправиться в небольшой старинный городок, расположенный в одном-двух часах езды от вашего города, где уцелел исторический центр. Побродите по улочкам, дайте малышу почувствовать аромат старины. Обращайте внимание на незначительные, казалось бы, детали — именно они ярче всего врезаются в детскую память: малыш может не заметить старинный резной наличник,

МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

- Старайтесь чаще бывать в интерактивных музеях, где можно не только рассматривать, но и трогать экспонаты.
- Не обещайте в награду за посещение музея лакомства и игрушки. Зато можно предложить выбрать в музее самый интересный объект и подобрать в музейном магазине подходящую книгу, фигурку, постер.
- Всегда заканчивайте «экскурсию» раньше, чем она наскучит ребенку.

но обязательно вспомнит сидевшую на нем смешную рыжую кошку. Можно ненадолго заглянуть в краеведческий музей. Провинциальные музеи, хранимые с огромной любовью и заботой, таят в себе такие диковинки, каких не сыщешь и в больших городах.

Наш совет: в небольших провинциальных городках часто встречаются небольшие частные музеи старинного быта — утюгов, чайников и всякой всячины. Обязательно загляните в них.

КАК ЭТО УСТРОЕНО?..

Любознательным потрошителям телефонов и будильников понравится в техническом музее. Здесь малыш сможет удовлетворить свое любопытство и посмотреть, как устроен двигатель автомобиля, нефтехимический завод и водонапорная башня. Особый интерес представляют музеи, посвященные истории одного предмета: граммофона, часов, телефона, железной дороги, водопровода. Если есть возможность, посещайте интерактивные музеи, в которых ребенок сможет не только посмотреть на чудо техники, но и на практике узнать, как оно работает.

Обратите внимание: приготовьтесь к тому, что ребенок скорее всего захочет и дома соорудить чудо-приборы. Так что придется запастись подходящими конструкторами, строительными материалами и книгами для юных кулибиных.

МУЗЕЙ ПТИЦ И ЗВЕРЕЙ

Зоологические и экологические музеи заслуживают особого внимания. Конечно, звери ведут себя тут не так резво, как в зоопарке, зато их можно как следует рассмотреть с близкого расстояния, увидеть все богатство и разнообразие видов. Не стоит, однако, акцентировать внимание на том, что в музее выставлены чучела убитых животных, это будет для ребенка слишком тяже-

лой травмой. На прямой вопрос можно сказать, что это копии.

Придумайте тематические экскурсии. С первоклашками отыщите всех друзей и знакомых Винни-Пуха или зверей, которых вылечил Айболит. Во втором-третьем классе будет интересно найти и рассмотреть всех, кто обитает в воде, от утки до кита, или животных, использующих защитную окраску. На этот раз в одну компанию попадут и заяц, и жираф, и тигр.

Обратите внимание: среди московских естественнонаучных музеев выделяются Дарвиновский и Палеонтологический — там, кроме блестящей коллекции, есть масса интерактивных уголков, где найдут себе занятие дети любого возраста. Словом, музей — исторический или художественный, геологический или сельскохозяйственный, музыкальный или театральный — может стать настоящим кладом самых разнообразных и неожиданных знаний для вас и вашего ребенка. Главное, чтобы экскурсия не превратилась в нудный урок, пусть лучше это будет веселая, увлекательная игра, продолжения которой вы оба будете с нетерпением ждать. ■

Ася ШТЕЙН





Только СПОКОЙСТВИЕ



*Где и как можно
остановить время
и даже повернуть
его вспять.*

Все, правда, хватит смотреть на часы. Это страшно действует на нервы и портит цвет лица — без конца куда-то бежать, иногда опаздывать и бежать дальше. Договоримся: в последний раз сверим время по прибытии в аэропорт, а там, дальше, в небесах в белокожаном салоне AirSwiss, а потом и на земле, в Швейцарии, забудем про время. Вспомним про часы на мгновение, когда будем покупать мужу хронометр, а детям — веселые пластиковые Swatch. Хотя в этот раз летим все-таки за подарками для самой себя. Нормальное женское удовольствие — заниматься красотой полезно и во все не эгоистично, вы же знаете, в хорошем настроении еще больше хочется радовать тех, кто рядом. Тихий, безлюдный (здесь живет 4000 человек) и почти безмашинный берег Люцернского озера в городке Веггис утопает в зарослях лаванды и кустах магнолии. Горы закрывают городок от непого-

ды, и здесь растут каштаны, фиговые деревья, орхидеи и даже пальмы — прямо вдоль дорог, но выглядят, как в ухоженном ботаническом саду. Меньше ста лет назад, между прочим, пляжи Веггиса стали первым в Швейцарии местом совместных купаний мужчин и женщин. Сейчас таким соседством никого не удивишь, более того, мужчины и женщины соседствуют в залах прелестных спа-салонов. Ванны с кокосовым молоком в отеле Hotel Park Weggis, ванночки, наполненные колотым льдом, массаж с релакс-ароматами — полный комплект удовольствий для тела. Вечером отправимся за порцией впечатлений для души — по старинным улочкам Веггиса, где в свое время прогуливались Марк Твен и Сергей Рахманинов. Спать вы будете как младенцы, но все же постарайтесь не прозевать следующий день. На маленьком поезде или по канатной дороге в горы — проезжаем облака и попадаем в самый высокогорный спа-комплекс с минеральной водой Риги-Кальтбад. Здание нового комплекса спроектировано модным швейцарским архитектором Марио Ботта — лаконично и стройно. Вода в бассейне с водой из местного источника Три Сестры подогревается до температуры +35 °С. Понежиться в джакузи с видом на горы, слизать с губ тающие снежинки и не забыть ощущения, чтобы воскресить их, когда будешь терять время в жестком трафике мегаполиса...

Термальные бассейны, пьяный горный воздух, горький шоколад и бесконечное озеро, перетекающее в небо, что-то такое делают с сознанием, что местами не узнаешь себя — причем улучшения заметны не только в зеркале. Не остается места для проблем, ссор и обид, все заполняется покоем, и одно за другим в Москву летят ласковые СМС.

Хотя долго релаксировать тоже утомительно. За дозой приключений поедим в гости к сказочным эльфам в дальние горы. На повестке дня — Лейкербад. Когда-то его открыли древние римляне, которые отправлялись к здешним термальным источникам за силой и мужеством. Примеру древних последовали Гете и Набоков — эти приезжали за вдохновением. Сегодня тут открыто 30 купален, которые ежедневно наполняет 4 млн литров горячей термальной воды. В топовом месте — центре «Линдер Альпентерм» — ритуальная процедура «Римско-ирландская ночь» (хотя ее делают днем, конечно). На входе вы забываете не только про часы, но и про купальники. Это трехчасовое действо, включающее в себя сахарный пилинг, разные бани и бассейны с контрастной водой от 35 до 0 °С. Настоящий культ воды — в бассейнах и ваннах расслабляются, пьют шампанское, лечатся от ревматизма, восстанавливаются после стрессов. В общем, хорошеют и молодеют. Кстати, о возрасте. По узеньким, устремленным ввысь улочкам Лейкербада, разомлевшие от терм, бродят отдыхающие европейцы. И им отнюдь не восемнадцать лет! Бодренькие пенсионеры шагают в горы, дышат ветром, настоящим на альпийском разнотравье. Вот это — правда предмет зависти. Впрочем, в последние годы в Альпы во множестве приезжают семьи из России, и внуки и бабушки чувствуют тут себя отлично.

Почему все хорошее так быстро заканчивается? Наверное потому, что скоро начнется что-то новое, еще лучше! Да, термы точно делают из человека оптимиста — эта жизнерадостная мысль остается с тобой на финише путешествия. ■

Наталья ЮРЬЕВА

? Что такое ТЕРМЫ

ТЕРМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ — это теплые родники, подземные артезианские воды, вырывающиеся наружу через толщу разогретой земной коры.

В ходе этого путешествия вода не только прогревается до температуры 37–42 °С, но и насыщается полезными минералами, солями и микроэлементами. Чем выше температура, тем выше и минерализация — благодаря этим свойствам термальные воды так часто используют в медицине и косметологии. Содержащая бром, йод, кальций, натрий, магний и другие биологически активные вещества вода благотворно влияет на общее самочувствие, восстанавливает обмен веществ, улучшает состояние кожи и внутренних органов, нормализует сон, способствует релаксации и обновлению организма. Кстати, в швейцарских городках горячие источники обогревают еще и улочки города.



КУЛЬТ ПОХОД

На дворе темная осень, до Нового года еще далеко, а уже очень хочется окунуться в праздничную атмосферу. Женские фестивали ноября помогут исполнить это желание.



МАМИНЫ ПЕСНИ

Ежегодный фестиваль «Горлица» уже в пятый раз пройдет 25 ноября в Москве и будет посвящен Дню матери.

«Горлица» – это не просто фестиваль, на котором звучит музыка, это творческое объединение мам, которые исполняют свои акустические сеты прочувствованно и с любовью, как будто они поют не в концертном зале, а в спальне своего первенца. На фестивале выступают самые яркие певицы России: Татьяна Зыкина, обладающая удивительно теплым тембром голоса, девичье арт-трио «Мейделех» и молодой столичный lounge-дуэт «Какао». Также в рамках фестиваля пройдет фотовыставка на тему «Мама в деле», в которой принимают участие как маститые фотографы, так и талантливые любители. Она будет посвящена всем деловым женщинам, которые одинаково хорошо умеют сварить борщ и провести деловые переговоры. Также здесь пройдет ярмарка хендмейда «Дар-Базар», где можно купить удивительных кукол ручной работы и душистое мыло, посетить слинговстречи и презентации книг, различные мастер-классы и занимательную игротеку для детей всех возрастов.

25 ноября, Москва, Дарвиновский музей, концертный зал, фестиваль «Горлица»

СДЕЛАНО ЖЕНЩИНАМИ

С 16 по 18 ноября в ARTPLAY пройдет Третий международный фестиваль Femme Fest.

Femme Fest – это фестиваль про женщин и про наше время. Вы увидите, как женщины меняют этот мир к лучшему. Не зря слоган мероприятия – «Женщины создают». Женщины создают музыку, кино, литературу, бизнес. И на фестивале вы попадете в уникальное художественное пространство – с музыкальной сценой, кинозалом, лекционными площадками и выставками. Увидите интересные музыкальные проекты, прогрессивные научные течения и художественные направления.

Среди гостей фестиваля – молодая норвежская группа МНОО, ученый с мировым именем, психолингвист Татьяна Черниговская с лекцией о достижениях в изучении мозга; Наталья Степанюк, чье рекламное агентство завоевало двух «Каннских львов»; писатель Ольга Лукас; антрополог Джейн Гудолл, посол мира ООН и Дама-Командор ордена Британской империи, а также интереснейшие музыканты, художники, политики и ученые. Будут представлены анимационные фильмы Венского фестиваля Tricky Women, а также короткометражные фильмы со всей России. Среди арт-проектов – «Фотомонологи» француженки Дороти Шуз.



16–18 ноября,
Москва, Центр дизайна ARTPLAY,
Третий международный фестиваль
Femme Fest

**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»

12+

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

Реклама

Разрешите ПРИГЛАСИТЬ

Куда отправиться в свободное время
в городские ноябрьские выходные?



30 ноября – 2 декабря,
Москва, Гостиный Двор,
VI Международный
гастрономический
фестиваль «Фуд-Шоу»

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

С 30 ноября по 2 декабря в Москве пройдет VI Международный гастрономический фестиваль «Фуд-Шоу».

Столичный Гостиный Двор на время проведения фестиваля «Фуд-Шоу» превратится в рождественский сказочный город. Гости фестиваля ждут гуляния вокруг красавицы-елки, возможность участия в интерактивной Академии кулинарного мастерства, детский городок, фермерский базар – уголок полезной еды и правильного питания, площадь звезд, шоколадная фабрика, ресторанный променад, книжный базар, новогодний каток, европейская деревня, воссоздающая размеренный уклад европейской жизни, гастрономический театр, где звезды шоу-бизнеса совместно с шеф-поварами известных ресторанов приятно удивят посетителей семейными рецептами и мастер-классами по приготовлению блюд для новогоднего стола.



НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНЬЕ

В преддверии Нового года более 130 коллекционеров и дизайнеров бижутерии со всего мира съедутся в Москву на выставку-ярмарку «Бижутерия от винтажа до наших дней».

Мастера со всех концов России, Европы и обеих Америк представят самые разные стили и направления современной и винтажной моды. Невозможно устоять перед искушением – если сможешь отвернуться от витрины с современной авторской, дизайнерской коллекцией, соблазнит стенд со старинными украшениями. Специальный проект выставки – «Сафари. Wild Nature» – украшения в виде африканских животных. Для многих такие вещи – не просто бижутерия, а символы. Например, если Мадлен Олбрайт перед дипломатическим приемом была настроена оптимистично, она надевала броши в виде бабочек. Если настрой был менее позитивным, в ход шли броши в виде крабов или черепах. На особо трудные переговоры она прибывала с брошкой в виде осы.



16-18 ноября, Москва, выставочный зал
«Амбер Плаза», выставка-ярмарка
«Бижутерия от винтажа до наших дней».



ЙО-ХО-ХО И ПОХОД НА МЮЗИКЛ

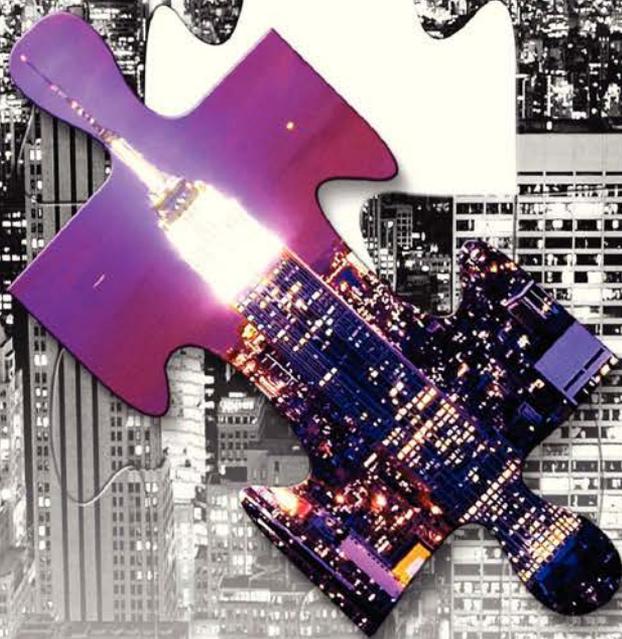
С 26 октября в Москве можно будет посмотреть новый мюзикл – «Остров сокровищ», настоящий блокбастер про пиратов.

Этой осенью создатели полюбившихся детям и родителям мюзиклов «Бременские музыканты» и «Лукоморье» готовят для Москвы настоящий подарок. 26 октября в КЗ Измайлово состоится грандиозная премьера первого в России 3D-мюзикла «Остров сокровищ».

Не ломайте голову, куда отвести чадо в дни осенних каникул – яркое представление по мотивам любимого многими романа Стивенсона не оставит равнодушным ни вас, ни ваших детей. Организаторы поставили перед собой цель сделать шоу, в котором каждый смог бы найти что-то свое: мальчиков впечатлит пиратская тема, девочки вовлекутся в лирическую линию о первой любви – для этого в сюжет введен женский персонаж, которого не было в оригинальной истории Стивенсона. На «Острове сокровищ» зрителей ждут полтора часа потрясающей музыки и песен, экшен, свето-пиротехнические эффекты, каскады акробатических трюков, погони и сражения, уникальные 3D-декорации и яркие костюмы, восстанавливающие эстетику романтической эпохи. Кроме того, создатели мюзикла пекутся о будущем здоровье наших детей – красной нитью проходит тема опасности приобретения вредных привычек.

ДОБАВЬ КРАСОК!

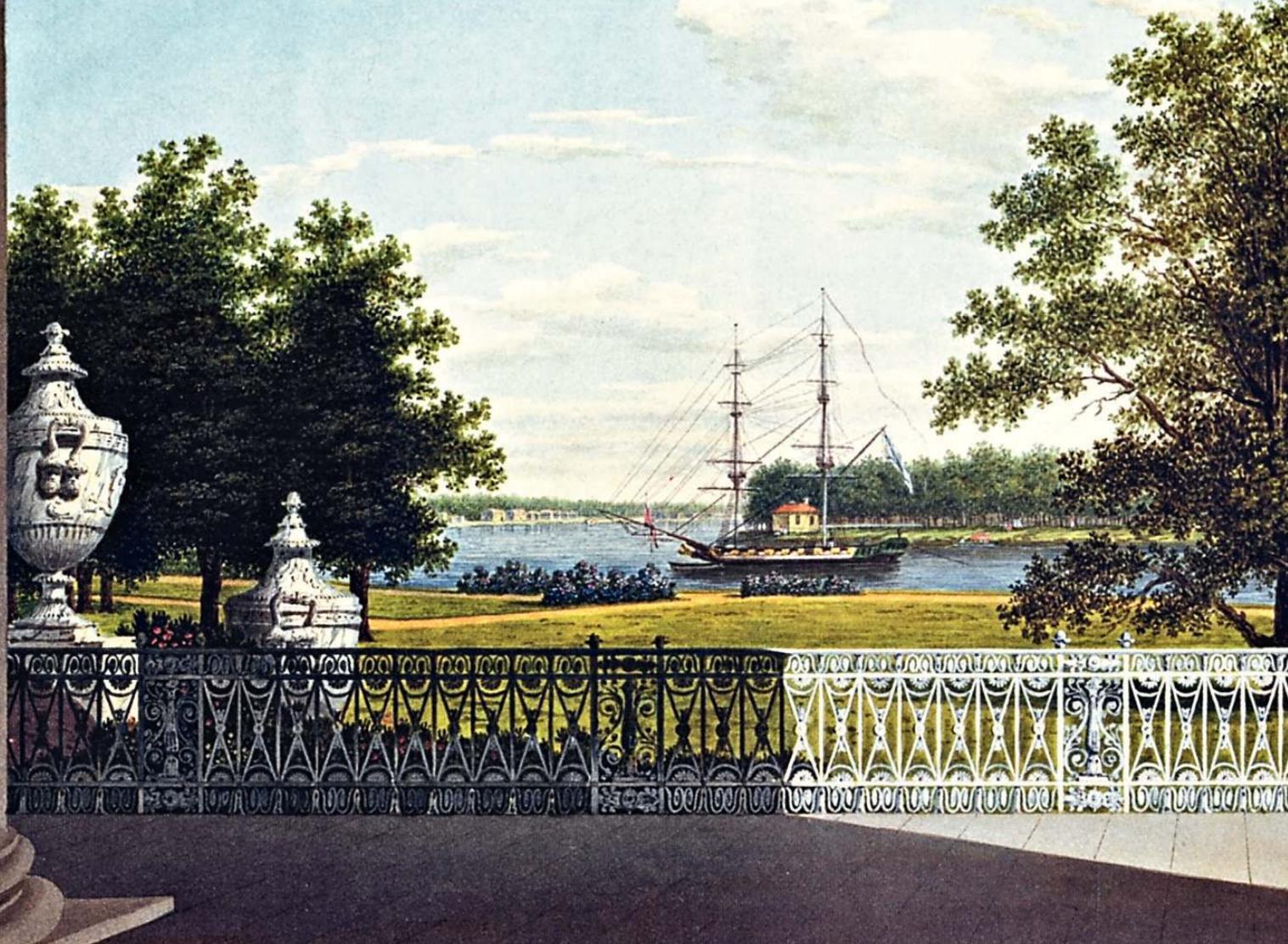
реклама



Радио Карнавал
яркие ХИТЫ



0+



Подземелья КАЛИОСТРО

В XIX веке роскошный Елагин дворец был «гостевым»: русские цари принимали там в летнее время знатных иноземцев, устраивали праздники. Но самые интересные страницы его истории связаны с тайнами русских масонов и иноземного «волшебника» графа КАЛИОСТРО.

ТОЧКА НА КАРТЕ



Санкт-Петербург,
Елагин остров,
Елагин дворец

Елагин остров сменил больше названий и хозяев, чем прочие острова близ Петербурга: побывал он и Мистула-саари, что на финском означает «черный остров», и Мишиным островом (по созвучию с финским словом), и Мельгуновым островом. Владели им и приближенные Петра Великого, и князь Г. А. Потемкин, фаворит Екатерины II, от которого остров со всеми постройками перешел в руки Ивана Перфильевича Елагина, видного вельможи екатерининской эпохи, переводчика, писателя, статс-секретаря, богача и... масона.

Вот тут-то и начинается интересное. Елагин выстроил на острове «небольшой по плану и фасаду дворец, поражающий красотой и великолепием», как писали в 1785 году в газетах, повелел возвести служебные здания и парковые павильоны, оранжереи и — у самой воды — ротонду. Он сделал все возможное, чтобы защитить сырой, часто затоплявшийся остров от наводнений. Елагинский дворец стал популярным местом, потому что хозяин был гостеприимен, умел устраивать красивые торжества с «потешными огнями», иначе — фейерверками, и принимал интереснейших людей. В том числе знаменитого иностранца графа Алессандро Калиостро с супругой, принцессой Лоренцей. Граф прослыл великим волшебником, астрологом и целителем, обладающим тайной бессмертия и вечной молодости. Лоренца служила блистательным примером могущества своего спутника: ведь красавица уверяла, будто ей уже шестьдесят, хотя на вид больше двадцати дать было невозможно! Калиостро демонстрировал чудеса, Лоренца продава-

ла снадобье, с помощью которого старики могли омолодиться. Утверждали, будто «приняв две крупички этого снадобья, человек теряет сознание и дар речи на целых три дня, в течение которых он часто испытывает конвульсии и на теле его выступает испарина. Очнувшись от этого состояния, в котором он, впрочем, не испытывает ни малейшей боли, на тридцать шестой день он принимает третью и последнюю крупичку, после чего впадает в глубокий и спокойный сон. Во время сна с него слезает кожа, выпадают зубы и волосы. Все они вырастают снова в течение нескольких часов. Утром сорокового дня пациент покидает помещение, став новым человеком».

На самом деле графа Алессандро Калиостро звали Джузеппе Бальзамо, и был он вовсе не аристократом, а сыном суконщика из Палермо. Что касается прекрасной его спутницы, о ней вовсе ничего не известно, но принцессой она явно не была... Однако действовали мошенники так убедительно, что их рассказам поверили даже образованные россияне – такие, как Елагин, в доме которого Калиостро получил приют в обмен на обещание научить фокусу по превращению свинца в золото. Особенный интерес питали к Калиостро даже не старики, желавшие омолодиться, а масоны, которым он обещал открыть тайны бытия, а так же помочь в поисках рукописи царя Соломона и саркофага Гомера. Собrania масонов происходили в подземельях ротонды на Елагинском острове, ибо именно здесь сходились четыре основные стихии: вода, земля, воздух и огонь, воплощаемый Солнцем. И, видимо, чтобы далеко не ехать, Калиостро повелел раскапывать подземелья дальше, утверждая, что здесь-то, под Елагинским дворцом, и хранятся

ЛОРЕНЦА выглядела на 20 лет, но уверяла, что ей уже 60 и все дело в волшебном ЭЛИКСИРЕ.

искомые сокровища. Масоны поверили. Крепостные трудились, прорывая ходы в земле, пока сам Иван Перфильевич не остановил их после бегства Калиостро и признания его мошенником. Подземелья засыпали, снова их раскопали недавно, когда проводили реконструкцию дворцового комплекса. Екатерина II ненавидела масонов, считая их занятия бессмысленными и вредными, пробуждающими революционные настроения. Она не сомневалась, что Калиостро – мошенник. Особенное ее возмущение вызывало то, что ее фаворит Потемкин увлекся «принцессой Лоренцей». Тщетно пыталась она высмеять наивность своих подданных, сочинив комедии «Обманщик» и «Оболенный». Россию Калиостро покинул богатейшим человеком, увозя с собой треть состояния Потемкина... Екатерина же писала своему другу барону М. Гримму: «Перечитав в печати и в рукописях все скучные нелепости, которыми занимаются масоны, я с отвращением убедилась, что, как ни смейся над людьми, они не становятся от того ни образованнее, ни благоразумнее». Императрица взялась за масонов всерьез, запретив их ложи в России и подвергнув преследованиям всех, кто остался верен идее. Елагин, впрочем, кар избегнул и, хотя не разочаровался в масонстве, видимо, признал Калиостро мошенником: во всяком случае,



Иван Перфильевич Елагин (изобр. внизу справа) поверил, что Калиостро (на портрете слева) сможет научить его алхимическому фокусу с превращением свинца в золото, и поселил графа в своем дворце, где стали проходить собрания масонов.





Елагин дворец был серьезно перестроен, когда стал резиденцией Марии Федоровны (на портрете внизу), матери Александра I. Реконструкцию доверили великому Карлу Росси.



до конца дней своих он ненавидел «делателей мечтательного золота». После смерти Елагина дворец перешел к вдове, которая немедленно его продала, и он снова переходил из рук в руки, пока не был выкуплен государем Александром I, который решил устроить на уединенном острове убежище для своей овдовевшей матери, императрицы Марии Федоровны.

Любимым дворцом Марии Федоровны всегда был Павловск, подаренный ей на свадьбу супругом, тогда еще цесаревичем Павлом Петровичем. Она была второй его женой, и никогда не любил он ее так, как первую, неверную, умершую в родах Наталью Алексеевну. Мария Федоровна считалась красавицей и была идеальной женой: родила Павлу девять детей, всю жизнь любила своего вздорного супруга и очень тяжело пережила его смерть. Павла, практически лишившегося разума, убили офицеры-заговорщики. Александр, первенец Марии Федоровны, взшел на трон по ступеням, залитым кровью отца, и всю жизнь носил клеймо отцеубийцы. Для нее это было невыносимо тяжело, и она нуждалась в приюте более изолированном, чем светский Павловск. А заодно — не напоминавшем о годах счастливой семейной жизни с Павлом.

Перестроить комплекс Елагина дворца под изысканные вкусы матушки император поручил великому итальянскому архитектору Карлу Росси, который создал настоящий шедевр. Мария Федоровна полюбила Елагин остров, но после ее кончины никто из членов императорской семьи жить там не пожелал. Дворец использовали как место для приема иностранных гостей, отдыха премьер-министров России и для устройства пышных празднеств.

ПАВЕЛ никогда не любил вторую жену так, как первую, неверную, УМЕРШУЮ В РОДАХ.

После революции Елагин дворец сразу же был квалифицирован как «историческая достопримечательность высшей категории», что обеспечило ему сохранность и защиту. Он стал историко-бытовым музеем, где экспонировалось убранство из других дворцов, отданных под учреждения. В 1932 году на Елагинском острове был открыт Центральный парк культуры и отдыха.

Во время Великой Отечественной войны Елагин дворец был практически уничтожен: уцелели лишь стены, кровля рухнула, а внутренняя отделка сгорела дотла. К счастью, хранители успели вывезти наиболее ценные экспонаты и мебель. После победы его сразу же принялись реставрировать по чертежам Карла Росси и старым фотографиям. Дворцу вернули первозданный вид. Сейчас тут открыт Музей русского декоративно-прикладного искусства и интерьера XVIII—XX веков. В Оранжерейном корпусе работает Музей художественного стекла. Проводится целый ряд интереснейших экскурсий, однако приятнее всего просто погулять по острову. В подземелья, конечно, спуститься нельзя, а вот посетить ротонду (она же Павильон под флагом) можно, чтобы представить себе масонские мистерии, ныне всем знакомые по популярным романам, а в сумерках, возможно, увидеть призрак Калиостро и его прекрасной спутницы. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА

КРЕСТЬЯНКА

6 ПРИЧИН подписаться на журнал



1. **Верная подруга:** обсуждение самых личных и интимных женских вопросов.
2. **Секреты вкусной жизни:** лучшие рецепты со всего света.
3. **Кладовая идей для вашего дома:** мастер-классы декора и дизайна интерьеров.
4. **Путь к красоте и здоровью:** советы диетологов, врачей и косметологов.
5. **Гид по загородной жизни:** все о том, как сделать сад плодоносящим, дачный участок цветущим, огород урожайным. Проверенные рецепты от агрономов, дачников и ландшафтных дизайнеров.
6. **Мамина школа:** беседы с лучшими детскими врачами, психологами и педагогами. Все о воспитании и здоровье детей.

Уважаемые подписчики! Подписка на журналы «Наша Усадьба», «Пятнашки» на 2013 год не принимается. По всем вопросам обращайтесь в отдел подписки по телефону +7 495 745 84 18.

Будем вместе

Первые 10 читателей, оформившие в ноябре подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – уникальный косметический комплекс от бренда **NANODERM**. Активные компоненты крема заряжают кожу лица энергией, глубоко увлажняют и возвращают ей эластичность, корректируют овал лица, на 5–6 лет уменьшают возраст кожи.



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

Кассир _____

ООО «ИДР - Формат»

ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106

АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва

БИК: 044585777

к/с: 30101810800000000777

КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____

Назначение платежа _____

Сумма, руб. _____

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

КВИТАНЦИЯ

Извещение _____

ООО «ИДР - Формат»

ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106

АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва

БИК: 044585777

к/с: 30101810800000000777

КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____

Назначение платежа _____

Сумма, руб. _____

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

ТАНГО у стола

Как зажарить корову целиком, кто придумал сгущенку и за что на родине Че Гевары и Марадоны любят русские пирожки.



Аргентина — сказочный край, открытый в детстве неутомимым Паганелем Жюль Верна и изученный уже в отрочестве вместе с Борхесом и Кортасаром. Здесь все мифически огромное — самые высокие в западном полушарии горы, самые большие прерии, самое синее небо и самый голубой лед в Патагонии. Особенности географические напрямую связаны с особенностями кулинарными — здешние коровы не толкутся в стойлах, а вольно пасутся на бескрайних просторах пампы, а бесконечные виноградники вызывают жгучую зависть французских виноделов. Ну а к вину, конечно, лучшая компания — мясо.

Тут настоящий мясной рай. Высочайшее качество плюс оригинальный способ приготовления делают мясные блюда предводителями любого застолья. Все начинается с парильяду — кусков мяса разных сортов, приготовленных на наклонной аргентинской решетке. Говорят, что в угле наклона решетки — главная тайна. Вот в соседнем Уругвае угол наклона другой, и вкус у мяса совсем не такой. Немного пугает строчка в меню *grilled kid*. Не беспокойтесь, детей здесь не жарят — вам принесут жаренного на углях нежнейшего козленка.

Аргентина — страна эмигрантов, и каждый из них оставил свой след в кулинарной традиции. Про итальянские корни напоминает другой традиционный способ приготовления мяса — миланеса. Это тонко нарезанное мясо, обжаренное в панировке. А если сверху положить кусок ветчины, сыра и помидор, получится миланеса неаполитана. Звучит просто, но результат удивительный.

Легендарные аргентинские ковбои — гаучо — таких изысков не знали. Они готовили чурраско — говядину на вертеле (зажарить внушительные куски на открытом огне, посыпать кристаллической солью и специями). Или делали асадо. Разводили костер в пампе, втыкали по периметру вертела и развешивали на них целые тушки козлят, куски говядины на ребрах, а иногда и целую корову. Пока в центре пылают поленья, мясо, расположенное на достаточном удалении, медленно доходит (в случае с ко-



ровой по 15 часов!) — настоящий аргентинский slow food, изобретенный задолго до того, как о нем узнали в Европе.

Гаучо приписывают и другое аргентинское изобретение — танго. В конце XIX века для них оставалось все меньше места в пампе, и ковбой подались в Буэнос-Айрес, где в портовых тавернах уже толпились такие же одинокие мигранты из Европы. Тоска одних по родине плюс тоска других по пампе, помноженная на музыкальные традиции Италии, Испании, Африки, и подарили миру танго. Грустных иммигрантов было много и из России. К слову сказать, русская диаспора насчитывает в Аргентине практически миллион человек. Поэтому вовсе не удивительно, что главный символ аргентинской кулинарии — эмпанадас — сильно смахивает на русский пирожок.

Эмпанадас внешне — гибрид любимого нами пирожка и не менее родного вареника, только запеченного! В Аргентине такое лакомство можно купить на каждом углу и в любой забегаловке. Название буквально означает «завернутый в тесто» и точно отражает процесс приготовления — начинка выкладывается на дрожжевое тесто, заворачивается, слегка прищипывается по краям — и запекается. Начинки у эмпанадас бывают абсолютно разные: классическая — с рубленой говядиной и изюмом, с сыром и ветчиной, с кукурузой и горохом, с изюмом и овощами, с яйцом и оливками, с виноградом и шпинатом. Попадают и совсем экзотические эмпанадас с мясом гуанако и броненосца.

Но, конечно, главное, за что Аргентину должны любить все советские дети, — вовсе не пирожки. Дульче де лече (Dulce de leche), или — по-нашему — вареное сгущенное молоко, оказывается, тоже придумали в Аргентине. Есть даже точная дата и место: 17 июля 1829 года, деревня Каньюалас. Генералы Лаважье и Росас подписали договор о прекращении гражданской войны, в деревне по этому случаю начался праздник, и в его пылу служанка Росаса забыла молоко в закрытой банке на углях. Банка с шумом взорвалась, смелые генералы попробовали патоку и вслед за договором подписали соглашение о первом совместном предприятии по производству дульче де лече.

Сейчас в Аргентине в самом разгаре лето. А какое лето без мороженого? Климат Аргентины позволяет выращивать все известные фрукты. Вкупе с развитой молочной промышленностью получается изумительное мороженое — чуть менее жирное, чем то, к которому мы привыкли, зато сохранившее вкус натуральных фруктов. С мороженым здесь одна беда — порции настолько огромные, что большая часть остается несъеденной. ■

Илья НОВИКОВ



Аргентинские рецепты

ЭМПАНАДАС

- 500 г говяжьего фарша ● 2 головки репчатого лука
- 1 ст. л. сухого орегано ● 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. красного перца ● соль, перец по вкусу
- 1/2 стакана изюма ● 1/2 стакана оливок
- 450 г готового слоеного теста ● 1 яйцо

Обжарьте лук до прозрачности, добавьте фарш, орегано, кумин, красный перец. Снимите с огня, добавьте замоченный изюм, оливки, соль и черный перец. Вырежьте из теста кружки диаметром 10 см. В центр каждого положите по столовой ложке начинки. Сложите пополам, защипните края. Смажьте пирожки яйцом и выпекайте в духовке при 200 °С примерно 15 минут.

ПУЧЕРО

- 200 г говяжьей грудки ● 100 г баранины
- 400 г курицы ● 100 г чесночной колбасы
- 100 г копченого сала ● 200 г гороха или фасоли
- 240 г белокочанной капусты ● 120 г репчатого лука
- 120 г моркови ● 80 г сельдерея
- 80 г сладкого перца ● 400 г картофеля
- 200 г кукурузы (в початках) ● 200 г помидоров
- перец горошком, соль по вкусу ● 1 головка чеснока

Горох или фасоль, предварительно замоченные, отварите вместе с колбасой и салом. В другой кастрюле отварите баранину и говядину, а через 30 минут туда же положите курицу. За полчаса до готовности добавьте нарезанные овощи, в последнюю очередь — помидоры, посолите, поперчите. Мясо и колбасу, нарезанные кусками, выложите на блюдо вместе с овощами. Бульон разлейте по тарелкам. К мясу подайте соус чимичурри.

ЧИМИЧУРРИ

- 1 пучок петрушки, только листья ● 3 зубчика чеснока
- 2 ветки орегано, только листья ● 2 ст. л. красного винного уксуса ● 5 ст. л. оливкового масла
- 1 перец чили, без семечек ● 1/2 ч. л. соли

Все ингредиенты смешайте в блендере. Добавьте масло и уксус. Подавайте к мясу и жареным на гриле овощам.





Зачем столичной студентке ехать в райцентр Тарусу? Аглая ШУЛЬЖЕНКО прошлась по городу своего детства и увидела в нем вечность, заглянуть в которую приглашает и вас. Фото автора.



Путешествие В МАШИНЕ времени

Таруса — городок за 101-м километром от Москвы. Кажется, что с XIII века здесь в целом не изменилось ничего: те же деревянные избы, те же две реки, те же люди. Едешь туда, чтобы сходить в маленький музей посмотреть на старые карты, чтобы подивиться на фактуры выцветших заборов, посмотреть на сидящих на наличниках котов и погулять по улицам, где жил Заболоцкий. Рядовая застройка XIX века оживляется вывесками из шестидесятых: «Тарусский художник», магазин «Татьяна». Старый пес Гоша встречает тебя в начале улицы, размытая дорога которой припорошена прелыми листьями.

Во всем этом есть та вечность, которую сложно заметить в беспечных мегаполисах, светящихся гирляндами огней, отвлекающими город от самого себя.

Когда мне было девять лет, мы переехали жить в Тарусу. Сегодня на площади провинциального города (конечно, это площадь Ленина) играют в мяч уже другие дети. Среди них бегают девочка Милена: распущенные волосы спутались, клетчатое платье задралось, но мяч, укатившийся к порогу местного казначейства, пойман. И стоит на фоне обшарпанной стены девочка, и крутит футбольный мячик на пальце. И весь город крутится вместе с ним, как вращающаяся сцена театра.

Вот музыкальная школа в здании бывшего купеческого дома. На ее крыше всегда сидит стая голубей: строго по карнизу. Они, словно ноты, которые рисует первоклассник — толстые и круглые, — чернеют на фоне серого осеннего неба. Первый этаж с музыкальными классами делит старуха, классическая старуха с кошками. На улице теплый вечер: бегают дети и собаки, маятником из стороны в сторону летает мяч, рыбаки возвращаются с вечерней реки, неся в черных пакетах серебряный улов. Из открытых окон двухэтажных домов доносятся разговоры, стук чашек и тарелок, гул телевизора... И за всем этим калейдоскопом эмоций, смеха, разбитых коленок, игр, запахов жареной рыбы, призывных окриков «Домой!» наблюдает эта старуха, выползшая на крыльцо своей комнаты. Опершись на тяжелую дверь,

обитую дерматином, аккуратно поставив тапочки на домовязанный круглый коврик, она смотрит вокруг. А когда на улице холод, слушает бесконечные гаммы, вальсы и мазурки, живя словно в огромной шарманке.

Окна школы смотрят на две реки: маленькую Таруску и большую Оку. В их межустье медитирующие рыбаки стоят в воде по пояс и удят рыбу. Раки здесь, кстати, тоже водятся. Пропитанные запахами реки и ветра лодки разбросаны, как бусины, слетевшие с порванной чей-то неловкой рукой нити. Если стоять на высоком берегу, можно увидеть, как на той стороне белеет церковь в Бехово – там похоронен Поленов. Потом пойти берегом в сторону городского пляжа и пройти здание соляного амбара, кирпичные стены которого помнят, как художник приплывал из своей усадьбы и показывал местным детям спектакли.

Противоположный берег осенью напоминает средневековые гобелены: пыльные цвета оранжевой, коричневой, зеленой листвы. На высоком холме на каменной плите спит каменный же мальчик – это могила Борисова-Мусатова. Внизу бьет родник. Рядом хотела бы лежать Марина Цветаева, а растет дерево желаний, сплошь увешанное ленточками, шнурками и резинками. Осенью оно шумит мягче, чем остальные деревья, а зимой стоит разноцветное, словно с лубочной картинки.

Дойдя до пляжа можно узнать, какой был вид из дома Цветаевых. В советские времена он был снесен, танцевальная площадка дома отдыха им. Куйбышева располагалась на фундаментах их дачи в Песочном.... Но Цветаевы бывали и в других домах: у Добротворских, у тетушки Тью. Первый дом, «потертого» серо-голубого цвета, весь резной, с балконом с деревянными колоннами и со смешными наличниками с лошадьми, сейчас – коммунальный дом на улице Ленина. Во втором – восстановленном – располагается музей семьи Цветаевых. Трогательная экспозиция в маленьких залах, плетеная корзина больших тапочек на входе. Если повезет, можно послушать директора музея – женщину, рассказывающую о людях на фотографиях и об окружающих ее картах, стульях, сахарницах, книгах – историю, которой живет сама.

Есть в городе два храма. Один из них, маленький, белеет на холме, другой стоит на площади, рядом с памятником Ильичу. На Яблочный Спас в еще не украшенных фресками стенах собора принесенные яблоки, гроздья винограда, яблоки, сливы, абрикосы выделяются на сером фоне штукатурки. После службы в храме бегают дети со свечами, опираясь друг на друга, плетутся с авоськами, полными ароматов лета.

Гулять по улицам Тарусы лучше всего прихватив с собой термос с пряным глинтвейном. Пока идешь, смотришь на то, как готовятся к зимовке летние дома дачников: тут варят сливовое варенье с апельсиновой цедрой, там, словно старинные новогодние шары, прячут в мятую бумагу яблоки. Повсюду множество лесенок, прислоненных к стволам деревьев, крышам, водосточкам – действительность с рисунка Эшера и Шагала одновременно. Палисад-

ник синего домика Паустовского желтеет кустами золотых шаров. Дом художника Вагагина прячется в высоких деревьях.

Двухэтажные обшарпанные хрущевки скованы бельевыми веревками, на которых висят образцово-показательные чистенькие рубашки, кофты и штаны, зачастую купленные ребенку на вырост, разноцветье которых рассказывает о жизни в квартирах. А в окошке устало стирает растянутые колготки моя бывшая одноклассница, которую я помню на выпускном – в бордовом пышном платье-торте, из которого она, словно свечка, торжественно торчит, затянутая в корсет. Стружками спускаются на ярко накрашенное лицо в парикмахерской накрученные волосы. Сегодня платье спрятано в целлофан и таит в шкафу ее – выпускницу, чувствующую себя настоящей Наташей Ростовской на ее первом балу. ■



10 ноября
МОСКВА

СК «ОЛИМПИЙСКИЙ»

ШАНСОН

ПРЕДСТАВЛЯЕТ



Фестиваль
хороших
песен!

16+

РЕКЛАМА

РАЗГОВОР РАЗГОВОР РАЗГОВОР!



ТОЛЬКО ЗВЕЗДЫ ШАНСОНА!

(495) 786-33-33 БИЛЕТЫ В КАССАХ СК «ОЛИМПИЙСКИЙ» www.olimpik.ru

CONCERT.RU

БИЛЕТЫ БЕЗ НАЦЕНКИ +7(495) 644 2222

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.



«Йога по-русски», А. ЕМЕЛЬЯНОВА



«Поле чудес», Наталья МАРТЫНЕНКО



«Игра в прятки», Алина КАРПОВА



«Лучший друг», Александр Александр (www.krestyanka.ru)

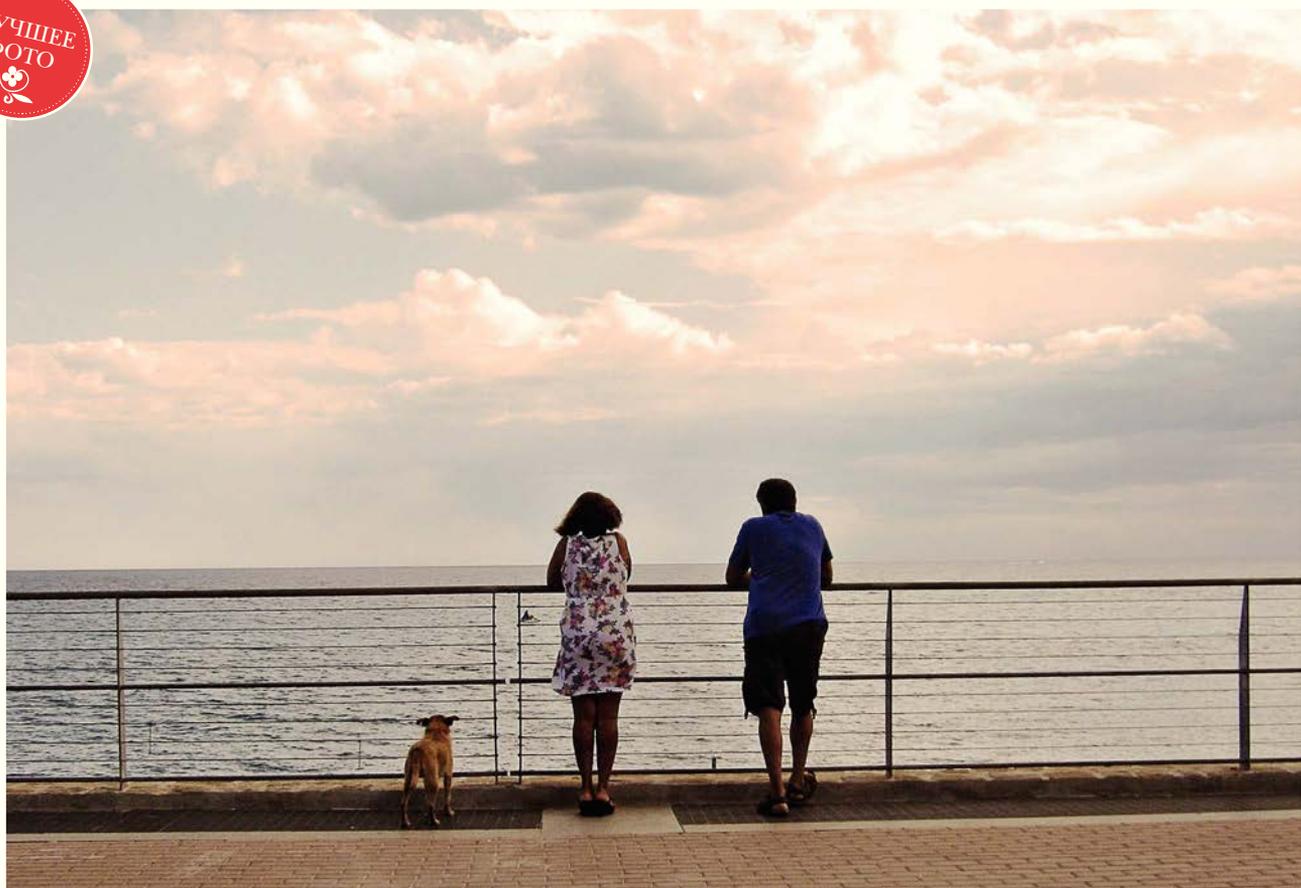
ПИШИТЕ!

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

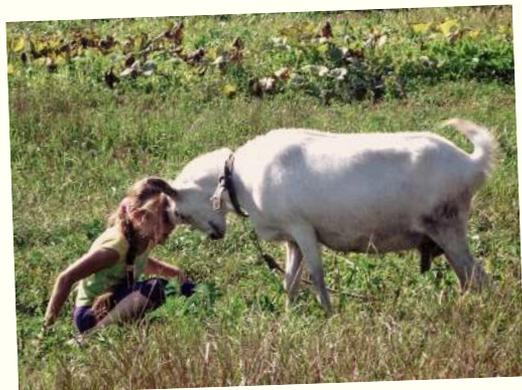
KRESTYANKA@IDR.RU

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





«Двое у моря, не считая собаки», Елена НИКИТИНА



«Давай бодаться!», А. ЕМЕЛЬЯНОВА



«Дочь кленового царя», Ирина ТАЗЕЕВА

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс. Победитель получит подарок – «умный» утюг Philips PerfectCare Xpress GC5060.

С ним можно не переживать по поводу смены температурных режимов и гладить вещи из разных тканей в любой последовательности – он сам к ним приспособится.



«Серая шейка», Л. А. ШОЛОХОВ



Скорпион (24.10 – 22.11)



В этом месяце предстоит сделать судьбоносный выбор в области карьеры или чувств. Тщательно взвешивайте шансы, не кидайтесь в авантюры.

Ноябрь – время, когда легко упустить надежную синицу в руках, погнавшись за журавлем в небе.

ОВЕН. Ваше упрямство пригодится на ниве здорового образа жизни. Интенсив окупится сторицей уже до конца года. Помимо постройневшей фигуры, у вас появятся новые друзья и поклонники. Главное – не откладывать подвиг на завтра.

ТЕЛЕЦ. Прислушайтесь лишь к собственному сердцу, когда речь пойдет о том, принимать ли предложение о серьезных отношениях от мужчины, который вам безразличен. Окружающие могут быть удивлены вашим выбором. Однако вам, а не им жить с этим человеком.

БЛИЗНЕЦЫ. Хорошее время, чтобы рискнуть и заняться наконец тем, к чему лежит душа. Необязательно бросать текущую работу, учиться новому будет удаваться параллельно с привычными занятиями. Несмотря на то что времени на отдых останется меньше, вы буквально расцветете.

РАК. Пора принимать окончательное решение – семья или новая любовь. Вы меняетесь, и этого не скроешь от глаз близких людей. Громко хлопать дверью не рекомендуется. На советы подруг рассчитывать не стоит, они могут скорее навредить.

ЛЕВ. В этом месяце самое удачное финансовое вложение – в себя. Займитесь собственной внешностью, поменяйте гардероб, подберите новый парфюм. Чаще выходите в свет, одним словом – блистайте. Результат не заставит себя ждать.

ДЕВА. В жизни ваших близких – сплошные виражи. Сегодня они ругаются, завтра мирятся... А в результате страдает ваша нервная система. Прекратите быть чужой жилеткой и займитесь соб-

ственной жизнью. В середине месяца стоит съездить в отпуск туда, где вы еще не были, но давно мечтали.

ВЕСЫ. Нежданно-негаданно начнут всплывать старые знакомые, друзья и любовники. Некоторые из них внесут смуту в уже существующие стабильные отношения. Зато появится новая страсть и новая тайна. Если чувства в паре крепкие, они выдержат это испытание.

СТРЕЛЕЦ. В начале месяца можно отправляться в путешествие и осваивать новые территории. Романы в пути будут, скорее всего, мимолетными. В середине месяца будьте особенно внимательны к своим близким. Дети порадуют вас своими успехами.

КОЗЕРОГ. Будьте последовательны в отстаивании своей позиции. Если вы уверены в себе, не позволяйте случайным людям переубедить вас. Можно прислушаться лишь к советам близких друзей, и то только в тех областях, где они компетентны.

ВОДОЛЕЙ. В ноябре вы полны сил и обаяния, поэтому легко сходите с людьми. Полезные связи пригодятся не только на работе. Те, кто пока без пары, имеют шанс встретить своего избранника через посредничество деловых знакомых.

РЫБЫ. Ваш личностный рост активно повлияет на ваше окружение. Захочется существенно поменять близкий круг общения, поскольку ценности у вас и старых друзей уже разные. Поберегите нервы и не вступайте в бесполезные споры, пытайтесь навязать свои новые взгляды. Просто выстраивайте нужный вам образ жизни. ■

Адреса

ARTPLAY, Центр дизайна, Москва, ул. Нижняя Сыромятническая, д. 10

AVON, заказ продукции на сайте www.avon.ru

FABERLIC, каталог на сайте www.faberlic.com

LUSH, Москва, ул. Солянка, 1/2, стр. 1

MARELLA, Москва, ул. Земляной Вал, 33

MAX MARA, Москва, ул. Петровка, 10, этаж 1

ORIFLAME, заказ продукции на <http://ru.oriflame.com>

THE BODY SHOP, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2

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

АМБЕР-ПЛАЗА, выставочный центр, Москва, ул. Краснопролетарская, 36.

БОТАНИЧЕСКИЙ САД МГУ, Москва, просп. Мира, 26, стр. 1

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ, Москва, ул. Вавилова, 57

ИЗМАЙЛОВО, концертный зал, Измайловское ш., 71, корп. Е

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

ХАКАМА, Москва, Сокольническая пл., 9

Ле Монти

Специальное предложение к Новому году

Мы рады представить Вам изысканную коллекцию, одежды и обуви, подготовленную специально к Новогодним праздникам. Ле Монти предлагает прекрасные идеи, чтобы в каждый день новогодних каникул выглядеть по-королевски. Самые яркие тренды нового сезона в нашей новой коллекции. Выбирайте и наслаждайтесь! Входите в новый год красивой и элегантной.

Заказать понравившиеся товары и ознакомиться с нашим каталогом Вы можете на нашем сайте www.lemonti.ru или по телефону : +7(495)786-80-30. Обещаем, Вы будете приятно удивлены нашим ассортиментом и доступными ценами!



2090 руб.

Лот №5439

Коричневый/бежевый, текстиль в комбинации с сеткой, подкладка: искусственная кожа. Размеры: 35,36,37,38,39,40. Каблук 10,5 см. Высота платформы 1,5 см.

Круглосуточно звоните
и заказывайте по телефону
(495) 786-80-30

Интернет-магазин «Ле Монти» – это более 3000 моделей ультрамодной обуви и одежды для женщин, мужчин и детей, а также товаров для дома и отдыха.

www.lemonti.ru



1720 руб.



Лот №3493

Платье из трикотажного полотна, без подкладки, без молнии. Свободный силуэт, рукав 3/4, эффектная отделка горловины и змеиная расцветка к году змеи. Длина от плечевого шва 100+-2 см. Цвет: бежевый/коричневый. Состав: 80% полиамид, 12% вискоза, 8% эластан. Размеры: 48,50,52,54,56.

LAUMA®
lingerie

Спрашивайте в магазинах Milavitsa

www.laumalingerie.com

Официальный представитель АО LAUMA LINGERIE
на территории РФ ЗАО «ЛИНРЕТ»
e-mail: info@linret.com