

# КРЕСТЬЯНКА

№12 ДЕКАБРЬ 2012

СОВМЕСТНО  
**LandLust**  
С ЖУРНАЛОМ

**НАСТОЯЩИЕ  
ВОЛШЕБНИКИ**  
РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ,  
КОТОРЫЕ ТВОРЯТ ЧУДЕСА

*дом*

КАКИЕ НОВОГОДНИЕ  
ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯТСЯ  
ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ КРАСОТЫ  
СКОЛЬКО ЖЕНЩИН  
НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ  
ЕГОРУ КОНЧАЛОВСКОМУ

*прогулка*  
**ВЕЛИКИЙ  
УСТЮГ**  
СОБИРАЕМСЯ  
НА РОДИНУ  
ДЕДА МОРОЗА  
УКРАШАЕМ ЗИМНИЙ САД  
ИГРАЕМ С ДЕТЬМИ  
НА СНЕГУ

**29**  
*рецептов*

**РОСКОШНЫЙ ПИР**  
В ГЛАВНУЮ НОЧЬ ГОДА

{  
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПУДИНГ  
КОФЕ В ТАРЕЛКЕ  
СЪЕДОБНЫЕ ПОДАРОЧКИ  
НЕ ХУХРЫ, А ХУРМЫ  
}

**Анна**

**СТАРШЕНБАУМ**

**В МЕЧТАХ НАДО БЫТЬ ПОСМЕЛЕЕ!**

**IDR**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



**KRETYANKA** D: 7,00 €;  
A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 €;  
TR: 16,50 TL; F: 8,00 €;  
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK

**6+**





Продукция компании OnSilk™  
**РЕКОМЕНДОВАНА**  
 ГНЦ Института иммунологии  
 ФМБА России

*Пусть утро будет добрым*

## Шелковые одеяла и подушки OnSilk™

спрашивайте в магазинах вашего города

Шелковое одеяло\* - от 3700р.

Шелковая подушка\* - от 1600р.



не заводится пылевой клещ



гипоаллергенно



натуральные материалы



комфортно зимой и летом



ручная работа



гарантия качества



можно стирать дома



**OnSilk®**  
 onsilk.ru

Фирменный шоу-рум:  
 Москва, пр-т 60-летия Октября, 19  
 (495) 984-56-46

Интернет-магазин  
[www.onsilk.ru](http://www.onsilk.ru)  
 (доставка по России)

\* Одеяла и подушки  
 с наполнителем  
 из шелкового волокна



# КРЕСТЬЯНКА

## Учредитель и издатель

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



## Главный редактор

### объединенной редакции женских журналов

Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru

### Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна 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, цветопередача, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР-Формат» Александр Богомолов

## Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина 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.oaompk.ru, www.oaompk.pf

## Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 21.11.12

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2012. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

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

На первой обложке: Анна Старшенбаум

(болеро из крашеного меха, PHILIPP PLEIN;

платье, VIVA LA VITA)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и прическа: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва



# Хороший ГОД

Снег сахарной глазурью густо покроеет город. Лунный свет в серебро перекрасит фасады. Огни иллюминаций проложат контуры дорог в завтра. Город на мгновение затаит дыхание, за полшага до будущего наступит спокойная тишина. За минуту до смены лет все слова окажутся лишними, каждый подумает о главном и загадает главные желания. В эти мгновения все до одного будут самыми добрыми и прекрасными на свете людьми. И пожелают счастья тем, кто рядом, а значит, и самим себе. Миллионы человек одновременно подумают о ясном, отфильтрованном и понятном хорошем, ведь когда часы отбивают время до старта нового года, нет времени думать о лишнем. Этого достаточно, чтобы так оно и было. Пусть! ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО





# ЗВЁЗДЫ о любимом журнале

**Дарья ЕКАМАСОВА,**  
актриса

**М**ое самое любимое место на Земле – старинный дом (ему 180 лет!) в Подмоскowie, наше родовое гнездо. Это мое детство, память о том времени, когда бабушка и дедушка были живы, родители были молодыми, а деревья – большими. Чего там только не найдешь – дореволюционный резной буфет красного дерева, старинные вазы, какие-то полуистлевшие газеты с выпирающей, как кость, буквой «ять». Есть там и залежи «Крестьянки» девяностых годов, уже глянцевои, наряднои – ее выписывала бабушка. Эти журналы были для меня, подростка, любимым чтением: интервью со знаменитыми актерами, какие-то истории, рассказы. А главное – стильно одетые красивые девушки. Я присматривалась к разным образам, мечтая хотя бы немного походить на самоуверенных красавиц. Даже вырезала самые понравившиеся фотографии и приклеивала на стенку над кроватью. А еще в той «Крестьянке» была замечательная рубрика «Школа для девочек». Благодаря ей я считала, что имею к журналу прямое отношение. До сих пор испытываю к «Крестьянке» самые теплые эмоции. Это мой журнал, родной, добрый и очень душевный.

**Юлия ПЕРЕСИЛЬД,**  
актриса

**Д**евяносто лет – замечательный юбилей, впечатляющий! Мне кажется очень важным, что современная, такая красивая и даже местами «гламурная» «Крестьянка» ориентируется не только на столичную публику. Ее, как мало кого сейчас, интересует и нешумная, но такая настоящая, не напоказ, жизнь провинции. Каждый раз, когда вижу фоторепортажи из наших малых городов, искренне радуюсь. Очень нравятся материалы про традиционные русские ремесла. Я сама родилась в Пскове, это моя родина. Думаю, что я никогда не смогу стать москвичкой, несмотря на то что очень люблю столицу. Я псковитянка и горжусь этим. Я там выросла, и меня там крестили. Оттуда мои корни, там мои друзья. Здорово, что «Крестьянка» не стесняется своего «народного» происхождения. Уверена, что читатели отвечают ей взаимностью. Прекрасные статьи по психологии, о том, чем занять ребенка – для меня, мамы маленькой дочки, это тоже актуально. ■



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ





## Новогодняя МАСТЕРСКАЯ

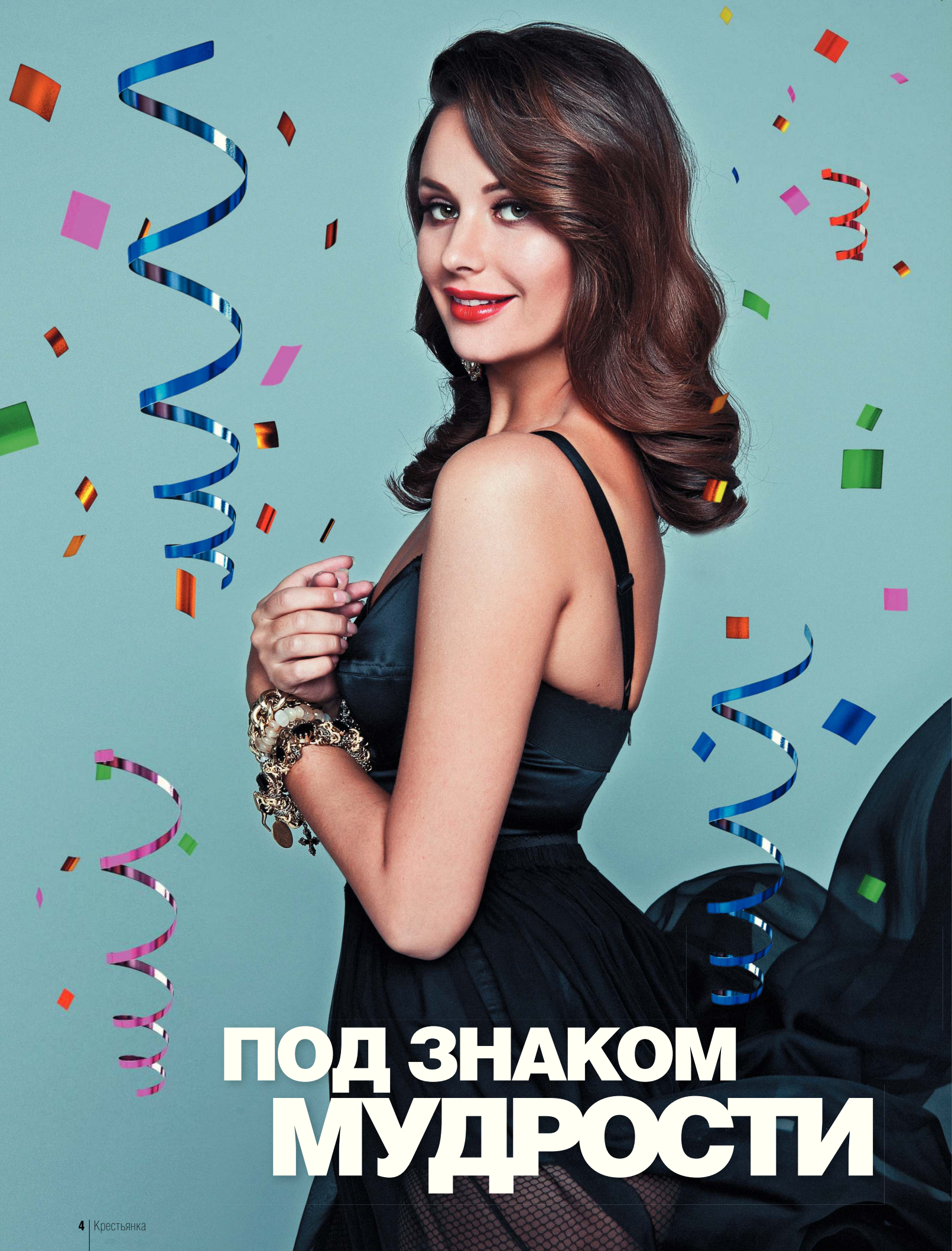
*Каждая новогодняя игрушка – это частичка волшебства, но если создать ее своими руками, вы наверняка будете знать имя сказочника.*

Вырежьте из ткани (хорошо подходит драп) две одинаковые детали, например елочки, звездочки, круги. Сшейте их петельным швом. Нитки лучше подобрать в тон ткани, но не сливающиеся с ней. Слегка набейте обрезками ткани, ватой или поролоном.

Украсьте пайетками, декоративной тесьмой, бисером. Вшейте петельку, для того чтобы повесить игрушки на елку.

Кстати, особенно хорошо смотрятся такие игрушки, если их, самодельных, на елке сразу несколько.





# ПОД ЗНАКОМ МУДРОСТИ



Одна из забавных традиций — чествование символа наступающего года согласно китайскому календарю. Главное — не обидеть животное. Если начинается год Петуха, на праздничный стол не принято подавать птицу. В год Свиньи все дружно забывают о холоде и свиных колбасках. Чтобы задобрить Кролика, ему предлагают капусту, а Тигру — лакомый кусок мяса. Говорят, весельчаки встречают год Свиньи хрюканьем, а год Собаки — задорным лаем.

Покровительницей грядущего 2013 года, согласно китайскому календарю, будет Черная Воляная Змея. Прежде всего Змея не переносит шума и суеты. Поэтому встречать новый, 2013 год астрологи рекомендуют в тесном семейном кругу. В одежде лучше отдать предпочтение черным и темно-синим тонам. Актуален также зеленый цвет. Женщины будут не-

2013 год, согласно китайскому календарю, пройдет под покровительством Змеи. Мы выбрали блистательных женщин, родившихся в год Змеи, и расспросили их: правда ли, что им нравится «сбрасывать кожу», как часто они пользуются своей мудростью и каково это — быть под защитой столь красивого и опасного существа?

отразимы в гладких, обтягивающих нарядах, напоминающих змеиную узорчатую кожу. Идеальное украшение — бриллианты, можно и фальшивые. Змея — любительница деликатесов, встречать ее надо чем-нибудь необычным. Можно приготовить, например, угря. А еще она обожает зайцев и кроликов, поэтому без крольчатины на столе не обойтись.

Змея, как утверждают астрологи, — сложный знак. Но ее год редко бывает на-

пряженным и динамичным. Змея — это скрытая медлительность, мудрость, выносливость и терпение, поэтому и в течение года, находящегося под ее управлением, основной упор следует делать на творчество и образование, повышение квалификации, поиски ответов на сложные вопросы. 2013 год потребует в первую очередь взвешенных решений. Выберите тактику Змеи, и удача будет сопутствовать вам. Честное слово!



◀ **Оксана ФЁДОРОВА,**  
телеведущая, декабрь 1977

Н е очень серьезно отношусь я к восточному гороскопу. Но если исключить мистику, какое-то рациональное зерно в этом есть. Существуют жизненные циклы, связанные с биоритмами человека, и, похоже, двенадцатилетний цикл действительно что-то в себе несет. Например, 1989 год был для меня, двенадцатилетней девочки, щедрым на всевозможные победы. Я тогда всерьез занималась волейболом и легкой атлетикой, ездила в спортивные лагеря. В тот год я часто выигрывала соревнования, получила кучу грамот. В этом же году впервые спела со сцены под гитару. И поняла, что это мое. А еще был мой самый первый конкурс красоты «Мисс Парус» (так назывался наш лагерь), и я заняла третье место. Кстати, сама участвовать не хотела, меня против воли записали. Двенадцать лет спустя, тоже без особого энтузиазма, я участвовала в конкурсе «Мисс Санкт-Петербург», заняла уже первое место. Меня отправили на конкурс «Мисс Россия», где я тоже победила. И громко заявила всем: это мой последний конкурс красоты! Предстояли экзамены в аспирантуру — это было гораздо важнее. Но все-таки стала и «Мисс Вселенной». В 2001-м, «своем» году я еще и сменила звездочки старшего лейтенанта на капитанские — тоже событие! В один год со мной родились красивые и сильные женщины — Одри Хепберн, Грета Гарбо, Жаклин Кеннеди, королева Елизавета I. Говорят, что Змеи — мудрые, волевые натуры с сильной интуицией. Мне кажется, во мне есть эти черты, причем с возрастом они развиваются. Змеи периодически сбрасывают кожу — мне нравится обновлять свой образ. Если оглянуться назад, кем я только не была, в каких только ипостасях себя не пробовала! Не люблю стоять

на месте, всегда иду вперед и отсекаю все, что тянет назад. Легко расстаюсь с ненужными вещами. Не люблю захламлять ни интерьер, ни гардероб, ни мысли. При этом мое мировоззрение, мои внутренние принципы стабильны. Меняется лишь форма, «кожа».

Надо уметь чувствовать поток жизни, прислушиваться к себе. Ко всем этим знакам, импульсам, которые нам посылают. Бывают периоды внутреннего спада, затишья. Тогда разумнее не биться в закрытые двери, а затаяться, переждать. Надо признать: это не мой год или просто не мой день. И готовиться к «своему» дню, году, чтобы вовремя поймать волну, по максимуму использовать пик своей формы.

Беременность, рождение сына — самые важные события уходящего года. Конечно, я немного ушла в тень, посвятив большую часть времени семье. Прошлый Новый год встречала в загородном доме, никаких блестящих нарядов — уютные теплые вещи, потрескивающий камин, свечи. Этот Новый год будет примерно таким же. Но внутри меня зреет ощущение, что 2013-й должен стать особенным: у меня много планов. Хочу всерьез заняться сольной карьерой. 17 декабря, в день моего рождения, в Государственном Кремлевском Дворце состоится мой первый концерт для взрослых и детей. Он будет благотворительным. Мой фонд «Спешите делать добро!» приглашает на него детей из детских домов, школ-интернатов, многодетных и малообеспеченных семей. В концерте примут участие звезды российской эстрады. В планах — получить высшее музыкальное образование. Я надеюсь, будут новые песни, новые клипы и, конечно, гастроли. В общем, в «свой» год я постараюсь не упустить свой шанс.





**Юлия РУТБЕРГ,**  
актриса, июль 1965

**С**праведливо устроено: у Вселенной нет любимчиков, каждый год некая космическая сила назначает очередных «фаворитов». Мне кажется, все мои «змеиные» годы были если не самыми счастливыми, то самыми насыщенными и богатыми на события – точно. Именно в двенадцать лет я поняла, что хочу стать актрисой. С удовольствием участвовала в школьных постановках, именно тогда меня «развернуло» в нужном направлении. 1989 год был блестящим. Я поступила после окончания Щукинского училища в театр им. Вахтангова. Было страшновато: студенческие заслуги обнулились, надо было снова самоутверждаться. Мне несказанно повезло – доверили главную роль в спектакле «Зойкина квартира», ставшем потом легендарным. В этом же году – роль Двойры в спектакле «Закат» по Бабелю. Это был замечательный старт. Кстати, был еще кинодебют в «Руанской деве по прозвищу Пышка». Хотя в кадре я ровно две минуты, но именно тогда познакомилась с Евгением Гинзбургом, который потом снимал меня во всех проектах. В 2001 году я получила звание заслуженной артистки РФ – для моих родителей такой маленький триумф. Очередной двенадцатилетний цикл подходит к концу, можно подвести итоги. Я была востребована, была масса спектаклей, поездок. А в конце сентября получила приз «Хрустальная Турандот» за роль Медеи – это признание профессионалов дорогого стоит. Когда проживаешь некий цикл, добиваешься результатов, важно вовремя сбросить «старую кожу», обновиться и начать с чистого листа. Во всяком случае, это моя «змеиная» история. На грядущий год у меня грандиозные планы. Я в том возрасте, когда могу себе позволить делать все, что душа пожелает. Как говорят в актерском кругу, «гулять по буфету». Новый год... Сидят за столом этикие семилетние тети и дяди, пишут записочки с заветными желаниями, кто-то их сжигает, кто-то съедает, запивая шампанским под бой курантов... Со стороны – коллективное помешательство. Мне кажется, наши письма-послания, отправленные в Космос с наивной верой и детской надеждой, доходят до адресата. Вселенная нас слышит и откликается. Все эти милые новогодние суеверия, приметы, задабривание Хозяина года – это так трогательно. Я люблю все, что возвращает человека в детство, делает его добрым, открытым, заставляет мечтать.

## Да, я СУЕВЕРНАЯ

Новый год – это волшебная ночь, когда все начинают (хотя бы чуть-чуть) верить в магию, знаки и символы, стараются задобрить духов и ублажить покровителя грядущего года, чтобы приманить удачу. Все эти милые суеверия, конечно, игра. Но такая веселая!

В Италии, например, считают, что со старым годом заканчивается старая жизнь. Поэтому принято выбрасывать старую мебель. Чтобы привлечь удачу, итальянки надевают красное белье.

А чтобы водились деньги, на стол ставят икру, которую нужно есть ложками. Испанцы в момент, когда часы бьют наступление нового года, съедают на каждый удар одну виноградинку и загадывают желание. Символ удачи во Франции – ветка омелы. Французы верят, что цветы приносят счастье и благополучие, поэтому украшают весь дом букетами. На сладкое готовят пирог с одним бобом. Тот, кому он попадется, назначается «бобовым королем». В новом году, согласно примете, все должны его слушаться.

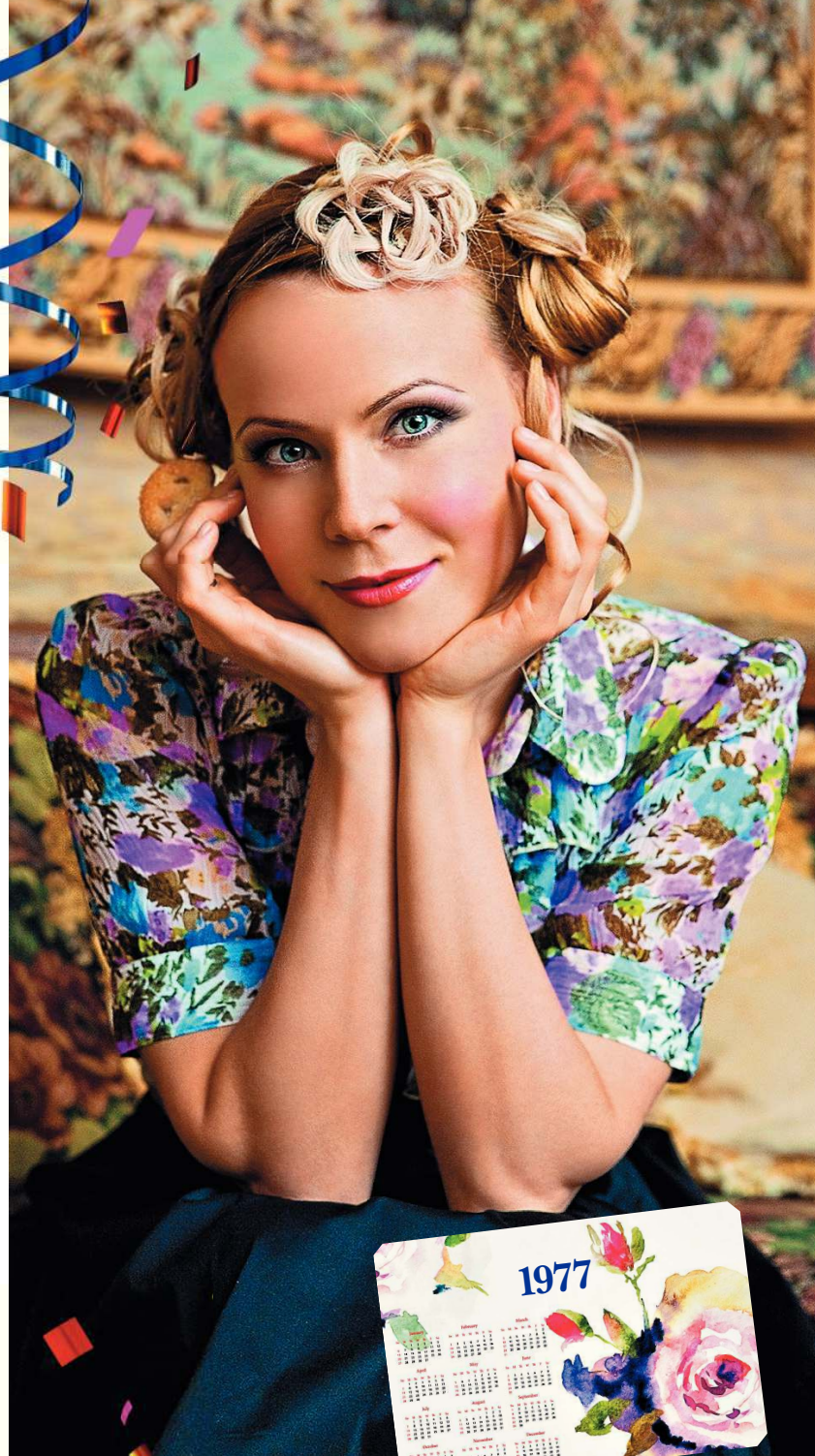
У нас свои причуды и свои приметы. Самая известная – «Как Новый год встретишь, так его и проведешь». Поэтому накрывайте богатый стол и ни в чем себе не отказывайте! Знающие люди советуют: прежде чем садиться за праздничный стол, набейте карманы и кошелек деньгами – так вы обеспечите себе безбедный год. Нельзя одалживать деньги, иначе весь год будешь в долгах. Встречать Новый год надо в обновке, тогда в следующем году вас ждут новые впечатления и проекты. Это должен быть яркий, праздничный наряд – тогда и год будет ярким.



## Маша КУЛИКОВА, актриса, август 1977

**Х**очется сказки, хочется верить, что все в этом мире имеет какой-то сверхсмысл. Кто я по гороскопу? Отвечаю с гордостью: Змея и Лев. По-моему, это классно – лучше, например, чем... поросенок. Со змеей только самые хорошие ассоциации: гибкость, мудрость, красота. Я как психолог раскладываю ситуацию, мне нравится разбираться в человеческих эмоциях, реакциях. Если бы не была артисткой, наверное, стала бы психологом. Вот мой муж родился в год Крысы. Стопроцентное совпадение – этот скопидом постоянно роет «норки» и делает «запасы». А я эти «норки» разоряю. Терпеть не могу, когда копится старье, а Денис не может выбросить ни одной тряпки. Когда он уезжает, я собираю старые вещи и с удовольствием несую на помойку. Он про них никогда не вспомнит, но если делать это на его глазах – будет сердечный приступ: нет-нет, оставь, мало ли что! Это «мало ли что» – мой кошмар! Я люблю все новое – мне нравится менять «кожу». Необязательно роскошное платье, могу купить новые треники. Особенно это обостряется перед новым проектом или важной поездкой: стараюсь полностью обновить гардероб – до последней мелочи. Я – Змея, Денис – Крыса, иногда кажется, что мне действительно удалось его загипнотизировать, чтобы он, человек увлекающийся, сосредоточился только на мне. В моей жизни было три года Змеи. Разумеется, я помню только два. 1989-й – смутно, было время тотального дефицита и очередей. Но было и приятное – в театральной студии я сыграла главную роль в замечательной постановке «Маленькая Баба-Яга». А 2001 год – наш с Денисом конфетно-букетный период. В Новый год Денис подарил киндер-сюрприз, чтобы я погадала. Мне достался самолетик. И что вы думаете – весь 2001 год я действительно не вылезала из самолетов. Моталась по всему миру: Южная Америка. Африка... Я была очень востребована в кино, год получился удивительно насыщенный. Денис подарил мне глобус, на котором стразами обозначил, в каких городах я побывала. Когда увидела – была в шоке. Традиция дарить друг другу в новогоднюю ночь киндер-сюрпризы до сих пор сохранилась. Мы с детским трепетом разламываем шоколадку, в каждом символе стараемся находить позитив. Надо мечтать, загадывать желания, особенно в новогоднюю ночь. И верить, что будущий год – твой год, даже если это не совпадает с восточным гороскопом.

Фото: EastNews, TASS-Photo



В Новый год нельзя выбрасывать мусор, иначе весь год будете ссориться. Все знают, что рассыпать соль – к ссоре. Однако в новогоднюю ночь эта примета – к удаче. Поэтому можно смело ставить соль рядом с самыми темпераментными гостями. Хорошо приготовить печенье, пирожки или пельмени с «сюрпризом» – кто его найдет, тот будет счастливым весь год. Забавно, но по одной из примет, если кто-то из гостей за столом чихнет, год будет удачным для всех присутствующих. А что делать, если никто не чихает? Вариант – дружно


нюхать перец. Если в новогоднюю ночь к вам в дом придет неожиданный гость, не гоните его, а пригласите за стол. Тогда в следующем году в вашей жизни произойдут приятные изменения.

Чтобы весь следующий год сохранялась связь между теми, кто собрался за праздничным столом, его ножки принято опутывать веревками. Конечно, веревки – не очень эстетично, поэтому можно обвязать ножки стола гирляндами. Поцелуй под бой курантов укрепит вашу любовь на весь следующий год. А если вторую половинку вы еще не встретили, целуй-

тесь со всеми подряд – это привлечет внимание лиц противоположного пола. А вдруг среди них – ваша судьба?

Главное – праздновать Новый год нужно со смехом, танцами, весельем и фейерверками, чтобы отпугнуть злых духов. Считается, что никто не должен спать в эту ночь, даже дети – иначе можно пропустить свое счастье. Совсем маленького ребенка не обязательно всю ночь держать за столом, но можно разбудить хотя бы на время. Согласно примете, если малыш встретит Новый год с открытыми глазами, он весь год будет бодрым и здоровым. ■





*У молодой актрисы  
Анны СТАРШЕНБАУМ,  
как и у 2013 года, все  
еще впереди. Тем более  
что по китайскому  
календарю это ее год.  
Как притянуть любовь  
и удачу? Есть ли  
в жизни счастье или,  
как утверждал классик,  
лишь «покой и воля»?*

Платье, POIS.



Анна

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

**СТАРШЕНБАУМ:**  
**ДЕВУШКА-АНГЕЛ**





Платье, **VIVA LA VITA**.  
Шарф и варежки, **UGG**.



## БЕЗ СУЕТЫ

— **Аня, вы сыграли главную роль в новогодней романтической комедии «Мой парень — ангел». А какие фильмы ассоциируются с Новым годом и Рождеством у вас?**

— Пожалуй, «Один дома», «Один дома—2» — пусть это не шедевры кинематографии, но они всегда вызывают у меня радужные эмоции. Они такие добрые. Там даже злодеи добрые! И герой — такой маленький, трогательный, но такой храбрый. Для меня Новый год — это семья, уют, тепло, дом и, конечно, предчувствие чего-то чудесного, волшебного.

— **Какие-то новогодние традиции в семье были?**

— Ну, может быть, одна. Мы жили в Измайлово, рядом с парком, где сразу после боя курантов устраивали салют. И весь наш небольшой район выходил на Измайловский проспект. Как сейчас вижу: куча детей, подростков, бабушки, дедушки — все высыпали на улицу радостные, улыбаются, поздравляют друг друга. Минут пятнадцать это продолжалось, потом люди расходились по своим квартирам — вот это ощущение одной большой семьи мне больше всего запомнилось. Потому что детям важно ощущать защиту взрослых, а чем больше семья, тем сильнее ребенок чувствует свою защищенность.

— **А свой самый счастливый или самый необычный Новый год не припомните?**

— Это был наш с Алексеем первый Новый год. Мы жили с ним все в том же Измайлово, в маленькой съемной квартире. Я в это время снималась в фильме «Мой парень-ангел». И мне дали буквально дня три выходных. Леша тоже где-то снимался и прилетел только на праздники. Я помню — ничего особенного мы не устраивали, у нас даже не было специально накрытого стола, но было так здорово! Мы просто всю ночь прогуляли вдвоем по пустынным, снежным, украшенным елками и огнями улицам, заводили разговоры с редкими встреченными прохожими, поздравляли всех, смеялись. Запустили в ночное небо огненный китайский шар и загадали желание. Как потом оказалось — не стовариваясь, одно и то же. Мы загадали ребенка. И в ноябре у нас появился Иван.

Мне кажется, такие душевные, тихие моменты важнее, чем яркие, показательные «выступления» на публику. Для кого-то Новый год — это самый напряженный день в году: надо привести себя в порядок, все наготовить, встретить кучу гостей, всем угодить. А для меня самое волшебное в этих праздничных днях — то, что ты наконец выпал из гонки, отрешился от суеты и просто наслаждаешься жизнью, близостью родных тебе людей и делаешь только то, что тебе хочется.

## КАК В СКАЗКЕ

— **Ваша с Алексеем Бардуковым история любви очень романтическая, почти сказочная. Это же была любовь с первого взгляда?**

— Не совсем. Скорее, со второго. В первый раз мы с мужем встретились, когда мне было четырнадцать лет, а ему — девятнадцать. Один мой друг пригласил меня на спектакль, где играл Алексей (они были однокурсниками), так мы познакомились, даже проехали вместе одну остановку на троллейбусе, по-моему, даже не перекинувшись парой фраз. И больше не виделись, хотя, как потом выяснилось, друг друга запомнили — я всегда радовалась, когда видела Алексея на экране, а он радовался, если где-то мелькала я.

И вот шесть лет спустя мне 21 год. Меня пригласили на кинопробы в картину «Баллада о бомбере». Приезжаю на студию, захожу в павильон, а там стоит улыбающийся Алексей. От него шла какая-то удивительно светлая энергия. Я думала, он меня не узнает. Но оказалось, что он меня прекрасно помнит. Нам дали текст, а там такие слова... Это был фильм о войне, герой должен был идти в бой, а моя героиня говорила ему что-то вроде: «Не уходи, я хочу за тебя замуж, хочу от тебя ребенка» и т. п. А герой ей

отвечал: «Я тоже хочу быть с тобой вечно, ты моя единственная любовь».

— **Символичный, надо сказать, текст, провидческий!**

— Я уже была готова к серьезным отношениям, а не сумбурным молодежным романам. И Алексей тоже созрел для семьи. Но на тот момент мы, конечно, ни о чем таком не думали, просто стояли в коридоре с бумажками, учили текст, раз за разом повторяли диалог, почему-то все время запинаясь в одном и том же месте. И вдруг мы оба одновременно вспомнили нужное слово, а потом, не стовариваясь, хором продолжили фразу строчкой из песни, кажется Алсу: «Ничто не может быть чудесней волшебной песни этой, что звучит тогда, когда два сердца бьются вместе, вместе и навсегда». Режиссер только руками развел: «Ребята, что между вами происходит?» А мы смотрели в глаза друг другу и смеялись.

— **Спелись?**

— Получается, да. Пробы мы провалили, но Алексей остался, чтобы меня дожидаться, пока я переоденусь, соберусь. Такое было со мной впервые. Помню, он стоит в проеме двери, смотрит на меня как-то странно. А режиссер подошел и с усмешкой спрашивает его: «Ну, что, влюбился Леша?» Тот кивнул. Я краем глаза все это фиксировала, переговариваясь по телефону с подругой. Так и не поняла — шутка это или не шутка? «Ну, все, Бардуков, — сказал режиссер, — теперь только жениться!» — и они рассмеялись.

Алексей пригласил меня посидеть в кафе, попить чаю, мы посидели, выпили, поговорили, но надо было расходиться, потому что я торопилась на встречу с агентом, а у него был спектакль. И вот мы с ним уже попрощались, расходимся на светофоре, отошли метров на десять друг от друга, и вдруг я почувствовала непреодолимое желание его обнять. (Я всегда была очень импульсивной, только сейчас, с возрастом это уходит, а раньше, если чего-то хотелось, я сразу это делала.) И вот я кричу ему вслед: «Леша!» — он оборачивается, я к нему подбегаю, прижимаюсь и обнимаю крепко-крепко. Потом разжимаю руки: «Извини! Ничего, что я так вот...» А он улыбается: «Ничего, мне понравилось. Может быть, придешь сегодня ко мне на спектакль?» Я еле-еле успела после встречи с агентом, но все-таки успела. Это был «Сиротливый Запад» Мартина Макдонаха в театре «Сатирикон» с Алексеем в главной роли. Я была восхищена, потрясена — такой талант! После спектакля он проводил меня до дома и все время извинялся, что «сегодня был не в лучшей форме». Это меня еще больше подкупило: я считаю, скромность — это признак большой души. Только люди глубокие постоянно сомневаются в себе. С того дня мы больше не расставались. А через полгода Алексей сделал мне предложение, и мы расписались. Это было совершенно естественное продолжение наших отношений. Мы с первых же дней поняли, что созданы друг для друга, что нет вариантов.



— **И не было свадьбы, торжества? Разве девочки не мечтают об этом?**

— У нас было свадебное путешествие на Мальдивы, совмещенное с днем рождения Алексея. Это была середина ноября, в Москве уже вовсю хозяйничала зима, лежал снег, а мы улетели в лето! Когда день рождения был у меня, Алексей просто завалил меня подарками, все не мог остановиться, мы целый день ходили по магазинам. Я тоже решила сделать ему сюрприз: взяла с собой «секретный чемоданчик» с кучей разных фейерверков, бенгальских огней, шариков, конфетти и т. д. И когда Алексей вышел из нашего мальдивского номера по каким-то делам, я успела все украсить. Когда он вернулся, страшно удивился — откуда все появилось? Было очень весело!

### **МЕЧТАТЬ НЕВРЕДНО!**

— **Похоже, Алексей стал вашим ангелом, внес в вашу жизнь гармонию.**

— Я считаю, все в жизни складывается именно так, как мы сами хотим, пусть и подсознательно. В какой-то период мне хотелось приключений, страстей, но потом я поняла, что наелась всем этим. Хочу семью, просто женского счастья. К моменту встречи с Алексеем я уже написала себе на бумажке: чего я хочу, какого человека — все очень подробно. Вот моя мечта и воплотилась в реальность.

— **Написали на бумажке — и появился любимый человек? Все так просто?**

— Ну, надо еще уметь мечтать! *(Смеется.)* Я этому училась: читала разные книжки, смотрела фильмы про то, как притягивать к себе желаемое. В общем, к этому моменту я была уже круто подкована. У меня все мечты сбываются очень быстро. Может быть, это связано с врожденной энергетикой. Но я почти уверена, что это доступно каждому. Существует закон: человек притягивает к себе то, о чем он думает. Наши мысли материальны. Мы посылаем во Вселенную сигналы, на которые она реагирует. Если мы постоянно думаем о плохом, с нами плохое и случается. Каждый из нас должен осознать, что все, что у него сейчас есть, — это результат того, что он сам притянул к себе. Нельзя пускать свою жизнь на самотек и говорить: «куда же все катится, почему мне так не везет», — а понять, что ты сам катишь этот шар из неудач. Я советую посмотреть фильм «Секрет» — там все элементарно объясняется. Есть еще книги Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности» — о том, как, установив контроль над своими мыслями и своим отношением к миру, можно выбирать вариант развития реальности по своему желанию. Зеланд утверждает, что реальность существует независимо от нас до тех пор, пока мы с этим согласны. Есть специальные техники, приемы — как программировать свою жизнь, как правильно мечтать. Это всем доступно.

— **Что вы себе намечтали и это случилось?**

— Да практически все, начиная со здоровья, внешности, веса. Хотя это мелочи. Я, например, хотела родить ребенка и при этом через полгода выйти на работу. Я родила одиннадцатого ноября, дома с мужем, и ровно одиннадцатого мая у меня был первый съемочный день. Причем не где-нибудь, а на Мальте. Море, песок — мы вылетели вместе с ребенком! Это не мои фантазии, вы просто попробуйте, и почувствуете на себе.

— **В Новый год, наверное, тем более пишете записочки, запиваете их шампанским под бой курантов? Есть какие-то традиционные новогодние ритуалы, притягивающие удачу?**

— Для этого не нужен повод, я мечтаю всегда. А вот в приметы я не верю. Это же все внешнее. А наше счастье — внутри нас! Всем доступно обыкновенное чудо. Вот к знакам гороскопа отношусь с пониманием и уважением, как и к магии чисел, магии имени. Я думаю, во мне много «змеиных» качеств. Это же прекрасный знак — мудрый, гибкий, склонный к самосовершенствованию. Я легко прощаюсь с прошлым, со всем тем, что мешало мне двигаться вперед. Периодически ощущаю в себе потребность «обнулиться». Даже несколько раз в жизни стриглась наголо.



— На следующий год что себе хотели бы «намечтать»?

— Я бы хотела так сочетать семью и работу, чтобы одно другому не мешало. Мы с Алексеем намечтали себе много работы, и она появилась. На меня навалилось сразу четыре проекта одновременно, еле разгрести. Три я отработала, а от четвертого отказалась, потому что почти перестала видеть мужа и сына. А это неправильно. Сейчас мы с Алексеем мечтаем, как бы все устроить, чтобы чаще бывать вместе и при этом успевать сниматься в хорошем кино. И желательно в теплой стране. (Смеется.) Да, в мечтах надо быть понаглее!

— Есть китайская поговорка: «Хочешь переплыть бурную реку, забирай по течению выше». В общем, мечтайте, а жизнь поправит? В каких проектах мы увидим вас в ближайшее время?

— Весной должна состояться премьера восьмисерийного телефильма «Три мушкетера» на канале ОРТ. Режиссер проекта Сергей Жигунов, я играю Констанцию. Недавно закончились съемки телефильма Дмитрия Петруня для канала «Россия» под рабочим названием «Красотка», где я тоже исполнила главную роль. Уже полгода снимаюсь на Мальте и в Америке в полнометражном проекте «Форт Росс» Юрия Мороза, где играю в паре с Максимом Матвеевым. Это фэнтези с элементами драмы и комедии. Моя героиня — американка, которая попадает в прошлое с двумя русскими парнями и оказывается в самой гуще событий в момент захвата американцами русских земель. Премьера намечена на лето. Так что весь следующий год я буду часто появляться на экранах.

— В Новый год все желают друг другу счастья. А что для вас — счастье?

— Когда на душе тепло и спокойно, гармония и душевное равновесие. Ну и время от времени — всплески позитивных эмоций. ■







# ЁЛОЧКА, ЯВИСЬ!

**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».



*Срубленное деревце для вас слишком банально? Искусственная елка раздражает? Атмосферы праздника все равно хочется? Тогда для вас елка – арт-объект! Оригинальный и почти не занимающий места.*

## 1. НЕЗЕЛЁНАЯ ЗЕЛЁНАЯ

«Зимой и летом стройная, зеленая была...» – все мы с детства знаем, какого цвета елка. Но символ Нового года останется узнаваемым и в другом цвете – красном или таинственном лиловом. А материалом для него может послужить заложенная складками плотная цветная бумага или присобранная воланами жесткая ткань. Конечно, украшения «внутри» такой яркой елки уже необязательны.

## 2. ЧТО У НЕЁ В КАРМАНАХ?

Если вы любите шить, подумайте об уютной текстильной елке – такая особенно хорошо смотрится в детской. В ее карманы можно вложить поздравительные открытки, записки с пожеланиями, маленькие подарки, конфеты и мандарины и опустошать каждый день накануне праздника по одному кармашку. Если есть время и терпение, рисунки на карманах можно вышить, а если вышивка – не ваша страсть, разрисовать фломастерами по ткани, сделать аппликацию или перевести рождественские сюжеты с салфеток для декупажа. Впрочем, и однотонная елка будет смотреться празднично благодаря выглядывающим из кармашков открыткам и игрушкам.



## 3. ЧУДО ИЗ НИЧЕГО

Обрезки яркого ситца, фетра, тесьмы, пуговички, нитки – и готовы веселые и невесомые новогодние человечки. Таких крошек выдержат даже небольшие еловые веточки. Они с удовольствием поселятся там, где не поместится большая елка.

## 4. НАЙДИ ЁЛКУ

Возможно, елка в вашем доме уже есть. Просто она спрятана. Ваша задача – помочь этой скрытой елке проявиться. Обычно для этого достаточно ее украсить. Если эта импровизированная ель – плоскостная, то и украшения могут быть плоскими. Поройтесь в ящиках комода. В дело отлично пойдут яркие открытки, броши, значки, банты и пестрые пуговицы.

## 5. ТОЧКА-ЗАПЯТАЯ...

Не нужно быть художником, чтобы создать минималистичную елку на стене: три треугольничка плюс палочки плюс фантазия. «Нарисовать» такую елку можно атласной лентой, грубой веревкой, светящимися трубками или сухими веточками – так, в зависимости от выбранного материала и украшений, каждая елка получит свой характер. ■





*Вологодское*  
**ШАЛЁ**



СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:  
**КРЕСТЬЯНКА  
+ ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»  
и телепрограмма  
«Фазенда» продолжают  
показывать, как сделать  
дачу уютнее и красивее.  
На этот раз дизайнеры  
совместили в одной  
гостиной Швейцарию  
и Вологду.*

Свою дачу дружная семья Грось называет не иначе как «дом мечты» — ведь здесь получилось создать то, что им давно хотелось — настоящую маленькую ферму с огородом и большим сараем для домашней живности — в нем живут и гуси, и куры, и кролики — все ручные и добродушные. Жаль только, что самая большая комната в доме до сих пор не слишком обустроена — весь год заставлена скучной мебелью, а по осени завалена плодами урожая так, что собираться в ней нерадостно. Вот и решили хозяева дома позвать на помощь программу «Фазенда». Дизайнер Людмила Линдبلاد решила совместить традиции разных народов и создала проект, в котором стиль швейцарского шале органично уживается с мотивами традиционной вологодской резьбы.

#### ЕВРОПЕЙСКИЙ ВАРИАНТ

Но прежде чем строить новое и даже прежде, чем ломать старое, нужно освободить будущую гостиную от мебели, тыкв и кабачков — хозяевам придется придумать другое место для склада. Разгрузив комнату, мастера берутся за переделку — снимают вагонку с потолка и выравнивают его плитами из гипсокартона, меняют форму камина и кладут возле него плитку, настилают поверх черного пола из шпунтованного ДСП дубовую паркетную доску и обшивают все стены комнаты имитацией бруса. Казалось бы, если мы строим комнату в «деревенском» стиле, зачем прятать рельефные деревянные стены под имита-



цией? Но в том и тонкость, что «деревенские» стили Швейцарии и России сильно различаются и европейский вариант требует определенной аккуратности.

#### СИНТЕЗ КУЛЬТУР

Цветовое решение для новой гостиной художник выбрала сдержанное — белый потолок, пол естественного цвета светлого дуба, прозрачная пропитка на стенах. Яркий акцент взяли на себя двери и каминный короб — их сделали звучно-бордовыми. Вторым акцентом стали декоративные потолочные балки —

Яркими акцентами в светлом интерьере стали звучно-бордовые двери, каминный короб, диванные подушки, свечи и абажур.





Вологодскую тему в интерьере задают резной карниз и льняной текстиль. Приготовлен и специальный новогодний комплект салфеток и чехлов – в серо-красной гамме.

их фактурная, брашированная древесина контрастирует с белизной потолка. В целом основа комнаты получилась спокойной, светлой и очень европейской. Пора разбавить Швейцарию обещанной вологодской резьбой! Ажурный резной карниз появился под потолком по всему периметру комнаты, а камин украсили деревянные панели с изображением сидящих на сказочном дереве птиц счастья – их причудливые светлые силуэты четко читаются на бордовом фоне. Теперь можно заняться светом. Он будет необычным – помимо изящной кованой

люстры, перекликающихся с ней дизайном бра и классического торшера на высокой ноге, в комнате будет светодиодная лента, спрятанная за карнизом. Света она дает немного, зато подача «на просвет» эффектно подчеркивает резное кружево.

### НАРЯДНО И УЮТНО

Зонирование комнаты на столовую и гостиную произошло привычным способом – с помощью мебели. Конечно, самое уютное место – перед камином. Именно здесь появился большой мягкий диван, обитый тканью цвета небеленого льна и заваленный подушками пастельных тонов. Льняную тему поддержали и короткие клетчатые шторы на окнах. Перед диваном, выполняя роль кофейного столика, разместился деревянный сундук ручной работы. Его дерево брашировано так же, как потолочные балки. Кстати, этот сундук достаточно вместителен, чтобы в него можно было сложить часть изгнанного из комнаты урожая.

Позади дивана встала высокая консоль, а на ней – пара настольных ламп под матерчатыми абажурами. Для хранения посуды на стенах появилось несколько небольших деревянных шкафчиков с трогательными прорезными сердечками на дверцах. Такие же сердечки украшают высокие спинки стульев, расставленных вокруг большого стола. На нескольких легких открытых полках возле камина выстроились книги. Свое место в комнате нашло и небольшое кресло из ротанга, и кованая подставка для дров, и большая плетеная корзина-кашпо...

### РАЗНЫЕ МЕЛОЧИ

Скатерть, салфетки и подушки на диван для этого интерьера подобрала дизайнер Светлана Димони. Кроме повседневного комплекта, мастер подготовила еще и нарядный новогодний текстиль в серо-красной гамме – салфетки для праздничного застолья отделаны кружевом ручной работы, а у чехлов для стульев – забавные красные колпаки Санга-Клауса.

Последним штрихом стали обязательные мелочи – цветы, свечи, войлочное панно на стене. Теперь можно растопить камин, заварить ароматный чай – и устроиться на диване с чашкой, любуясь на живое пламя и хранящих домашнее счастье деревянных птиц. ■

Оксана САНЖАРОВА



Для нормальных, склонных к сухости и непослушных волос

### Deep Aqua Resource



Питание для очень сухих и ломких волос

### Rich Nutritive Resource



Сохранение и восстановление цвета окрашенных волос

### Excellent Color Protection



# faberlic

# PRO ВОЛОСЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ  
ФОРМУЛЫ:

ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ  
АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ,  
ПЕРЕДОВЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И ВЫСОКИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ  
СТАНДАРТЫ.

СДЕЛАЙ СВОЙ СТИЛЬ ЗАКОНЧЕННЫМ  
КРАСОТОЙ СИЯЮЩИХ ВОЛОС!

Вы можете купить косметику Faberlic  
у Вашего консультанта



Вы и сами можете стать консультантом  
Faberlic и хорошо зарабатывать!

реклама

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



## ЦВЕТНЫЕ и пушистые

*Новогодние шары  
могут быть и такими –  
мягкими, пушистыми  
и теплыми.*

**П**омпоны из шерсти такие милые, уютные и нежные. И сделать их можно очень быстро – из остатков клубков всех цветов и фактур. Итак, ваш выводок помпонов уже вполне пестрый и многочисленный? Тогда начинаем мастерить новогодний венок на дверь. Основу делаем из еловых лап, сплетенных в круг. К ней привязываем или прикрепляем с помощью клея помпоны. Завяжем петлю из банта, чтобы можно было повесить венок на дверь, – все готово! Попробуйте украсить гирляндами из помпонов комнату и сад. На заснеженных деревьях они будут выглядеть особенно нарядно. ■

Ольга ХОТЯНОВА



# Корега. Надежная фиксация на целый день

Я ношу полные съемные протезы уже год, но никак не могу к ним привыкнуть. Вроде бы и сделаны они хорошо, и подогнаны. Но еда все равно под протезы попадает, больно... И такое ощущение, что они движутся у меня во рту, когда говорю или ем. А недавно я услышала по радио рекламу крема Корега, который помогает прикрепить протез к деснам, и очень захотела попробовать... Вдруг это решит мою проблему? Но по природе я очень консервативный человек, поэтому сразу покупать не стала. Решила сначала посоветоваться с грамотным специалистом, чтобы точно знать, что продукт хороший. Расскажите, пожалуйста, что это за крем такой и может ли он мне помочь лучше зафиксировать протез?



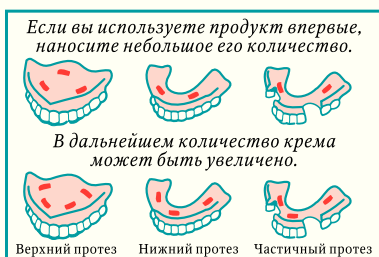
**Комментарий  
доктора  
медицинских наук,  
стоматолога  
Г. Л. Сорокоумова**

К сожалению, не все понимают, что даже хорошо подогнанный протез – это инород-

ное тело. У пациентов со съемными зубными протезами могут возникать трудности с дикцией и раздражение десен от частичек пищи, попавших под протез. В результате появляются дискомфорт и неуверенность в себе.

Справиться с этими проблемами помогает крем для фиксации зубных протезов. Я рекомендую всем своим пациентам крем Корега по трем причинам:

**ВО-ПЕРВЫХ**, крем легко наносится. Для того чтобы надежно зафиксировать протез на деснах и забыть о нем на целый день, не нужно много крема. Достаточно нанести



несколько коротких полосок или точек на внутреннюю сторону протеза, не слишком близко к его краю, как показано в инструкции. Предварительно необ-

ходимо тщательно вымыть и высушить сами протезы и хорошенько прополоскать полость рта. После нанесения крема протез нужно вставить в ротовую полость и сжать челюсть на 15–20 секунд.

**ВО-ВТОРЫХ**, Корега надежно фиксирует зубной протез во рту в течение целого дня, предотвращая его смещение и попадание кусочков пищи под протез. При использовании Кореги под протез попадает на 74% меньше частичек пищи, а сила накусывания увеличивается на 38%, благодаря чему пережевывать твердую пищу становится легче. Важно отметить, что Корега безопасна в использовании, поскольку не содержит цинка. Даже если вы случайно проглотите небольшое количество крема, это никак не отразится на здоровье вашего организма.

**В-ТРЕТЬИХ**, протез, зафиксированный кремом Корега, легко извлекать в конце дня. Следуйте инструкции, и вы увидите, что снять протез после использования крема Корега не составит труда. Достаточно прополоскать рот теплой водой и, слегка раскачивая протез, отделить его от десны. Не забывайте, что в конце дня протез нужно очищать. И делать это нужно не при помощи зубной пасты, а при помощи специальных таблеток для очищения, предварительно сняв избытки крема мягкой зубной щеткой. В отличие от зубной пасты таблетки Корега не содержат абразивных ингредиентов, поэтому очищают протез эффективно и бережно.

*Пользуйтесь кремом Корега и почувствуйте себя так же уверенно, как будто у вас снова свои собственные зубы!*



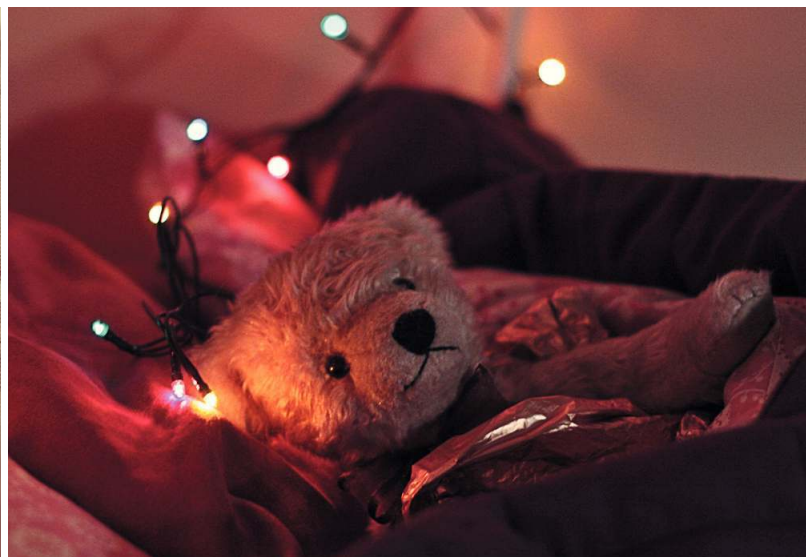
**1. ЛЕГКО НАНОСИТЬ:** нанесите на протез точно или полосками так, как указано в инструкции.

**2. БЕЗОПАСНО НОСИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:** крем Корега не содержит цинка, поэтому случайное проглатывание небольшого количества не отразится на вашем здоровье.

**3. ЛЕГКО СНИМАТЬ:** прополосните рот теплой водой и, медленно раскачивая протез, отделите его от десны.



# Упаковать МЕЧТУ



## БАБУШКЕ

- ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ:**
- 1 стакан муки
  - 1 стакан овсяных хлопьев
  - 100 г сливочного масла
  - 5 ст. л. сахара
  - 1 яйцо
  - 1 ч. л. соли
  - 1/2 ч. л. соды, гашенной лимонным соком
  - горсть изюма и орехов
  - немного молотой корицы, гвоздики и мускатного ореха
  - бумага для выпекания
  - картонная коробочка
  - сорванные на улице веточки липы
  - кусочек фольги
  - алая ленточка

**КАК ДЕЛАТЬ.** Смешаем в керамической миске размягченное масло с сахаром и яйцом в крем. Добавим муку и овсяные хлопья, соль и соду. Перемешаем. Добавим все остальные ингредиенты и снова хорошо вымесим плотное тесто. Выстелив пекарской бумагой противень, скатаем маленькие шарики и выложим на лист, учитывая, что они увеличатся вдвое. Отправим в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. В это время свяжем веточки липы в маленький букет алой ленточкой. Готовое теплое печенье положим в картонную коробочку, выложенную мятым листом бумаги для выпечки. Закрываем запахи детства, перевязываем бечевкой, подкладываем листочек фольги и веточки. Вручаем бабушке с желанием послушать истории из ее длинной жизни и выпить вместе чаю.

## МАЛЫШУ

- ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ:**
- например, плюшевый медведь, о котором так давно мечталось младшей сестре/брату

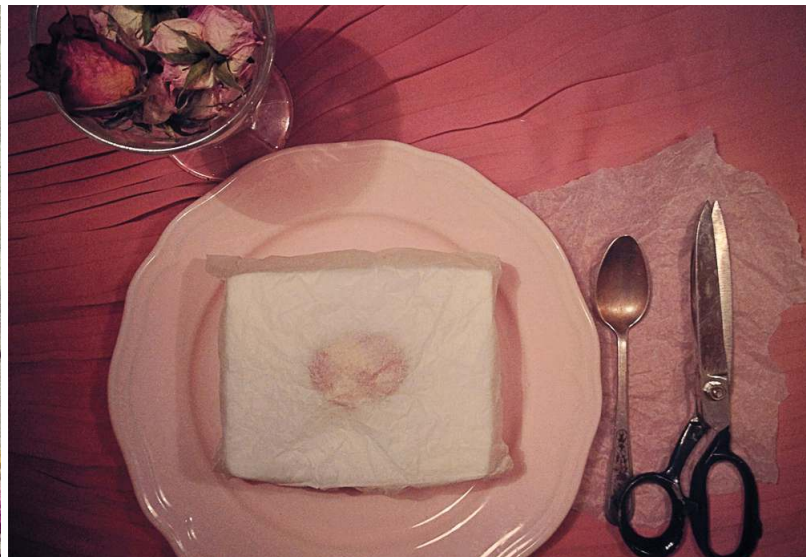
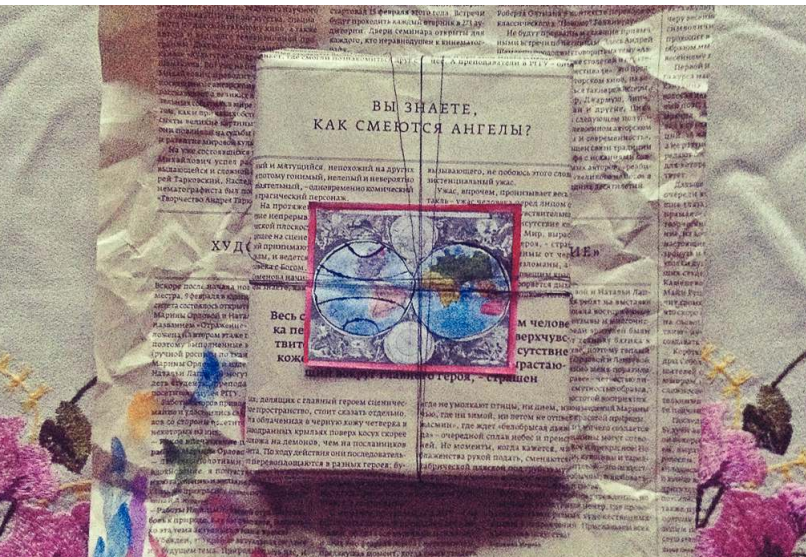
**КАК ДЕЛАТЬ.** В новогоднюю ночь ребенок ищет под елкой подарок. А находит в шкатулке таинственную записку, в которой написано: «Найди книгу "Винни-Пух и все-все-все", страница 43». Он бежит к библиотеке, а там новая записка: «Загляни в варежку». А в варежке – «Посмотри в бокал на новогоднем столе»... Список можно продолжать бесконечно. Причем пункты поиска также могут быть подарками – и книга, и варежки. Главное – медведь будет дожидаться своего ищущего друга, лежа у него в кровати под одеялом. Как ему и положено.





«Поверьте, процесс создания подарка – это возможность ощутить себя настоящим волшебником, упаковывающим чью-то мечту.»

*Как просто и красиво упаковать подарок для любителя путешествий, начитанной подруги, дорогой бабушки и нежного ребенка? Советы дает выпускница факультета истории искусств РГГУ Аглая ШУЛЬЖЕНКО. Фото автора.*



## ЛЮБИТЕЛЮ ПУТЕШЕСТВИЙ

**ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ:** ● купленная на книжном развале книга – путеводитель по тем местам, где мечтает побывать ваш друг  
● газета ● старинная карта, распечатанная на черно-белом принтере  
● акварель ● тушь ● швейные нитки

**КАК ДЕЛАТЬ.** Книгу заворачиваем в газету, причем – при желании – можно поиграть со шрифтами, как здесь: я выбрала полосу с выделенным вопросом Венечки Ерофеева. Закрепив бумагу скотчем, отложим на время книгу, чтобы не испачкать ее красками и тушью, хотя хуже она от этого не станет. Теперь – карта. Акварельными красками, которые своей прозрачностью не скроют рек, морей и гор, раскрасим старинный ландшафт. На почти высохшей поверхности проведем тушью несколько линий: широту или долготу, северный или южный полюс. Из-за влажности краски сольются в новые реки, а картинка перестанет быть раскраской. Написав на оборотной стороне пожелание, привязываем простыми швейными нитками крест-накрест открытку-карту и прячем под елку.

## ЦЕНИТЕЛЮ ИСКУССТВ

**ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ:** ● камень из лавки антиквара или ювелира из домашней шкатулки  
● мягкая калька ● кусок пенопласта  
● несколько английских булавок

**КАК ДЕЛАТЬ.** Кусок пенопласта оборачиваем мягкой калькой, закрепляя ее на условном «заднике» английскими булавками. Затем прикалываем камень к получившейся музейной подушечке. Заворачиваем в слой мягкой кальки: камень будет тускло просвечивать сквозь ее поверхность, словно сквозь мутное старое стекло. Перевязав ленточкой, кладем на праздничный стол туда, где будет сидеть ценитель старины. ■



# Егор КОНЧАЛОВСКИЙ

## о том, почему МУЖЧИНЫ прикидываются БОЛЬШИМИ ДЕТЬМИ

Меня постоянно спрашивают, почему мы не регистрируем брак с Любой. Как-то не сложилось. Сначала я не был готов, а когда созрел, уже Люба сказала: «Вроде и так неплохо». Так и живем, уже дочери 11 лет. Наверное, придет время, и мы сыграем свадьбу, хотя оба понимаем, что это не самое важное. Главное — что мы можем быть вместе друг с другом и при этом расти как личности.

Для меня мать моего ребенка — это святое. Я бы не хотел, чтобы мою дочь воспитывал другой человек. Ничего не хочу сказать в упрек своему отцу, но все мы понимаем, что меня вырастил отчим. Это был чудесный человек! Живописец. С родным отцом, Андреем Кончаловским, мы стали общаться, когда я вырос. Хорошо, что стали.

Наш роман с Любой начался с casuala. Мы познакомились, потом она уехала из Москвы. Первое настоящее свидание состоялось через несколько месяцев. Я подъехал на машине к месту встречи, сидел и ждал. Вдруг стук в окно: девушка, которая минут 15 ходила вокруг машины, оказалась Любой, а я ее не узнал! Она немного поправилась. Мне было неловко, но мы это быстро сгладили. Сидим, выбираем место, куда поедет, и вдруг Люба подпрыгивает: «Извините, но я не могу с вами никуда поехать сейчас», а в глазах слезы стоят. Я ей не дал уйти и выудил настоящую причину ее чуть не состоявшегося побега со свидания. Оказалось, что у нее разошлось по шву платье. Я предложил ей переодеться у меня дома. Так у нас все и началось.

У моей женщины адское терпение, и за это я уважаю ее. Думаю, мой характер сильно мешает идеальному счастью. Я не подарок в быту. Терпеть не могу, когда разбросаны вещи, например. Для меня бардак — это даже одна вещь, которая лежит не на своем месте. А у Любы часто царит творческий беспорядок. Но наше желание быть вместе сильнее условностей.

Говорят, мол, если супруги не совпадают по биоритмам, они не проживут дольше полутора лет, когда закончится страстное безумие первого периода отношений. Ерунда полная! Люба жаворонок, а я сова. Мы просто спим в разных комнатах. Она не выносит включенный телевизор и свет, даже приглушенный, после 11 часов ночи, а для меня в это время вечер только начинается. Но такие ситуации легко разрешить — было бы желание.

Наши взгляды на воспитание дочери расходятся. Когда я бываю дома, Люба нервничает, потому что я сразу же нарушаю весь заведенный режим. Просто выдергиваю из него Машу, и мы садимся смотреть кино, болтать обо всем на свете, смеяться. В это время все Машины дела стоят. Мне кажется, что семейное общение гораздо важнее. Сейчас я редко бываю дома — иногда мне кажется, что мои девочки забудут, как я выгляжу. Поэтому когда выдается возможность отдыха, неважно что делать — валяться или идти куда-то, лишь бы вместе.

Маша — моя гордость. Я не знаю, какие бы у меня сложились отношения с сыном, но очень рад и счастлив, что у меня дочь. Мне кажется, любить дочь как-то логичнее и органичнее для мужчины, хотя, наверное, мне так кажется, потому что у меня нет сына.







*Егор КОНЧАЛОВСКИЙ – актер, сценарист и продюсер («Антикиллер», «Побег»). Сын кинорежиссера Андрея Кончаловского и актрисы Натальи Аринбасаровой. Муж актрисы Любови Толкалиной, отец дочери Маши.*

Мне повезло – мои любимые женщины живут со мной и в прекрасных отношениях. Я знаю поговорку о том, что две хозяйки на одной кухне никогда не уживутся. Это верно. Поэтому в доме две кухни: одна мамина, другая Любина, а я бегаю между ними и ем. Меня обычно из кухни прогоняют, потому что я там мешаю. Мы обожаем, когда нам что-то готовит мама. Она – непревзойденный кулинар. А Люба очень нестабильна в этом смысле. Она готовит импровизированные блюда, которые иногда получаются, иногда нет. У нее, например, отличный тыквенный суп. Когда блюдо получается несъедобным, я не огорчаюсь. Можно сказать, с пользой проведенный вечер, когда не съедено лишнего.

Из-за того что все мои главные женщины живут под одной крышей, у нас не только две кухни, но еще и два входа. Дом сконструирован так, что наши жизненные пространства только частично пересекаются. У каждого должно быть свое, независимое ни от кого место. Если неправильно спланировать дом, семья может рухнуть. В нашем случае мы вместе, но в то же время свободны.

Мои женщины заботятся обо мне. Это очень приятно. Каждая беспокоится, поел ли я, выспался ли, поглажена ли рубашка. Даже дочка может соорудить какой-то элементарный перекус. Если случилось, что мама и Люба уехали на гастроли или заняты в проектах, эстафета переходит к сестре Кате. Такая забота мне нравится, не зря говорят, что мужчины – это большие дети. Я не спешу убеждать моих женщин в обратном. ■







Текст: Анна БАБЯШКИНА  
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

# ТЕОРИЯ ДОБРЫХ ДЕЛ



**П**сихологи выяснили, что большинство людей, вопреки мифу о всеобщем эгоизме, на самом деле думают о благе других и часто готовы помочь. Притом совершенно бескорыстно, не ожидая благодарности. Примеров заботы не счесть: не требуя ничего взамен, люди жертвуют деньги на помощь нуждающимся, отдают свою кровь, становятся волонтерами. Причины сделать что-то хорошее у всех разные — кто-то желает загладить дурной поступок или приглушить чувство вины, кто-то в силу воспитания привык делиться с ближним, кто-то становится радостнее сам, зная,

Мы привыкли жить с мыслью, что чудеса возможны только в сказках. Но жизнь тоже может быть полна приятных сюрпризов. Наши герои из тех людей, кто своими делами помогает нам заново поверить в добро, любовь и чудеса.

что сделал нечто важное для другого. Больше всех творить добро хочется людям влюбленным и счастливым. Почему мы помогаем другим? Исследователи пришли к выводу, что сделанное доброе дело заставляет человека

уважать себя и улучшает настроение. Но также мы делаем это просто потому что мы... люди. Знаменитый ученый Герберт Саймон уверяет, что альтруизм — генетически заложенная в человеке программа.

## ◀ Дина САБИТОВА,

43 года, детский писатель,

автор книг «Цирк в шкатулке», «Сказки про Марту», «Мышь Гликерия. Цветные и полосатые дни»

## Я ВЕРЮ В ЧЕЛОВЕКА

**Н**ам всем нужна надежда и вера в хорошее, особенно детям. Поэтому в моих книгах взрослые — не подлые, и рядом с ними ребенок чувствует себя в безопасности, ложные цели сменяются настоящими, любящие воссоединяются, большие дети не умирают, а из любимых лошадей не делают конскую колбасу. Потому что сказка ведь. Пусть все кончится хорошо? Детям нужны безопасные книги. Но не в том смысле, что в них не должно говориться о тяжелых и сложных вещах: о смерти, об одиночестве, о потерях. Они есть в жизни, и детям нужно знать про них. Все дело в том, как заканчивается история:

обязательно нужен свет в конце тоннеля, надежда. Хорошая книга (как и хороший родитель) не оставляет ребенка с ощущением безысходности, показывает, что миру можно доверять, что взрослые надежны, а добро побеждает.

Вокруг нас много хороших людей. Я их встречаю постоянно. Например, в Интернете, как бы его ни ругали. Если послушать новости, складывается впечатление, будто Интернет — это только грязь. На самом деле он дает возможность высказаться, помогает находить новых друзей и единомышленников.

В обычной, ежедневной жизни мы редко говорим о чем-то важном, сокровенном, сложном. Больше о погоде, пробках, делах. А в Интернете у человека есть время сесть, поразмыслить, сформулировать свою мысль и задуматься о чем-то большем.

В тексте человек раскрывается. Человек — это текст. Виртуальное общение рано или поздно переходит в офлайн, люди хотят заглянуть друг другу в глаза, и интернет-собеседники становятся настоящими друзьями. Если вы хотите найти друзей, попробуйте поискать их в Интернете.

Я верю, что у каждой истории в итоге будет хороший конец — главное, не терять надежду. За свои 43 года жизни я смогла в этом убедиться. Например, 15 лет назад мы с мужем захотели ребенка. Как ответственный человек я отправилась в поликлинику — сдать анализы, узнать про витамины, не ожидая никакого подвоха. И через несколько дней лежала на койке в онкологическом

отделении. Из него, по идее, я должна была выйти, не имея возможности родить ребенка. Я пролежала неделю, а потом вдруг ощутила, что нет, это неправильно. Все не должно быть так, все еще будет хорошо. Встала и ушла, забыв про страшные прогнозы врачей. И через семь месяцев забеременела. У нас родился сын, сейчас ему 14 лет. А спустя пять лет — второй сын. Страшно представить, что, не понадеясь я тогда на чудо, у меня не было бы моих прекрасных детей.

Я атеист и не верю в чудо как помощь каких-то высших сил, духов. Но я верю, что когда ты делаешь усилие, жизнь начинает тебе помогать. Когда то, к чему ты стремишься, должно быть сделано, все складывается и получается. Так было, когда мы удочерили нашу дочь, Люшу. Буквально за месяц нам удалось собрать все нужные документы и забрать ее домой.

Я верю в человека. В следующем году мне хочется написать книгу реальных историй о человеческом духе. Как у верующих есть свои святые, так есть они и у атеистов. Это люди, которые не сдались, преодолели обстоятельства и показали, каким сильным, бескорыстным и добрым может быть человек. Например, наша семья восхищается Стивеном Хокингом. Этот человек не сломался перед тяжелой болезнью. Лишенный возможности двигаться, говорить, он стал величайшим ученым, мужем, папой, автором книг. Для меня Новый год — праздник, который надо встречать с родными, мужем, детьми. Если тебе не хочется встречать Новый год с семьей, зачем такая семья вообще нужна?

Мы пробовали приглашать гостей в новогоднюю ночь, но в конце концов поняли, что хотим быть только друг с другом. Я не очень люблю стоять у плиты, поэтому праздничный ужин готовит муж. Его фирменные блюда — мясо под луком и утка с яблоками. В Новый год мы зажигаем фейерверки во дворе нашего загородного дома, наряжаем живую елку. Желание под бой курантов загадываю одно — чтобы были счастливы и здоровы все, кого я люблю. И всем женщинам я желаю того же: чтобы ваши близкие были благополучны.



**Софья БИРЮКОВА,**  
23 года, детский массажист,  
приняла экстренные роды  
на борту самолета

«**ДРУГ БЕЗ ДРУГА НАМ НЕ ОБОЙТИСЬ**»

Мы с моим парнем Геней вылетали в Москву из Симферополя, куда ездили навестить его бабушку. Я и представить не могла, что через полчаса мне предстоит принимать роды. Вообще-то я боюсь летать и сразу, как только мы сели в кресла, уснула, чтобы не думать о страхах. Вдруг Гена меня будит странным вопросом: «София, ты рожать умеешь?» Я вначале подумала, что он бредит. Потом увидела рядом стюардессу. Она спрашивала, нет ли в салоне людей с медицинским образованием. Чувствовалась какая-то паника. «Я медсестра», – ответила я. «Пойдемте!» – попросила она. Я еще не понимала, что от меня хотят, но пошла за ней в хвост самолета. Там на полу лежала женщина. Она рожала, уже показалась головка ребенка. Я никогда прежде не видела родов, только помнила, что рассказывали на лекциях. Странное дело: мы ходили на вскрытия, на аборт, но не на роды. К счастью, я хорошо запомнила все, чему нас учили, и стала помогать женщине. Шокировали меня люди, которые стали подходить и снимать это все на мобильные телефоны! Но экипаж и другие пассажиры быстро загнали их на места. Срок беременности был всего семь месяцев. Женщина вела себя достойно, не паниковала, только слегка стонала. Оказалось, что у Анастасии это уже третьи роды, она мама двух дочек. Стюардессы здорово помогли: подавали салфетки, горячую воду. Наконец головка появилась полностью, а потом очень быстро ребенок буквально вылетел мне в руки. Я пережала пуповину зажимом – перерезать ее было нечем, положила ребенка на живот маме. Совсем кроха, ножки – как мои мизинчики. Анастасия спросила: «Кто?» «Девочка», – ответила я. «Значит, Варя». Напряжение вроде бы немного спало, но тут я заметила, что младенец не дышит. Это очень опасно! Я вспомнила, что в таких случаях надо отсосать слизь, сделать искусственное дыхание. Я прочистила дыхательные пути, и девочка тихонечко заплакала. В это время самолет как раз заходил на экстренную посадку в Харькове, где нас уже ждали целые три машины скорой помощи. Пилот очень старался и посадил его очень мягко. Пришли врачи, перерезали пуповину и увезли новорожденную и маму в перинатальный центр. Пассажиры аплодировали. Некоторые женщины плакали. И только тут я заметила, что у меня все лицо, вся белая футболка и джинсы в крови. Напряжение было так велико, что буквально все мышцы свело. Стюардессы накрыли меня пледом, дали умыться. Самолет продолжил свой путь в Москву, где нас встречала моя мама. Она расплакалась, когда меня увидела, и сказала, что гордится мной. Многие спрашивают: мол, наверное, я так испугалась, что теперь своих детей не захочу. Совсем нет! Мне хочется ребенка, и я не напугана родами. Наоборот, я вдруг обнаружила, что... излечилась от аэрофобии. Очень рада, что все хорошо закончилось и Варя жива, здорова и набирает вес. Мы не можем предусмотреть в этой жизни все, иногда она складывается не так, как мы ожидали. Важно, чтобы в нужный момент рядом оказались люди, готовые прийти на помощь. Нам друг без друга не обойтись.



**А**лексей ДАВЫДОВ: «Мы живем в потрясающе интересной стране, и множество иностранцев мечтает побывать в России, познакомиться с нашей культурой, узнать о том, как мы живем. Но стандартная туристическая поездка дает очень отрывочное представление о стране. Туристы, как правило, видят свой отель, Кремль, Красную площадь и еще пару музеев. А людям интересно понять, как живет самый обычный россиянин – в какой квартире, как проводит время, куда ходит за покупками, где отдыхает и развлекается, как мы общаемся друг с другом. Именно для таких любопытных и придуман каучсерфинг. Путешественники и принимающая сторона находят друг друга благодаря специальному сайту в Интернете. Человек заходит туда, находит кого-то из России, кто ему понравился и у кого он хотел бы бесплатно погостить или просто с кем хотел бы выпить чашечку кофе, погулять по городу, и договаривается о встрече. Мы водим иностранцев по городу и рассказываем о его самых модных и самых укромных уголках, подсказываем вкусные кафешки и веселые дискотеки. А они в ответ учат нас своему языку, обычаям, рассказывают о своих странах. Бывает, что мы устраиваем кулинарные вечеринки, когда иностранные друзья учат нас готовить блюда своей национальной кухни. Я стал каучсерфером два года назад. За это время в моей двухкомнатной квартире побывало 200 человек из самых разных стран мира. Сам я занимаю одну комнату, а во второй стоит диван для гостей. Многие, услышав об этом, бывают в шоке: как я не боюсь впускать в свой дом совершенно незнакомых людей, с которыми общался лишь в Интернете! На самом деле человечество гораздо лучше и добрее, чем можно подумать, если судить о людях по выпускам новостей. Все 200 человек, которые побывали у меня, были симпатичными и порядочными. Самая большая неприятность, которая случилась, – это когда двое гостей-парней влюбились в немецкую девушку, которая также жила у меня в это время, и устроили сцену ревности. Нужно доверять людям и думать позитивно, ведь то, о чем ты думаешь, материально. Мы, в России, парадоксальные люди: с одной стороны, очень закрытые, неохотно знакомимся, заговариваем с незнакомцами, а с другой – очень гостеприимные. И если уж впустили человека к себе в дом, он сразу для нас становится другом. Не стоит бояться открываться: ты не только позволяешь узнать себя, но и сам узнаешь мир, учишься у других чему-то хорошему. Взять хотя бы самое простое: те, кто вступает в движение каучсерферов, начинают чаще улыбаться и более открыто выражать свои эмоции. На самом деле между нами гораздо больше общего, чем различий».

**Р**имма МАКАЕВА: «Многие иностранцы приезжают в Москву работать. Первое время они чувствуют себя одиноко в чужой стране, вдали от семьи и друзей. Им нужно простое человеческое участие, какие-то подсказки, и они обращаются к каучсерферам. Мы советуем им, куда пойти повеселиться, потанцевать, где посмотреть фильмы на их родном языке, где купить одежду, ходим вместе в музеи. Это очень здорово и интересно!» ■

ЛЮДИ ЛУЧШЕ И ДОБРЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

**Алексей ДАВЫДОВ,**  
36 лет, медик

**Римма МАКАЕВА,**  
27 лет, офис-менеджер

Каучсерферы – люди, которые безвозмездно принимают на ночлег иностранных туристов и показывают им нашу страну.









# Шик, БЛЕСК, красота

*Блестки, пайетки и стразы всегда уместны на вечеринке.*

*А в этом декабре особенно, ведь для встречи года Змеи отлично подойдет одежда, имитирующая блестящую и мерцающую чешую.*

*Откроем несколько секретов, как в таком наряде выглядеть элегантно и не напоминать дискотечный шар.*

## СВЕРКАЮЩИЙ МИР

Пайетки — это блески в виде плоских чешуек, обычно с отверстием для нитки. Хотя сегодня они считаются неотъемлемой принадлежностью гламура, традиция расшивать одежду мелкими блестящими деталями пришла с Востока. В Индии декоративными блесками украшали сари, и те переливались на солнце всеми цветами радуги.

В 20–30-х годах XX века бисер и пайетки стали популярны в Европе. Коктейльные платья чуть ниже колен и вечерние сумочки полностью обшивали блестящими бусинами. Затем пайетки засияли под софитами классического Голливуда на одежде Марлен Дитрих, Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор. Звезды ведь должны блистать! Вновь о бисере и пайетках вспомнили в 1960-е годы с появлением хиппи, которые заимствовали детали гардероба у восточных народов. И, наконец, самый яркий период усыпанных пайетками нарядов пришелся на 80-е с их стилем диско.

За долгую историю пайетки были обязательным атрибутом вечерних платьев и эстрадных костюмов, украшением легкомысленных девичьих кофточек и даже гардероба дам сомнительного поведения. Сегодня пайетки, стразы и бисер незаменимы для создания шикарного образа. Чтобы выглядеть элегантно, а не кричаще, надо соблюдать несколько простых правил. В ансамбле должна быть лишь одна блестящая и «чешуйчатая» деталь: либо блуза, либо юбка, либо платье, либо туфли. Допустимый максимум — два аксессуара (туфли и пояс или туфли и клатч), к которым нужно подобрать платье из гладкой ткани. Ведь еще будут и украшения! Если переборщить, вы станете похожи на новогоднюю елку, а та завянет от зависти.

Блестки и пайетки визуально добавляют объема, поэтому широкие бедра не стоит подчеркивать блестящей юбкой. Для оптического эффекта увеличения груди используйте бюстье, украшенное блесками. Все остальные вещи должны быть приглушенных или нейтральных

оттенков. И запомните: ткань со сложным декором вроде пайеток и стразов предполагает крайне простой крой.

Тем, кто с пайетками на «вы», можно посоветовать вечернее платье, расшитое не полностью, а каким-либо узором. Более мягкие цвета (серый, светло-сиреневый, бежевый) помогут создать благородный образ.

Можно сделать акцент на аксессуарах: например, яркие туфли, расшитые блесками, станут по-настоящему волшебными, как в сказке про Золушку. Главную роль может играть также клатч, браслеты и длинные серьги, массивное ожерелье. Обязательное дополнение — блестящие глаза.

## ЗОЛОТОЕ ШИТЬЁ

Вышивка золотой и серебряной нитью, от которой произошли современные ткани с люрексом, — очень древний вид рукоделия. На Руси металлическую нить выделяли особым способом — волочением. Полученную тончайшую проволоку называли волоченым золотом (или серебром) и обвивали вручную этой проволокой льняную нить. Из-за дороговизны материала и трудоемкости процесса такие нити стоили баснословно дорого. Золотошвейные работы выполняли в монастырях, где для церковнослужителей вышивали дорогие плотные ткани: тафту, атлас, парчу и бархат. Позже золотое шитье стали применять и для украшения одежды богатого люда.



Блестящий акцент в наряде должен быть один, максимум два. Например, клатч и туфли или туфли и пояс. Платье к ним подойдет гладкое, нейтрального оттенка.





Согласно восточному гороскопу, к нам приходит год Змеи. Ей придется по вкусу наряд из блестящей «чешуи».

В XX веке металл стали повсеместно заменять искусственной металлизированной нитью, придающей блеск шелковой и хлопковой пряже. Так появился люрекс. Одежда с ним была невероятно популярна в эпоху диско (70-е и 80-е годы). Еще одна особенность этого времени — синтетический блеск и обилие трикотажа. Биллу Джигбу (Bill Gibb), культовому дизайнеру 70-х, пришлось в голову сделать трикотажные топы с добавлением люрекса.

Мода на люрекс периодически возвращается. Сегодня это не обязательно цитаты из 70–80-х годов. Люрекс везде, будь то шикарные вечерние платья, шарфы, шапки, водолазки, чулки и даже деловые костюмы. Louis Vuitton, Gucci, Diane von Furstenberg, Max Mara, Salvatore Ferragamo и Oscar de la Renta демонстрируют в своих коллекциях одежду с добавлением люрекса.

Популярность таких вещей неувидительна — они всегда выглядят нарядно, при этом их можно носить как в повседневной жизни, так и «на выход». Знаменитости часто появляются на светских мероприятиях в элегантных платьях с мягким люрексовым блеском.

### СВЕТ ДАЛЁКИХ ЗВЁЗД

Тем, кто абсолютно отвергает пайетки и люрекс, подойдут наряды из блестящих тканей. Эти материалы привносят в облик девушки «космический» эффект, она кажется заброшенной на вечеринку из будущего или с другой планеты. При этом крой наряда может быть футуристично-

асимметричным, классически-уравновешенным или обладать лаконичными линиями по моде 60-х, когда и началось повальное увлечение космосом и фантастикой.

Четкие скульптурные формы одежды и неземной характер образа создают контраст, способный заинтриговать всех присутствующих. Вы будете ассоциироваться либо с прекрасной инопланетянкой с далекой планеты, либо с феей из волшебной сказки.

Металлизированные ткани и парча с золотыми узорами всегда уместны в торжественной обстановке. Но в этом сезоне блестящие элементы есть и в вещах на каждый день. Дневные строгие платья лаконичных силуэтов из тафты или костюмы из материалов с металлической нитью — одежда для тех, кто не боится внести немного блеска в повседневную жизнь. Также стало модным носить днем блестящее коктейльное платье в сочетании с кардиганом.

### ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

Грань между сумасшедшим блеском диско-шара и сиянием, достойным стильной женщины, очень тонка. Мы всегда восприимчивы к блестящим предметам, особенно к концу года. Оберточная бумага, мерцающие огни праздника и искристый снег — блеск вокруг нас и внутри нас. Поэтому зимой уместно включить некоторые элементы, украшенные стразами и пайетками, в наш гардероб. Прошли те времена, когда стразы использовали только в ювелирных изделиях. Современные дизайнеры украшают ими вечерние платья, ремни, обувь и даже белье.

Стразы и пайетки вошли в повседневную жизнь еще и из-за ее ритма: многие после работы сразу едут в ресторан или клуб. Блестящая одежда, нарядная или повседневная, сегодня в моде. В холодное время года, когда природные краски угасают, такие наряды привносят праздничные нотки, делают дни ярче и радостнее. ■

Оксана БУТРИМЕНКО





ОТЦЫ  
ТОЖЕ ИДУТ  
В ШКОЛУ!

С 1 СЕНТЯБРЯ  
в эфире телеканала  
«Мать и дитя»

# ШКОЛА молодых ОТЦОВ

На правах рекламы

[www.mama-tv.ru](http://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+





# Как в КИНО

*У нас с вами традиция: каждый раз 31 декабря мы смотрим одни и те же фильмы – «Иронию судьбы», «Реальную любовь», «Один дома».*

*Может ли что-то подобное случиться в жизни?*

*Об этом рассказывает психотерапевт Геннадий ЧИЧКАНОВ.\**



## «ИРОНИЯ СУДЬБЫ»

– Геннадий, что скажет психолог про «Иронию судьбы»?

– Это очень талантливо снятая история психологического взаимодействия. Начнем с Жени Лукашина. Это абсолютно инфантильный человек. В своем зрелом уже возрасте («мальчику» под 40), он живет с «мировой мамой», как она себя называет. Родительница готовит салаты для новогодней ночи и уходит, чтобы Женя смог наконец остаться с девушкой. Мама им управляет. Она решает за него, можно ему пойти в баню с друзьями или нельзя, можно позвать Галю или нет.

Обратите внимание, какими словами Женя объясняет Гале по телефону, как он оказался в Питере: «Дорогая, я не виноват. Это случайность. Друзья напоили меня и по ошибке посадили в самолет». Так делают дети. Например, когда моя трехлетняя дочка изрисует обои, она говорит: «Это не я, это Баба-яга».

– Питерская интеллектуалка Надя наблюдает инфантилизм Жени во всей красе и... все равно влюбляется в него!

– Потому что Надя такой же инфантильный человек, как и Женя. У нее тоже «мировая мама», которая все приготовила дочке для новогоднего ужина и ушла праздновать к соседям. Как говорят психологи, «диагноз к диагнозу» – люди с одинаковыми психологическими проблемами тянутся друг к другу. Между ними моментально возникает притяжение. Они как два ребенка в песочнице – им интересно вместе, у них общий язык. Но долгим это счастье быть не может. Этим двоим детям нужны рядом две мамы, которые, если они не поделят игрушку и начнут бить друг друга по голове, их успокоят, разнимут, помирят. Как только «дети» останутся одни, а рано или поздно такое случится, инфантильному счастью придет конец. С точки зрения долговременных отношений Ипполит и Галя подходили нашим героям гораздо больше, потому что брали на себя родительскую роль. Галя бы нянчила Женю всю жизнь, а Ипполит – Надю. Такой союз более прочный.



— Если все так ужасно, почему же мы так любим этот фильм?

— Инфантильный герой, не отвечающий за свои поступки, в нашем кино — обычное дело. Потому что он распространен в жизни.

— То есть почти все мы — дети, а потому верим в историю про то, что настоящая любовь найдет нас и «на диване». И так радуемся, когда герои, вопреки обстоятельствам, теряют голову от чувств. Наверное, в каждой женщине живет немного одинокая, но полная надежд прелестная Надя...

### «ЁЛКИ» И «ОДИН ДОМА»

— Сюжет российского фильма «Ёлки» построен на теории шести рукопожатий, согласно которой любые два человека разделены лишь пятью уровнями общих знакомых. Благодаря этой теории у девочки сбывается новогоднее желание — ее поздравляет с праздником президент.

— Про теорию шести рукопожатий психология ничего не знает. Желание девочки сбывается не благодаря теории, а благодаря друзьям. Мысль здесь о другом: нужно не только иметь цель, но и уметь дружить и общаться. Важно, чтобы были симпатизирующие тебе люди, которые знают о том, что ты хочешь. Не экономить энергию на общении, разговаривать. И тогда желания исполнятся.

— В чем секрет успеха ленты «Один дома»?

— Для чего, по-вашему, снято это кино? Дело в том, что не все семьи благополучны. И есть, к сожалению, масса семей (и у нас, и в США), где родители способны забыть о ребенке на Новый год. Причем неприятная правда состоит в том, что в жизни про детей забывают не так, как в кино, где пацан выскальзывает из машины или садится не в тот самолет. В реальности бывает так: к полуночи родители злоупотребили алкоголем и забыли о том, что у них есть дети. Этот фильм — отличный учебник «Что делать, если ты остался один и тебе плохо». Чтобы не впасть в панику и не плакать, забившись в угол, ребенок вспомнит фильм. У него будет достигаемый пример — такой же мальчик, как он. К тому же встречать Новый год в одиночестве иногда приходится не только детям.

В формировании голливудского кино огромную роль сыграли психологи. В 1930-х годах в США разразилась Великая депрессия, и психологическая помощь потребовалась очень многим людям. Американская школа поведенческих психологов взялась консультировать кинематографистов, чтобы они показывали в фильмах модели поведения, по которым люди могут жить и которые будут для них уроком нормального, правильного. «Психотерапевтическое кино» помогает порой лучше лекарств.

### «РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ»

— Последние годы праздник не обходится без британско-американской комедии «Реальная любовь».

— Отличный фильм, дает много образцов правильного поведения. Все герои в нем — цельные личности.

— Не слишком ли в фильме все сказочно? Возьмем историю премьер-министра, который влюбляется в секретаршу. Красавчик с положением, и в его-то годы все еще холостяк. Не верю — в жизни его бы уже давно кто-нибудь окрутил!

— Такое бывает, и очень часто. Просто он не влюблялся прежде и как цельная личность не хотел размениваться. А теперь влюбляется. И не просто влюбляется, но очень этого пугается и даже увольняет понравившуюся девушку.

— С чего вдруг он влюбляется в нее? Непохоже, что это самая красивая, умная и выдающаяся девушка, которую он встретил в жизни!

— Человек не выбирает любовь по каким-то параметрам вроде «ума» и «красоты». Может быть, то, как она покачивала бедрами, напомнило ему маму. И все. Любовь — это же чувство, а не логика. К тому же, когда накануне Рождества он перебирает поздравительные открытки, то понимает, что единственная открытка, которую он получил от сердца, а не потому что он премьер-министр, пришла от нее.

— Получается, что новогодние открытки — это реальный шанс тронуть за душу мужчину, который тебе очень нравится?

— Да. Обратите еще внимание на историю мальчишки, который влюбляется в одноклассницу. Как здорово ведет себя его отец. Он не говорит: «Прекрати! Сколько тебе лет?! Не смей думать ни о каких девочках!» Папа помогает и поддерживает ребенка: советует ему научиться играть на барабанах, чтобы понравиться этой девочке, принять участие в концерте. Такая поддержка среди наших родителей очень редка. А когда

девочка кокетничает со всем зрительным залом, папа не говорит: «Посмотри, да она всем и каждому улыбается, зачем тебе такая?» Он поступает так, как должен вести себя отец. Это очень хорошая психологическая модель общения.

— Еще там есть парень, на которого в Лондоне девушки не обращают внимание. На Рождество он летит в Америку, где неожиданно делается настоящим мачо и привлекает красоток. Неужели банальным путешествием можно решить такую проблему?

— Это история о проблемах коммуникации. Парню по каким-то причинам (видимо, связанным с воспитанием) было тяжело общаться с девушками в его стране. Как только он пытался соблазнить кого-то, перед ним возникал мамин указательный пальчик, который грозил: «ай-ай-ай». Он избрал себе прекрасный способ психотерапии — перелетел через океан. Почему он отправился именно за океан, а не, например, в соседнюю Францию? Потому что мамин пальчик не такой длинный. Он не достанет до Америки. В отсутствие мамы «в голове» он позволил себе то, о чем давно мечтал. Это когнитивная тренировка, которая произошла в безопасных для него обстоятельствах. Профессиональный психолог мог посоветовать ему то же самое — освоить навык в безопасных обстоятельствах. Когда он вернется в Англию, опыт останется при нем.

— То есть перемещаясь в пространстве, мы действительно можем оставить за спиной какие-то психологические проблемы?

— Безусловно. Мы можем получить шанс. Если тебе сложно общаться с людьми в своем социуме в силу каких-то причин, ты совершенно спокойно можешь уехать в другой социум и быть там успешным человеком. ■

Анна БАБЯШКИНА

\* Мнение редакции может не совпадать с мнением автора





# Загаданному ВЕРИТЬ!

**Д**а-да, практически все желания, загаданные под бой курантов, сбываются! У меня есть множество примеров, подтверждающих это. Одна знакомая хотела выйти замуж, другая — забеременеть и родить, а третья представила себя в дорогой машине. У всех трех за прошедший год их желания исполнились. Да что там подруги и знакомые! У меня самой они сбываются.

О том, почему желания сбываются и как их загадывать, был снят нашумевший четырехсерийный документальный фильм о позитивной психологии The Secret. Авторы фильма утверждают, что все просто: Вселенная, мол, это стол заказов. Нужно только заказ точно оформить.

От квантовой физики выросло отдельное научное направление — квантовая психология, в которой с помощью сложных теоретических обоснований доказывается, как мысль способна воздействовать на пространство и почему наши мысли материальны. Если очень коротко, то мир есть энергия, твердой частицы до сих пор не обнаружено, а мысль — это тоже тип энергии. И поэтому желание — это наш способ управлять нашей реальностью.

Но почему же одним это удается легко, даже без новогодней мишуры, а другим «стол заказов» Вселенной только шлет молчаливые отказы? Да и желания тоже капризничают — одно сбывается сразу, а другое — хоть обжелайся... В чем же загвоздка?

## Желаемое за действительное КАК ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ ИСПОЛНЯЛИСЬ

### 1. А ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ?

А вы уверены, что вы этого на самом деле хотите? А... В общем, перед тем как сказать «хочу», нужно проделать непростую внутреннюю работу. Отделить реальные, свои настоящие желания, от мнимых, навязанных извне. Вот пример: моя подруга всегда говорила, что мечтает получить предложение руки и сердца от своего мужчины, выйти за него замуж и родить двоих детей. И три года подряд она загадывала только это желание. Но ничего не происходило. Наоборот, она с ним недавно рассталась. На деле она все эти три года успешно делала телекарьеру. Однажды он ей сказал: «Давай или мы поженимся и будем жить как семья, рожать детей, ты переедешь ко мне (а он живет в другой стране), или...» Она выбрала второе «или». Потому что карьера для нее сейчас важнее, но признаться себе в этом было непросто. А желание-то о его предложении сбылось. То же самое касается и материальных запросов Деду Морозу. Квартира, машина, платье или еще что-то должно быть тем, что на самом деле способно вас осчастливить. Но желать нужно не как фанатик или капризный ребенок, а...

### 2. ЖЕЛАТЬ НУЖНО В ОЩУЩЕНИЯХ

Именно ощущения помогут понять истинность того или иного пункта в вашем виш-листе. Нужно представить желаемое в палитре всех органов чувств. Допустим, некто мечтает о новом доме. Ему следует представить, как он входит в свой новый дом, в нем пахнет вот так, а рисунок на обоях вот такой, и этот дом дает ему чувство защищенности и свободы, потому что он большой; в нем светло утром, а вечером горят свечи на столе, накрытом к ужину; в этом доме так хорошо играть с детьми, рисовать карти-

*Новогодняя атмосфера пронизана волшебством и ожиданием чуда. Она достается взрослым в наследство от детства. В любой стране мира это не просто праздник в честь смены календарного цикла (кого это вообще волнует на самом деле?), это время мечтать, желать перемен и верить в Деда Мороза с подарками. Умеете ли вы загадывать новогодние желания?*

*Почему у некоторых они сбываются сразу, а у других не совсем? О том, как правильно мечтать под елкой, рассказывает психолог Татьяна ОГНЕВА-САЛЬВОНИ.*





ны, принимать гостей и т. д. Этот прием называется объемной визуализацией. Представляя воплощенное в жизнь желание в красках, вы испытываете удовольствие и можете представить его бесконечно долго и детально? Значит, это ваше реальное желание. А если вам скучно и нет энтузиазма, значит, и желание надуманное, и даже если оно исполнится, никакой радости не принесет.

### 3. ВАЖНЫЙ МОМЕНТ – ЖЕЛАТЬ РАССЛАБЛЕННО

Не нужно придумывать, как должно воплотиться в жизнь ваше желание. Некоторые, мечтая об одном, из-за своей гиперответственности создают целую цепочку из желаний, чтобы осуществилось одно, главное. Моя клиентка меня как-то удивила и развеселила: «Я хочу, чтобы было много новых проектов, я заработала много денег и смогла поехать отдыхать на три недели на Бали!» То есть на самом деле она хотела на Бали, но перед этим нажелала себе кучу работы. Многие так делают, кстати. И так увлекаются зарабатыванием, что на реализацию главного уже не остается времени и сил. Так выражается детский страх и недоверие. Надо оставить способ воплощения мечты в жизнь квантовому пространству. Уж оно-то точно найдет самый лучший и легкий способ отправить человека на Бали. Все может получиться проще, чем вы ожидаете. Это не везение, это просто работает базовое доверие миру.

### 4. ЧИСТО ЛЕКСИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА: КАК ПРОИЗНОСИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

- Это должен быть простой текст без возможности альтернативной трактовки, очень конкретный, чтобы даже старик и ребенок поняли верно, чего вы хотите.
- Без частицы «не» и других отрицающих элементов речи, потому что наше подсознание их не воспринимает.
- Желание должно уместиться в предложении до семи слов, так как большее число элементов наша память автоматически дробит на разные куски.

## Три ошибки НАЧИНАЮЩИХ МЕЧТАТЕЛЕЙ

### 1. НЕЛЬЗЯ ЖЕЛАТЬ ДОЛГО И СЛИШКОМ СИЛЬНО

Постоянно и напряженно думая о предмете мечты, вы сильной эмоцией замыкаете его на себе. Надо сделать по-другому: выдать запрос в новогоднее небо, запить шампанским и забыть. Просто верить, что так и будет. А не хватать судорожно воздух: «Когда уже, когда?» И сам собой найдется способ притянуть в жизнь то, что вам нужно. Вспомните: всегда, когда вы о чем-то эмоционально думали, это скоро появлялось. Самый простой пример: подумаешь о каком-то забытом друге, и он звонит или вы случайно сталкиваетесь на улице.

## НАСКОЛЬКО ВЫ ГОТОВЫ К ИСПОЛНЕНИЮ МЕЧТЫ

Родители создают нам программу на всю жизнь. Понять свои установки из детства поможет тест, разработанный одним из главных сподвижников позитивной психологии Джо Витале. Пройдите его, и вы узнаете свой коэффициент настроенности на успех и исполнение желаний. Отвечайте «да» или «нет».

1. Вы подсознательно боитесь, что близкие отвернутся от вас, если разбогатеете?
2. В детстве вам приходилось слышать: «Мы, конечно, небогаты, но мы порядочные люди»?
3. Вы считаете, что при жизни человек должен страдать, чтобы обрести счастье и покой после смерти?
4. Вы ощутили чувство вины, когда ваши условия жизни стали лучше, чем у родителей в молодости?
5. Вам внушали в детстве, что нужно быть таким, как все?
6. Вам нравятся фильмы, где успешные люди обязательно оказываются беспринципными, неразборчивыми, надменными, неуклюжими и т. д.?
7. У вас есть хронические заболевания, которые врачи не могут излечить?
8. Вы когда-нибудь испытывали чувство зависти к хорошо одетым людям, имеющим дорогие машины и большие дома?
9. Вам кажется, что быть бедным в какой-то мере благородно и романтично?
10. Вам приходилось когда-нибудь рвать отношения с опостылевшим человеком, чтобы тут же начать новые с другим, как две капли воды похожим на предыдущего?
11. Оправдывали ли вы свои неудачи когда-нибудь следующими причинами: «чтобы заработать капитал, нужны стартовые условия... связи... надо попасть в струю...»?
12. Это правда, что вы заботитесь о финансах и своем здоровье только потому, что это нужно вашим близким?
13. У вас вроде все хорошо, но гложет чувство, что жизнь проходит мимо?

### ПОДСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Если вы ответили «нет» на 10–13 вопросов, у вас очень сильная установка на процветание. Ваши желания исполняются легко, потому что вы доверяете миру и активно с ним сотрудничаете.
- Если вы ответили «да» на 4–6 вопросов, у вас есть проблемы с самооценкой на подсознательном уровне. Возможно, вы действуете по привычной схеме, боясь нового. Вы не относитесь к несчастным людям, но ни страсти, ни азарта в своей жизни не чувствуете. Вам нужно понять, чего вы на самом деле хотите от жизни. Ваши желания сбываются, но со скрипом.
- Если вы ответили «да» на 7–8 вопросов, скорее всего, вы испытываете самоуспокоенность. У вас есть и достижения, и неудачи. Но вы вполне довольны существующим положением вещей, поэтому не стремитесь к настоящему успеху и процветанию, которого достойны. Но, впрочем, на то ваше желание.
- Если вы ответили «да» на 9–13 вопросов, значит, вы пребываете в состоянии, которое может сопровождаться серьезными эмоциональными, физиологическими и финансовыми кризисами. Это замкнутый круг, вам нужно выйти из него. Проработайте свои негативные установки, осознайте их, и вы сможете коренным образом изменить свою жизнь. Вам нужно разрушить свою негативную модель выстраивания отношений с миром и заменить сдерживающие установки на позитивные. А пока даже если ваши желания сбываются, вы этого не замечаете.



## СЕМЬ ЦИКЛОВ ЖЕЛАНИЯ

Желание (а по-научному гештальт) проходит через семь циклов реализации.

**Цикл 1. СПОКОЙСТВИЕ.** Желание еще не возникло.

Вы – чистый лист, и вас ничто не тревожит.

**Цикл 2. ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ЕМУ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ.**

Но чего – непонятно. Вы начинаете беспокоиться и оглядываться по сторонам, чтобы понять, что вам нужно.

**Цикл 3. НАВЕДЕНИЕ ФОКУСА НА ЦЕЛЬ.** Эврика! Человек понимает, чего он хочет конкретно. На этом же этапе человек формирует потребность.

**Цикл 4. ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ «СКАНИРОВАТЬ ПОЛЕ»:** составлять план действий и сопоставлять свои внутренние и внешние ресурсы для исполнения желания. Продумывает варианты.

**Цикл 5. ДЕЙСТВИЕ.** Человек воплощает план в жизнь.

**Цикл 6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.** Вы сделали все, чтобы удовлетворить свою потребность, и сейчас ставите оценки своим действиям, осуждаете их с близкими. Хвалите себя, а если были шероховатости, переживаете их заново.

**Цикл 7.** Вы снова выходите в состояние удовлетворенности и покоя. **ВОТ-ВОТ ПОЯВИТСЯ НОВОЕ ЖЕЛАНИЕ.**

В идеале желание должно проходить все эти семь циклов. Но у каждого из нас есть привычка обрывать гештальт на какой-то стадии, не доходя до седьмой. У многих желание обрывается на четвертом этапе, когда человек начинает взвешивать «за» и «против», свои силы и условия и... отказывается от желания. Не переходит к действию. При этом желание остается, сидит себе в загашнике и ждет своего часа. Те, кто обрывает свои потребности на четвертом этапе, часто руководствуются ложными посылами, страхами: им кажется, что это невозможно, что ничего не получится.

Тревожные люди в принципе не попадают в состояние чистого листа, или в первый цикл. Это так называемые психотики, они неспособны сформировать свое желание, увидеть, что же им нужно.

Есть те, кто зависает на втором цикле. Они замечают истинную потребность чем-нибудь сиюминутным: хочется позвать коллегу на свидание, но вместо этого человек идет покурить или выпить. Это снимает тревогу. А настоящая потребность как бы висит в темном шкафу. Но именно ее реализация делает человека счастливым. Условно здоровые невротики (то есть нормальные люди) большинство гештальтов обрывают на пятой стадии, когда вроде все есть для того, чтобы желание исполнилось, а оно почему-то не меняет жизнь. Почему? Человеку КАЖЕТСЯ, что после этого ему придется чем-то расплачиваться: «Куплю квартиру – придется жениться». Впрочем, часть потребностей доходит до шестого цикла: человек действует и достигает своего, но портит все... недовольством. Он мучается, что все могло бы выйти и лучше, и таким образом обесценивает свои усилия, не получает удовлетворения. Здесь выход один – принять и полюбить свою жизнь такой, какая она есть.



### 2. НЕЛЬЗЯ ДУМАТЬ, ЧТО НИЧЕГО НЕ СБУДЕТСЯ

Это внутренние ограничения. Но сбывается все, и страхи в том числе. Бойтесь, что у вас не получится? Так оно и будет. Считаете, что сейчас нет никакой реальной возможности осуществить вашу мечту? Ну что ж, раз вы так хотите... Это ведь одна из отговорок, которая мешает вам пойти дальше. Или на самом деле в глубине души вы не хотите того, чего заставляете себя желать, вот и все.

### 3. НЕЛЬЗЯ ОТВЕРГАТЬ ПОДСКАЗКИ

Не ждите манны небесной, действуйте. Как только вы посылаете импульсы своего желания в пространство, мир вокруг начинает подкидывать вам какие-то способы решения. Нужно пользоваться ими! К примеру, деньги не могут выпасть в виде осадков: кто-то должен подсказать вам способ их получения, принести добрую весть или открыть нужную дверь. Но часто люди пугаются и говорят: «М-м-м... ну не знаю, может, не сейчас, в следующий раз». Или приходит идея сделать что-то, а человек вместо действий начинает раздумывать: «Ой да ладно, это никому не нужно! Да меня пошлют куда подальше». Ну-ну..

## «Рассказывать или нет?» ЗАЧЕМ НУЖНЫ СМЕШНЫЕ РИТУАЛЫ

Есть такое суеверие – мол, нельзя рассказывать о том, что загадала, если хочешь, чтобы сбылось. На самом деле все зависит от того, насколько вы сами в глубине души в это верите. Саму традицию замалчивать желание от других можно отнести к разряду закрепляющих ритуалов. А они разные: написать на бумажке желание и сжечь, смешать в бокале и выпить пепел, подпрыгнуть ровно в полночь, прокричать «кукареку», чокнуться последним с мужчиной... В Бразилии, например, чтобы желание сбылось, нужно Новый год встречать во всем белом. А в Италии на счастье нужно надевать красные трусы. В общем, ритуалы, безусловно, добавляют веселья. Но на самом деле они «проверяют» вашу уверенность в том, что вы на самом деле этого хотите. Если готовы проделывать все глупости, плевать через левое плечо и пить пепел, значит, это в самом деле скорее всего оно, то самое, сокровенное... Ритуалы закрепляют веру в то, что теперь уж точно сбудется. Так легче отпустить желание и дать ему возможность воплотиться в жизнь.

Но еще легче отпустить его, разрешив ему произойти тогда, «когда лучше для меня». Не надо загадывать время или ждать, когда должно произойти воплощение желания в жизнь. Даже в православных молитвах постоянно звучит этот момент: «...только ты ведаешь, что мне потребно, зри и сотвори по милости твоей». Так бывает, что новогоднее желание не сбывается ни в первый месяц, ни во второй, да и вообще в течение года никаких намеков. Значит, так лучше для вас. Хотя часто бывает, что, скорее всего, намеки и шансы исполнить желание были. Но человек решил их не заметить. Вздыхать о том, что желания не сбываются, намного проще. Жаловаться на жизнь, на Вселенную, мужа и начальника – это упоительно. Это замечательный способ не жить, а существовать. У тех, кто выбирает простое существование, желания почти не сбываются. Потому что «просто существующие», когда начинают копаться в себе, не находят реальных, настоящих желаний. Их нет! Не звучит внутри, как натянутая струна, страстное слово «хочу!». Так происходит, когда есть какая-то душевная детская травма. Поэтому такому человеку нужно искренне загадать в волшебную ночь найти себе в будущем году исцеление душевных ран. Ну что, а у вас лично какие будут пожелания, уже решили? ■





Наслаждайся жизнью Вместе с Frosch!

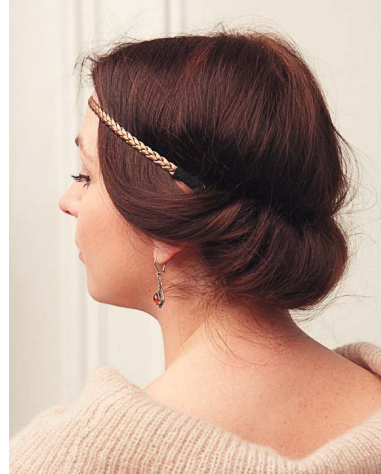
[www.frosch.de.com](http://www.frosch.de.com)



реклама



# Милые МОДНЫЕ штучки



## 1 МАНИКЮР ПО ФЭН-ШУЙ

Поначалу на обладательниц странного маникюра смотрели с недоумением: ногти покрыты одним лаком, но два пальца на одной руке выделены другим цветом. Скоро распространилась молва, что это не небрежность, а маникюр по фэн-шуй, придуманный дизайнером Кристиной Фицджеральд.

По фэн-шуй, средний — «палец Сатурна», а безымянный — «палец Солнца», их-то как раз и выделяют в модном маникюре, так как эти пальцы отвечают за успешность и женскую востребованность. Считается, что акцентировав цветом два пальца, мы усиливаем те качества, которые помогают быть более успешной и желанной.



## 2 ИНСТАГРАМ-МАНИЯ

Интернет-приложение Instagram за считанные секунды делает из фотографии момента «ретроснимок». Вообще-то оно появилось еще пару лет назад, но в этом году программа покорила сердца и глаза и началась настоящая инстаграм-мания. Профессиональные фотографы обрабатывают снимки «под инстаграм», а самые стильные девушки публикуют на личных интернет-страничках свои фото, на которых они выглядят так, как будто их снимали для журнала «Крестьянка» в 1970-е годы.



## 3 БЕЛЫЕ ВОРОТНИЧКИ НА ВСЁМ, ВКЛЮЧАЯ КОЛЬЕ-ВОРОТНИЧОК

Очередная волна моды на ретро дала второе дыхание белым воротничкам. Маленькое черное платье с аккуратным белым воротничком (иногда он сделан из пластика и надевается как кольцо), напоминает школьную форму с пришитым кружевом или украшенное «на выход» дореволюционное платье. Чудесный нюанс превращает платье в наряд послушного кроткого ангела. М-м-м, очень женственно!

## 4 ПРИЧЕСКИ А-ЛЯ ГРЕЧЕСКАЯ МУЗА

В галантерейных магазинах появился новый аксессуар для волос: эластичное кольцо, составленное из плетеного кожаного ремешка и пришитой к нему резинок. Оказалось, что с помощью этой нехитрой штучки можно за считанные минуты создать элегантную и романтическую прическу в греческом стиле. Достаточно надеть «ободок» на голову, завернуть волосы за резиночку, и вы — вылитая греческая богиня.



## 5 ДВУХКОЛЁСНЫЕ ПОЕЗДКИ

Европейской массовой моде на велосипеды уже лет 20 как минимум. И вот она наконец-то докатилась (в прямом смысле) до нас. Это так романтично и здорово — ездить на велосипедах на свидания, на экскурсии по крохотным городам или просто в свободном направлении, когда ветер играет локонами и манит за собой.



★ *Этот год порадовал девушек множеством милых модных новинок. Какие штучки останутся в тренде и в наступающем году?*



## 6 ТЕРМОКРУЖКИ ДЛЯ КОФЕ

Кофе «навынос» мы полюбили давно — когда увидели «Секс в большом городе». В каждой серии Кэрри Брэдшоу и ее подружки шагали по улицам Нью-Йорка с бумажными стаканчиками. Теперь вместо бумажного стаканчика принято держать в руках личную многоразовую термос-кружку. Кофе в ней дольше остается горячим, к тому же, отказавшись от одноразовых стаканчиков, мы приносим пользу экологии (меньше мусора в контейнерах). А еще термокружки — способ выразить свою индивидуальность, ведь на многих из них можно заменить «фабричную» картинку на фотографию или собственный рисунок.

## 7 ЭКО-АВОСЬКИ

Нынче модно быть другом природы и заботиться о снижении количества мусора. Ответственные девушки с пылом отбиваются от пакетиков, в которые продавцы на рынке пытаются завернуть каждый помидор и огурец. Чем меньше пластика — тем лучше. Ведь им пользуются 5 минут, а разлагаться пакет будет 400 лет! Эко-кодекс предписывает брать с собой плетеную авоську или холщовую сумку для похода

в магазин и решительно забыть про одноразовые пластиковые пакеты. Также принято носить с собой в общественные места «сменку», чтобы не пользоваться бахилами.

## 8 ДЕРЖАТЬ НОСКИ ВМЕСТЕ

Долгие годы считалось, что «правильная» девушка ставит ножки по балетному правилу «пятки вместе, носочки врозь». Сегодня тонким кокетством считается делать ровно наоборот — носки вместе, пятки врозь. Этакая легкая милая «косолапость».

## 9 МНОГО БРАСЛЕТОВ НА ОДНОМ ЗАПЯТЬЕ

В этом году не надо мучительно выбирать, какой из браслетов надеть. Все сразу! Плетеные браслеты-макраме; браслеты, украшенные бисером; веревочные браслеты с разноцветными бусинами, сделанными из натуральных камней; металлические браслеты или их аналоги — пластиковые с металлическим блеском. Возвращаются популярные некогда среди детей фенечки — «браслеты дружбы». Если вы еще не забыли, как их делать, можете сами сплести из разноцветных ниток. Ориентируемся на образы хиппи и этнических красоток. ■





# ЭТОГО не видно

*Правильно подобранное белье создает благородную осанку не хуже балетных тренировок и наделяет женщину неистребимой уверенностью в себе.*

## ТАЙНОЕ И ЯВНОЕ

Советский фильм «Война и мир» вошел в Книгу рекордов Гиннеса как самый «многолюдный» и самый дорогой кинопроект. Денег на него действительно было выделено много. Это позволило всем актрисам, занятым в ролях аристократок, сшить не только костюмы, но и соответствующее нижнее белье. Когда один из бдительных администраторов увидел этот пункт в смете, он задал режиссеру вопрос: «Зачем? Ведь этого не будет видно». На что последовал ответ: «Зато это будет чувствоваться».

Режиссер был совершенно прав. Качественное и правильно подобранное белье создает у женщины ощущение собственной дороговизны. Ведь в таком случае она хорошо одета не только для чужих глаз, но в первую очередь для самой себя. Именно это создает неподдельное ощущение внутреннего достоинства, которое было нужно режиссеру. Изложенным рецептом может воспользоваться любая женщина, даже не связанная с киноискусством. Правильно подобрать нижнее белье — это искусство уже само по себе.

## ТРИ СЕКРЕТА МАСТЕРСТВА

У белья, как и у хорошего костюма, должна быть посадка. Для бюстгалтера она начинается с определения верного размера. Если чашечка мала, грудь будет неестественно выпирать, если велика — «утопать».

Затем следует выяснить, какая форма чашечки красиво подчеркивает форму вашей груди. Крупную конусообразную грудь лучше всего поддерживает чашечка со швом в виде буквы «Т». Если грудь горизонтально-овальная, ее округлит горизонтальный шов на чашечках. Еще лучше диагональный — он зрительно приподнимает «содержимое». Если у вас покатые плечи и бюстгалтер любой формы просто падает, выбирайте модели с бретельками, идущими от центра спины. Лучше всего бюстгалтеры такой конструкции подходят обладательницам второго-третьего размера.

И, наконец, принимайте во внимание фасон одежды, под которую собираетесь надеть нижнее белье. Иногда в этом заключается самая большая премудрость.



## ВИЗУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Вам нравится замечать направленные в известную область взгляды, но при этом говорить: «Смотри в глаза!»? Тогда стоит обзавестись бюстгалтером с широко расставленными бретелями. Он наиболее эффектно преподносит грудь, сдвигая ее к центру и приподнимая. Бюстгалтеры такого типа лучше всего надевать под тоненький свитер или платье с V-образным вырезом. Считайте, тайна дурманящего декольте — ваша.

Закрытые бюстгалтеры рекомендуются обладательницам крупной груди. Модели этого типа «усмиряют» объемы. Верхняя часть не должна иметь глубокого выреза. Бретели в области плеч делают широкими и мягкими — для более равномерного распределения веса.

Любые кружева и вышивка, так привлекательно выглядящие на рекламных проспектах, где они ничем не прикрыты, под облегающей одеждой проступают неаккуратными мятыми бугорками. Под трикотаж, хлопковую рубашку, платье-футляр, блузку из тонкой ткани нужна совершенно гладкая чашка без швов. Жесткая или мягкая — на ваше усмотрение. Но имейте в виду, что бюстгалтер спортивного типа с мягкой чашкой не скрывает проступающих сосков, а это не всегда уместно.

Пуш-ап, бра, вандербра — это похожие модели для визуального увеличения объема груди за счет наполнителя. Обычно именно они бывают гладкими. Для небольшой груди такой выбор всегда эффектен, обладательницам же крупных размеров стоит следить за естественными пропорциями фигуры. Иначе пуш-ап превратится для окружающих в «секрет Полишинеля».

## ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА

Для платья с декольте или широким квадратным вырезом нужен бюстгалтер, демонстрирующий все ваше природное богатство. Анжелика, балконет, корбей, бра-сьер — особенности конструкции этих моделей в том, что нижняя часть надежно поддерживает грудь по типу корсета, а верхняя почти открыта (главное, чтобы были прикрыты соски, иначе вы рискуете их натереть одеждой). Грудь «выходит погулять на балкон» и подышать воздухом. Бретели расположены широко, часто предусмотрен отстегивающийся вариант.

Вообще иметь бюстгалтеры с отстегивающимися бретелями очень удобно. При покатых плечах и закрытой на спине одежде их можно перестегивать крест-накрест. Если верхняя часть спины открыта, но есть воротник по типу «американской проймы», можно ограничиться одной бретелькой, перстегнув ее в виде хомутика, как это бывает в купальниках. Если платье с декольте, можно совсем отстегнуть бретели, особенно если по внутренней окружности чашечек идет силиконовая лента.

Что касается силиконовых бретелей, которые якобы хороши для открытой спины, — от них лучше отказаться вовсе: на голой коже они смотрятся как шрамы. В случае совершенно открытого вечернего платья удобнее использовать гелевый бюстгалтер, который за счет специального покрытия просто «наклеивается» на грудь. При

этом можно сдвинуть груди вместе и слегка их приподнять — эффект обеспечен. Потом такой «липкий бюстгалтер» снимают и хранят до следующего торжественного выхода — он не одноразовый.

## БЕЗВРЕДНЫЕ НЕВИДИМКИ

Тщательно подобранный «верх» требует неменьшего внимания к «низу». Имейте в виду, что трусики должны быть не только красивыми, но и удобными. Иначе недалеко до раздражения кожи и более неприятных вещей: если закрытая модель сделана из синтетики и коже «нечем дышать», в анаэробной влажной среде размножаются грибки и бактерии.

Обычные трусики-слипы — самые удобные, но подходят не к любой одежде. В облегающем платье или брюках их швы хорошо просматриваются «с тыла», что не прибавляет женщине загадочности и зрительно «перекраивает» фигуру. В этих случаях необходимы стринги. Более удачными с точки зрения и красоты, и здоровья считаются модели с очень тонкой полоской-веревочкой сзади: их легче носить, и они меньше раздражают кожу при движении.

Самое небезопасное, хотя временами необходимое, — утягивающее белье. Лучше подтягивать ягодицы, чем живот, иначе нарушается кровообращение и сдавливаются внутренние органы. В таком белье нельзя находиться более 6 часов подряд.

С другой стороны, больше и не нужно. Для праздничного вечера можно вспомнить поговорку «Красота требует жертв». А сразу после ее забыть — до следующего праздника. ■

Оксана БУТРИМЕНКО





# ЗАГЛЯНИ под ЁЛКУ



Туалетная вода для женщин Forbidden Euphoria, туалетная вода для мужчин Euphoria men, CALVIN KLEIN



Декоративные фигурки, SIA HOME FASHION



Коллекция «Премьера», FABERLIC

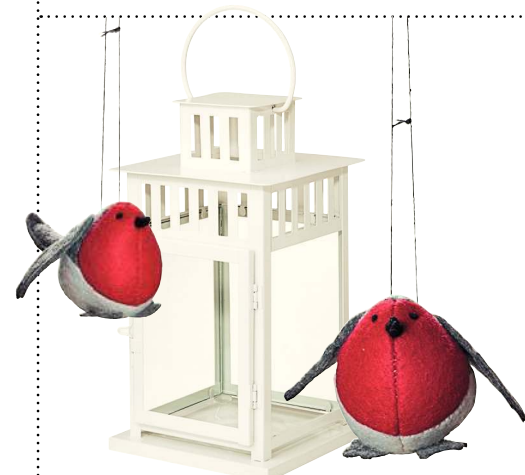


Компьютеризированная швейная машина, BROTHER INNOV-IS 20



Набор для ухода за телом «Сверкающий имбирь», THE BODY SHOP

- Выбирайте в подарок то, что вам было бы приятно получить самой, тогда точно не ошибетесь.
- Здорово подбирать подарки не в последние сумеречные дни, а в течение всего года. Приятно знать, что ждет своего часа стильная тельняшка, купленная на морском побережье коллеге-моднице, или бутылка мадеры для гурмана, припасенная с экскурсии по виноткам Крыма.
- На Новый год нужно дарить новогодние украшения и фигурки? Спросите тех, кто родился в зимние каникулы, нравится им получать на день рождения наборы елочных шаров и скатерти с оленями? Пусть лучше сезонный подарок станет аксессуаром к подарку основному.
- Вы так заработались, что не успели пробежаться по магазинам и собираетесь положить под елку конверт с деньгами? Честно говоря, это совсем не романтично. Обыграйте такой подарок хоть чем-то «личным», например нарисуйте на конверте флакон тех духов, которые вы хотели, но не успели купить.



Елочные украшения, садовый фонарь, ИКЕА



*Да! Их получают все!  
Прогнозы сбудутся: в ночь 31 декабря  
ожидаются обильные осадки в виде подарков.*



Куклы из лимитированной коллекции, посвященной 50-летию бренда Barbie, **MATTEL**



Детский чемодан Sammies Dreams Dog, **SAMSONITE**



Аромасвечи «Ваниль и клюква», «Наряжая елку», «Карамельный праздник», «ДОМ СВЕЧЕЙ»



Декоративные подушки, **YVES DELORME**



Подарочный набор Fusion ProGlide Power, **GILLETTE**

- По данным социологов, в новогодние праздники мы тратим в 3 раза больше обычного. Однако ценность подарка вовсе не в его цене. Неважно, сколько вы вложите денег, важно, сколько души. Подумайте, что порадует ваших близких – красивый шарф к новому пальто, теплый плед на дачу или баночка малинового домашнего варенья в красивой упаковке.
- Покупая подарок, помните, что нужно подчеркивать достоинства человека, а не напоминать о недостатках или, того хуже, проблемах со здоровьем. То есть приборы для измерения давления, кремы от целлюлита, напольные весы вычеркиваем.
- Утилитарные подарки вроде сковородки или кастрюли принято дарить родственникам. Хорошо, конечно, что вещь пригодится в быту, но добавьте ей капельку очарования. Например, к форме для выпечки приложите набор марципановых розочек для торта.



Модные аксессуары для встречи года Змеи, **LE MONTI**



# ЗАГЛЯНИ под ЁЛКУ



Подарочный набор косметики  
All the best,  
**LUSH**



Прибор для лазерного омоложения кожи  
ReAura, **PHILIPS**  
Бритва Braun Series 3 390c, дизайн Hugo Boss,  
ограниченная серия, **BRAUN**



Музыкальная игра Twister Dance,  
**HASBRO**



- Конфеты или алкогольные напитки, оптом купленные в сетевом супермаркете по принципу «все равно съедят и выпьют», вдребезги разрушают все хрупкое волшебство праздника. Оставьте их себе, «все равно ведь съедите».
- Все-таки настаиваете на съедобных беспроблемных подарках? Как вариант – хороший чай в наборе с чашкой, классный кофе в зернах с туркой, набор ароматных специй, корзина с интересным шоколадом и джемами.
- Хотите быть актуальной? Тогда ваш выбор – сертификаты в спа-салоны и интернет-магазины, билет на грядущие театральные премьеры, подарочный сертификат на полет на вертолете над полями Подмосковья.
- Дети будут всю ночь ждать Деда Мороза с мешком подарков, но, конечно, уснут за минуту до его магического визита. В мешке волшебники вряд ли носят учебники по математике и теплые куртки «на вырост». Там у них сто первая кукла и машинка, о которой мечтают маленькие сони. ■



Елочное украшение,  
декоративная тарелка,  
игрушка,  
«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Подарочный набор элитного шоколада,  
**КОНФАЭЛЬ**



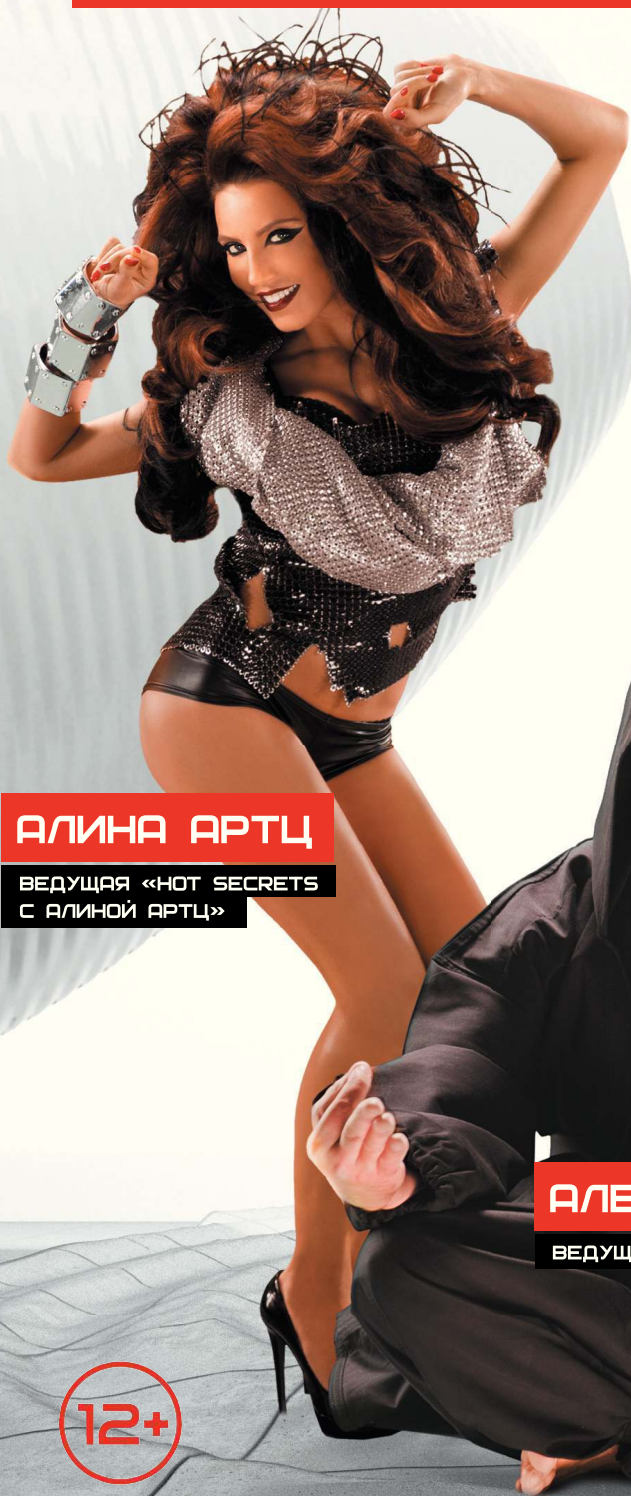
Годовая подписка на журнал  
«КРЕСТЬЯНКА» на 2013 год, [WWW.IDR.RU](http://WWW.IDR.RU)



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

Реклама



*Дом*

здоровье

*Роскошные  
волосы –  
женское  
украшение.  
Но что делать,  
если они  
начинают  
выпадать?*

*Шёлковый*  
**ПУТЬ**





**Мария ДЕЙГИНА,**  
 медицинский директор  
 марки VICHY



- В 1973 году в Лабораториях Vichy создали гамму DERCOS – эксперта в области здоровья волос и кожи головы.
- В 1996 году Лаборатории Vichy запатентовали молекулу АМИНЕКСИЛ® – вещество, обладающее выраженной эффективностью в борьбе с потерей волос.
- В 2005 году в формулу средства Aminexil добавили молекулу SP94™, улучшающую структуру волоса.
- В 2012 году Лаборатории Vichy представили AMINEXIL PRO и ввели в формулу Аргинин, который улучшает микроциркуляцию.

**В**ыпадение волос считается больше мужской проблемой, чем женской. И небезосновательно: у мужчин волосы выпадают в пять раз активнее, чем у прекрасной половины человечества. Мы сталкиваемся с проблемой, когда переживаем стресс, во время беременности и кормления грудью, при гормональных сбоях, в период менопаузы. И если у мужчин волосы «убегают» прежде всего с области лба и темени, у женщин проблема обрушивается сразу на всю голову.

Волосы могут начать выпадать в любом возрасте. Например, из-за неправильного питания, когда недостает витаминов С, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, РР – они содержатся в печени, почках, бобовых, крупах, мясе, яйцах. Нехватка железа, цинка, кальция, магния и фосфора также вредит шевелюре. Бывает, что все необходимые элементы в пище содержатся, но не усваиваются – из-за курения или приема медикаментов. Волосы могут сидеть «на голодном пайке» из-за сильных переживаний (не только печальных, но и из-за огромной радости): во время стресса сосуды кожи головы испытывают спазм и к волосяным луковицам поступает меньше крови. Последствия могут быть отложенными – вы можете увидеть их на собственной подушке не сразу, а через несколько месяцев. Еще одну причину «голодания» волос обнаружили специалисты Лабораторий VICHY. Они доказали, что при усиленном выпадении волос около волосяной луковицы появляется сеть из уплотненных коллагеновых волокон. Это избыточное накопление коллагена сдавливает корень волоса. В результате питание ухудшается, и он недополучает ценных витаминов и микроэлементов и выпадает раньше времени. На его месте либо вырастает более тонкий и слабый волос, либо не вырастает вовсе.

Когда на расческе остается больше волос, чем обычно (а в норме в день выпадает не больше 70 волос), нужно начинать «спасательную операцию». Вот что советует медицинский директор марки VICHY Мария ДЕЙГИНА.

- **Начать принимать витамины.** Лучше всего разработанные специально для укрепления волос.
- **Организовать для волос курс терапии.** Например, с использованием препарата Деркос Аминексил PRO от VICHY.

Это средство содержит три молекулы, которые усиливают действие друг друга. Первая молекула – Аминексил®, она препятствует отвердению коллагена вокруг волосяной луковицы – в результате волос получает лучшее питание и живет дольше. Вторая молекула – SP94™, она накапливается в волосе и улучшает его структуру. И, наконец, Аргинин, который улучшает микроциркуляцию. Специальным массажером средство наносят на корни волос каждый день или через день. Уже через 4 недели у большинства женщин, которые использовали Деркос Аминексил PRO, выпадение волос сократилось на 72%, но для закрепления результата рекомендуется продлить курс терапии до 6 недель.

● **Не подвергать волосы воздействию экстремальных температур.** И жара и холод вызывают нарушение кровообращения головы, а значит, волосы недополучают питания. Зимой следует гулять в головном уборе, в сауне также защищать волосы шапкой или полотенцем. Фен держите на расстоянии 15 см от волос и выбирайте не самый горячий режим.

● **Аккуратнее с расческой!** Забудьте привычку расчесывать мокрые волосы – они наиболее уязвимы. Откажитесь от резинок для волос, тугих косичек – они уменьшают приток крови к волосам.

● **При окрашивании выбирать щадящие средства.** Предпочтительны краски без аммиака, на основе растительных компонентов.

● **Подобрать шампунь, укрепляющий волосы.** Например, Деркос с Аминексилом Лабораторий VICHY.

● **Делайте себе массаж плеч и шеи.** Тем самым вы увеличите приток крови в эту область и к голове, а значит, улучшите питание луковиц волос.

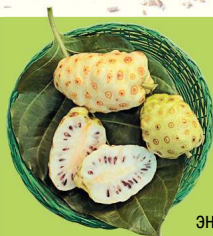
Если волосы продолжают выпадать, стоит обратиться к трихологу. Этот специалист по лечению волос проведет обследование и назначит лечение. Параллельно проконсультируйтесь с эндокринологом и гастроэнтерологом – возможно, виноваты сбои эндокринной или пищеварительной систем. ■

Екатерина МОЖАЕВА



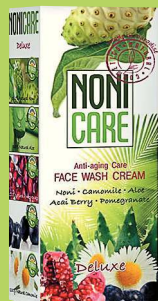
## ВСЁ ОБ ОВСЕ

Отруби овсяные – это продукт высоких технологий, полученный из верхнего слоя овса. Являясь кладом витаминов и микроэлементов, отруби «Мистраль» применяются как в обычном, так и в диетическом питании. Мировой наукой не раз доказана эффективность употребления овсяных отрубей как в профилактических, так и в лечебных целях. Кроме традиционного потребления овсяных отрубей в кашах, их также можно использовать в качестве панировки для приготовления мяса, рыбы, а также для создания изысканных рецептов.



## НУ И НОНИ!

На островах Французской Полинезии растет уникальное дерево *Morinda citrifolia* (нони), сок из плодов которого снимает усталость кожи, возвращает ей энергию молодости, запускает процессы восстановления. Устраняет сухость и шелушение, предотвращает появление морщин, в том числе мимических. Всеми этими свойствами обладает и нежный крем для умывания NONICARE. Он содержит сок нони, а также масла оливы, экстракты плодов пальмы, ромашки, граната, ягоды асаи и мягкие очищающие ингредиенты на основе кокосового масла.



## НОРМА ЖИЗНИ

Дисбактериоз? Возможно, доктор посоветует вам синбиотик «Максилак». Он содержит полезные бактерии и питательную среду, которая поможет им «прижиться» в кишечнике, а вредные микроорганизмы погубит. Максилак принимают всего 1 раз в сутки, он не требует хранения в холодильнике и поможет быстро нормализовать микрофлору кишечника.



## ЛИЧНЫЙ ПОВАР

Мечтаете о личном поваре на вашей кухне? Обратите внимание на новую мультиварку MCM-5014 от MYSTERY Electronics с объемом чаши 5 л. Просто поместите ингредиенты в чашу, выберите программу приготовления и отправляйтесь заниматься любимыми делами, об остальном позаботится мультиварка. Каши, супы и вторые блюда будут готовы в срок. Книга рецептов – в комплекте.

## ЭТЮД В КОФЕЙНЫХ ТОНАХ

Бренд профессиональной посуды для кухни Rondell представил новую коллекцию, воплощенную в двух изысканных кофейных оттенках: Моссо&Latte. Это лаконичные, красивые и удобные сковородки, формы для запекания и кастрюли. Профессионалы мирового уровня уже отметили Моссо&Latte престижными наградами. Самой высокой стала победа коллекции в конкурсе промышленного дизайна KITCHEN INNOVATION DESIGN – 2012, который ежегодно проводится в Германии.



## С НОВОЙ ФИГУРОЙ!

В новогоднюю ночь каждая женщина хочет выглядеть красиво. Но что делать, если череда банкетов и корпоративов осела лишними сантиметрами на талии и мешает надеть новое платье? Поможет низкокалорийная программа питания «Худеем за неделю», которая рассчитана на 5 рабочих дней. В ее составе только натуральные продукты без искусственных красителей и усилителей вкуса. Программа разработана для тех, кто не любит высчитывать калории при приготовлении диетических блюд (они уже рассчитаны и приготовлены специалистами). С программой питания «Худеем за неделю» новый год начнется с новой фигурой.



## ГИБКОСТЬ НЕОБЫКНОВЕННАЯ

Состоялся второй турнир по художественной гимнастике Paola Reina Cup. В нем приняли участие более 300 спортсменов из разных городов России в возрасте от 5 до 12 лет. Все победители и призеры были награждены медалями и получили в подарок куклу от компании Paola Reina, игровой набор от компании «Фантазер», а также билеты в цирк «Аквармарин».







*В «эти» дни все выглядит в сером свете, ноет живот, а настроение требует залезть под плед и не выходить из дома. Может быть, есть другой способ справиться с регулярным недомоганием?*

## ДНИ без проблем

С менструальными болями сталкивалась каждая из нас. У всех они разные: у одних ноет спина, у других – неприятная пульсирующая боль внизу живота, а кого и то и другое, а то еще и голова болит в первые дни месячных. Главная причина возникновения менструальных болей – продолжительные или очень резкие сокращения матки. Исследования показывают, что сокращения матки вызваны уменьшением притока крови к внутреннему слою ее стенок, что, в свою очередь, может быть связано с переизбытком простагландина – вещества, стимулирующего сокращение. В эти дни, советуют врачи, не стоит избегать физических

нагрузок, просто их интенсивность надо снизить. Легкие физические нагрузки уменьшают боль, повышая уровень эндорфинов в крови. А эндорфины, как известно, действуют как натуральные болеутоляющие. Физические нагрузки могут быть любыми, какие вам в это время по душе: можно погулять по набережной или лесу, понежиться в постели с любимым. Расслабиться и уменьшить неприятные ощущения помогает ромашковый чай с тертым имбирем. Не стоит заедать боль шоколадками и тортиками. Перед сном можно принять душ с гелем с теплым ароматом цветов и ванили. ■

Екатерина МОЖАЕВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРЕПАРАТ  
ОТПУСКАЕТСЯ В АПТЕКАХ  
БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА



ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

РЕКЛАМА

СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

НОВИНКА

...И НИКАКОЙ БОЛИ!







1  
VICHY  
LABORATOIRES  
IDÉALIA

2  
O  
DRY  
LA COQUELLE  
ORANGE  
FLUORURE  
D'ALUMINE

3  
Sally Hansen  
GEM  
ZYS  
NAIL COLOR  
VERNS À CYCLES  
131 FL. OZ. 3.77 FL. OZ.

4  
FLEURS  
MERVEILLEUSES  
MIRACULOUS FLOWERS  
EAU DE TOILETTE  
L'OCCITANE  
L'OCÉAN

5  
ice-lift mask  
renewal  
CIEL  
stem cell edelweiss complex

6  
fl  
faberlic  
AQUA KISLOROD  
Сухая кожа Dry skin  
EXPRESS MASK  
МАСКА БЫСТРОГО ДЕЙСТВИЯ  
Интенсивный уход

7  
IFLAME  
SWEDEN  
ORE  
AIR SPRAY  
DRY SKIN

8  
YVES ROCHER  
FLUIDE  
SUBLIMATEUR D'ÉCLAT  
Aux nacres précieuses  
RADIANT GLOW  
FLUID FOUNDATION  
With pre-tious pearls  
e 30ml 1 fl.oz.

9  
VICHY  
LABORATOIRES  
NUTRIextra  
HUILE EXTRAORDINAIRE  
Huile sèche nourrissante  
Cairifol 24h - Peau lumineuse  
SANS PARABEN  
EXTRAORDINARY OIL  
Nourishing dry oil  
24h comfort - radiant skin  
PARABEN FREE  
25 ml

10  
LA ROCHÉ  
L'ACTIVANT  
HYDRAPHASE  
INTENSE MASQUE  
Avec le Feu chamois de La Roche-Posay  
MASQUE REHYDRATANT  
SOOTHING REHYDRATING  
MASK  
Pour sensible / Sensitive skin  
Sans parabène / Paraben-free  
Made in France

# Полночный ЭКСПРЕСС



*Предвкушение праздника, хлопоты и суета. Все надо успеть, и времени на себя почти не остается. Но так ли много нужно усилий и средств, чтобы к заветной дате выглядеть свежо и неотразимо?*

## ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

По-хорошему, к предпраздничному уходу за собой нужно приступать в начале декабря. Ведь как минимум за полмесяца до новогодней ночи начинаются корпоративы и вечеринки, детские утренники и школьные карнавалы. И на каждом мероприятии вам нужно выглядеть «на все сто».

Многие салоны красоты предлагают экспресс-программы, чтобы за 3–4 часа привести в порядок ваше лицо и тело. Конечно, за один день нельзя решить серьезные проблемы: экспресс-уход просто помогает женщине, которая постоянно поддерживает себя в форме, выглядеть лучше обычного. В программу включены процедуры, которые дают моментальный эффект, ведь начинать курсовые сеансы уже некогда.

Но могу вас обрадовать: торопиться в салон необязательно — записаться будет почти невозможно. Перед Новым годом все женщины вдруг вспоминают о себе и мчатся на «тюнинг» к специалистам, очереди растягиваются до самых праздников. Если вспомните про салон заранее, запишитесь на маникюр, педикюр и укладку. Это, так сказать, последние штрихи к картине.

Но как «загрунтовать холст» для этой картины? В первую очередь нужно снять следы накопившейся усталости, освежить кожу, избавиться от кругов под глазами и воспаленных век, привести в порядок волосы. Кстати, даже если вы успеете записаться к парикмахеру и косметологу, не стоит накануне праздника экспериментировать с серьезными процедурами, которых вы раньше не делали. Не надо впервые колоть ботокс или мезококтейли, эпилировать все мыслимые участки тела сразу, радикально перекрашиваться из брюнетки в блондинку и наоборот, а также пробовать новые виды косметических средств. Неизвестно, как на все это отреагирует кожа, и не будет ли испорчен праздник неожиданным форс-мажором в виде аллергии.

Что точно не помешает — несколько сеансов массажа лица и тела. Это подтянет овал лица, снимет мышечные зажимы и добавит тонуса организму в целом. Важно делать массаж серией (минимум 3 сеанса): одна процедура действует лишь на вашу совесть, успокаивая ее.

Поскольку нагрузки прежде всего сказываются на цвете лица, постарайтесь чаще бывать на свежем воздухе. Вытащить себя на прогулку почти нереально, но ищите возможности прогуляться среди будней: например, по дороге в магазин старайтесь идти медленнее и глубоко дышать, получая от этого удовольствие. Главное — успокоиться и понять, что всего вы в любом случае не успеете, тем более если будете нервничать. На это уходит много энергии, которую полезнее направить на приведение себя в порядок.

Итак, предлагаем рецепты домашнего экспресс-ухода. Уделите себе внимание по 20 минут ежедневно, и результат превзойдет все ожидания!

## ЭФФЕКТ НАЛИЦО

Вам никуда не хочется идти, потому что лицо выглядит уставшим и опухшим? Маска из сырого картофеля моментально подтянет кожу и разгладит мелкие морщинки. Картофель нужно очистить и натереть на мелкой терке. Получившуюся кашицу слегка отжать и нанести на кожу лица и вокруг глаз. Через 15 минут смыть прохладной водой.

Маска из огуречной кожуры сделает кожу мягкой и свежей. Важно использовать кожуру сразу же после очистки, так как на воздухе биологически активные вещества теряют свои свойства. Полоски кожуры аккуратно уложите на лицо и плотно накройте полотенцем. Через 20 минут полного покоя все снимите. Неподвижность — одно из главных условий эффективного действия любых масок!

Отечность и покраснения быстро снимает молочная кислота. Нанесите на лицо толстым слоем натуральный йогурт и оставьте на 10 минут. Смойте прохладной водой.

При переутомлении подойдет следующий рецепт. Взбейте 1 яичный белок и добавьте в него по 1 чайной ложке меда, молока и лимонного сока. Масса должна получиться густой, чтобы ее было удобно накладывать на лицо. Когда она подсохнет, размочите ее водой и удалите. Затем сделайте холодный компресс из отвара ромашки. Тот же отвар рекомендуется и при отечности век: 2 чайные ложки ромашки залейте 1 стаканом кипятка и полчаса настаивайте под крышкой. Смочите в настое ватные диски и положите на веки на 10–15 минут. Оставшийся отвар можно заморозить, чтобы протирать ледяными кубиками лицо по утрам — это тонизирует кожу и сужает поры.

Фруктовые кислоты и витамин С улучшают кровообращение, отшелушивают и слегка подтягивают кожу. Помассируйте лицо и шею свежим ломтиком яблока — это займет несколько секунд. Для жирной кожи подойдет такая маска: натрите на мелкой терке яблоко, наложите массу на лицо на 15 минут и смойте прохладной водой. Это освежает, оказывает вяжущее действие, сужает поры. Кстати, протертым яблоком можно заживлять трещины на губах, накладывая его на пару минут.

Для шеи используйте омолаживающую масляную маску. Возьмите любое растительное масло: оливковое, персиковое, миндальное, льняное. Слегка нагрейте 5–6 его столовых ложек на водяной бане, хорошо смочите в нем тонкий слой ваты (несколько ватных дисков) и приложите к шее. Компресс за-

1. Иллюминирующий разглаживающий крем с экстрактом комбучи Idealia, **Vichy**.
2. Лак для ногтей Devil may care, **Orly**.
3. Лак для ногтей Gem Crush, **Sally Hansen**.
4. Туалетная вода Fleurs Merveilleuses, **L'Occitane**.
5. Антивозрастная охлаждающая лифтинг-маска Renewal, **Ciel**.
6. Маска быстрого действия с кислородом Aqua kislород, **Faberlic**.
7. Лак-блеск для укладки волос More, **Oriflame**.
8. Крем-флюид «Перламутровое сияние», **Yves Rocher**.
9. Экстрапитательное масло для комфорта и сияния кожи Nutriextra, **Vichy**.
10. Интенсивно увлажняющая успокаивающая маска Hydraphase, **La Roche-Posay**.



Дом



фиксируйте пищевой пленкой и махровым полотенцем для сохранения тепла. Через 20-30 минут снимите и ополосните кожу теплой водой. И не забывайте о ежевечернем массаже лица и шеи – утром времени для него не выкроить.

### ТУШКОЙ ИЛИ ЧУЧЕЛКОМ

Как правило, наши основные претензии к телу – это лишний вес и неидеальная кожа. Изменить формы за несколько дней невозможно, но избавиться от части шлаков и токсинов, сделать кожу гладкой и более упругой вполне реально.

Прежде всего вспомним о пилинге: абразивные частицы помогают удалить ороговевшие слои с локтей и коленей, снимают лишнее с «целлюлитных зон», позволяя коже дышать. Используйте готовые скрабы или природные средства, например молотый кофе. Его лучше наносить на сухую кожу, энергично массируя, а затем смывать без использования геля для душа (для кожи лица такой скраб грубоват, лучше использовать мягкие гоммажи). После душа обязательно нанесите на тело увлажняющий или питательный крем.

Обертывание потребует немного больше времени, но и эффект порадует. Горсть сухих водорослей (их можно купить в аптеке) положите в теплую воду на 15 минут и дайте им набухнуть. Затем наложите водоросли на проблемные зоны (обычно бедра и живот), обмотайте их пищевой пленкой и сверху плотно укутайте одеялом. Продолжительность процедуры – 30 минут.

Уделите 5 минут красоте рук. Если кожа огрубела или потемнела от чистки овощей, протрите руки яблочной кожурой или долькой лимона, затем ополосните водой и смажьте питательным кремом: наносите его от кончиков пальцев к запястьям, как будто натягиваете плотные перчатки.

### ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА

И вот все готово, скоро придут гости. Подходите к зеркалу и... снова видите усталое лицо. Что же делать? Не волнуйтесь: в запасе еще есть час-полтора. Снять усталость поможет элементарный душ. Встаньте на 10 минут под сильный напор воды, лучше не очень горячей (она расслабляет и вгоняет в сон), но и не холодной. На несколько минут подставьте под мелкие струйки лицо, особенно область вокруг глаз – так создается эффект точечного водяного массажа. Выйдя из душа, нанесите крем вокруг глаз, похлопывая подушечками средних пальцев. Лягте на спину, подложите под ноги валик, чтобы они были чуть приподняты, и расслабьтесь на 15 минут. После этого сделайте себе чаю и не торопясь выпейте его.

Главное – это внутреннее ощущение привлекательности. Порой достаточно расслабиться и прислушаться к себе, чтобы преобразиться. Как говорила героиня Одри Тоту в одном из фильмов, «Красоте можно противостоять, а шарму – никогда!» ■

Оксана БУТРИМЕНКО

11. Крем-пилинг с 12%-ной гликолевой кислотой Glyco-A, **isis Pharma**.

12. Разглаживающая сыворотка для волос Frizz-Ease, **John Frieda**.

13. Молочко для рук и тела «Искрящаяся ваниль», **Scentsations, CND**.

14. Мгновенный корректор морщин пролонгированного действия **Regenerist, Olay**.

15. Гель сильной фиксации, **Sexy Hair**.

16. Увлажняющая маска для окрашенных волос, **Paul Mitchell**.



16+ **ВС** 13:10; **ЧТ** 00:10

Авторская программа  
Бориса Гребенщикова

## «Аэростат»

Борис Гребенщиков:

Я хочу рассказать о той музыке, которой питается моя душа, о разной музыке, которая меняла мир и продолжает менять его и по сей день.

Программа знакомит с альтернативной западной и российской музыкой, не вписывающейся в современный FM-формат.

Это не концерт и не шоу. В русле душевного разговора известный музыкант делится мыслями, впечатлениями, эмоциями, – всем тем, что рождает в подготовленном слушателе хорошая музыка.

Автор старается не отдавать предпочтения какому-либо из музыкальных стилей: в «Аэростате» звучит самая разная музыка от старого – доброго рок-н-ролла до современной японской электроники.



12+ **ВС** (2,4) 19:10

Авторская программа  
Мargarиты Лянге

## Программа «Народы России»



«Народы России» – единственная в отечественном радиоэфире информационно–музыкальная передача, посвященная жизни, истории, традициям больших и малых народов, живущих в многонациональном Российском государстве. Представители различных этносов в этой радиопрограмме сами рассказывают о себе. И нередко описывают удивительные обычаи, сохранившиеся в их домах и семьях.

Уникальные этнические новости, интересные гости и аутентичная народная музыка – в каждом выпуске «Народов России».

**РАДИО  
РОССИИ**  
[www.radiorus.ru](http://www.radiorus.ru)

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

ДВ – 1149 м [261 кГц]

СВ – 343,6 м [873 кГц]

УКВ – 66,44 МГц в Москве

УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

Вещание круглосуточное



# 14 сладких ПОЦЕЛУЕВ

Читать по губам умеет  
каждый. искренняя улыбка  
говорит о ласке. А если эта  
улыбка еще и с оттенком  
клубничной карамели  
или спелой вишни?

1. Блеск для губ «Фиалка», L'Occitane.
2. Блеск для губ с эффектом трехмерного увеличения объема Starlette, Л'Этуаль.
3. Блеск для губ Artistry, Amway.
4. Блеск для губ Sparkling soda, Bath and Body.
5. Гигиеническая помада со вкусом сахарного печенья, Pillsbury.
6. Бальзам для губ Aqualia Thermal, Vichy.
7. Крем для губ, Herbalife.
8. Восстанавливающая сыворотка для губ с маслом какао, Eveline.
9. Губная помада Power Shine, Oriflame.
10. Блеск для губ «Блестящий выход», Faberlic.
11. Блеск-сияние для губ с подсветкой Champagne, Beautuscycle, Amway.
12. Блеск для губ с маслом клещевины Gold Season, Ciel.
13. Увлажняющий блеск для губ с маслом жожоба, IsaDora.
14. Блеск для губ, Faberlic.





## Добро ПОЖАЛОВАТЬ

*В волшебном пряничном домике всегда уютно,  
тепло и пахнет шоколадом.*

Строительный материал для чудо-домика – песочное тесто с ароматными добавками – корицей, кардамоном, какао, медом, молотым имбирем. Вырезаем из теста по заранее заготовленной бумажной выкройке потолок, четыре стены и скаты крыши. Выпекаем. Остужаем... и начинаем «строительство». В качестве клея – очень крепко взбитые белки (их взбиваем в абсолютно сухой и чистой посуде, в конце понемногу добавляя сахарную пудру). Эта смесь не только склеит стены, но и ляжет пышными сугробами на крышу домика.

Сверху – разноцветные конфеты и марципан. Дверкой станет маленькая шоколадка. Загляденьте! Как же есть такую красоту?

С удовольствием! Процесс разрушения не менее увлекателен, чем созидания, да и пахнет домик жутко соблазнительно.



# Алиса, ЭТО ПУДИНГ!

Ни одна уважающая себя хозяйка не оставит семью без рождественского пудинга. Приготовление его сродни магическому ритуалу.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**Анастасия ШАГОВА,**  
Москва

«ЭТОТ ДЕСЕРТ С ВИДУ НЕЗАМЫСЛОВАТ – ВРОДЕ КЕКСА С ИЗЮМОМ, А НА ВКУС – ВОЛШЕБНЫЙ: С НОТКАМИ ФРУКТОВ, АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРЫ И ВЕСЕЛОГО НОВОГОДНЕГО ПРАЗДНИКА».

**Н**астя, редактор, рассказывает: «Читать я начала рано, и больше всего мне нравились английские стихи, сказки, а потом и детективы. Чуть ли не в каждом из них присутствовал загадочный пудинг. Я пыталась найти рецепты, но мои старые кулинарные книги предлагали только один вариант пудинга – рисовый. Спустя много лет ответ на вопрос пришел ко мне сам. Вернее, его принесла моя сестра, которая завела новую семейную традицию – готовить в подарок на Рождество настоящий английский пудинг, соблюдая все правила. Я тоже решила научиться этому – как и полагается, за два месяца до Рождества. Правда, чтобы поберечь талию, не стала использовать нутряной жир, как это делают англичане, а заменила его на кокосовое масло. В остальном все правила соблюдала: тесто замешивали всей семьей и загадывали желания. Потом отправляли приготовленные пудинги в прохладное место на четыре недели. При подаче поливали их коньяком и поджигали». Кстати, в Англии в пудинг прячут монетки, колечки, пуговицы и гадают, кому какой приятный сюрприз выпадет в новом году. ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

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







Приготовить смесь из муки, сахара, масла, специй и орехов. Добавить сухофрукты в коньяке.



В смесь сухофруктов с мукой и хлебными крошками добавить апельсиновые цукаты.



Взбить миксером белок, а потом желток и быстро добавить все в подготовленную смесь.



Массу тщательно перемешать и выложить в формочки, заполняя их на 2/3 объема.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- по 150 г изюма без косточек (3 вида)
- 100 г сушеной вишни
- 60 г цукатов из апельсиновой цедры
- 30 г миндаля ● 1 яблоко
- сок и цедра 1 апельсина
- 100 г муки
- 150 г крошек из мякиша батона
- 150 г кокосового масла
- 180 г коричневого сахара
- 1/2 ч. л. смеси молотых специй в равных пропорциях (корица, кориандр, тмин, имбирь, гвоздика) + 1/2 натертого на мелкой терке мускатного ореха ● 1/3 ч. л. соли
- 3 яйца, взбитых миксером
- 50 мл темного пива ● 50 мл коньяка

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Замочить сухофрукты, исключая цукаты, на 7–8 часов в коньяке. Смешать муку, хлебные крошки, сахар, соль, тертое твердое кокосовое масло, добавить специи и орехи. Натереть на крупной терке яблоко и добавить в сухую смесь. Добавить туда же вымоченные в алкоголе сухофрукты. Все хорошо перемешать.

**2** Добавить цукаты, цедру и апельсиновый сок, пиво, взбитые яйца и все перемешать. Готовое тесто должно не стекать, а падать с ложки.

**3** Формы смазать маслом и выложить тесто на 2/3 объема. Накрывать пергаментом и плотно завязать. Сверху обернуть фольгой и опять перевязать. Поставить в кастрюлю, заполненную водой на высоту 1/3 формы. Накрывать крышкой и варить. Пудинги в формах объемом 300 мл готовятся примерно 2,5 часа.

**4** Пудинги остудить и опять накрыть вощеной бумагой, а сверху – еще и тканью. Перевязать красивой ленточкой. Перед подачей снова прогреть в течение 2 часов на паровой бане.

### Ваш счёт

- 🕒 3 часа
- 🍷 420 ккал/100 г
- 💰 до 500 руб.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:

Форма для пудинга, BALLARINI



Тарелка, BOOM-DOM.RU



Салфетки бумажные, PAPER+DESIGN



Кольцо для салфетки, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Шоколадные конфеты, LINDT



Безалкогольный альпийский напиток Red Grass, GREENME AG



Сахарные жемчужинки, DR.OETKER



Силиконовая миска, LEKUE



## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



# Без пяти ДВЕНАДЦАТЬ



## ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Елизавета **ОСТАНИНА**, Павлодар

- 800 г свиной грудинки ● 800 г болгарского перца
- 2 головки репчатого лука ● 1 кг картофеля
- 4 ст. л. растительного масла
- соль, специи, лавровый лист
- ⌚ 50 мин ⚡ 390 ккал 🍴 230 руб.

Мясо нарезать, быстро обжарить, накрыть крышкой. Лук полукольцами потушить с мясом. Когда выпарится мясной сок, добавить немного воды, специи и соль, положить четвертинки перца и тушить на среднем огне 30 минут. Очищенный картофель отварить целиком до полуготовности, разрезать пополам. Обжарить в масле с двух сторон. Подавать на одном блюде.



## СЁМГА ПО-НОВОГОДНЕМУ

Татьяна **СОЛОДОВА**, Москва

- 250 г семги (стейк или филе)
- черный молотый перец ● 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. майонеза ● 1 лимон ● 1 веточка фенхеля ● гвоздика и крупная соль – по вкусу ● 2 сосновые веточки с зеленой хвоей
- ⌚ 30 мин ⚡ 275 ккал 🍴 до 250 руб.

Семгу на 30 минут залить маринадом из майонеза, растительного масла, соли, перца и сока лимона. Затем семгу положить на смазанную растительным маслом фольгу. Сверху на рыбу положить дольки тонко нарезанного лимона, веточки фенхеля, гвоздику и сосновые веточки. Семгу завернуть в фольгу, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.



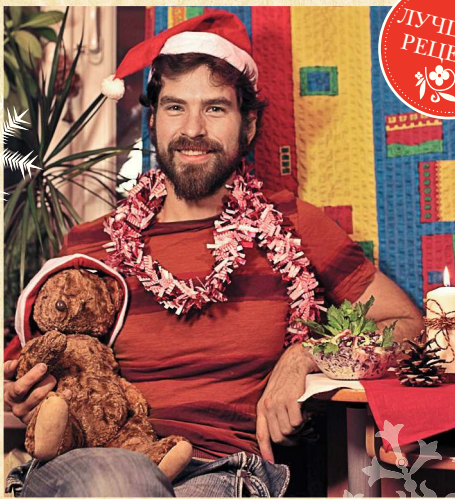
## СУФЛЕ «ЗМЕЙКА-ЧАРОДЕЙКА»

Ольга **ПЕТРОВА**, Крым

- 400 г творога ● 200 г мякоти банана ● 4 ст. л. сахара
- 2 яйца ● 4–5 ст. л. манной крупы ● 100 г кураги
- Для украшения: ● 1 киви ● курага ● изюм
- ⌚ 60 мин ⚡ 525 ккал 🍴 до 150 руб.

Размять мякоть бананов с сахаром и добавить в творог. В полученную смесь вбить яйца, добавить манную крупу и измельченную курагу, хорошо перемешать. Противень смазать маслом, чуть присыпать манкой и выложить на него творожно-банановую смесь, придавая ей форму змейки. Запечь десерт до образования легкой корочки (20 минут при средней температуре). Готовое суфле украсить нарезанным киви и курагой. Глазки змейки сделать из изюма.





ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ

## САЛАТ ДЛЯ ДЕДА МОРОЗА

Андрей ПШЕНИЧНОВ, Москва

- 200 г консервированной красной фасоли
- 3 черешка сельдерея ● 1 стручок сладкого перца среднего размера ● 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. майонеза ● соль по вкусу
- ⌚ 20 мин Ⓢ 227 ккал 🍴 до 100 руб.

Черешки сельдерея промыть, очистить от жестких волокон и нарезать небольшими кусочками. Консервированную фасоль промыть водой. Болгарский перец нарезать кубиками илипрямоугольничками. Смешать ингредиенты в салатнике, положить толченый чеснок и оставить на 10–15 минут пропитаться. Перед подачей в салат добавить майонез, выложить на блюдо горкой и украсить листочками сельдерея.



## САЛАТ «НОВОГОДНЯЯ ФЕЕРИЯ»

Галина ИВЛЕВА, Нижний Новгород

- 2 маленьких отварных сердца ● 2–3 вареные свеклы
- 3 вареные моркови ● 1 банка консервированных шампиньонов ● 2 сладких яблока
- Для соуса: ● 3–4 маринованных огурца ● 4–5 зубчиков чеснока ● 150 г майонеза ● соль
- Для украшения: ● 3–4 вареных яйца ● укроп
- ⌚ 45 мин Ⓢ 437 ккал 🍴 до 150 руб.

На блюдо выложить свеклу, соус, нарезанное сердце, соус, морковь, соус, шампиньоны, соус. Последний слой – тертые яблоки и соус. Шарик: 1-й – морковь, 2-й – тертый желток, 3-й – тертый подкрашенный краснокочанной капустой белок, 4-й – свекла, 5-й – тертые огурцы (сок отжать). Украсить укропом.



## ПЕЧЕНЬЕ «ШАМПИНЬОНЫ»

Татьяна АНИСИМОВА, Солнечногорск

- 100 г сливочного масла ● 1/2 стакана сахара ● 2 стакана муки
- 1 яйцо ● 2 ст. л. кукурузного крахмала ● 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста ● 1 ч. л. какао ● 150 г чернослива ● щепотка соли
- ⌚ 50 мин Ⓢ 527 ккал 🍴 80 руб.

Сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйцо. Муку просеять с крахмалом, разрыхлителем и солью. Смеси соединить, вымесить тесто, разделить на кусочки размером с грецкий орех. Каждый размять в лепешку, в центр положить чернослив, загнуть края и скатать шарик, чтобы чернослив оказался внутри. Обмакнуть горлышко бутылки в какао, приложить к шару и вдавить – так сформируется ножка грибочка. Грибочки выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит в подарок от Vinzer гусятницу – сковороду-гриль на 10 литров из литого алюминия с трехслойным покрытием Teflon® Select от DU PONT, которая подходит для всех видов плит и духовки.



### ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

сфотографируйтесь вместе с приготовленным блюдом и пришлите нам фото и рецепт.

до 20 декабря  
**ФЕВРАЛЬ:  
ОСТРЕНЬКОЕ**

до 20 января  
**МАРТ:  
ГОТОВИМ НА ПАРУ**

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.



## Под знаком «Х»

Катя ТАРЕЛКИНА убедилась, что полная солнца и йода хурма – настоящая восточная драгоценность на простой русской кухне.

**Х**оть сто раз повтори слово «хурма», во рту слаще не станет. Или это про халву? Неважно – ведь и халва, и хурма пришли к нам будто из сказок «Тысячи и одной ночи». От них веет приторной сладостью, терпким и ярким восточным солнцем и волшебством праздника.

### СДЕЛАНО В КИТАЕ

«В Европе я хурмы ни разу не видел», – рассказывал муж мой Анатолий Тарелкин, сочно вгрызаясь в оранжевый тонкокожий фрукт. «Очень соскучился!» – говорил, уминая первый килограмм. Странно это, подумала я. Ну, допустим, из Узбекистана в Парижи и Лондоны путь неблизкий. Но ведь хурма растет и поближе, например в Испании, и прекрасно себя чувствует. Это только нам, россиянам, известны два сорта, появляющиеся поздней осенью и зимой на уличных базарах и рынках. Один – большой вытянутый плод, собственно «хурма», и «королек», который поменьше, покруглее, послаще и с шоколадным привкусом. А так-то в мире известно бо-



### КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Хурма содержит целый комплекс витаминов С, А, группы В и РР и много микроэлементов, среди которых калий, марганец, медь, железо, кальций. Она очень полезна при простуде: например, при кашле можно полоскать горло соком спелой хурмы, разбавленным теплой водой. Ее рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и даже диабетикам (несмотря на то что зрелая хурма на четверть – сахара). Работе пищеварительного тракта помогает пектин, который в большом количестве содержится в хурме. Успокаивает она и нервы благодаря содержанию витаминов группы В и магния. При депрессии или раздражительности можно не пить таблетки, а просто съесть пару оранжевых плодов.

лее 500 сортов и видов хурмы – этой двоюродной сестры финика. И родин у нее тоже много. Например, Мексика – хурма была одним из чудес, привезенных из Нового Света в Старый. Впрочем, к столу тогда, в эпоху Великих географических открытий, она европейцам не пришлось: зеленый с черной мякотью плод очень сильно вязал рот. А о том, что танины, которые и делают хурму вяжущей, разрушаются на морозе или при сушке, тогда не подозревали. Вот и сочли плод совершенно несъедобным, забыв о нем почти на 400 лет.

Потом было открытие миру Японии в конце XIX века. И случилось «второе пришествие» хурмы. Например, именно оттуда в 1896 году были привезены на Кавказ первые 12 саженцев чудо-дерева. Но уже доказано серьезными учеными, что у самой японской хурмы – китайские корни. Оттуда она пришла и в Страну восходящего солнца и по Великому шелковому пути проникла в Среднюю Азию, где арабы называли (и называют!) ее «кака». А имя «хурма» – или «хорма» – плод получил в Персии, в переводе это значит «финиковая слива».

Есть сорта, которым для полного созревания вовсе не нужен мороз. Но вот длительной транспортировки, особенно в соседстве с любимыми продуктами, в которых есть этилен, хурма не переносит – моментально «куксится». Собственно, именно поэтому сейчас, когда в супермаркетах, как в Греции, все есть, хурма поселяется на прилавках только в пору сбора урожая – с октября по декабрь. И является самым что ни на есть сезонным фруктом.

### И НАРУЖУ, И ВНУТРИ

Сначала я дождалась, пока все мои домашние куда-нибудь уйдут. Как только они скрылись за дверью, первое, что я сделала с одним из мягких фруктов, – намазала мякоть на лицо. Благодаря своим вяжущим свойствам и обилию антиоксидантов хурма – отличная поддержка для жирной увядающей кожи. Впрочем, хурме все воз-



расты покорны, особенно зимой, когда кожа пересушена, нуждается в витаминах и увлажнении. Можно смешать мякоть со взбитым яйцом, парой ложек сливок или ложкой оливкового масла – и не тратиться на косметику.

Теперь, когда о себе, любимой, позаботилась, можно приступать к приготовлению обеда. Хурма – отличный ингредиент для чатни, сладкого индийского соуса, который традиционно подается к мясу. Готовится он из любых ягод и фруктов (например, яблок), может быть и жгуче-острым, и пряным, и пикантным. И вообще он больше похож на джем.

Мясо – свиные отбивные – уже было подготовлено: обмазано оливковым маслом и перцем, осталось только бросить на сковородку. А чатни готовится просто: пару плодов очищаем от кожицы, режем, если мякоть твердая, или просто вычерпываем ее ложкой, выбирая семена. Помещаем в сотейник, добавляем 50 мл апельсинового сока, 2 ложки коричневого сахара и 1 ложку меда для смачности. В качестве пряностей – немножко цедры лимона, щепотку сушеного имбиря и корицы. Кто любит поострее, может добавить нарубленный острый перчик халапеньо или чили и подсыпать гвоздики. Все доводим до кипения, а потом томим на маленьком огне 20–25 минут, не забывая помешивать. Подаем чатни охлажденным, вместе с еще шкворчащим мясом.

В салатах хурма хорошо сочетается с зеленью и любыми орехами или семечками. Например, можно смешать нарезанный шпинат, кусочки хурмы, гранатовые зерна и обжаренные тыквенные семечки. Заправить салат соусом из оливкового масла и апельсинового сока (того и другого поровну).

### ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО

Несмотря на свою сладость, хурма – фрукт низкокалорийный. Ведь она на 80% состоит из воды и содержит в 100 граммах всего 63 килокалории. А значит, десерты из нее можно есть без боязни поправиться. Особенно если не злоупотреблять мукой, маслом или сахаром.

Вы наверняка запекали в духовке помидоры? С хурмой поступить точно так же не составит труда. Плоды лучше выбрать не самые «жидкие», конечно, но и не слишком твердые, чтобы можно было выковырять мякоть без ущерба для тонкой кожицы. Для начинки возьмем немного грецких орехов и миндаля, изюм и любые цукаты. Замешиваем их на 2 столовых ложках меда, добавляя немножко ванильного сахара, кардамона и корицы. Слишком густую начинку слегка разбавляем лимонным соком. Теперь ореховую смесь аккуратно кладем в выпотрошенную хурму, прикрываем срезанными «крышечками» и помещаем сначала в смазанные сливочным маслом керамические формочки, а потом – в разогретую до 190 °С духовку. Готовим до мягкости, минут 20.

Если не повезло и хурма совсем раскисла, можно сделать печенье. На мякоть из 2 плодов нужно взять 110 г сливочного масла, 180 г сахара, 220 г муки, 1 яйцо, немного изюма, предварительно ошпаренного, и пригоршню измельченных грецких орехов. Сливочное масло с са-



### ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Цвет хороших плодов – равномерный, ярко-оранжевый с красноватым отливом. Темные пятнышки говорят о том, что хурма начала портиться. Вяжет рот недозрелая хурма, у нее зеленоватый хвостик и плотная шкурка. У спелой и сочной хурмы хвостик должен быть совсем сухим, мякоть – мягкой, даже желеобразной, а кожица – тонкой. Если сразу все купленное съесть не получилось, хурму можно положить в морозилку и хранить там до полугода. В морозилку же можно поместить на ночь хурму, которая все-таки вяжет, – так вы избавитесь от этого неприятного привкуса.

харом взбиваем в глубокой миске, добавляем яйцо, мякоть хурмы и щепотку соды. Специи – мускатный орех и корицу – смешиваем с мукой, добавляем в «хурму и компанию», вымешиваем тесто. Самыми последними добавляем орехи и изюм. Если поместить тесто на 15 минут в холодильник, оно слегка подойдет, и печенье станет воздушнее. На противень, застеленный пергаментом, выкладываем печенюшки столовой ложкой, выпекаем очень быстро, минут 10–12, при температуре 180 °С.

Но для девочек самой радостью было даже не печенье, а шоколадное фондю из хурмы. «Мама, давай делать конфеты!» – и пришлось изобретать на ходу: нарезать хурму ломтиками, слегка заморозить, а потом окунать кусочки в растопленный шоколад и кокосовую стружку. «Это вкуснее, чем чупа-чупсы», – резюмировала младшая дочь, вытирая об меня свою сладкую мордашку. ■





# Вкусные заРИСОВКИ

Рис полезен даже тем, кто обеспокоен лишними калориями.  
А сладкие блюда из риса – это еще и очень вкусно.  
Приготовить их проще, чем кажется на первый взгляд.



## 1 ДЕСЕРТ «НЕЖНОСТЬ»

- 2 стакана отварного риса ● 200 г творога
- 2 яйца ● сахар по вкусу

Главная составляющая этого легчайшего десерта – рис. Его нужно сварить рассыпчатым. Затем приготовить «связующее звено» – свежие желтки взбить с сахаром и смешать их с творогом, предварительно взбитым в миксере. В полученную массу добавить вареный рис. Белки взбить в густую пену и добавить в десерт. Разложить по креманкам. А чтобы блюдо приобрело насыщенный вкус, сверху его можно полить фруктовым соусом, украсить консервированными или свежими фруктами или ягодами.

## 2 РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

- 1,5 стакана риса «Жасмин» ● 2 яйца
- 30 г сметаны жирностью 20% ● 50 г сливочного масла
- 0,5 стакана сахара ● панировочные сухари

Предварительно потребуется сварить вязкую рисовую кашу – такую, чтобы «ложка стояла», – и остудить ее. Затем при помощи венчика или миксера взбить яйца с сахаром в легкую массу и добавить в кашу, чтобы запеканка в процессе выпечки не расплылась. Смазать форму маслом, посыпать сухарями и выложить рисовую массу. Поверх смазать ее тонким слоем сметаны. Поместить форму в духовку и запекать до появления золотистой корочки.



## 3 ПУДИНГ С КОРИЦЕЙ

- 1 стакан риса ● 1,5 стакана коричневого сахара
- 4 стакана молока ● по 1 ч. ложке ванильного сахара и молотой корицы ● 50 г белого изюма без косточек

Коричневый сахар придает этому великолепному десерту аппетитный золотистый оттенок. Сахар предварительно нужно растворить в молоке. Затем всыпать ванильный сахар и довести до кипения. Добавить хорошо промытый и замоченный на 30 минут в воде рис, уменьшить огонь. Томить под крышкой 30–40 минут, периодически помешивая. Готовый рис остудить. Десерт разложить в сервировочные емкости и посыпать промытым изюмом и корицей. ■







# Рис как культура.



на правах рекламы



Особый сорт длиннозерного риса Жасмин обладает тонким, почти молочным ароматом. При варке зерна риса Жасмин немного слипаются, но сохраняют свою идеальную форму и приобретают ослепительный белый цвет. Этот ароматный рис подходит как для пряных блюд, так и для десертов.



Мистраль Трейдинг | [www.tkmistral.ru](http://www.tkmistral.ru) | Тел.: +7 495 741 7888





# ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ЛАКОМОК

С 30 ноября по 2 декабря в самом центре столицы, в Гостином Дворе пройдет шестой Гастрономический фестиваль «ФУД-ШОУ Christmas». Лучшее место, чтобы подготовиться к вкусным праздникам.

**В** канун Нового года на фестивале «ФУД-ШОУ Christmas» можно будет не только полакомиться всей семьей, но и приобрести для своих близких и любимых самые вкусные и эксклюзивные подарки на рождественской ярмарке. Посетителей фестиваля ждут мастер-классы от звезд, известных шеф-поваров и кондитеров, экологические продукты на фермерском базаре, интерактивные кулинарные школы для взрослых и детей, лекции о здоровом питании, театральные спектакли, книжный ба-

зар, шоколадный fashion-показ, городок с аттракционами для самых маленьких, конкурсы, мастер-классы по фигурному катанию и много новогодних подарков и сувениров. На торжественном открытии Фестиваля «ФУД-ШОУ Christmas» состоится презентация книги «Звездные рецепты праздничного стола» с 45 рецептами звезд шоу-бизнеса. Специально для читателей журнала «Крестьянка» Юлия Высоцкая поделилась своим сладким рецептом новогоднего торта «Эльбрус».

Фото: Shutterstock.com. Текст: Екатерина МОЖАЕВА

## НОВОГОДНИЙ ТОРТ «ЭЛЬБРУС» ОТ ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ

- мороженое (лучше взять несколько разных видов) – 800 г
- сливочное масло (размягченное) – 100 г ● сахар – 100 г
- сахарная пудра – 200 г ● пшеничная мука – 100 г
- кукурузная мука – 25 г ● яйца куриные – 6 шт.
- лимон (цедра) – 1 шт. ● ванильная эссенция – несколько капель
- разрыхлитель – 1 ч. л. ● винный уксус – 1 ч. л.
- морская соль – по вкусу
- для украшения блюда марципаны – несколько штук

1. Духовку предварительно разогрейте до 200 °С.
2. Отделите белки от желтков. Разотрите масло с сахаром. Добавьте желтки, оба вида муки, разрыхлитель, мелко натертую цедру лимона, несколько капель ванильной эссенции и вымешайте все до состояния однородной массы.
3. Разъемную форму выстелите бумагой для выпечки, смажьте бумагу сливочным маслом и выложите на нее тесто тонким слоем.
4. Выпекайте корж 12–15 минут. Охладите.
5. Охлажденные белки взбейте со щепоткой соли в крепкую пену. Не переставая взбивать, влейте уксус, затем постепенно введите сахарную пудру. Добавьте несколько капель ванильной эссенции.
6. В центр остывшего коржа выложите горкой шарики мороженого, а сверху – взбитые белки таким образом, чтобы все мороженое было покрыто белковой массой.
7. Запекайте в разогретой духовке в течение 5 минут.
8. Готовый торт «Эльбрус» украсьте марципанами или другими милыми вашему сердцу штучками. ■



Юлия  
ВЫСОЦКАЯ





## ОТЛИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ



Основной целью марки Bosch стало создание суперэргономичных блендеров, которые идеально лягут как в правую, так и в левую ладонь любого размера и формы. В процессе разработки продукта его основные параметры – размер, обхват ручки и ее форма, вес и центр тяжести, а также устойчивость поверхности к скольжению – подвергались постоянному изучению для создания наиболее комфортного и высокоэффективного прибора. Блендер с мягким на ощупь покрытием ручки Soft Touch располагается в ладони комфортно и безопасно, большие и удобные в использовании кнопки обеспечивают естественный обхват ручки. Немаловажно и то, что компактная форма и пропорциональный вес минимизируют усилия при эксплуатации, а ножку блендера, изготовленную из высококачественной нержавеющей стали, легко отсоединить с помощью кнопок с ежест-механизмом. Дополнительное преимущество модели MSM 67170 новой серии погружных блендеров – спиралевидный кабель. Он не мешает во время работы, а при хранении занимает мало места.

Блендеры MSM 67170 и MSM 66150 RU торговой марки Bosch реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника».

За месяц до Нового года можно без усилий сбросить пару лишних кило. Салаты, смузи, супы – все это легко приготовить при помощи погружного блендера Bosch серии MSM6 ErgoMixx.

## Витаминный ТОРНАДО

Хит среди рецептов для блендера – супы-пюре. Любые овощи, фрукты, мясо, бобовые, рыба, грибы и морепродукты, предварительно отваренные и доведенные блендером MSM6 ErgoMixx до воздушного состояния, легко усваиваются. Самые вкусные сочетания для воздушных супов – брокколи с лососем и морковью, цукини с куриным филе, шампиньоны с зеленью, тыква с сельдереем.

### ФАСОЛЕВЫЙ СУПЧИК С СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 400 г фасоли ● 1 корнеплод сельдерея ● 1-2 стебля лука-порей ● 1 морковь
- 1/4 стакана сливок жирностью 10% ● 1 яичный желток ● 2 ст. л. сливочного масла

Промытую и замоченную на 5–6 часов фасоль, лук-порей, морковь и сельдерей залить водой, посолить и варить до готовности. Затем, даже не охлаждая (у блендера Bosch серии MSM6 ErgoMixx рабочая часть металлическая), взбить овощи вместе с отваром. Для бархатистой консистенции добавить подогретые сливки и желток.

При помощи погружного блендера Bosch серии MSM6 ErgoMixx с точной настройкой, двенадцатью режимами скорости, а также с четырьмя острыми лезвиями легко приготовить вкуснейшие смузи.

### СМУЗИ ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА

- **Ягодный.** Малину, ежевику, чернику, смородину смешать с обезжиренным молоком, добавить немного пшеничных хлопьев, кусочки льда и взбить в блендере.
- **Из моркови, абрикосов и зелени.** Свежевыжатый морковный сок и 1 ч. л. оливкового масла смешать со свежей зеленью и абрикосами, взбить в блендере.
- **Из экзотических фруктов.** Смешать в блендере очищенные дольки грейпфрута, апельсина и лимона, а также мякоть ананаса и киви. Добавить немного колотого льда, который, кстати, тоже легко измельчается блендером.

Ваши родные даже не заметят, как вы колдуете на кухне, ведь серия блендеров MSM6 ErgoMixx отличается низким уровнем шума при выполнении операций. ■







# ПИРОГ НА СЧАСТЬЕ

Россияне – народ отзывчивый. Нам только дай повод... по праздновать. Мы с удовольствием справляем и православное Рождество в январе, и католическое в декабре. А вот и традиции наших европейских соседей.

Во Франции главным символом Рождества считаются ясли, где родился Христос. «Главные» ясли устанавливают в Париже на площади перед мэрией – это огромный шатер с луной, звездами и библейскими персонажами. Ясли же делают собственными руками дома, с детьми. Как и в России, во Франции Рождество – семейный праздник, объединяющий родственников за большим столом. Подают блюда из птицы, устрицы, икру, рыбу, трюфели, сыр, фрукты. Для праздника во Франции выведена специальная порода гусей – тулузская – весом до 12 кг, их экспортируют перед Рождеством во многие страны мира. Кроме гуся, запекают или жарят индейку, курицу, каплуна, кролика. Гуся и индейку, предварительно замаринованных в вине или коньяке, начиняют трюфелями, шампиньонами, свиной, птичьей печенью; утку маринуют в соусе из апельсинов, мандаринов, грейпфрутов и аниса; цыпленка запекают с куриной печенью, ветчиной, сельдереем и орехами. Запеченную птицу подают с приностями и гарниром из каштанов и груш, салатами из зеленых овощей.

На десерт, помимо каштанов, миндаля, пастилы из айвы, изюма, бисквита, нуги, конфет из цукатов, миндаля и сахара, принято лакомиться блюдами из мандаринов: шарлоткой, мороженым, салатами. А с XIX века национальным рождественским десертом во Франции стало «рождественское полено». Изначально это был длинный рулет с жирным кремом, украшенный фигурками из шоколада и ягодами. Современный бюш-де-ноэль – это тонкий бисквит с легкой начинкой, свернутый в рулет и залитый шоколадной глазурью. Идея

этого полена восходит к Юлу (языческому празднику зимнего солнцестояния). В дохристианской Европе было принято оставлять несгоревшее полено из праздничного очага – оно приносило в дом удачу. Его украшали еловыми ветками и цветами. В Чехии на предпраздничных базарах продают фигурки поросят. По легенде, тому, кто не соблазнился и выдержал до конца Рождественский пост, может посчастливиться увидеть Золотого поросенка, приносящего счастье. Рождественскую трапезу начинают уха из карпа, затем подают жареного карпа с картофельным салатом. Заменять карпа морской рыбой считается плохой приметой: счастье может уплыть далеко в море. Под каждую тарелку на счастье кладут чешуйку карпа, к ней можно добавить мелкую монетку. Иногда чешуйку прячут в кошелек и носят с собой весь год.

У немцев раньше основным рождественским блюдом была нежная тушеная свинина с тушеной же кислой капустой. С XIX века праздничное меню становится разнообразнее. Например, на Балтийском побережье к рождественскому столу «приплывает» жареный или тушеный карп. В центральной Германии излюбленным блюдом стал гусь. Сочные кусочки птицы, запеченной с луком, яблоками и сушеными сливами, подают с большим хлебным кнедлем-шаром и горсткой вареной нашинкованной свеклы.

Индейка, фаршированная рисом, грудинкой и луком, – традиционное рождественское блюдо англичан. Даже в «Рождественской песни в прозе» Чарльза Диккенса Скрудж, преодолев свою жадность, покупает именно индейку для бедной семьи клерка Боба Крэтчита. А на сладкое готовят пудинг. Его яркий вкус достигается за счет большого количества сухофруктов, свежих яблок, цедры, темного тростникового сахара, корицы, гвоздики и мускатного ореха. На столе пудинг поливают бренди или ромом и поджигают. Пламя усиливает аромат десерта, способствующий радостному праздничному настроению.

## Как это готовили?

Для начинки: нарезанные колбаски из сырого фарша обжаривали с луком, добавляли рубленую жареную гусиную печень, вымоченный в вине изюм и целые каштаны, размоченный хлеб, яйцо и приности. Слегка обжаренного гуся начиняли и ставили в духовку, разогретую до 200 °С.

В Болгарии пекут пироги погачи с монеткой, спрятанной в фарше. Если на корочке оказались небольшие пузырьки вздутого теста, это предвещает семейное счастье. А уж тот, кому досталась заветная монетка, и вовсе обязан стать в новом году самым удачливым. ■

Елена ДЕНИСОВА





## Английский пудинг



Муку (100 г) смешать со специями и мускатным орехом, добавить свежие хлебные крошки (225 г), измельченное нутряное сало (250 г), сахар (250 г), изюм (300 г), измельченные цукаты (50 г), орехи (50 г) и апельсиновую цедру.

Перемешать. В смесь добавить взбитые яйца (4 шт.), бренди (60 мл), миндальную эссенцию (0,5 ч. л.) и молоко (150 мл). Формы для пудинга смазать маслом.

Тесто разделить на 2 части и разложить по формам. Сверху формы накрыть промасленным пергаментом или фольгой. Форму хорошо завязать, поставить на водяную баню. Варить на небольшом огне не менее 6 часов. Пудинг достать, остудить и хранить до Рождества в темном прохладном месте. Перед подачей закатать в фольгу, поставить на водяную баню и прогреть 2 часа.



## Рождественское полено



Шоколад (50 г) и масло (100 г) растопить на водяной бане, добавить сахар (100 г). Взять 4 яйца, отделить белки от желтков. Желтки взбить, добавить шоколад с маслом, тертый сыр и орехи (по 100 г). Взбить белки, ввести в смесь. Посолить, всыпать 150 г муки, перемешать, перелить в форму и выпечь. Для крема: замочить желатин (10 г), распустить в подогретом коньяке (2 ст. л.). Взбить 1 желток, сахар и мягкий сыр (по 100 г), смешать с коньяком. Взбить 1 белок, добавить в смесь. В сметану (150 г) положить тертый фундук, взбить. Корж остудить, разрезать на 3 части. Промазать слои кремом и свернуть в рулет. Полить готовой шоколадной глазурью.



## Фуа-гра (адаптированный рецепт)



250 г печени вымочить в молоке. Нашпиговать печень грибами (белыми или трюфелями), залить коньяком или мадерой и оставить на 3 часа. В мясорубке измельчить 250 г свиного филе и печень с грибами, добавить соль, специи (перец, мускатный орех, лавровый лист) и алкоголь, в котором мариновалась печень, тщательно перемешать. Полученную массу выложить в форму для запекания, накрыть сверху ломтиками сала.

Готовить на водяной бане из расчета 30 минут на 1 кг веса. Подавать блюдо очень холодным и не ранее, чем через 2 суток после приготовления.



# По тарелочке КОФЕ?

## РЕБРЫШКИ В КОФЕЙНО-ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ

Это рецепт из книги Washington Local and Seasonal Cookbook, которую написали три очаровательные девушки. Они ходили по американским рынкам, ездили в гости к фермерам, записывали рецепты за бабушками, и в результате получился сборник местных рецептов из сезонных продуктов. Ребрышки очень любят в США, их долго томят в духовке, после чего мясо само соскальзывает с костей. Попробуйте приготовить их с кофе и шоколадом! Кофе наполнит блюдо бодростью и горчинкой, а шоколад создаст вязкую текстуру. Если шоколад вас смущает, разумеется, его можно не добавлять — хотя еще несколько столетий назад шоколад пили из чашек и десертом он не был! Подавайте ребрышки на «подушке» из картофельного пюре или риса, чтобы соус пропитал гарнир.

**На 8 порций:** ● 2–2,5 кг говяжьих ребрышек ● 1 большая луковица ● 1 красный болгарский перец ● 1 острый перчик чили ● 2 зубчика чеснока ● 2 ст. л. коричневого сахара ● 1 ч. л. сушеного перца чили ● 1/2 ч. л. орегано (можно взять свежий) ● 1 ч. л. молотого кумина ● 2 чашки крепкого кофе ● 1,5 стакана рубленых томатов (можно взять консервированные в собственном соку) ● 1 ст. л. томатной пасты ● 1 плитка горького шоколада (70% содержания какао) ● кинза для украшения ● растительное масло без запаха ● соль, свежемолотый черный перец  
⌚ 25 минут + 2 часа 🍴 900 руб. 🍳 380 ккал

- 1 Лук, чили и болгарский перец нарежьте небольшими кубиками. Очистите и нарежьте кружочками чеснок.
- 2 Вымойте и обсушите ребрышки. Натрите солью и перцем. Разогрейте в утятнице или любой другой чугунной кастрюле растительное масло и на сильном огне в несколько приемов обжарьте ребрышки, чтобы они подрумянились и покрылись коричневой корочкой. Переложите ребрышки кухонными щипцами на тарелку и уменьшите температуру под сковородкой.
- 3 Разогрейте духовку до 150 °С. В утятнице в течение 5–7 минут жарьте лук, чили и болгарский перец. Как только лук станет прозрачным, добавьте чеснок. Через минуту положите коричневый сахар и оставшиеся специи. Помешайте и обжаривайте в течение 5 минут.
- 4 Теперь самый интригующий момент – влейте в кастрюлю кофе, затем положите рубленые томаты и томатную пасту. Размешайте. Как только соус начнет кипеть, верните ребрышки в утятницу, накройте крышкой и переставьте в духовку. Томите 1,5–2 часа.
- 5 Когда ребрышки будут готовы, разломайте или нарубите шоколад, добавьте его к мясу, перемешайте, чтобы шоколад нагрелся и расплавился. Всыпьте рубленую кинзу и, если нужно, добавьте соли и перца.

## КОФЕЙНЫЙ СОУС К МЯСУ

К стейку отлично подойдет этот острый соус с кофе. На первый взгляд он выглядит как обыкновенный кетчуп, но стоит обмакнуть в него кусочек мяса, и вы больше никогда не пойдете к магазинной полке с готовыми соусами в бутылках. У домашних заготовок богатый и яркий вкус! Приготовьте такой соус на месяц вперед и подавайте его к колбаскам, шпекачкам, ростбифу и, если повезет найти хорошее мясо, к сочному стейку.

**На 2 стакана:** ● 1/4 стакана растительного масла без запаха ● 12 зубчиков чеснока ● 1 небольшая луковица ● 3/4 чашки кофейных зерен ● 1/4 стакана рубленой свежей кинзы ● 1 ч. л. молотого кумина ● 1 ч. л. молотого перца чили ● 1 ч. л. дробленого сухого перца чили (в виде частичек или хлопьев) ● 1 свежий острый перчик чили ● цедра и сок 1 лимона ● 1 чашка кетчупа ● 3/4 стакана красного винного уксуса ● 1/2 чашки томатной пасты ● 1/4 стакана темного коричневого сахара ● 2 ст. л. соли ● 2 ст. л. молотого черного перца  
⌚ 20 минут 🍴 100 руб. 🍳 870 ккал на 100 г

- 1 Мелко нарежьте лук, чеснок и свежий перчик чили. Разогрейте на среднем огне в небольшом сотейнике растительное масло, добавьте нарезанные лук и чеснок. Обжаривайте, помешивая, около 6 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте кофейные зерна, кинзу, кумин, молотый, дробленый и свежий чили, сок лимона и цедру. Готовьте, помешивая, около 2 минут.
- 2 Теперь добавьте кетчуп и томатную пасту, влейте уксус, всыпьте сахар, соль и черный перец. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и томите около 10 минут. Время от времени помешивайте. Процедите соус через сито, чтобы удалить кофейные зерна.



Обычно кофе появляется на столе в последнюю очередь и исключительно в чашечке. А ведь он способен на большее – украсить вторые блюда и поучаствовать в десерте. Вот несколько рецептов от Анны ЛЮДКОВСКОЙ.

## ✓ БАНАНОВО-КОФЕЙНЫЙ ПИРОГ

Быстрый и простой пирог, который можно печь всю зиму! Он тепло пахнет шоколадом, кофе и спелыми бананами, которые продаются круглый год. Дождитесь, когда бананы станут совсем мягкими, и включайте духовку. Бананы в десертах – классическое сочетание, добравшееся, наконец, до русских городов. Присмотритесь: банановые кексы уже продают в модных пекарнях и кофейнях, но, поверьте, их очень-очень легко испечь и дома. Даже если вы ни разу ничего не пекли!

- 185 г пшеничной муки ● 1 стакан порошка какао без сахара
  - 1 ч. л. разрыхлителя ● 3/4 ч. л. соли ● 2 спелых мягких банана, очистить и размять вилкой ● 1/2 чашки сметаны ● 110 г сливочного масла комнатной температуры ● 220 г сахара ● 110 г коричневого сахара ● 2 больших куриных яйца ● 2 ст. л. растворимого кофе (развести в 2 ст. л. горячей воды) ● 1 ч. л. ванильного экстракта (можно взять ванильный сахар)
  - сахарная пудра для украшения
- ⌚ 15 + 50 мин 📦 180 руб. 🍷 250 ккал

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. В большой миске смешайте сухие ингредиенты – муку, какао, соль и разрыхлитель. В миске поменьше соедините бананы и сметану.

**2** В другой большой миске взбивайте миксером (лучше, если он у вас стационарный) масло с сахаром в течение пары минут, пока масса не станет воздушной и однородной. Затем одно за другим введите яйца. Добавьте разведенный кофе и экстракт ванили.

**3** Продолжая взбивать, всыпьте половину муки с какао, затем добавьте бананы со сметаной и закончите оставшейся частью муки.

**4** Выстелите форму бумагой для выпечки, налейте тесто, разровняйте лопаточкой и отправьте в духовку приблизительно на 50 минут.

Когда пирог будет готов, дайте ему постоять 15 минут в форме, затем аккуратно достаньте и переложите остывать на специальную решетку (чтобы пирог не отсырел снизу). Когда совсем остынет, заверните в кухонное полотенце, положите в пакет и оставьте при комнатной температуре на ночь. Украсьте сахарной пудрой и подавайте к чаю.

## ✓ КОФЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Рецептов кофейных напитков существует более тысячи, и с каждым годом их становится все больше. Бариста придумывают новые вкусы. В этом сезоне, к примеру, в одной сети стали варить кофе с тыквой! Ниже – менее экстравагантный рецепт, такой кофе – насыщенный и несладкий – традиционно пьют в Мексике.

- На 4 порции: ● 4 ст. л. с горкой свежемолотого кофе
- 1 ст. л. с горкой какао ● 1/2 ч. л. молотой корицы
  - 2 рюмки кофейного ликера, например Kahlua
  - 200 мл сливок для взбивания (жирностью 33%)
- ⌚ 10 мин 📦 100 руб. 🍷 180 ккал

**1** Кофе, какао и корицу залейте 4 чашками холодной воды, доведите до кипения и снимите с плиты. Дайте настояться 5 минут. В это время взбейте сливки.

**2** На дно 4 чашек налейте ликер (по полрюмки на чашку), долейте кофе, а сверху выложите взбитые сливки. ■





# Вкусные ПОДАРОКИ своими руками

Сломали голову,  
что подарить  
на праздник друзьям?  
Приготовьте для них  
вкусные новогодние  
сюрпризы своими руками.  
Я в прошлом году  
сама так делала –  
и дарила всем орешки,  
печенье и кульки  
конфет. Шло на ура!  
Лучше всяких  
бессмысленных  
и бесполезных подарков.





**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».



## ГРИЛЬЯЖ В ШОКОЛАДЕ

Вкусный домашний грильяж не имеет ничего общего с конфетами из магазина. На пути с фабрики до прилавка сахар так деревенеет, что об него можно сломать зубы. А грильяж с собственной кухни – мягкий, ароматный и неправильной рукотворной формы. Вложите каждую конфету в бумажную «юбочку» и подберите красивую коробку – ваш новогодний подарок будет самым лучшим, с ним будут благодарно пить чай, а не положат пылиться на дальнюю полку.

- 2 стакана грецких орехов
- 1/2 стакана сахара
- 1 рюмка (50 мл) воды
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 200 г темного шоколада
- ⌚ 30 минут 📦 200 руб. 🔥 445 ккал

- 1 Орехи высыпьте на большую разделочную доску и нарубите большим тяжелым ножом. У вас должны получиться кусочки среднего размера. Можно измельчить орехи и в кухонном процессоре, но следите, чтобы они не превратились в мелкую крошку.
- 2 Сахар высыпьте в ситечко, добавьте воду, поставьте на плиту и дайте сахару полностью раствориться. Через несколько минут, когда сахар станет чуть золотистым, добавьте лимонный сок, перемешайте и снимите с огня. Кондитеры всегда добавляют лимонный сок, если хотят, чтобы карамель получилась глянцевой, блестящей.
- 3 Добавьте в ситечко орехи и тщательно перемешайте, чтобы каждый орешек покрылся сиропом. Ложкой берите немного орехов и делайте небольшие шарики. Выкладывайте конфеты на бумагу для выпечки. Оставьте на полчаса-час, чтобы грильяж остыл и схватился.
- 4 На водяной бане растопите шоколад, окуните в него каждую конфету (удобно пользоваться китайскими палочками) и снова оставьте, чтобы шоколад застыл. Готовые конфеты можно положить в маленькие бумажные «юбочки».

## АРАХИСОВЫЙ ШЕРБЕТ

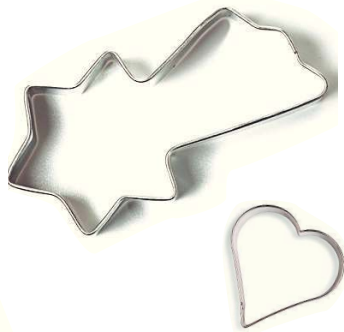
Его еще называют «вареный сахар». Он за секунды растворяется во рту и напоминает сласти детства. Наши бабушки и прабабушки делали такой к чаю и хранили в больших аптекарских банках. Не смущайтесь, что для рецепта требуются обыкновенный сахар, молоко и горсть орешков – немного внимания, любви и симпатичная упаковка превратят будничные ингредиенты в подарок со вкусом детства – а, кто бы что ни говорил, это лучший на свете вкус.

- 3 стакана сахара ● примерно 2/3 стакана жирного молока
- 1 столовая ложка сливочного масла ● 1 столовая ложка порошка какао или щепотка ниточек шафрана ● 2 горсти арахиса
- ⌚ 30 минут 📦 100 руб. 🔥 417 ккал

- 1 В стальную кастрюльку высыпьте сахар, залейте молоком, чтобы оно пропитало сахар. Молочного уровня над сахаром быть не должно. Если молока влить слишком много, шербет не застынет. Варите на слабом огне около часа, время от времени помешивая (удобно мешать лопаточкой из силикона – она выдерживает высокие температуры и достает до всех труднодоступных мест кастрюльки).
- 2 Арахис высыпьте на противень и прокалите в духовке в течение 5–8 минут. Шафран разведите в 1 столовой ложке воды и дайте настояться.
- 3 Готовность шербета можно определить по плотности капли – ложкой зачерпните чуть массы и капните на тарелку, подождите 15 секунд, чтобы масса немного остыла (вы же не хотите обжечь пальцы) и попробуйте ее скатать. Если получается упругий полутвердый шарик, значит, масса готова. Влейте шафран (если подкрашиваете какао, всыпьте порошок), добавьте сливочное масло, хорошенько перемешайте и подержите 3–4 минуты на плите.
- 4 Форму (подойдет любая) выставите бумагой для выпечки или пищевой пленкой, положите арахис и залейте сахарной массой. Оставьте на несколько часов – шербет должен застыть.







## ОРЕШКИ С ЗАПАХОМ НОВОГОДНЕЙ ЁЛКИ

Это подарок для мужчин. В прошлом году я сделала несколько противней этих орешков и дарила мешочки знакомым семьям. Так вот, женщины к орешкам отнеслись сдержанно, зато мужчины черпали горстями, ели, хвалили и не могли остановиться. Они немного островагы, пахнут костром благодаря подкопченному перцу чили, а за счет розмарина благоухают новогодней елкой. Такие орешки подходят к пиву, шампанскому и глинтвейну, если захватить их с собой на каток.

На банку объемом 2,5 л:

- 2 стакана кешью ● 2 стакана арахиса
  - 1 стакан цельного миндаля
  - 1 стакан грецких орехов или орехов пекан
  - 1/3 стакана жидкого темного меда
  - 3 столовые ложки коричневого сахара
  - 2 столовые ложки подсолнечного масла без запаха
  - 2 столовые ложки мелко нарезанного свежего розмарина
  - 3 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока
  - 2 чайные ложки молодого перца чили, лучше чипотле (chipotle powder)
  - 1/2 чайной ложки соли
- ⌚ 10 мин + 30 минут 🍷 400 руб. 🍳 645 ккал



- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Возьмите большой противень и выставите его пекарской бумагой.
- 2 Высыпьте на противень все орехи, сахар и чили, вылейте мед, масло, сок и тщательно перемешайте, чтобы сладко-острой смесью был покрыт каждый орешек. Я обычно мешаю руками, а потом мою их с мылом. Орехи должны лежать в один слой, это очень важно, иначе они слипнутся и станут козинаками.
- 3 В конце добавьте розмарин и соль. Поставьте в духовку на 30 минут, время от времени перемешивайте. Пусть жидкость в противне вас не пугает, через 15 минут лишняя влага испарится. Выньте, дайте немного остыть и переберите. Если отдельные орешки все-таки слиплись, на этом этапе их еще можно разъединить.

**P. S.** Если вы не найдете подкопченный чипотле, возьмите обычный чили в порошке.

## ФИГУРНЫЕ ПРЯНИКИ С ЦВЕТНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Все девушки мира к Новому году и Рождеству соревнуются в выпечке печенья и пряников. Пряники — это немецкая традиция, печенье — американская, но почему бы нам не напечь русских пряников? Тем более что в Архангельске испокон веков пекли пряничные фигурные козули и ставили их на подоконники. Это занятие на полдня, поэтому зовите детей — им очень нравится вырезать фигурки и потом украшать их глазурью. Ее можно сделать самим, но сейчас продают удобную глазурь в тубиках, которую на пряники способен нанести даже малыш.

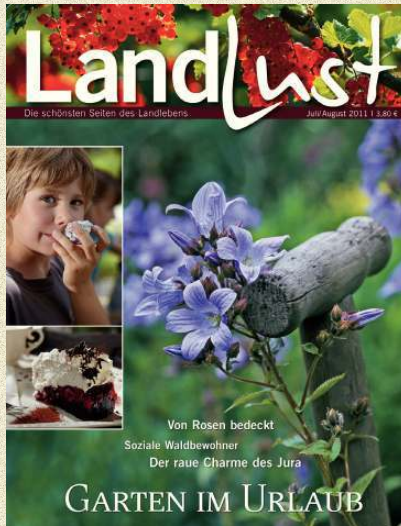
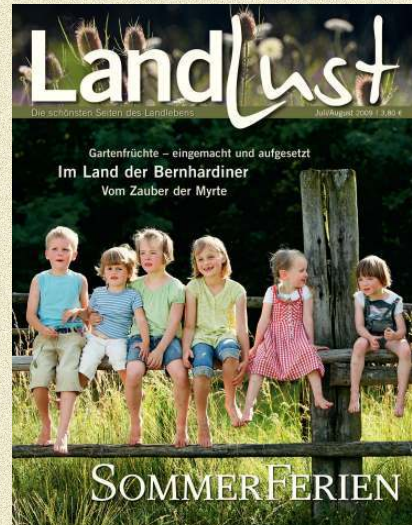
На 20–25 пряников:

- 3,5 чашки муки (420 г) ● 100 г сливочного масла комнатной температуры
  - 1 большое яйцо ● 2/3 чашки светлого коричневого сахара
  - 3/4 чашки темного жидкого меда или патоки ● 1 чайная ложка соли
  - 1 чайная ложка разрыхлителя ● 1 столовая ложка молотого имбиря
  - 2 чайные ложки корицы ● 1/4 чайной ложки молотой гвоздики
  - 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха
  - 1/4 чайной ложки кумина ● глазурь и бусины для украшения
- ⌚ 15 мин + 30 мин 🍷 250 руб. 🍳 335 ккал

- 1 Смешайте муку, соль, разрыхлитель и все специи. В другой миске взбейте миксером масло, сахар и мед, затем добавьте яйцо.
- 2 Продолжая взбивать, не спеша введите муку. Вымесите руками тесто. Готовое тесто разделите на две части, заверните в пищевую пленку и отправьте охлаждаться на пару часов.
- 3 Припорошите стол мукой и раскатайте на нем первую часть теста. У вас должен получиться пласт толщиной примерно 5 мм. Вырежьте пряники любой формы, разложите их на противне, выстланном бумагой для выпечки. Только обязательно оставьте «припуски», чтобы пряники не прилипли к друг другу — во время выпечки они немного увеличатся в объеме.
- 4 Разогрейте духовку до 180 °С. Выпекайте около 12–15 минут. У вас получится 2–3 противня. Я обычно пеку каждый противень отдельно, но если вы решите отправить в духовку сразу все три, выпекаться они будут около 20 минут. И не забудьте через 10 минут поменять противни в духовке местами. Дайте пряникам остыть и украшайте! Я использую готовую глазурь и бусины, которые продаются в магазинах. ■







## ПОДАРОК из Германии

*Теперь в «Крестьянке» в каждом номере читателей ждут лучшие материалы немецкого издания LandLust.*

Этот немецкий журнал предназначен для всех, кто предпочитает загородный образ жизни. LandLust – лидер среди европейских изданий, посвященных данной теме. Несколько лет назад LandLust начал свой путь на западном рынке с тиражом чуть более 20 000 экземпляров, но быстро обрел невероятную популярность, и сегодня из типографии на радость читателям появляется более 1 миллиона экземпляров этого красочного и практичного издания. В нашей стране тоже стремительно растет интерес к загородной жизни, и мы уверены, что вы получите огромное удовольствие от знакомства с материалами наших коллег из Германии.



LandLust

# Прелестный ЗИМНИЙ ДЕСЕРТ

Взяв самые простые продукты,  
можно устроить пир для желудка.





Картофельную массу быстро перемешать руками или ложкой.



«Колбаски» нарезать кусочками длиной 1 см.



Из картофельной массы руками сделать «колбаски» толщиной в большой палец.



Раскатать кусочки теста пальцами так, чтобы получились заостренные по краям веретенца.

## МАКОВЫЕ ВЕРЕТЕНЦА С «БАБОЙ» ИЗ МОРОЖЕНОГО

На 4 порции  
**ВЕРЕТЕНЦА:**  
 500 г рассыпчатого картофеля, соль, 1 яйцо, 1 желток, 150 г муки, мускатный орех, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. мака  
**МОРОЖЕНОЕ:**  
 500 мл сливок, 2 стручка ванили, 1 яйцо, 4 желтка, 120 г сахара  
**КРОМЕ ТОГО:**  
 мука для раскатывания теста, растительное масло для смазывания формы

Форму для «бабы» из мороженого (или несколько маленьких формочек) приготовьте заранее: надо слегка смазать ее растительным маслом и выстлать полиэтиленовой пленкой так, чтобы ее края свисали с формы.

**ДЛЯ МОРОЖЕНОГО:** сильно взбитые сливки поставить на холод. Стручки ванили разрезать вдоль и вынуть сердцевину. На горячей водяной бане смешать ваниль, яйцо, желтки, сахар и 80 мл воды, все взбить в густой крем. Затем охладить в ледяной воде, помешивая. Добавить взбитые сливки. Залить в подготовленную форму, закрыть сверху краями пленки и поставить в морозилку на ночь.

**ДЛЯ ВЕРЕТЕНЦ:** вымыть картофель в мундире под проточной водой, отварить в подсоленной воде, чуть подсушить, очистить и пропустить через картофельный пресс. Добавить яйцо и желток, посыпать мукой. Посолить,

добавить свеженатертый мускатный орех. Очень быстро перемешать рукой или ложкой. Полученную массу выложить на слегка посыпанную мукой разделочную доску и сделать руками несколько «колбасок» толщиной в большой палец. Разрезать на кусочки длиной 1 см и скатать их так, как показано на фото, чтобы получились веретенца. Опустить их в кипящую подсоленную воду и подержать 2 минуты. Вынуть, окатить холодной водой и слегка подсушить на кухонном полотенце.

**ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ** распустить сливочное масло в сковородке, положить туда веретенца и немного обжарить. Посыпать сахаром и слегка карамелизировать его. Посыпать маком, перемешать и тут же подать на стол вместе с «бабой» из мороженого. К маковым веретенцам хорошо подойдут ягоды, слегка сдобренные сахарной пудрой. ■



*В «ножных ботиночках»  
не стыдно показаться и на людях.*







## В БОТИНОЧКАХ В ПОСТЕЛЬ

**Хельга ШПИЦ связала ночные туфли из шерсти мериноса для уютных часов на диване. Или чтобы согреть ноги холодной ночью.**

**Р**омантичная «косичка» или изысканная лента-завязка на щиколотке – Хельга Шпиц вяжет туфельки для постели, которые не только греют, но и выглядят очень пикантно. Рукодельница Хельга никак не может взять в толк, почему люди называют уютные носочки, напоминающие туфельки, старомодными и смеются над ними. «А ведь их носят все – в том числе и молодые женщины, и девушки, – говорит Хельга. – Ноги мерзнут у людей в любом возрасте».

### В поисках руководства к действию

Вот уже 35 лет Хельга Шпиц держит магазин товаров для рукоделия в городке Бад-Зекинген (земля Баден-Вюртемберг). За это время она придумала больше дюжины моделей башмачков для постели – для тех покупательниц – и молодых и пожилых, – которые просили научить их вязать эти вещицы. «Уже много лет в журналах по рукоделию не пишут о ночных туфлях», – объясняет мастерица. Вот она и начала изобретать собственные модели. Иногда брала идеи в журналах для вязания 60-летней давности или копировала изношенные

вязанные туфельки, которые приносили ей покупательницы. «Раньше, – продолжает Хельга, – навыки вязания передавались от бабушки к матери, от матери к дочке. Сегодня же многие понятия не имеют, как связать такие теплые грелки для ног, какие носили их мамы». Носочками для ночи интересуются прежде всего швейцарские клиентки: Бад-Зекинген находится на самой границе с Швейцарией, в 35 километрах от Базеля. Вот в Швейцарии жива традиция надевать вязаную обувь на ночь, да и шерсть мериноса там очень популярна. Но и немецкие женщины интересуются вязаными башмачками. Правда, Хельга Шпиц знает: они их носят, но в этом не признаются. Странно ведут себя немцы. Ни одна покупательница не скажет, что просит ночные башмачки для себя – мол, мне-то это не надо, не так уж я стара... Сама Хельга любит ночные туфельки. Возвращаясь вечером домой, она снимает уличную обувь и залезает в вязаную. В ней так уютно забраться на диван с книгой или спицами в руках! «Постельные башмачки держатся у меня полгода, – рассказывает она, – потом я радостно предвкушаю появление новой модели». ■

**ИСТОРИЯ** Специалисты, занимающиеся историей костюма, установили, что люди стали пользоваться ночным бельем только в XVI веке. В это время появились и первые постельные туфли, о чем говорят дошедшие до нас списки предметов, оставляемых в наследство. По-настоящему в моду они вошли в конце XIX – начале XX века, когда домохозяйки с головы до ног укутывались в вязаные вещи. Это объяснялось, с одной стороны, элементарной необходимостью согреться – ведь спальни в ту пору еще не отапливались. С другой стороны, широкое распространение ночных носочков, рубашек, кофт и чепчиков отражало нравы: все части тела требовалось надежно прикрыть, чтобы они не рождали никаких помыслов.





## ЗЕЛЁНЫЕ НОЧНЫЕ ТУФЛИ С ЗАВЯЗКАМИ

**МАТЕРИАЛЫ** (для одной пары всех размеров):  
100 г пряжи Schachenmayr Extra Merino,  
цвет «Зеленый мох».

Спицы диаметром 4 мм, 2 зеленые пуговицы  
диаметром примерно 15 мм.

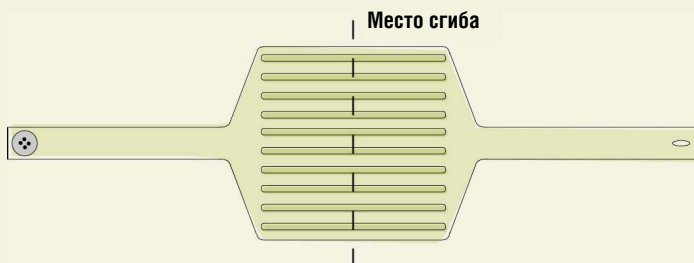
Образец, лицевая гладь:

22 п. и 30 р. = 10 x 10 см

**ЛЕНТУ-ЗАВЯЗКУ** вяжем лицевыми петлями.

Мысок, пятку и подошву вяжем ребристым рисунком  
(2 лицевые, 2 изнаночные)

**ИНСТРУКЦИЯ.** Для первой ленты-завязки набрать 6 п.,  
60 р. лиц., затем добавить с обеих сторон в каждом ряду  
13 x 1 п. = 32 п. В следующем ряду удвоить количество  
петель. Из каждой петли провяжать 1 лиц., 1 изн. = 64 п.  
Один ряд вязать лицевыми, затем на всех петлях вязать  
ребристым рисунком 16 см. Теперь снова только лицевы-  
ми, причем в первом ряду всегда провязывать 2 п. вместе  
лицевой = 32 п. Теперь с обеих сторон в каждом ряду  
убавить 13 x 1 п. = 6 п. Отсюда вязать лицевыми 56 р. За-  
тем выполнить петельку для пуговицы. Для этого вывязать  
2 лиц., провязать вместе 2 п. лицевой, сделать 1 накид и  
вывязать 2 лицевые петли. Осталось связать 3 р. лицевыми  
и закрепить последний ряд петель. Связанную часть согнуть  
пополам так, чтобы ленты наложились друг на друга,  
и закрыть шов на левой кромке. К правой кромке пришить  
часть ленты из 10 рядов, связанных одними лицевыми.  
Это будет передний шов туфли. Пришить пуговицу.  
Так же изготовить вторую туфлю.



## КОГДА МЁРЗНУТ НОГИ

Действительно, у девочек и женщин ноги мерзнут чаще, чем у мальчиков и мужчин. Причин много. Одна из них заключается в том, что у женщин меньше мышечная масса и масса тела, и в результате организм производит меньше тепла. Склонность к пониженному давлению у женщин тоже виновата в том, что ноги часто мерзнут. Бесспорно, если ноги – ледышки, это очень мешает уснуть. Помочь могут постельные туфли из шерсти.

Шерсть накапливает тепло тела и образует вокруг стопы хороший изоляционный слой. Кроме того, тот, кто держит ноги в тепле, лучше противостоит простудам. Как гласит немецкая поговорка, «Носки ноги греют – доктора беднеют».



И мужчины тоже, бывает, мерзнут. Читатель журнала Landlust Хайнц Шредер греет ноги оригинальным образом – о камни, которые отшлифовали волны Дуная, придав им форму ступней.



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-Подольск:** (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





# Сваляем КОШКЕ ДОМ

Цветная шерсть, креативные идеи – и Зузанна КАРГ сотворила очередное чудо: уютную «пещерку» для взыскательного «комнатного тигра».

**Е**сли Зузанна Карг входит в свою мастерскую и открывает старый крестьянский шкаф, настал час рождения еще одной уникальной вещи. Зузанна, мать двоих детей, живет со своей семьей в старом доме. Это вилла, которую она сама отреставрировала. Вот уже несколько лет как Зузанна открыла для себя прелесть фильцевания. Теперь она делает уникальные вещицы из разных видов шерсти, шелка и растительных волокон и продает их на рынках художественных ремесел в Гейдельберге и округе, а также в Интернете. Часть ее творчества посвящена созданию кошачьих «пещерок» из войлока собственного изготовления, на которые она получила патент. Немного ловкости и опыта в фильцевании – и вы тоже сможете сделать такой же уютный домик для своей кошки. Начать нужно с изготовления большого шаблона из фа-

сонной пленки. Форма возможна любая, главное – шаблон должен быть как минимум на треть больше предполагаемого размера «пещеры», так как шерсть при валянии уплотнится и сядет. Позднее мы удалим шаблон, а пока он будет препятствовать сваливанию шерсти внутри «пещеры». Кардочесанную шерсть горной овцы нужной расцветки разложим на рабочей поверхности, которая должна быть по возможности прочной и водостойкой. Лучше укладывать шерсть так, чтобы волокна располагались крестнакрест: позднее под воздействием валяния и горячего мыльного раствора они будут переплетаться друг с другом. Раствор уплотняет верхний слой шерсти и облегчает процесс фильцевания. Стирать «кошачью пещерку» нужно вручную при температуре 40 °С, затем необходимо хорошо ее отжать, придать форму и высушить. ■



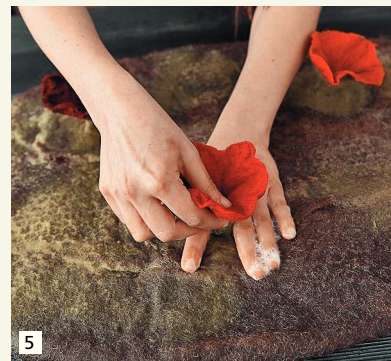
## КАК СОЗДАЁТСЯ «ПЕЩЕРА»



**3.** Постепенно распределить шерсть по всему шаблону, постоянно смачивая поверхность мыльным раствором, и в заключение легонько примять шерсть.

**1.** Разложить шерсть (примерно в три слоя) на рабочей поверхности и смочить горячим мыльным раствором. Поместить сверху шаблон из фанонной пленки и тереть его руками, пока волокна шерсти под пленкой не переплетутся. **2.** Выступающие из-под шаблона части шерстяной массы завернуть и уложить поверх пленки, полить горячим мыльным раствором и хорошенько примять, чтобы они стали плоскими. Следить, чтобы по краям оставалось достаточное количество шерсти, иначе впоследствии на этих местах образуются «проплешины».

**4.** При желании можно разложить по поверхности немного шерсти другого цвета (в нашем случае это зеленый), опять же смочив ее горячим мыльным раствором. Мять и тереть ее пока не надо.



**5.** Подготовленные заранее цветы со стеблями распределить по поверхности «пещеры» и закрепить по краям так, чтобы они «слились» с основой. **6.** Теперь нужно хорошо намыленными руками валять влажную шерсть до тех пор, пока волокна не уплотнятся и не соединятся друг с другом. В результате «пещера» станет меньше и компактнее.



**9.** В заключение выполоскать из войлока мыльный раствор. В воду можно добавить немного уксуса – он нейтрализует остатки мыла и придаст блеск краскам шерсти.

**7.** В подготовленной таким образом «пещере» прорезать сбоку отверстие острым ножом и вытащить изнутри шаблон. Отверстие будет служить кошке входом в «пещеру».

**8.** Обработать края деревянной щеткой, чтобы они были одинаковой толщины. Тогда кошачий домик будет более устойчивым.



Landlust



ЗАБАВЫ





Наконец-то выпал снег! И дети хотят все сразу – лепить снеговика, кататься на санках, играть в снежки. Составьте им компанию и насладитесь снежными забавами в этот прекрасный зимний день!

# НА СНЕГУ





## СНЕЖНЫЙ ПАУК

Разве у паука не восемь ног? «Но это же снежный паук, ему достаточно шести», – отвечают дети. Представьте себе, не шесть, а восемь ног, и все холодные.



## ЛЕПИМ СНЕГОВИКА

Снег сегодня липкий – здорово! Катить снежный ком трудно, особенно на последних метрах. Но вот все три шара поставлены друг на друга, и господин Снеговик готов.

Утром дети сразу увидели, что выпал снег. Три любопытные мордашки – Анника, Юлия и Робин – уткнулись в окна и, забыв про завтрак, зачарованно следят за тем, как на улице, кружась, падают с неба белые хлопья. Под снегом все выглядит так необычно! «Посмотрите вон на ту крышу», – кричит Анника. Только у самой печной трубы еще можно различить пару черепиц, а все остальное белым-бело. Большая сонна тоже надела белое платье. Робин первым делом решает взяться за лопату: «Надо расчистить дорожку – ее вообще не видно!»

ки, перчатки и теплые куртки. Надо хорошенько укутаться и погрузиться в белое удовольствие! К ним присоединяются друзья. Они тоже хотят поиграть в снежки, сделать снеговика, покататься на санках – причем лучше все сразу. Юлия первой выбежала на улицу. «Берегись!» – кричит она Робину, который как раз выходит из дверей – в него летит первый снежок. А у Анники снежный шар уже начинает приобретать гигантские размеры: она катит его к дому через весь сад: «Мой снеговик будет стоять у самого входа».

## Весёлые снежные фигуры

Теперь детей не удержать. Из шкафов мгновенно извлекаются шарфы, шап-

Госпожа Метелица позаботилась о детях и послала им липкий снег, потому что делать снежные фигуры можно не из всякого снега – пушистый для этого не годится. А каким



## ЁЖИК В СНЕГУ

Сколько иголок должно быть у такого ежа? Дети набрали в лесу кучу хвороста, и им кажется, что их ежик уже достаточно колюч. В таком виде он хорошо перезимует.





*Дети ходят вдоль и поперек поля,  
запутывая снежный лабиринт.*



#### ЛАБИРИНТ ИЗ СЛЕДОВ НА СНЕГУ

Найдите место, где по снегу еще никто не ходил, ну разве что заяц или косуля. Оставьте ногами много-много следов вдоль и поперек поля – так, чтобы возник запутанный лабиринт. Когда он будет готов, вы должны постараться как можно быстрее добраться от одного его конца до другого. На старт, внимание, марш!

он выпадет, зависит от температуры. Если очень холодно, снежные шары тотчас рассыплются, если даже их удастся с грехом пополам скатать. Если немного теплее и воздух влажный, на землю падают более крупные хлопья. Вот они-то лучше всего и подходят для снеговика, ежика и прочего «снежного зверья». Любому порядочному снеговик у нужны пуговицы, глаза и рот из угольков, нос из морковки и пара теплых вещей – яркий шарф, шапочка... Смастерить руки просто – надо в средний шар воткнуть по веточке с обеих сторон. Юля умеет делать еще и паука: маленький снежный ком – голова, большой – туловище, и надломленные ветки в качестве ног. Паучку нужны глаза, поэтому она прихватила из дома пару орешков. Лена, Анника и Марлен лепят из снега ежика – круглое тело с вытянутой мордочкой. Робин и Свен собирают для девочек целую охапку веток («Дрова – мужское дело!») – из них получатся отличные острые иголки. Три орешка – и вот уже у ежика появились глаза и нос.

Тем временем Мария нашла в сторонке место, где снег еще не примят, и улеглась там на спину, раскинув руки. «Мой зверь больше всех ваших!» – кричит она ребятам, двигая по снегу руками и ногами. Когда она встает, на снегу остаются очертания снежного орла. Остальные дети тоже со смехом падают в снег, чтобы посмотреть, получится ли у них такая большая птица.

#### Пошуметь и побеситься

Следующий номер зимней программы: дети несутся на заснеженное поле. Оно совсем еще не тронут – разве что какие-то зверушки оставили пару мелких следов. Что здесь посеял осенью фермер, совсем не видно – таким толстым слоем лег снег. Для посевов это очень хорошо, потому что снег защищает их от вымерзания, если зима выдалась слишком холодной. На этом поле дети собираются устроить запутанный лабиринт – они будут шагать по снегу, оставляя следы. Ребята делятся на две команды. Когда два лабиринта будут готовы,



#### ОРЁЛ

Как замечательно вот так лежать на снегу! Если развести и свести ноги и подвигать вверх-вниз руками, на снегу останутся следы орла или ангела, а может быть, бабочки.





### ПЁСТРЫЙ СНЕЖНЫЙ «ПАРОВОЗИК»

Один яркий детский костюм за другим – ребята, как по рельсам, скользят по снегу. Здесь нужно быть внимательным, потому что дети одновременно должны передвигать сначала правую, потом левую ногу. Марлен стоит первой, поэтому она решает, в каком направлении поедет «паровозик».

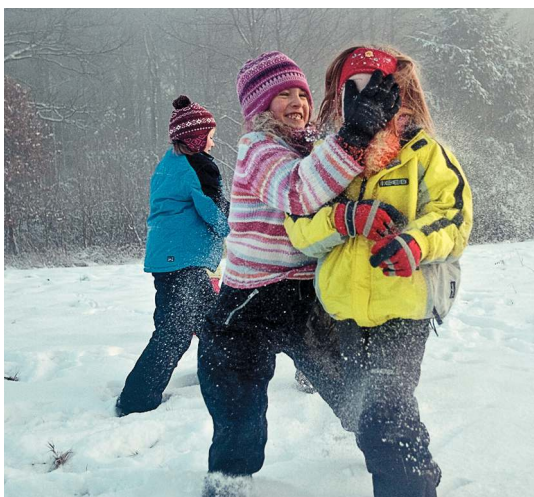


Кто быстрее всех бежит по снегу?

*«Чух-чух-чух, паровоз, кто поедет по снегу вместе с нами?»*

### ОСТОРОЖНО, СНЕЖКИ!

«Бумс!» – и в шапочку Юли угодил снежок. Раз, два, три, и вот уже Мария получает сдачи – теперь ее лицо тоже в снегу. Те, кому не нравятся снежные «рукопашные», могут образовать команды и устроить перестрелку снежками.



команды поменяются местами и каждой достанется чужой лабиринт. Звучит команда: «К снежному старту приготовиться, внимание, марш!» И дети мчатся наперегонки, стремясь как можно скорее преодолеть лабиринт. Побеждает команда, все члены которой первыми соберутся на противоположном конце лабиринта.

Теперь очередь «паровозика». Для этой игры участники встают в затылок друг другу и кладут руки на плечи стоящего впереди. Теперь они должны одновременно, как по рельсам, передвигать ноги по снегу – сначала все правой, потом все левой ногой. «Чух-чух-чух, паровоз,

кто поедет по снегу вместе с нами?» Мальчишки сбивают шаг, Робин спотыкается, и вот уже все дети валяются в снегу. Потом они опять занимают исходные позиции – вторая попытка!

### Игра в снежки

Если детей много, два паровозика могут «поехать» наперегонки. И вот уже все снова со смехом копошатся в снегу, и начинается снежная баталия – летят пригоршни снега и тугие снежки. Глаза горят, щеки покраснелись... Пожалуй, пора сделать перерыв, во время которого можно выпить горячего какао с печеньем, приготовленным своими руками. ■



# Прогулка

СОВЕТ  
МЕСЯЦА



## ИГРУШКИ от Снежной Королевы

*Вода умеет превращаться в лед по приказу царя Холода. Воспользуемся этим, чтобы сделать игрушки для елки в городском или дачном дворе.*

Возьмите детские формочки для игры в песок, заполните их водой и в каждую добавьте капельку гуашевой краски. Формочки, наполненные «волшебной водой», вынесите на балкон или оставьте в укромном месте во дворе. В формочках с чистой, неподкрашенной водой можно заморозить ягодки рябины, дольки лимона, бутон розы. Для мини-игрушек подойдут формочки для льда в виде звездочек, ромбиков, сердечек. Чтобы повесить ледышки на елку, наряженную на улице, наливая воду в формочки, не забудьте опустить туда ниточки, свернутые петельками. На следующий день сложите формочки в ведро и ненадолго занесите домой. В тепле лед начнет медленно подтаивать по краям.

В этот момент нужно быстро вынуть цветные кусочки льда из сосудиков и снова вынести на холод, чтобы не дать им совсем растаять. Теперь можно наряжать елку на улице.





# *Из кладовой ЛЕСНОЙ ФЕИ*

*На окнах вдруг распустились снежинки,  
забор принарядился, а на птичьем столе  
появилась корзина изысканных лакомств.  
Это значит, что скоро смена годов!*





2



3



4



5

**1** Чем порадовать в новогодние дни братьев наших меньших? Корзиной, наполненной всяческой вкуснятиной – кедровыми шишками, связкой отборного арахиса, птичьим печеньем и пудингом. Для его приготовления растопите нарезанный кусочками нутряной жир или несоленое сало, добавьте семечки, очищенные орехи, сухофрукты, овсяные хлопья и тертый сыр в пропорции 1/3 жира на 2/3 остального. Перемешайте и поместите в формы. Когда части «птичьего пирога» или «печенья» застынут, выложите лакомства в корзину среди прочих даров.

**2** Корзина для ампельных растений зимой может легко превратиться в «обледеневшую» садовую люстру. Для этого металлическую основу обмотайте ниткой стекляруса. Прикрепите небольшие светильники на батарейках, живые или искусственные еловые веточки.

**3** Как и полагается снежинкам, они неповторимы. Это касается и снежинок рукотворных, «произведенных» тихими зимними вечерами из бумаги при помощи ножниц.

**4** Гирлянда еловых веток, перевитая канителью из звездочек и украшенная елочными игрушками, сделает скучный забор из штакетника празднично-нарядным.

**5** Несколько ивовых прутьев, «согнутых в дугу», превратятся в праздничный венок, если украсить их новогодними игрушками и подвесить к двери на ленточке. Чтобы венок сохранял прочность, согнутые ветки незаметно закрепите в нескольких местах проволокой. ■



# Лёгкость БЫТИЯ

*Пушистые как первый снег оренбургские платки могли появиться только в России. Почему нигде в мире не могут их повторить? В чем секрет их воздушности и теплоты? Ответы на эти вопросы найдутся в оренбургском Музее пухового платка.*







Фото: Сергей ГАВРИЛОВ, Анна ПОГОСЯН

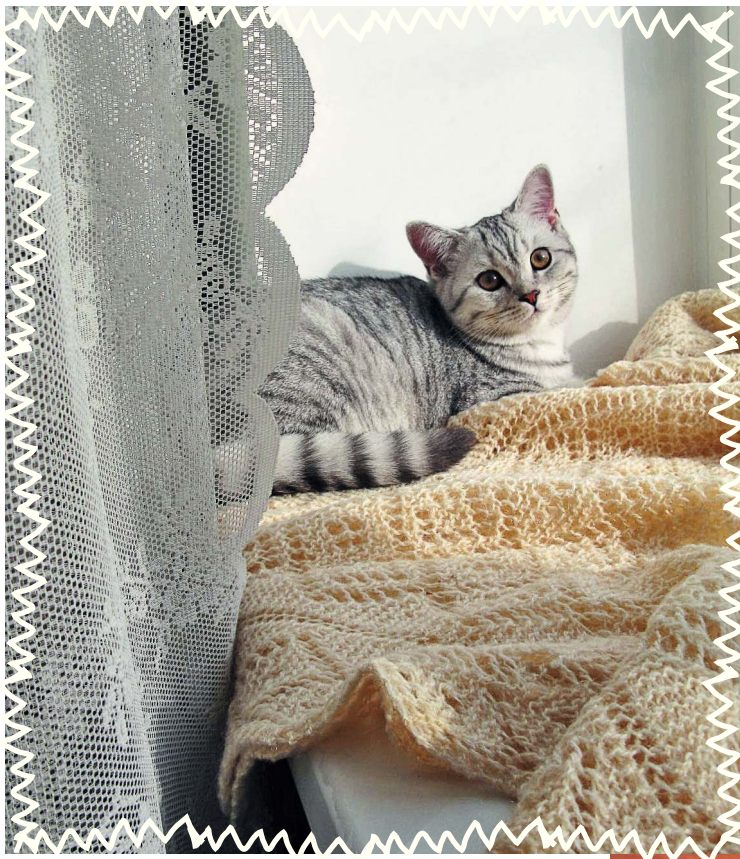
### НЕПРОСТАЯ КОЗА

Зимы в оренбургских степях стоят неласковые: морозы случаются до минус сорока. Ветры гуляют свободно — ведь вокруг нет гор, которые могут их задержать. Холодный воздух Арктики врывается сюда и кружит суровые метели. Здесь и появился теплый, изящный, будто из морозного узора сотканный оренбургский пуховый платок.

Вяжут его из пуха знаменитых оренбургских коз. Для защиты от непогоды, морозов, дождей и ветров эти дымчато-шоколадные козочки отрашивают густой, эластичный, отличающийся легкостью и шелковистостью подшерсток. Два раза в год коз вычесывают, и чем суровее зима и осень — тем качественнее получается пух. Вязать из него ажурные паутинки и теплые шали местные мастерицы научились около 250 лет назад. Но настоящий бум вокруг их рукоделия случился в конце XIX века, когда платки получили золотые и серебряные медали на престижных международных художественно-промышленных выставках и «прогремели» на весь мир. Во многих странах захотели вязать такие же. Для этого иностранцы закупили в Оренбуржье тысячи коз. На кораблях животные уплывали во Францию, Германию, Англию, Швейцарию, Финляндию и Канаду. Но быстро приспособились к тамошнему теплomu климату и уже через три года превращались... в обычных коз.

Однако модницы во всем мире уже влюбились в чудо-платки и во что бы то ни стало желали их иметь. Ажурные паутинки стали престижным и дорогим подарком. Оренбургских мастериц засыпали заказами. Так и получилось, что в конце XIX века не только женщины от мала до велика взяли в руки спи-





мышинные тропки. Есть еще косорядки, угольнички, рыбки, снежинки, елочка, шашечки, цепочки, тройная ягодка, круглая малинка, змейка, змейка с отрезками. Откуда приходят идеи орнаментов, догадываешься, когда выходишь в оренбургскую снежную степь. Вот на сугробе следы заячьих набегов: две ямки покрупнее вместе и две поменьше врозь, а вот и лисичка пробежала, как машинкой прострочила.

цы, но и мужчины в свободное время занялись вязанием. В женских казачьих школах ввели специальные уроки вязания платков, а лучшие ученицы за свои работы получали медали и почетные грамоты. К 1908 году на территории Оренбургского казачьего войска пуховязанием занимались более 12 000 казачек, ежегодно создававших 35 000 пуховых платков.

### НЕ ЖАЛЕЯ ВРЕМЕНИ

Немало труда и терпения вложено в невесомый и изящный оренбургский платок. Мастерница сначала прядет тончайшую плотную нить из козьего пуха, затем эту нить сматывает с тонкой нитью натурального шелка, одновременно скручивая для прочности (для серых шалей нить может быть и хлопчатобумажной). И только так. Если пух сразу соединить с шелковой нитью, не спряв его предварительно, платок быстро полиняет, и весь чудо-пух окажется на вашей одежде. Кстати, поэтому настоящий платок всегда содержит около 70% пуха и «стопроцентно пуховым» быть не может. «Правильная» паутинка или шаль изначально не выглядят пушистыми. Они начинают пушиться со временем и с каждым днем будто расцветают.

Когда сероватая пряжа готова, начинается самый творческий и кропотливый процесс — вязание. Множество узоров придумали женщины за столетия: соты, глухотинка, кошачьи лапки. Каждая вязальщица знает их, они издавна передаются из рук в руки. Мелкие дырочки называются пшенки, покрупнее — корольки, а дырочки цепочкой —



Каждый платок — произведение искусства, многие пуховязальщицы — члены Союза художников России. А Музей истории оренбургского пухового платка является филиалом Оренбургского музея изобразительных искусств. Самый легкий из экспонатов весит всего 40 граммов!

Над одним теплым платком вязальщица работает около 257 часов, а над ажурной «паутинкой» — 195 часов. Хорошая мастерница за месяц может связать две паутинки среднего размера или три палантина. На платок большого размера уходит месяц и больше. Руки вязальщицы узнаешь сразу — на левом указательном пальце маленькая мозолька. По этому месту много лет струится пуховая нить.



доступной для многих роскошью, а полностью ручная работа ценилась выше.

### ТЫ УЗНАЕШЬ ЕГО ИЗ ТЫСЯЧИ

Про оренбургский пуховый платок сочиняли песни, он овеян легендами. Но все ли из них правда? Например, многие уверены, что настоящий подарок из Оренбурга должен проходить через кольцо. На самом деле это не совсем так: все зависит от вида платка. Серые повседневные шали более теплые, толстые и не должны проходить через кольцо. А вот белые ажурные паутинки и палантины, весящие всего 30–100 граммов, действительно проскальзывают сквозь обручальное колечко и умещаются в скорлупе гусиного яйца. Служить эта красота способна до двадцати лет. Носить можно и традиционно – на голове, плечах, а также на талии, в виде капюшона, мантильки, жакета. Одна вещь может превратиться во множество нарядов. Сегодня на модных подиумах в коллекциях известных дизайнеров мы снова видим пуховые платки. Из них создают кардиганы и накидки, свитера и юбки – нарядные, как русская зима. ■

Екатерина МОЖАЕВА



Теперь платок надо выстирать. Его кладут в таз с теплой мыльной водой, причем не трут, как это делается во время стирки белья, а только полощут и очень осторожно выжимают. А после натягивают на деревянную раму, чтобы он сохранил свою форму.

### МАШИНЫ СДАЮТСЯ

Менялись власть, время и каноны красоты, но оренбургский платок оставался в моде. Для советских женщин он оставался желанным подарком. Во времена СССР множество мастериц-надомниц объединялись в артели и продолжали творить красоту. Большинство из них узнавали секреты мастерства от своих мам и бабушек. Также были организованы шестимесячные курсы и двухгодичная школа кустарно-ремесленного образования, где обучали вязанию национальной гордости. Самые продвинутые пуховязальщицы искали способы вязать платки побыстрее. Но перейти на машинную вязку долго было невозможно – машина «рубит» пух, и платок становится более грубым и менее прочным. К тому же знаменитые паутинки – двусторонние, как ни надень – все будет «на лицо». Роботы долгое время не умели вязать так, лишь во второй половине XX века появились машины, которым смогли доверить часть работы. Теперь на одно произведение мастерица тратила не 200 часов, а около семидесяти. Выпуск платков вырос до 400 000 в год. Но все равно они оставались не-



Редакция благодарит интернет-магазин «Пушинка.ру» за предоставленные платки.





Юбилейное шоу «Московская семья–2012» впечатлило и зрителей, и членов жюри, а также показало, как и чем живет современная столичная семья.

## Жизнь замечательных СЕМЕЙ

*В Москве в пятый раз выбрали самую-самую замечательную «ячейку общества» на конкурсе «Московская семья».*

*Как же среди множества участников определяли победителей?*

**В**се началось с интернет-этапа, в котором приняли участие 103 семьи, заявившие о своем желании побороться за почетный титул на сайте [www.moscowfamily.ru](http://www.moscowfamily.ru). Этот сайт создан Департаментом семейной и молодежной политики Москвы, который и устраивает конкурс. Всего на сайте зарегистрировано 8329 «семьян». Посетители интернет-страницы голосовали за самые яркие и дружные семьи. Девять из них, набрав наибольшее количество голосов, а также став лучшими в конкурсе интеллектуальных эссе, вышли на сцену «Форум Холла», чтобы доказать, что с них можно брать пример. Испытания конкурсантов ждали непростые: они рассказывали о своем семейном древе, о традициях и устоях семьи. Под руководством олимпийского чемпиона Александра Ширшова мужская половина подготовила сложнейший номер по фехтованию, а затем «гусары» исполнили с дамами мазурку. На кулинарном поединке команды готовили десерты по своим семейным рецептам. В это время зрителям представили

видеоролики об историях любви супружеских пар, участвовавших в конкурсе. Финальный конкурс «Музыкальное по-пури» никого не оставил равнодушным. Участники, не будучи профессиональными певцами и танцорами, исполнили отрывки из известных мюзиклов.

Мнение жюри, в состав которого входили продюсер Валерий Белоцерковский, композитор Александр Добронравов, стилист Александр Мысин и партнеры конкурса, совпало с мнением общественного жюри, состоящего из семей – финалистов конкурса прошлых лет. «Московской семьей–2012» стала семья Матвеевых. Они получили множество призов от партнеров конкурса. Впрочем, без призов не остались и другие участники. Матвеевы и еще две семьи получили путевки в увлекательное путешествие на море от ОАО НТК «Интурист», также всех конкурсантов ждали сюрпризы от компаний Mary Kay, французского производителя посуды и малой бытовой техники Tefal, техники домашнего комфорта «Теплолюкс» и журнала «Крестьянка». ■



6+

Реклама

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

# МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

Полезный журнал для родителей **6+**  
№12 Декабрь 2012

## СНЕЖНЫЕ ИГРЫ

Развиваемся на прогулке

### 5 болезней сезона

Профилактика и лечение

### Конкурсы

и подарки для читателей и их малышей

### Аллергия на праздник

Правила безопасности

### Манту под лупой

Памятка для взрослых

### Зимняя беременность

Радость, а не проблема

### Танцуют все!

Выбираем студию для крохи

# Новый год

## в деталях

Детское меню, психология праздника, разумный выбор подарков



12012  
4 607131 140085  
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





# ПРАЗДНИК заказывали?



*14 правил эксплуатации  
Деда Мороза и Снегурочки.*

## **1** КАКИЕ ДНИ - ЛУЧШИЕ ДЛЯ ПРАЗДНИКА?

Горячие дни – с 20 декабря по 10 января. Приглашение Деда Мороза 31 декабря или 1 января, в «прайм-тайм», обычно стоит дороже. Однако не стоит стремиться к буквальным датам – для детей понятие «Новый год» растянуто на несколько зимних недель. Да и подумайте, найдется ли у вас достаточно свободного времени, чтобы за несколько часов до боя курантов организовать прием волшебных гостей?

## **2** В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ ГОТОВЫ К ВСТРЕЧЕ С ДЕДОМ МОРОЗОМ?

Все зависит от темперамента ребенка. Один двухлетка устроит хоровод вокруг елки и без опаски усядется на колени к Деду, другой – забьется в угол,

а то и разрыдается при виде незнакомца с белой бородой. Как правило, дети 3–5 лет уже готовы к контакту с новогодними гостями. Желание взрослых приобщить малыша к празднику нужно соотносить с потребностями ребенка. Радости по принуждению не бывает – если у вас тихий, застенчивый малыш, не нужно форсировать события и требовать от него восторгов от встречи с Дедом Морозом. Подождите год-другой.



## **ВОЗРАСТ НАИВНОСТИ**

Мышление детей сродни мышлению первобытных людей – они не знают законов природы, незнакомы с физикой и химией, а потому все происходящее вокруг принимают за волшебство. Наивность – совершенно необходимое состояние ребенка до определенного возраста.

## **3** КАКОЙ ДЕД МОРОЗ ЛУЧШЕ - АКТЁР ИЗ АГЕНТСТВА ИЛИ СОСЕД ПО ПОДЪЕЗДУ, ПЕРЕОДЕТЫЙ В КОСТЮМ?

«Профессиональный» Дед Мороз лучше экипирован, у него отличный карнавальный макияж, он знает множество шуток-прибауток. Но радость он приносит за деньги. Дед Мороз в исполнении знакомого мужчины, наделенного минимальными артистическими способностями, – хорошая альтернатива профессионалу, если он к своей роли относится серьезно и пришел повеселить именно ребенка, а не его родителей.

## **4** КАК ВЕСТИ СЕБЯ МАМАМ И ПАПАМ, КОГДА В ДОМ ПРИХОДИТ ДЕД МОРОЗ?

Так, как будто для вас это большая неожиданность и радость. Ненадолго поверьте, что Дед Мороз действительно существует, ведь именно так сейчас думает малыш. Худший вариант – панибратское отношение к волшебному гостю.

## **5** НУЖНО ЛИ ПРИГЛАШАТЬ ДЕДА МОРОЗА ЗА СТОЛ?

Нужды в этом нет, но если есть желание, пригласите Деда и Снегурочку согреться горячим чаем с вкусоностями. Пусть малыш разделит трапезу с гостями.

## **6** КАК ПРАВИЛЬНО «ЗАКАЗАТЬ» ДЕДА МОРОЗА?

Заняться поиском лучше минимум за 3–4 недели до праздника. К вашим услугам Интернет, объявления в районных газетах и «сарафанное» радио. Хорошо, если будут рекомендации «бывалых» родителей. Обязательно посетите агентство лично, изучите документы, подтверждающие сертификацию услуг. Посмотрите видео и фотоотчеты о работе артистов. Уточните, на сколько времени рассчитана программа визита (для ребенка 3–5 лет можно ограничиться 30–40-минутным праздником).



## 7 НУЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ МАЛЫША К ВИЗИТУ ДЕДА МОРОЗА?

За несколько дней до намеченного срока расскажите малышу, что накануне смены годов в гости к малюткам приходит волшебный дедушка. Поведайте сказочные истории, покажите книжки с красочными картинками. Однако не стоит излишне усердствовать с подготовительными мероприятиями – иначе ребенок «перегорит» и устанет от ожидания.

## 8 А КАК БЫТЬ С ПОДАРКАМИ?

Есть несколько вариантов. № 1. Вручить (по договоренности) Деду Морозу основной подарок, который он в нужный момент достанет из заветного мешка. № 2. Купить несколько приятных мелочей (заколочки, маленькие куколочки для девочек, машинки, мячики для мальчиков). В любом случае выразите восторг и удивление, когда увидите подарок, который сами же покупали. Только не переигрывайте – «охи и ахи» по поводу, скажем, набора цветных карандашей неуместны.

## 9 СОВРЕМЕННЫМ ДЕТЯМ НУЖЕН ДЕД МОРОЗ?

Конечно! Мир изменился, но сознание детей осталось прежним. Даже если ваш трехлетка умеет пользоваться мобильным телефоном и ловко управляет дистанционным пультом DVD, для его полноценного гармоничного будущего необходима вера в сказку, в чудо, в волшебство.

## 10 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛЫШ ИСПУГАЛСЯ ГОСТЕЙ?

Для начала постарайтесь успокоить ребенка, причем лучше, если это будут делать родные люди, а не дружелюбный Дед Мороз. Предложите детке любую удобную и комфортную форму общения. Если он захочет сидеть у вас на руках, разрешите ему это.

## 11 О ЧЕМ СТОИТ ДОГОВОРИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ?

Если волшебник – знакомый человек, он наверняка знает особенности вашего малыша, но не лишним будет о них напомнить. Лучше заранее оговорить программу посещения: расскажите о характере ребенка, предупредите, какие песенки его любимые, а какие сказки он терпеть не может. Одни дети свободно «идут на руки» и не прочь хватать Дедушку за белую бороду. Другие

не выносят любых тактильных контактов с чужими людьми. Если у вас неполная семья, предупредите об этом. Если у ребенка имеются физические проблемы (он плохо слышит, ему противопоказаны подвижные игры и т. д.), обязательно скажите об этом заранее.

## 12 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ОПОЗНАЛ В ДЕДУШКЕ ИЗ ВЕЛИКОГО УСТЮГА РОДНОГО ДЯДЮ ПЕТЮ?

Спасти ситуацию непросто. Задача родителей – не разочаровать ребенка. Если «разоблачение» случилось, скажите малышу, что дядя Петя берет уроки у волшебника и решил помочь ему поздравить малышей. Можно сказать, что Дед Мороз застрял в ужасной пробке, боялся опоздать и попросил дядю его выручить.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Просить Деда Мороза сменить валенки на домашние тапочки – абсурд. А вот предложить ему вымыть руки – совершенно нормально. Пускай ребенок проводит его в ванную. Также стоит избегать тесных контактов с малышом: зима – это не только Новый год, но и период эпидемии ОРВИ.
- В присутствии ребенка никогда не рассказывайте друзьям о том, что вы «вызывали» Деда Мороза. Дети гораздо умнее, чем нам иногда кажется, и чувствуют нюансы. И никогда не иронизируйте над верой малыша в волшебство. В том, что маленький верит в чудо, – его главное счастье.





# Разрешите ПРИГЛАСИТЬ

Куда отправиться в декабре за праздничным настроением?



16 декабря,  
Москва,  
Крокус Сити Холл,  
концерт арт-группы  
«Сопрано»<sup>10</sup>.

## ЖЕНСТВЕННОСТЬ В ДЕСЯТОЙ СТЕПЕНИ

Уникальный женский музыкальный коллектив «Сопрано»<sup>10</sup>, в котором собраны лучшие голоса, даст единственный концерт в столице.

Однажды Михаил Турецкий, руководитель арт-группы «Хор Турецкого», решил, что готов работать с женщинами. В результате серьезного кастинга в проекте «Сопрано»<sup>10</sup> собрались певицы – артистичные, разносторонне одаренные, с потрясающими голосами. В концерте прозвучат знаменитые произведения – от Like a prayer Мадонны до «Турецкого марша» Моцарта, от Рахманинова до бессмертных хитов Фредди Меркьюри, от попурри из песен ABBA до мюзикла «Призрак оперы». Каждая песня в исполнении «Сопрано» станет самостоятельной историей, отдельным шоу с ярким видеорядом, хореографией, актерским мастерством и – в первую очередь – незабываемо прекрасным вокалом. В концерте также примут участие звезды отечественного шоу-бизнеса: Сергей Мазаев, Дмитрий Маликов, ДиДюля, «Хор Турецкого» и другие.

## КИНО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Какие фильмы стоит посмотреть всей семьей? Фестиваль «Я и семья» отобрал именно такие кинокартины.

В Москве прошел Пятый кинофорум детского и семейного кино «Я и семья». Стоит обратить внимание на талантливые фильмы, показанные на фестивале, и посмотреть их всей семьей. Например, сильное впечатление на зрителей произвел фильм польского режиссера Анджея Вайды «Корчак». Он рассказывает о жизни и смерти выдающегося педагога Януша Корчака: во время Второй мировой войны он был директором «Дома сирот» для 200 еврейских детей, имел возможность избежать отправки в концлагерь, но принял решение разделить трагическую участь своих воспитанников. С успехом прошла и премьера картины «Старинные часы» со знаменитым боксером Николаем Валувевым в одной из ролей. Картина учит детей рассчитывать прежде всего на свои силы и быть ответственными.

Президент фестиваля  
Наталья Белохвостикова: «Мы хотим, чтобы люди, посмотрев кино, разговаривали, как в былые времена».



30 ноября – 2 декабря, Москва, КВЦ «Сокольники», павильон № 2 – ярмарка «Hand-Made подарки к Новому Году», павильон № 11 – выставка «Формула Востока».

## ЛУЧШИЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК – ЭТО...

Куда отправиться за оригинальными новогодними подарками ручной работы?

Новый год – время чудес и волшебства, но подготовиться к нему нужно заранее, особенно это касается подарков. А самые лучшие подарки – ручной работы, особенно если они сделаны своими руками.

Приходите на ярмарку «Hand-Made подарки к Новому Году» в «Сокольниках». Вас будут ждать необычные hand-made подарки от лучших мастеров, материалы, чтобы сделать их самостоятельно, обучающие мастер-классы, новогодняя развлекательная программа и специальные сюрпризы для детей. Подарки ручной работы радуют гораздо больше, чем вещи, выпущенные в «массовый прокат». Их главное достоинство – эксклюзивность. У каждого мастера не бывает двух одинаковых вещей. Гости «Сокольников» в эти дни смогут посетить и настоящий восточный базар на выставке «Формула Востока» – там сладости, подарки, сувениры, шоу национальных костюмов и многое другое.





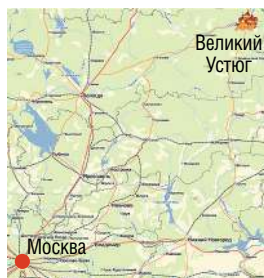




# Ворота СКАЗКИ

*В предновогодний месяц,  
когда вся Россия дремлет  
под снежным одеялом,  
нет лучше места для экскурсии,  
чем Великий Устюг.*

#### ТОЧКА НА КАРТЕ



Вологодская область,  
Великий Устюг,  
Марденгский с/с,  
Вотчина Деда Мороза

**В**еликий Устюг сейчас известен преимущественно как родина Деда Мороза. Правда, «прописали» туда Деда Мороза сравнительно недавно, в 1998 году. Выстроили тематический парк, где есть и дом Деда Мороза, и его офис, и площадки для игр, и коттеджи для гостей, желающих заночевать в парке, и мастерские, где изготавливаются новогодние сувениры, свой Дом Моды и своя кузница. Парк пользуется большим успехом у юных туристов. Почти таким же, как расположенная в Лапландии родина Санта-Клауса. Да, тематический парк в Великом Устюге скопирован с финского, но хуже от этого он не становится, да и виза не нужна, чтобы его посетить. Есть у Деда Мороза и своя почта, на которую приходят письма с просьбами. Есть и помощники: сказочные – Снегурочка, Белочка, Снеговик, Бабушка-Аушка, хранитель леса Шуршик – и вполне реальные добрые люди, помогающие претворить в жизнь новогоднее чудо, в которое так искренне верят дети и которого зачастую так не хватает взрослым... На сайте [www.dom-dm.ru](http://www.dom-dm.ru) можно прочесть десятки историй о том, как через почту Деда Мороза находили друг друга нуждающиеся в помощи и благотворители, и дети из неимущих семей получали желанные подарки, а родители – деньги на лечение детей. Иногда, когда читаешь такие истории, впору признать, что чудеса и правда существуют. Хотя бы потому, что из-за страстного желания чуда люди сами создают рукотворные чудеса, помогая своим ближним. Пожалуй, единственным недостатком устюжского Деда Мороза дотошный родитель может счесть то, что этот Мороз



всеми его милыми помощниками — все же совершенно импортное произведение, брат-близнец Санта-Клауса. А ведь славянский Дед Мороз, которого почитали наши предки, ничуть не менее интересен! Разве что посуровее будет, так и земля у нас суровая... Возможно, стоит рассказать ребенку, что славянский Мороз (еще его называли Студенец и Трескунец), представавший в облике могучего седобородого мужчины с ледяным посохом, укрывал поля и леса снежными перинами, замораживал озера и реки и был безнадежно влюблен в красавицу Весну. Редко встречались они, но если выпадали зимой яркие солнечные дни, когда снег рыхлый и из него лепить легко, говорили: «Вот Мороз с Весной и поцеловался». И раздача подарков под Новый год вовсе не входила в обязанности Мороза. Одаривал он изредка, зато щедро — сказочных героев за добрые поступки. Путешествовал Мороз верхом на выюге или пешком. На тройку его усадили уже много позже, в 1930-е годы, когда, собственно, и был создан новогодний сказочный персонаж-даритель — чтобы подарки детям уже не ассоциировались с рождественскими приношениями волхвов, как это было до революции. Тогда же дали ему в спутницы Снегурочку, назвав ее внучкой Дедушки Мороза, хотя изначально эта бледная дева была дочерью Весны и Мороза, умирающей и возрождающейся каждый год.

Почему в качестве вотчины Деда Мороза выбрали Великий Устюг? А потому, что зима здесь долгая — с ноября по март снег лежит. И очень живописная. Да и сам город — старый и тихий. Известен он еще с XII века и некогда был одним из богатейших торговых городов России, благодаря чему устю-

## *СНЕГУРОЧКУ в 1930-е годы называли внучкой Деда Мороза, хотя изначально она была ЕГО ДОЧКОЙ.*

жане могли возводить на своей земле красивейшие соборы и приглашать для их росписи лучших богомазов. Утверждают, будто и сейчас, после всех гроз, пронесшихся над Россией, Великий Устюг — едва ли не на первом месте по количеству исторических памятников на душу населения. Возможно даже, что «дом Деда Мороза» — далеко не самое интересное, что можно увидеть в этом городе. Другая заслуживающая внимания достопримечательность — Великоустюгский музей-заповедник, в который входит Музей истории Велико-го Устюга. Часть экспозиции находится под открытым небом: это здание Михайло-Архангельского монастыря, а также семь древнейших и красивейших церквей, каждая из которых является шедевром древнерусской архитектуры. Собственно же коллекция музея — в роскошном доме купца Усова.

Интересна история музея: он зародился в 1910 году, когда в одном из помещений монастыря оборудовали хранилище для всевозможных древних предметов, не имеющих особой материальной ценности, но бесспорно ценных для истории города. Этот маленький музей и спас монастырь в 1918 году, когда его сначала решили разрушить, как и многие монастыри на территории России, но потом «поміловали», присвоив статус Музея северодвинской культуры.



Последние два года в Музее истории Великого Устюга работает роскошная экспозиция старинных новогодних игрушек.







Усадьба Деда Мороза с теремом, конюшней, кузницей и гостевыми домиками выросла под Великим Устюгом лишь в 1998 году, но уже стала очень популярной.



Во главе музея встал Николай Георгиевич Бекряшев. Крестьянин по рождению, по духу он был настоящим интеллигентом. Сельский учитель разглядел в мальчике из многодетной бедной семьи талант художника, добился для него возможности учиться в Петербургской рисовальной школе, а уж в Академию художеств Бекряшев поступил благодаря собственному таланту. Окончил ее с успехом и приехал в Великий Устюг учителем рисования, но главным его увлечением стали розыск и реставрация старинных вещей. После революции стараниями Бекряшева и его сподвижников в музей переместили обреченные на уничтожение иконы и даже церковную утварь. Нашим современникам сложно даже приблизительно понять, насколько тяжелой задачей это было. Ведь в послереволюционные годы существовала практически поточная переработка изъятых у церкви ценностей. Драгоценные оклады с икон и книг сдирали, украшавшие их камни извлекали, золото и серебро отправляли на переплавку.. А древние доски с ликами святых и рукописные книги — в огонь, как мусор. Бекряшев смог доказать, что предметы культа тоже являются частью исторического прошлого России, и уже поэтому представляют ценность для потомков. Впрочем, собирал и сохранял Бекряшев любые старинные вещи, в которых видел красоту и вложенный человеческий труд. В 1936 году в журнале «Наши достижения» о нем писали: «Бекряшев исходил весь город, все его тайники, чердаки, закоулки, холодные залы церквей. Он искал сокровища и находил их. Бекряшеву мы обязаны тем, что вот сейчас можем видеть и осязать прекрасные творения старых мастеров... Русские мастера оставили после себя замечательное наследство... Мореходы привозили в Устюг

## *ПРОСТОЙ деревенский мальчик поступил в Академию художеств благодаря ТАЛАНТУ.*

Великие китайские ларцы из слоновой кости, фарфор и другие диковины». Некоторые из находок Бекряшева хранятся в музеях Москвы и Петербурга. Но, к сожалению, судьба подвижника оказалась несчастливой. В 1938 году директора арестовали, и год спустя он скончался в лагере. А музей живет. И в XXI веке мы можем любоваться богатейшей экспозицией: 90 000 предметов, среди них иконы, одежды священнослужителей, монеты, книги, произведения местных ремесленников. Проходя по его залам, любясь уникальными экспонатами, помяните Николая Георгиевича Бекряшева почтительным и добрым словом. В последние годы коллекция музея пополнилась двумя интереснейшими экспозициями, особенно притягательными для юных посетителей: уникальной для России коллекцией старинных елочных игрушек и «Все о медведе» — от «хозяина лесов русских» до плюшевого мишки. Перед Рождеством в музее проводится «Вертепное действо», во время которого детям рассказывают о русских традициях празднования и учат делать игрушки из бересты. Дети словно на машине времени путешествуют сквозь эпохи — в уютное прошлое, когда свято блюлись традиции «тихого радования Рождества». И это тоже важная часть великоустюгской новогодней сказки. ■

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» и «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 декабре подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор рождественских новинок L'Occitane. Это молочко для тела и гель для душа с ароматом веселой новогодней вечеринки.



### 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%



# ЧУДЕСА на блюде

Где на земле в новогоднюю ночь не едят оливье, чем угощают бревна, как марципан заменил бриллианты и почему икра сельди приносит счастье.



**В** присыпанной снегом, словно сахарной пудрой, Европе нас ожидает немало полуночных кулинарных сюрпризов.

Например, в Испании (точнее, в Каталонии) не знают про Деда Мороза. Главный новогодний герой здесь — Тио де Надаль, или кагатио, Рождественский Дядька. 8 декабря жители Каталонии приносят из леса бревно, рисуют на нем рожицу, надевают шапку и плотно укрывают одеялом. Несколько недель бревно нужно кормить, поить и всячески ублажать. Когда наступает праздничный вечер, малышня бегает вокруг бревна и напевает песенку, смысл которой, если цензурно, сводится к словам «Бревнышко, сходи в туалет». Потом с кагатио снимают одеяло и... под ним обнаруживается целая гора подарков.

Впрочем, кагатио никогда не приносит крупных даров. Их раздают волхвы в ночь на 6 января, когда в Испании отмечают Рейес магос — Праздник волхвов, или Праздник королей. Каждый маленький испанец пишет письмо королям и вручает его королевскому папу, который ждет детей на главной площади или в магазинах игрушек. Вечером накануне праздника в городах проходит пышное шествие «королей», сопровождаемых свитой, и детки ложатся спать пораньше, чтобы утром найти на подоконнике подарки от волхвов.

В День королей на завтрак едят роскон — дрожжевой пирог в форме короны волхвов, украшенный марципанами, как драгоценными камнями. По старинной традиции в роскон запекают маленькую фигурку. Тот, кому она достанется, на один день тоже становится королем, и весь год ему сопутствует удача. В соседней Андалузии так увлеклись выпечкой роскона, что к празднику волхвов готовят гигантский пирог высотой 2 метра и 12 метров в окружности. Его хватает, чтобы накормить все население города, а это без малого 3000 человек.





ОВОШИ  
С ХОРОШЕЙ  
КАРМОЙ



Буддийские монахи считали, что будущее определяет настоящее. Только чистая душа получит право попасть в другой мир, где обретёт счастье и гармонию. Каждый овощ в продуктах «ПИКАНТА» выращивается, следуя этому принципу. Отдавая всё лучшее, наши продукты обретают положительную карму и с каждым новым перерождением привносят в жизнь миллионов людей природную чистоту и непревзойдённый вкус.



РЕКЛАМА





За звание страны с самой необычной кулинарной новогодней традицией борется и Исландия. Целый год здесь едят ха-укарль — несвежее мясо гренландской акулы, а вот в новогоднюю ночь меню становится вполне традиционным для Скандинавских стран. На столе обязательный рисовый пудинг (тоже с сюрпризом внутри), кисель, тушеная рыба и птица. Хотя птица не совсем обычная — белая куропатка. Рассказывают, что раньше их было здесь очень много и каждый мог поймать себе куропатку на ужин, ведь за миллионы лет эволюции эти птицы так и не научились летать.



Шаги Рождества в Исландии не только слышны, но видны: на подоконниках и крылечках домов выставлены в ожидании подарков детские ботинки. Исландским ребятишкам повезло — подарки здесь разносит не один Санта-Клаус, а целых тринадцать полулюдей-полутроллей, которые каждую ночь оставляют в башмаке небольшой сюрприз. И так целых две недели до наступления Нового года! Но, конечно, повезет только хорошим детям, остальные в башмаках найдут только картофелину.

Ту самую картофелину, которая так и не доехала на другой край света, в Японию (батат не в счет). Ей нет места на японском новогоднем столе. Зато там в избытке креветок, морского окуня, рулетиков из омлета и вареных овощей. К столу подают фасоль в сиропе, селедочную икру, жареного лосося, сладкие каштаны, салат из дайкона с морковью. Каждое блюдо неслучайно и несет глубокий философский подтекст — морская капуста дает радость, жареные каштаны — успех в делах, горох и бобы — здоровье, вареная рыба — спокойствие, икра сельди — счастливую семью.

Счастливые японские семьи в Новый год усаживаются вокруг традиционного стола, для того чтобы послушать сто восемь ударов колокола, возвещающих приход Нового года. Японцы верят, что каждый удар убивает по одному из человеческих пороков. Свободные от пороков, они стараются лечь спать пораньше, ведь главная новогодняя традиция — это встреча первого в новом году восхода солнца. Для особо ленивых его транслируют по телевидению. Наверное, лень просто не входит в список японских пороков. В отличие от гурманства. ■

Илья НОВИКОВ

## Мировые рецепты

### РОСКОН

- 200 г сливочного масла
- 200 г сахара
- 3 яйца
- 200 г муки
- 1 ч. ложка дрожжей
- 0,5 л молока
- 200 г цукатов

Растереть масло с сахаром. Взбить яичные желтки и добавить в масло. Влить молоко, добавить дрожжи, муку и деревянной ложкой сбить тесто. Отдельно взбить белки, осторожно ввести их в тесто и добавить кусочки цукатов.

Форму в виде кольца смазать сливочным маслом и посыпать мукой. Выложить тесто в форму и выпекать в духовке при 180 °С до готовности.

Пирог вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой, украсить цукатами.

### ТУШЁНАЯ РЫБА ПО-ИСЛАНДСКИ (PLOKKFISKUR)

- 600 г рыбы (треска, пикша)
- 6 ст. ложек нарезанного лука
- 400 мл молока
- 200 мл сливок
- 80 г муки
- 80 г сливочного масла
- 200 г вареного картофеля
- соль, перец по вкусу

Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде. В кастрюле растопить масло, добавить муку, влить сливки и молоко. Вымешать смесь до однородности, довести на огне до загустения, добавить нарезанный кубиками картофель и лук, посолить, поперчить. Положить нарезанную кусками рыбу, перемешать и довести до кипения.

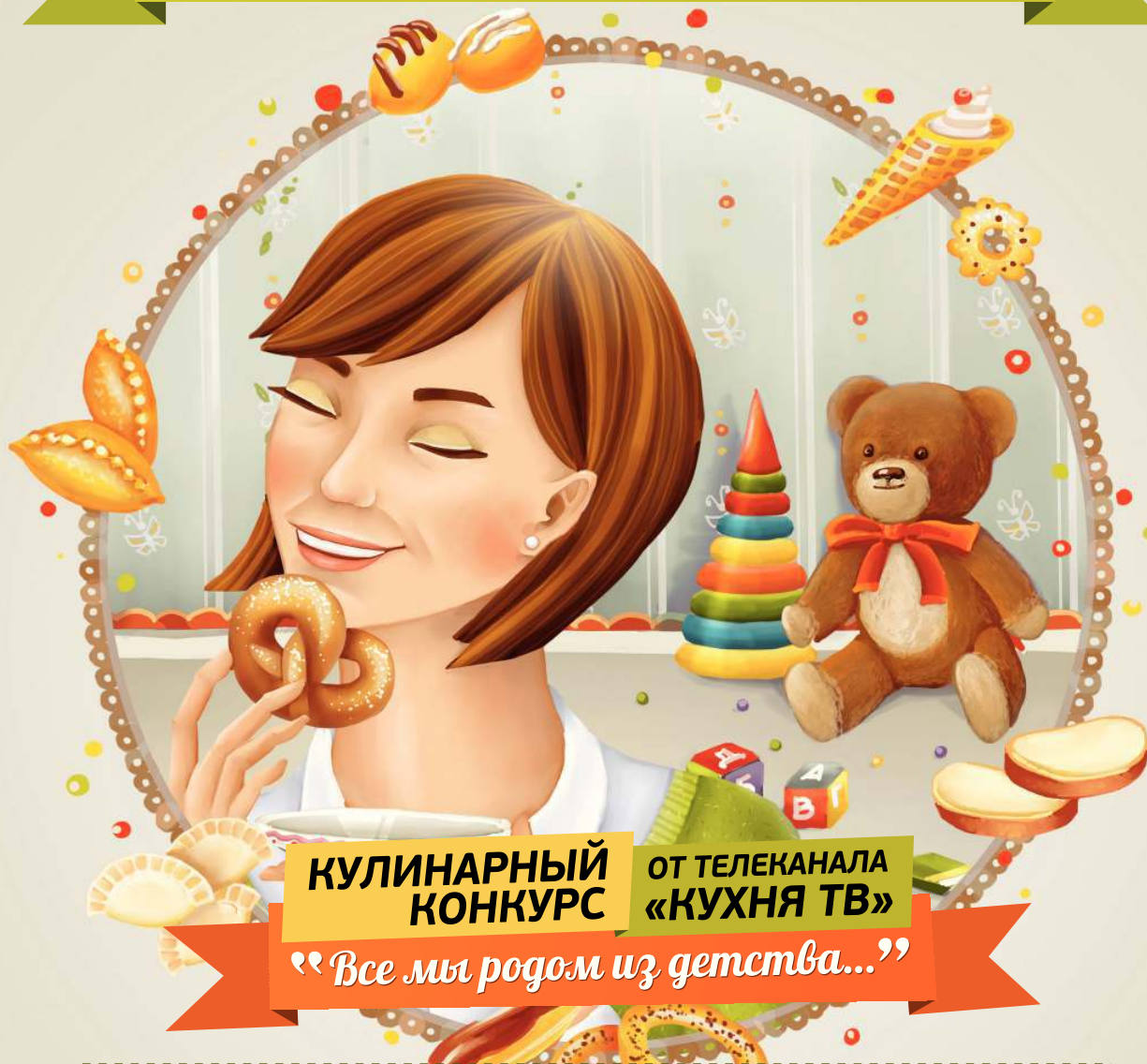






Первый российский круглосуточный  
кулинарный телеканал для всей семьи

**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» в контакте по адресу: <http://vk.com/kuhnyatv>

На правах рекламы.

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»



**6+**

**Подробности проведения конкурса ищите на сайте телеканала [www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru)**

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



# ФОТО конкурс

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

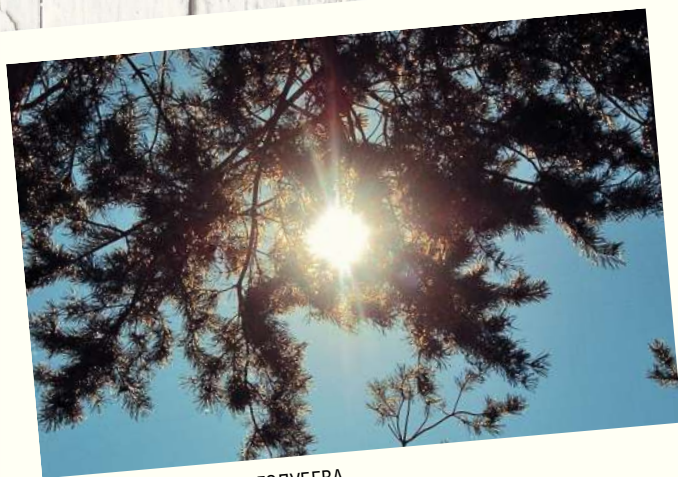


ЛУЧШЕЕ  
ФОТО

«Наше солнышко», Александра НОВОТОЧИНОВА



«Царица горы», Александра НОВОТОЧИНОВА



«Зимний полдень», Анна ГОЛУБЕВА



## ПИШИТЕ!

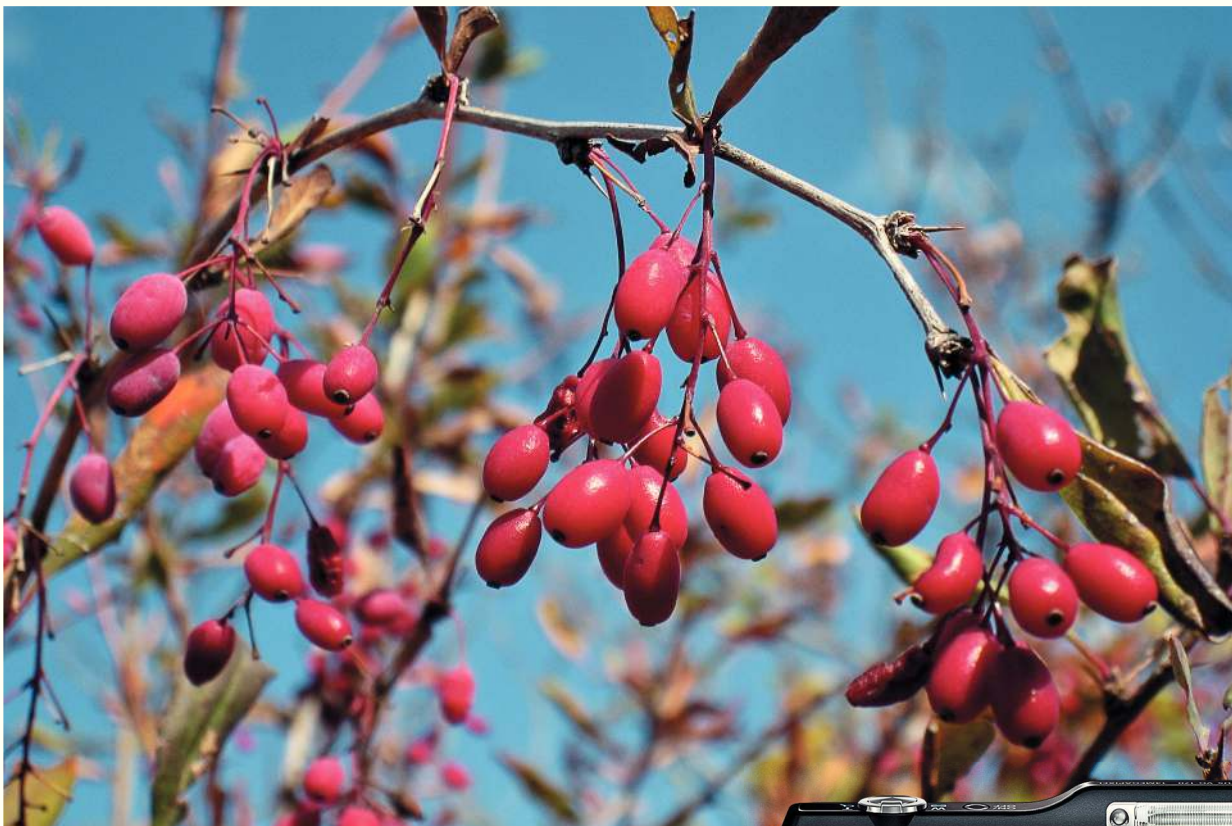
«Крестьянка» продолжает фотоконкурс! Присылайте нам все самые интересные фотографии, лучшие будут опубликованы. Пишите нам:

[KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)

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







«Конфетный куст», Наталья ЮХНО



«Мастер-класс по цветомаскировке», Стелла ФОКИНА



«Море утром», Яна АЙРАПЕТАН



### **ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!**

Присылайте фото на конкурс.  
Победитель получит подарок –  
компактную фотокамеру Olympus VG-170  
с очень простым управлением, возможностью  
съемки видео и невероятно мощной вспышкой.



«Важный господин радуется -36 °С в Челябинске», Ирина ТАЗЕЕВА





Согласно китайскому гороскопу, 10 февраля 2013 года наступит год Черной Водяной Змеи. Ее стихия – изменчивая, подвижная и динамичная Вода, которая может разрушить любые преграды. А это значит, что впереди ждут перемены, которые потребуют всей нашей мудрости и гибкости.

**РОВЕН.** Большая часть года пройдет на подъеме. Вы будете с энтузиазмом браться за новые дела. Хорошие отношения с людьми станут главным фактором успеха, тогда как конфликты и чрезмерные амбиции могут погубить даже очень перспективные начинания.

**ТЕЛЕЦ.** Ваши достоинства признают абсолютно все. Год будет удачным, если вы не станете пытаться объять необъятное. Ожидаются частые выходы «в свет», праздничное настроение, ощущение избытка сил. Вероятно, у Тельцов даже получится кому-то помочь.

**БЛИЗНЕЦЫ.** В этом году вам придется повоювать за место под солнцем. Хорошая новость в том, что вы будете точно знать, чего хотите, и сможете сами повлиять на свою судьбу. Готовность включаться и действовать поможет вам выйти на недоступный прежде уровень.

**РАК.** Уже с начала года вы ощутите романтическую волну, настроение любить и быть любимой. Многие встречи будут иметь романтические и чувственные перспективы. Даже замужние Раки близки к адольтеру. Но если и стоит что-то менять в личной жизни, то только в самом начале года.

**ЛЕВ.** Сильный Лев в этом году как никогда нуждается в эмоциональной поддержке родных и любимых людей и в надежном тыле. Звезды рекомендуют охранять отношения от посягательств извне и не давать своему взрывному характеру разрушить гармонию. Будьте терпимее и нежнее.

**ДЕВА.** Обстоятельства заставят вас вспомнить о прошлых связях, обратиться к давно забытым людям и отношениям. Между вами и человеком из прошлого даже может вспыхнуть любовь. Замужних Дев ждет второй «медовый месяц», они как будто заново открывают своего партнера.

**ВЕСЫ.** Главное слово года для вас – «трудолюбие». Если вы не будете о нем забывать, довольно быстро получите впечатляющие результаты. Особенно триумфальным этот период будет для тех Весов, кто занимается творчеством. В личной жизни приятные события ожидаются осенью.

**СКОРПИОН.** Этот год может стать поворотным в судьбе. Будет шанс (и не один) реализовать проект, благодаря которому произойдет скачок по карьерной лестнице. Для одиноких этот год очень благоприятен для создания пары – все начнется как игра, но впоследствии перерастет в серьезное чувство.

**СТРЕЛЕЦ.** В новом году приветствуется решительность и готовность ставить точки над «i». Долгие раздумья могут только навредить. Причем это правило актуально как в деловой сфере, так и в любовной. Ваш авторитет растет, появятся люди, которые захотят видеть вас своим наставником, учителем.

**КОЗЕРОГ.** Год ознаменуется значительными успехами. Трудно будет найти дело или занятие, которое окажется вам не по плечу. Это период наполненности силами. В личной жизни звезды советуют не рубить с плеча, как бы вам ни хотелось проявить принципиальность.

**ВОДОЛЕЙ.** Не желающим жить пресно Водолеям скучать не придется. Жажда эмоций и впечатлений будет удовлетворена. Опасность года: вы можете так увлечься качелями ссор и сладких примирений, что очередная размолвка приведет к расставанию.

**РЫБЫ.** Вы чувствуете себя как рыба в воде – сказывается общность стихий с хозяйкой года Змеей. Не нужно отказываться даже от самых амбициозных планов и желаний. В этом году вам невыгодно отчаянно импровизировать и оставаться в одиночестве, наиболее продуктивной будет работа по четкому плану в сплоченном коллективе. ■

## Адреса

**AMWAY**, заказ продукции на [www.amway.ru](http://www.amway.ru)  
**CALVIN KLEIN**, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2  
**IKEA**, Москва, МКАД, 14-й км,  
ИКЕА «Белая Дача»  
**L'OCITANE**, Москва, ул. Тверская, 6,  
интернет-магазин: [www.loccitane.ru](http://www.loccitane.ru)  
**LUSH**, Москва, ул. Арбат, 12, стр. 1  
**MARY KAY**, заказ продукции на сайте:  
[www.marykay.ru](http://www.marykay.ru)  
**ORIFLAME**, заказ продукции на сайте:  
[ru.oriflame.com](http://ru.oriflame.com)  
**PHILIPP PLEIN**, Москва, ул. Никольская, 10

**POIS-RUSSIA**, Москва, Кутузовский просп., 36,  
стр. 3, оф 421, Тел. +7 (499) 995 01 61  
**SAMSONITE**, Москва, ул. Большая Тульская, 13  
**SIA HOME FASHION**, Москва, ул. Земляной Вал,  
33, ТЦ «Атриум»  
**THE BODY SHOP**, Москва, пл. Киевского вокзала, 2  
**UGG**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ  
**VIVA LA VITA**, интернет-магазин [odeta-krasivo.ru](http://odeta-krasivo.ru)  
**YVES DELORME**, Москва, Ленинский просп., 85  
**YVES ROCHER**, Москва, ул. Маросейка, 3/13,  
интернет-магазин: [www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)  
**ZARA HOME**, Москва, ул. Кузнецкий Мост, 9

**ДОМ СВЕЧЕЙ**, Москва, ул. Складочная, 1, стр. 10,  
интернет-магазин [www.domsvechei.ru](http://www.domsvechei.ru)  
**ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА**, Москва, Смоленская пл., 3  
**КОНФАЭЛЬ**, Москва, просп. Мира, 27  
**КРОКУС СИТИ ХОЛЛ**, Москва, МКАД, 65-й км  
**ЛЕ МОНТИ**, интернет-магазин: [lemonti.ru](http://lemonti.ru)  
**Л'ЭТУАЛЬ**, Москва, ул. Тверская, 18а,  
ТЦ «Тверской Пассаж»  
**МИЛАВИЦА**, интернет-магазин  
<http://milavica.ru/inetshop/>  
**«СОКОЛЬНИКИ» КВЦ**, Москва, парк Сокольники,  
5-й Лучевой просек, 7, стр. 1



Самые смелые мечты, самые искренние пожелания счастья, самая сильная вера в добро – новогодние дни наполнены до краев предвкушением радости. Давайте сделаем этот праздник неповторимым и необыкновенным, ведь такая ночь бывает лишь раз в году.

Главный подарок вам и вашим любимым – ваша красота и прекрасное настроение.

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 вместе с Ле Монти*

# Ле Монти



Реклама

Уже сейчас Вы можете заказать новый бесплатный глянцевый каталог «Весна-лето 2013» и самой первой узнать что будет модно в новом сезоне!

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



**2500 руб.**

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

Доставка в любую точку России!

### Лот №4694 | Платье

Яркая, запоминающаяся модель! Замечательное комбинированное платье из трикотажного полотна с драпировкой на груди. Модный в этом сезоне акцент на талии. Силуэт «песочные часы» эффектно подчеркивает женственные линии фигуры. Цвет: синий. Размеры: 42,44,46,48,50. Цена: 2500 руб.

*Новая коллекция  
уже в продаже!*

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



LAUMA®  
lingerie

[www.laumalingerie.com](http://www.laumalingerie.com)

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