

# КРЕСТЬЯНКА

№2 ФЕВРАЛЬ 2013

СОВМЕСТНО  
**Landlust**  
С ЖУРНАЛОМ

**ВСЁ О МОЁМ ОТЦЕ**  
ИСТОРИИ ПРО НАСТОЯЩЕЕ  
МУЖСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

*дом*

ЖЕНСКАЯ ИНИЦИАТИВА  
В ОТНОШЕНИЯХ

БИЖУТЕРИЯ: ПРАВИЛА  
ЭКСПЛУАТАЦИИ

КАК ПРАВИЛЬНО  
ПРОСЫПАТЬСЯ

**23**  
*Рецепта*

**ЛЮБОВНОЕ  
НАСТРОЕНИЕ**  
В ПОСЛЕДНИЙ  
МЕСЯЦ ЗИМЫ

{ ЗАВТРАКИ В ПОСТЕЛЬ  
ТИРАМИСУ КАК СОБЛАЗН  
ЗНАКОМСТВО С МИЛЬФЕЕМ  
КУЧЕРА И КУРОЧКА }

*прогулка*  
**СОФЬИНА  
БАШНЯ:**  
ЗАКАЗЫВАЕМ  
ЖЕНИХОВ  
БЛИН ГУЛЯЕТ  
ПО ПЛАНЕТЕ  
ХОЛОДНЫЙ НОС –  
ЗДОРОВЫЙ ПЁС?

**Ксения  
КУТЕПОВА**  
Я НЕ УДЕРЖИВАЮ СВОЕГО МУЖА

**IDR**  
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД



**KRESTYANKA** 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+**



# САМОЛЕТ

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

## Детские праздники

и дни рождения

*Подарите своему ребёнку праздник!  
Детский боулинг, лазерная аркада Q-zar,  
4D кинотеатр, игры с призами,  
аниматоры и шоу-программы  
по вашему желанию, специальное  
детское меню и тортики.*

[samolet-bowling.ru](http://samolet-bowling.ru)



**8 495 234-18-18**  
Доб. 128, 170, 172, 175.



Развлекательный центр «Самолёт».  
Пресненский Вал, 14/1 (метро «Улица 1905 года»).

# КРЕСТЬЯНКА

## Учредитель и издатель

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



## Главный редактор

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

## Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

## Редакторы:

Елена Аль-Шимари

(«Сад») ealshimari@idr.ru

Елена Денисова («Звезды»)

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР-Формат» Александр Богомолов

## Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова 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: 22.01.13

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2013. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архив.

## На первой обложке: Ксения Кутелова

(кардиган, POIS; блузка и украшение, AnnaRita N)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва



# Игрушки ФЕВРАЛЯ

Короткий прохладный февраль – зимний десерт, который уже можно было бы и не заказывать, – все же бывает приятен на вкус. Так уж исторически сложилось, что два ключевых слова февраля – «мужчины» и «любовь». Да и в любом месяце жизнь прекрасна, если в ней присутствуют два этих слова, желательно сказанные вместе. И даже когда бывает сложно, мы с вами все же знаем, что, по сути, все, что нужно и им, и вам, – уютная домашняя нежность. ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



## «Люблю нежные страницы

вашего журнала, наполненные красивыми фотографиями и полезными советами. С тобой, "Крестьянка", настроение улучшается!

Я люблю фотографировать все красивое и необычное, что вижу во время прогулок по окрестностям. Березовая рощица – место для отдыха и размышлений и зимой и летом. Попробовала ее сфотографировать, когда роща была укрыта пушистым снегом».

**Наталья СТЕПАШКИНА, Рязанская область**



## «Хочу поблагодарить

за ваш интересный журнал. У нас в семье его читают женщины всех возрастов: я (мне 26 лет), моя мама, которой 63 года, и сестра (ей 42). Каждая из нас находит на страницах "Крестьянки" что-то полезное для себя. Вот я, например, очень люблю бывать на природе и фотографировать красивые места. С интересом разглядываю на страницах "Крестьянки" профессиональные и любительские фото. Вся наша семья поздравляет редакцию с 2013 годом! Пусть он станет для вас самым счастливым и удачным».

**Ирина НОВИКОВА, Камышин**



## «Воды нашего озера лечат

любые недуги, и называется оно Святое. Говорят, это потому, что по легенде на этом месте была церковь, которая ушла под землю, и там образовалось наше чистейшее озеро с голубой водой. Летом мы много времени с детьми проводим на природе, катаемся на лодке по нашему любимому озеру, что в 20 км от нашего поселка. Есть и другие озера, например Становое, которое питают холодные источники. На фото наши дети у одного из таких ключей. Наша природа уникальна, и мы хотим поделиться этой красотой с читательницами "Крестьянки"».

**Людмила КОРОЛЬКОВА, пос. Абан, Красноярский край**



## Сердечное СРЕДСТВО

*Сердечки-валентинки, открытки в форме сердца и другие «сердечные» штучки – без них 14 февраля не обойтись.*

Валентинками в этот день радуют не только любимых, но и друзей, близких и... конечно же, себя саму! Как вам такой вариант: деревянные сердечки, вырезанные из теплого дерева, а сверху – мягкий, теплый и яркий флис, драп, вельвет или фетр? А если пришить к ткани еще пару пуговичек, они станут напоминанием тому, кому вы дарите свою валентинку: «Ты не один».





Официально двадцать третье февраля – День защитника Отечества. А неофициально – День мужчин. Мужчинами не рождаются, ими становятся – примеряя ботинки отца, подражая его манере бриться или ухаживать за женщинами. Герои спецпроекта вспоминают тех, кто научил их быть настоящими людьми.

# ВСЁ О МОЁМ ОТЦЕ

## ◀ Алексей КОРТНЕВ, певец, актер

Для меня мой папа – олицетворение мужского начала. Он преподавал мне урок всей своей жизнью. Отец никогда не пытался меня наставлять, я с трудом могу вспомнить два-три случая, когда он читал мне нотации. Мама «читала», а папа просто жил на моих глазах. Мы с ним были очень близки, много общались. Не зная подробностей его профессиональной жизни, я всегда считал его бесконечно добрым и порядочным человеком. Отец многие годы проработал на должности ученого секретаря отделения информатики Академии наук – сначала СССР, потом российской. Отделения, которое занималось, в частности, закупкой и ввозом в страну первых персональных компьютеров. Для кого-то это однозначно стало бы «хлебным местом», а к рукам моего отца не прилипло ни единого рубля. У нас в семье персональный компьютер появился, только когда их стали свободно продавать в магазинах. Когда я все это узнал, я порадовался и за папу, и за себя – значит, я не ошибался в этом человеке. К сожалению, он скончался десять лет назад от рака в возрасте 57 лет – еще достаточно молодым человеком, уж точно не стариком. И я, и мама, и все родственники, и знакомые были поражены этой насмешкой судьбы: отец никогда в жизни не курил, не пил больше рюмки, вплоть до самой своей кончины непрерывно занимался спортом, ходил в походы, греб на байдарке, лазал по горам – и при этом сгорел в течение нескольких месяцев.

Это стало для всех нас страшным ударом. Но через девять месяцев после его смерти у нас с Аминой родился сын Арсений. Удивительное совпадение. Мы до сих пор считаем, что зачали его именно в ту ночь, когда умер папа. Причем до этого два года у нас не получалось, а тут... такое ощущение, что природа дала взамен одного ушедшего человека другого. Я вижу в Сеньке продолжение папы. Естественно, у всех Кортневых есть общие черты – ямка на подбородке, голубые глаза, но Сенька

похож на него еще и своей живостью, мягкостью и добротой. Отец никогда специально меня не воспитывал, но многим вещам научил именно он. Например, в семь лет поставил меня на горные лыжи, с тех пор это мое увлечение. И все мои мальчишки катаются. Папа, мама и их друзья – выпускники МЭИ, все они пели студентами в академическом хоре. Поэтому у нас дома постоянно звучала музыка, родители прекрасно пели под гитару. Я этим тоже заразился, а потом это стало моей профессией. Отец сочинял стихи, прекрасно рисовал, словом, был ученым-технарем со склонностью к искусству. И это я тоже у него почерпнул. Мы очень похожи даже внешне. Я как-то снимался в кино, и нужна была фотография, как будто я где-то в горах. Я принес на съемочную площадку фотографию отца с ледорубом в руке, ее без разговоров у меня взяли и поместили в кадр, даже не поняв, что это фотография отца.

Чему я еще научился у папы – это как воспитывать детей. Я считаю единственным действенным способом воспитания жить достойно на глазах у своих детей, особенно сыновей. Крайне важно, чтобы твои поступки не расходились со словами. Если ты говоришь ребенку: «занимайся гимнастикой, бегай по утрам, не бери руками сахар», – а сам при этом сидишь на диване, тупо пялишься в телевизор и пьешь пиво, то не жди, что сын вырастет другим. Он вырастет твоей копией. Если мужчина проживает свою жизнь достойно, со временем на него ложится все больше ответственности: за семью, за стареющих родителей, за коллег и сотрудников. Ответственность – единственная мужская черта, которую нельзя отменить. Если ты в темном лесу – тебе решать, в какую сторону идти, если ты в большом городе – тебе решать, где взять денег, чтобы расширить свою жилплощадь или свое дело. Это самая важная мужская черта, которую я тоже перенял у отца.



▲ **Братья ЗАПАШНЫЕ,**  
дрессировщики, директор и худрук  
Большого государственного цирка на Вернадского

**М**ы считаем себя состоявшимися, успешными, счастливыми людьми и понимаем, что в основном это заслуга нашего отца. Конечно, мы многим обязаны маме, тете, бабушке, но именно отец дал нам профессию, дал представление о том, что такое человек, мужчина. Он всегда был нашим кумиром. Мы восхищались тем, что он делает на арене, видели, как уважают его окружающие. Вальтер Запашный – легендарное имя. Династия Запашных больше ста двадцати лет. Мы, как говорят, «родились в опилках». Когда нам было лет по семь, мы впервые вошли в клетку с тиграми, держась за ноги отца. В тринадцать-четырнадцать сделали собственный номер. Отец мечтал, что мы добьемся тех вершин, которые не успел покорить он. Его мечта сбылась. Жаль, что он сейчас не с нами, не видит наших сегодняшних достижений. Главное, чему он нас учил, – это уважение. Уважение к окружающим, друг к другу, к родителям, истории семьи, страны, к женщине, наконец, к животным. Любовь то вспыхивает, то угасает – это эмоция, а уважение – это жизненный принцип. Достоинство мужчины – не в агрессивной игре мускулами, а в умении отстоять свою позицию, стать авторитетом для других. Он был «патриар-

хом» в самом хорошем смысле. Его слово значило очень много, но он всегда прислушивался к чужому мнению. Если откровенно, слово «отец» мы используем, только когда говорим о нем как о публичном человеке, знаменитом артисте, нашем учителе. А в жизни мы называли и называем его, вспоминая, папой. Наши отношения были очень трепетными. Да, он был строгим, но при этом романтичным, сентиментальным, трогательным. Безумно любил нас. Папа умел соблюдать баланс, не впадая в крайности. Умел найти золотую середину. Дрессировщик – это понимание психологии, неважно кого – детей или животных, умение грамотно выстроить отношения. Найти подход, говорить на языке того, с кем имеешь дело. Проанализировать, сориентироваться в ситуации, определить цель, пути ее достижения – это все идет от профессии. Он был такой «мужчина-мужчина». Умел постоять за себя, защитить, если надо, близких. Как-то мы приехали на отдых в Кабардинку, а там по ночам бандиты обчищали машины. Однажды ночью папа скрутил мужика с огромным ножом. Нас поразила эта сцена – здоровенный мужик и страшно довольный отец. Мы не ожидали, что в нем такая мощь. Хотя понятно откуда: он зани-



## На вытянутых РУКАХ

мался и карате, и тяжелой атлетикой, и акробатикой, хорошо владел своим телом. Была еще ситуация – он, вступившись за маму, подрался у подъезда уже с тремя мужчинами с ножами. И наподдавал им, как какой-нибудь супермен из голливудского боевика, вызвав наше бурное восхищение. Много было таких моментов. Хотя ему было немало лет, мы поздние дети.

Это отдельная история. В семьдесят пятом году отец, которому в то время исполнилось сорок семь лет, был на гастролях в Твери. Он уже был заслуженным, известным артистом и немало повидавшим в жизни мужчиной. Как-то он гулял по городу со своим другом из местных, и они наткнулись на прелестное девятнадцатилетнее создание. Друг был знаком с девушкой. Они поздоровались, поговорили ни о чем и разошлись. А вот отец уже не мог успокоиться. Он узнал, что Татьяна учится в политехническом институте, тут же организовал творческую встречу. Пришел в институт с тигром на поводке, произвел нужное впечатление и, воспользовавшись этим, попросил о первом свидании. Мама была моложе отца на двадцать восемь лет, но трудно было устоять перед его ухаживаниями: он появился у нее под окнами на коне в настоящем ковбойском костюме, только что привезенном из Австралии. Шляпа кожаная, седло фирменное... Родители маму поначалу отговаривали. Но кончилось тем, что вся семья стала ездить на гастроли с отцом. Слезы на глазах у отца мы видели только дважды. Первый раз – когда у него был первый сердечный приступ, его увозили в больницу, и он с нами прощался. Мужчина, привыкший к собственной силе, вдруг почувствовал, что слабеет, что происходит что-то непонятное, неконтролируемое. Он был в смятении. Самым страшным для него была мысль: как же мы без него? Он же не успел еще поставить нас на ноги! Для нас это стало потрясением: папа, и вдруг слезы. Второй раз мы видели его слезы, когда умер один из наших тигров. Он переживал, словно потерял своего друга. Единственное, о чем мы жалеем: у нас была большая разница в возрасте. Он слишком рано от нас ушел. Сейчас, когда мы стали взрослыми, были бы с ним настоящими друзьями.

Ох уж этот особый «мужской мир», где торжествуют «кодекс чести» и «понятия», где правит тестостерон и принцип иерархии, где созидают и разрушают, где дерутся на смерть и раздают друг другу медали. И первая медаль настоящего мужчины – похвала отца.

«Отец – это тот, кто учит ребенка, как найти дорогу в большой мир», – писал Эрик Фромм. В Древней Греции отец, объявляя сына своим наследником, поднимал его на вытянутых руках над собой. Суметь поднять ребенка «к небу» – открыть ему путь к идеалам, мечте, знаниям, приключениям и открытиям – по сути то же самое, что родить. Так что мать и отец – фигуры как минимум равнозначные.

Как показывают исследования, сыновья заботливых отцов более уверены в себе, лучше себя контролируют, имеют более высокий уровень интеллектуального развития, чем их сверстники, которых в основном воспитывали мамы. Отцовские любимчики быстрее начинают говорить. Одно из объяснений – папы обычно не используют «детский язык»,

они говорят о работе и своих хобби, поэтому дети чаще слышат новые слова. А это в свою очередь вызывает у ребенка вопросы и стимулирует инстинкт познания. Установлено, что у мальчиков, растущих без отца, в большей степени страдают способности к математике, т. е. аналитический интеллект. И еще: отцы начинают воспринимать детей как самостоятельных людей в среднем на четыре года раньше, чем матери, что помогает более раннему становлению личности. Как говорят психологи, отец соперничает неудачам ребенка, но вместо того чтобы жалеть его и утешать (как чаще всего делает мать), намечает для своего чада новые цели и пути их достижения. Так он поощряет развитие «экспериментаторских способностей» – умение ставить перед собой задачи и решать их.

По наблюдениям специалистов, отец последовательнее, чем мать, прививает сыновьям специфическую мужскую модель поведения. Это проявляется и в выборе игрушек, и в требованиях к ребенку, и в оценке его личных качеств. Отличается и манера общения отцов с сыновьями. Мужской кодекс – больше дела, меньше слов. Большой и маленький мужчины понимают друг друга без слов.

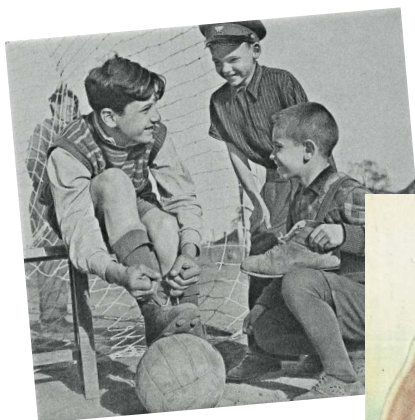


## На вытянутых РУКАХ

Если сын ощущает эмоциональную поддержку отца, он, подпитываемый энергией старшего мужчины, смело выходит в большой мир, покоряя и преобразуя его. Если же мальчик воспринимает отца негативно, хрупкая детская психика разрушается, и полноценный мужчина — созидатель, воин, защитник и победитель — уже вряд ли получится.

Сегодня жизнь усложнилась: институт семьи в кризисе, а авторитет отца уже не так безупречен, как во времена патриархата. Например, исследования американского психолога Сэма Ошерсона показали, что только у 17% американских мужчин позитивное отношение к отцу. Ученый связывает это с тем, что огромное количество браков распадается, а мужчины, уходя из семьи, зачастую разрывают отношения не только с женой, но и с ребенком. Отцы алкоголики или наркоманы, отцы, озабоченные лишь карьерой и зарабатыванием денег, отцы, эмоционально отчужденные, — это бич нашего времени.

Но, с другой стороны, все чаще слышны разговоры о «новых отцах», об «ответственном отцовстве». Эти мужчины сознательно выбирают путь отцовства, ходят на специальные курсы, присутствуют при родах, с легкостью меняют памперсы и читают на ночь сказки. Согласно последним социологическим опросам, в канадских семьях отцы проводят с детьми столько же времени, сколько и работающие матери, а в США степень отцовской вовлеченности выросла за последние десятилетия на треть. И речь идет не об утрате «мужественности» и «равных прав». Напротив, мужчина становится настоящим мужчиной только тогда, когда сам становится отцом.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



### ▲ **Иван ОХЛОБЫСТИН,** актер сериала «Интерны», ТНТ

**М**ой отец работал главврачом в доме отдыха «Поленово» Тульской области, когда в свои шестьдесят два сумел окружить невинное восемнадцатилетнее создание, студентку МФТИ. У него уже дети были раза в два старше моей матери, а она влюбилась в него без памяти и родила меня. Они быстро расстались.

Я жил в основном с бабушками в деревне и очень скучал по матери и отцу. Там, где я раньше жил, была старая заброшенная водонапорная башня. Я часто сидел на ней и ждал, когда придет автобус из Малоярославца и моя мама-студентка вернется с работы домой. Папа приезжал раз в две недели. Мы или молча гуляли по лесу, или он меня воспитывал. Как-то, обнаружив, что отпрыск недостаточно талантлив в области изучения родного языка, заставил меня есть учебник. Я целый день ел и плакал. Всю книгу я, конечно, не осилил, но сожрал прилично. Спасла бабушка, которая



Фото: архив

объяснила мне, что так русский язык не выучить, а отец – изверг. Отец был военным врачом. Он не сделал большой карьеры, но сполна реализовался в военной хирургии. В профессии ему не было равных, у него была масса учеников, гигантская практика, он поднимал на ноги самых безнадежных. Он участвовал во многих войнах, которые были в прошлом столетии. И когда вышел в отставку, тоже все время оперировал... В первом классе папа подарил мне нож, который он нашел под столом в Рейхстаге после его взятия. С тех пор я не расстаюсь с ножами. Отец говорил, что из меня получится хороший хирург, может, даже микрохирург. Научил многому, я сам могу рваные раны зашивать, плечо вправлять... Но беда в том, что еще в школе я решил стать режиссером. Папа был сангвиник, абсолютный флегма. Но очень смешливый. Помню, призвал он меня, 14-летнего отрока, за несколько дней до своей смерти и спросил, люблю ли я золото. «Очень!» – с горящими глазами ответил я. Папа залез рукой к себе в рот, выломал два зуба в золотых коронках и протянул их мне.

Какой отец я сам? Думаю, мои шестеро детей про меня скажут так: «Папа? Добрый, крикливый, может выпороть. Злой редко, но лучше не попадаться. Иногда нас путает. В перстнях. Постоянно что-то делает: печатает или играет в компьютерные игрушки. И у папы такие же сумасшедшие друзья, как он сам». В воспитании детей я применяю военную тактику. И поощрения, и наказания – должен быть здоровый микс. Дети, как зверьки, должны чувствовать в том числе физическое преобладание. В свое время один мудрый человек мне посоветовал: чтобы не потерять с ребенком духовную связь, чтобы говорить с ним на одном понятном языке, даже когда он вырастет, нужно ребенку читать перед сном. Тупо читать. Вот мы читаем кусок из Евангелия, а потом какую-то интересную книжку. Фантастику, приключения, сказки... Что-то идет, что-то не идет. Кир Булычев, Воскресенская идут на ура. Брэдбери читали – не пошел. А Станислав Лем пошел, как ни странно. Казалось бы, ерунда, мелочевка. Но вы создаете с ребенком общую культурную базу. ■





*Она словно сделана из тонкого кружева – утонченная и нежная звезда из «Мастерской Петра Фоменко». Она порадовала нас появлением на телевизионном экране в сериале «Без свидетелей» – одной из самых успешных премьер прошлого года. Причем в неожиданной роли – роли психолога, которому люди доверяют самые сокровенные тайны.*

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

*Ксения*  
**КУТЕПОВА:**  
**САМОЕ ВАЖНОЕ**

Блузка, AnnaRita N.



**М**ы встретились в гримерке знаменитой «Мастерской Фоменко» перед спектаклем «Самое важное» по роману «Венерин волос» М. Шишкина. Очень скоро Ксении предстояло окунуться в сложный мир затейливо переплетающихся судеб — действие охватывает почти весь XX век, и герои путешествуют через времена и страны. Как можно воплотиться в благонаправную швейцарскую адвокатессу Фрау П., а чуть погодя — в безумную советскую ботаничку Гальпетру в кримпленовом сарафане 1970-х, да еще так, чтобы мы их обеих полюбили, — для обыкновенного ума это непостижимо. Впрочем, весь спектакль — о любви, на которой держится мир. А что для самой актрисы «самое важное»?

— Как живется после ухода Мастера, Петра Фоменко, нет сбоя в театральном механизме?

— Сбоя нет — спектакли играют, репетируются новые, но если вы о глубинных вещах, то, по-моему, все и так понятно.

— Вы сейчас что-то новое репетируете?

— Да, «Моряки и шлюхи» — пластический спектакль известного педагога, хореографа Олега Глушкова. Репетировать интересно, что получится — посмотрим.

— Вы отдаете предпочтение театру, и мы нечасто видим вас на экране. Но недавний сериал «Без свидетелей» — приятная неожиданность: два месяца практически каждый день вы приходили к нам в дом. Спасибо вам за удовольствие — невозможно было оторваться. Вы сразу приняли приглашение?

— Да, мне понравился замечательный материал, у меня были прекрасные партнеры.

— Вам как актрисе какая из линий сюжета показалась наиболее интересной?

— Самыми интересными для меня были серии, где Татьяна общается со своим бывшим научным руководителем Игорем Кирилловичем, потому что в этой паре сложно переплелись профессиональные и человеческие отношения.

— А кто из персонажей вам как человеку понравился больше? Кому бы вы посочувствовали и в жизни?

— Не могу никого выделить.

— У сериала, кажется, будет продолжение?

— Да, будет новый сезон, но без меня. Это был очень интересный опыт, о котором я ничуть не пожалела, но я не могла себе позволить сниматься дальше — все-таки репертуарный театр диктует определенные условия.

— Вы довольно закрыты, редко даете интервью. Ваши поклонники очень мало знают о вас как о человеке. Вот, к примеру, заоблачная Мерил Стрип сама себе гладит блузку. Она утверждает, что ее это успокаивает. А у вас какие отношения с бытом?

— Ужасные. Я не люблю заниматься ни уборкой, ни готовкой — это не мое. Не люблю и не занимаюсь.

— То есть посуду помыть, чтобы привести в порядок нервы, — это не ваша история?

— Не моя, меня это не успокаивает. (Улыбается.)

— Но «земное» вам все-таки не чуждо: вы органично совмещаете материнство и профессию. У вас двое детей — десятилетний Вася и семилетняя Лида. Чем они вас радуют?

— Всем! Каждую секунду радуюсь своим детям — непрерываемый восторг. Я их обожаю.

— Какие-то особые способности у них уже проявляются?

— Сейчас трудно сказать, да я их и не очень напрягаю пока.

— Но «джентльменский набор» присутствует — языки, музыка, рисование, спортивная секция?

— Учатся они в английской школе, Вася ходит в бассейн, но все это без фанатизма. Каких-то особых усилий, чтобы выявить их способности, которые могли бы впоследствии стать профессией, делом жизни, я не предпринимаю. Смотрю на них и понимаю, что пока рано. Все дети разные. Про кого-то с двух лет понятно — станет музыкантом или художником. А про моих так не скажешь. Они в свободном полете — чем хотят, тем и занимаются. Недавно Вася и Лида захотели пойти на карате — два раза сходили и бросили. Ничего страшного.

— Демократичная мама?

— Думаю, да.

Джемпер, туника и брюки, POIS.

*Дом*  
кресло







— Сейчас авторитарность многих родителей связана с тем, что жизнь стала более жесткой, надо выдерживать конкуренцию. Поэтому они и «давят», не всегда считаясь с желаниями ребенка.

— Мне кажется, авторитарность только вредит ребенку, отбирает его собственные мнения, желания, намерения, способность активно делать выбор. Я предоставляю своим детям свободу выбора, хочу, чтобы они выросли самостоятельными личностями. Если они станут сильными, свободными и активными, тогда они будут готовы и к конкуренции.

— А дети вас чему-то научили, что-то в вас открыли?

— Да, я стала более ответственной, но это не «воспитание», это новое самоощущение, новое отношение к жизни — просто запустился некий механизм.

— Как вам кажется, детей не стоит ограждать от жизни во всех ее, не всегда благовидных проявлениях или детство — это все-таки заповедник?

— Я ограждаю детей от насилия: и сама не проявляю никакого насилия в их сторону, и стараюсь не допускать, чтобы они стали свидетелями насилия в любой форме. К примеру, слежу, чтобы не смотрели передачи, фильмы, где есть жесткие сцены. Мне кажется, это травматично для детской психики. При этом я стараюсь, чтобы дети чувствовали себя равноправными членами семейного совета — большинство проблем мы обсуждаем сообща.

— Где чаще всего бываете с детьми, как время проводите?

— В кафе, кино, театре — все как у всех. Вот только на выставки ходим избирательно — только если я уверена, что это будет им интересно. Помню, Васе было лет семь, и я потащила его с собой в Пушкинский музей, там что-то выставлялось. Мне было любопытно, а Васе — глубоко наплевать. Он все трогал руками, смотрительницы на него все время шикали. Мы с позором ретировались, это был урок для меня — надо учитывать возраст.

— Не посоветуете, на какие детские спектакли стоит сходить?

— Я думаю, не пожалеете, если придете к нам в театр на спектакль «Алиса в Зазеркалье» по сказке Льюиса Кэрролла. Очень современное, яркое представление с массой спецэффектов.

— В зимние каникулы удастся куда-нибудь выехать с семьей, попутешествовать?

— Я работаю в репертуарном театре, четвертого января у меня уже спектакль. Большая редкость, чтобы у меня и моего мужа одновременно появились свободные дни, да еще чтобы это совпало со школьными каникулами! Такое было буквально несколько раз — мы летали на горнолыжный курорт. Я люблю кататься на горных лыжах... (Смеется.) Но, похоже,

я одна такая из всей семьи. Хотя нет, Васю в пять лет мы с грехом пополам, со слезами поставили на горные лыжи. Сейчас он уже вместе со мной забираться наверх, а муж с Лидой обычно внизу, следят за нами.

— Праздники для вас — это...

— ...праздники в очень узком кругу. И... возвращение в детство. Понимаете, приходит время, и ты начинаешь все чаще и чаще вспоминать детство. Проступают какие-то картинки, запахи, смутные ощущения. Речь не о ностальгии или каком-то умилении, просто появляется такая потребность — мысленно, эмоционально возвращаться в прошлое.

— Одна из ваших лучших кинематографических работ — фильм «Путешествие с домашними животными». Для меня это история про то, как женщина, освобождаясь от наносного, навязанного извне, выбирает главное — материнский инстинкт, производные которого — жертвенная любовь, эмпатия. А для вас — о чем эта история?

— Мне бы не хотелось сводить все только к этому. Мне кажется, речь идет о первом вздохе человека — этой женщины, Натальи. До этого момента она пребывала в некоем зачаточном состоянии, как эмбрион. Засушенная, неживая. Ее пробуждение, ее первый вздох и занимают полтора часа экранного времени.

— Но в свое первое самостоятельное путешествие она берет с собой усыновленного ребенка.

— У нее есть огромная потребность любви — дарить, получать.

— Вам не кажется, что женщина — именно благодаря своему природному предназначению — существо более сложно и тонко организованное по сравнению с мужчиной?

— Я знаю разных мужчин. Кто-то действительно неспособен к глубоким чувствам, кто-то застрял в детстве, вернее, в состоянии вечного ребенка. А бывают мудрые, любящие, способные отдавать любовь, опекать. Впрочем, женщины тоже разные...

— Вы довольно долго живете в браке со своим мужем — режиссером Сергеем Осипьяном. По нынешним временам это нетипично — в современном мире институт семьи переживает кризис. Что может сегодня удержать двух людей рядом?

— А это надо — удерживать? Вы говорите об этом, как об идеале — супруги обязаны прожить вместе долго и счастливо и умереть в один день? Я не воспринимаю семью как нечто незыблемое, нерушимое. Все в этом мире подвижно, нет стабильных конструкций, все меняется. Да и сама жизнь усложняется. Если семья распадается, на мой взгляд, это не катастрофа.

— А как же дети? Им-то как раз нужна стабильность.

— Если внутри брак распался, искусственно симулировать гармонию — только во вред детям. Они довольно прозорливы — остро чувствуют любую неправду.

— Ксения, мы общаемся, говорим о быте, детях, а через час вам на сцену, в параллельную реальность. Там все иначе. Как вы настраиваетесь, перестраиваетесь — есть какие-то приемы?

— Все зависит от пьесы, от режиссера. Бывают спектакли — чем меньше настраиваешься, тем лучше. А какие-то постановки требуют полной сосредоточенности и концентрации.

— Нет никаких примет или традиций: чтобы спектакль прошел удачно, надо сделать то-то и то-то?

— Нет, что вы, это смешно.

— А вы, похоже, человек очень рациональный, рассудочный?

— Я тоже так думала про себя до поры до времени, но подозреваю, что это не так...

— Внешне, по крайней мере, вы человек очень сдержанный. А страсти вам знакомы?

— Конечно, во мне полным-полно страстей. Все бурлит. (Улыбается.) ■



УЮТ *налюс*  
ЭКСТРИМ

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:  
**КРЕСТЬЯНКА  
+ ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»  
и телепрограмма  
«Фазенда» продолжают  
показывать, как сделать  
дачу уютнее и красивее.  
На этот раз дизайнеры  
ухитрились совместить  
патриархальный уют  
и энергичный авангард.*

Однажды на даче у семьи Ивановых случился конфликт поколений в одной отдельно взятой гостиной. Точнее, в пока только гипотетической гостиной, ведь старшее поколение — Татьяна Иванова — и младшее — ее дочь и зять — никак не придут к согласию. Татьяна мечтает об уютной умиротворяющей комнате в светлых, пастельных оттенках, а молодежь грезит об энергичном интерьере, отражающем экстремальные увлечения пары — дайвинг, мотоциклы и парашютный спорт. Вызванная письмом программа «Фазенда» готова в очередной раз совершить невозможное и органично совместить в одном пространстве чуть старомодный уют и спортивную энергичность. Дизайнер Ольга Губкина предложила проект в стиле фьюжн («слияние») и уверена, что сможет подружить в одном пространстве старинное и современное, спокойное и броское.

**СВЕТЛАЯ МЯТА  
И МЯГКИЙ БЕТОН**

К счастью, разрушать на этот раз ничего не надо. Уже подготовленная к ремонту комната, где есть только голые стены, потолок из шлакоблоков и стяжка на полу, — настоящий чистый лист. Для начала мастера «Фазенды» обшили потолок комнаты гипсокартоном, сразу заложив квадратные кессоны разного размера. Подготовленные каркасы стен закрыли плитами из влагостойкого шпунтованного ДСП, создав нишу для будущего камина.



Такие же плиты, но с двойным крафт-покрытием, настелили на пол. Затем потолок и стены зашпаклевали. Наша будущая гостиная (как это часто бывает на дачах) будет и кухней, поэтому по одной из торцевых стен мастера выкладывают защитный «фартук», сочетая белую плитку оригинальной формы (раньше такой отделявали европейские станции метро) и специально изготовленные для проекта зеркальные плитки. На остальных стенах и потолке комбинировали краску оттенка светлой мяты и декоративное покрытие, имити-

В таком интерьере органично будет смотреться и букет полевых цветов в старом кувшине, и сноуборд, прислоненный к стене.



Оригинальная зеркальная плитка, выкрашенные в леденцовые цвета классические венские стулья – все это приметы стиля фьюжн.

рующее бетон. В отличие от настоящего бетона оно гладкое на ощупь и довольно теплое. Таким же арт-бетоном покрыли углубления потолочных кессонов. На пол настелили паркетную доску, шпонированную светлым, почти белым дубом. Покрывающий ее полупрозрачный лак отлично защищает пол и при этом подчеркивает рисунок древесины. Контраст мягким, пастельным краскам комнаты создало яркое панно в урбанистическом стиле, занявшее половину большой стены – для него использовали рисунки молодых шведских дизайнеров.

## ОНИ ТАКИЕ РАЗНЫЕ

В дверные проемы установили деревянные двери – одиночную белую и распашную, тонированную темным маслом. Несмотря на одинаковый рисунок филенок, они словно принадлежат разным комнатам. В оставленную в стене нишу встроили застекленный электрокамин, похожий на аквариум для огненных рыб... Жесткие линии ультрасовременного камин поддерживают нанизанные на металлическую стойку простые белые полки и светильник из фрагмента водопроводной трубы. Длинный рабочий стол у «кухонной» стены собрали из мебельного щита и деревянных балясин. Его ритму вторит появившаяся над «фартуком» двойная полочка для специй и круп. Но основной «емкостью» для хранения стал отреставрированный старый хозяйский буфет, вставший на фоне урбанистической стены. Его, как и распашную дверь, демонстративно неровно тонировали темным маслом.

Последним элементом «кухонной части» стал раскладной обеденный стол, окруженный венскими стульями. Эти стулья классической формы, но покрашенные в яркие, «леденцовые» цвета, – идеальный пример применения стиля фьюжн.

## ВСЁ УДАЛОСЬ?

Пришел черед обставлять «гостиную». Здесь все просто – белый диван с множеством ярких подушек и небольшой круглый столик. Вместе с уже установленным стеллажом они создают пространство одновременно комфортное и динамичное. Пожалуй, наиболее провокационно дизайнер решила вопрос освещения, укрепив в кессонах несколько разных абажуров так, что получилась композиция в форме паука. Особенно вызывающе они смотрятся на фоне нежнейших, полупрозрачных, сборчатых, как цыганские юбки, штор. Комната завершена – остались детали. Их не слишком много – занятные кухонные часы, прозрачная посуда, несколько постеров на стенах... Ведь надо оставить место для тех вещей, что захотят принести в новую комнату хозяева. И поверьте, эту светлую и яркую гостиную украсит и букет полевых цветов в старом кувшине, и прислоненный к стене сноуборд. Главное – выбрать правильную стену. ■

Оксана САНЖАРОВА

# idR format

## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

ПОЛИТИКА ЭКОНОМИКА ЧУВСТВА  
ПОЛИТИКА ЭКОНОМИКА ЧУВСТВА  
ПОЛИТИКА ЭКОНОМИКА ЧУВСТВА  
**ПОЛИТИКА ЭКОНОМИКА ЧУВСТВА**



На правах рекламы



16+



16+



16+



16+



6+



6+

в с е с л а г а е м ы е у с п е х а



1



3



2



4

# ПРИРОДА ПОМОЖЕТ

**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».



*Февраль – месяц короткий, но характер у него не кроткий. Отпразднуем последний день зимы? Немного фантазии и иронии! Завершая подарочный сезон, упакуйте полезное – семена и луковичы для будущего сада или книги про цветы, например.*

## 1. КЛЯНУСЬ ЧЕСНОКОМ

Букет – идеальное дополнение к подарку. Но только ли цветы могут в него попасть? К флористическим дополнениям из шишек, рафии и веточек давно привыкли все, а вот головки чеснока, притворяющиеся бутонами, смотрятся неожиданно, но интересно. Кстати, вы знаете, что древние египтяне настолько почитали чеснок, что даже клялись им?

## 2. В СТАРОМ СТИЛЕ

Старомодная серовато-коричневая оберточная бумага – что может быть скучнее? Не торопитесь в ней разочаровываться! Посмотрите, как красив ее светло-кофейный цвет, как хорошо оттенок и фактура бумаги сочетаются с чуть растрепанной серовой льняной веревочкой или, напротив, с узкой лентой красного атласа. Конечно, подарок, просто завернутый в такую бумагу, будет смотреться скучно, но несколько дополнительных элементов совершенно изменят дело.

## 3. ВОЛШЕБСТВО ИЗ НИЧЕГО

Чем именно можно дополнить крафт-бумагу? Вариантов масса – льняная веревка или бумажная бечевка, кусочек кружева или холста с демонстра-




тивно торчащими нитками, небрежно оборванная или обожженная полоска нотного листа или листа с рукописным текстом... Конечно, ни ноты, ни старые письма ради украшения упаковки рвать не стоит – просто распечатайте нужный фрагмент на принтере. Если вы делаете множество маленьких подарков и боитесь путаницы, прикрепите к каждому маленький ярлычок с «адресатом».

## 4. ЧТО РАСТЁТ В САДУ?

Грубая фактура мешковины и льняная веревочка способны облагородить не только оберточную бумагу. Таким же образом можно задекорировать керамическое кашпо или ящик для рассады. Кстати, на время праздника из такого ящика получится оригинальный подсвечник.

## 5. ИЗ БЕЛИЧЬЕЙ КЛАДОВОЙ

Неожиданным и забавным украшением подарка могут стать «съедобные» элементы – срез засушенного яблока или апельсина, орех в скорлупе, палочка корицы или звездочки бадьяна. Эти детали можно привязать к упаковке, но проще зафиксировать при помощи клеевого пистолета. ■



*Рита  
МИТРОФАНОВА –  
теле- и  
радиоведущая.  
Ведет программу  
на «Маяке»,  
участница шоу  
«Девчата»  
на канале «Россия».  
Замужем  
гражданским  
браком,  
растит дочь.*





# Почему Рита МИТРОФАНОВА обращает **ВНИМАНИЕ** только на **КРАСАВЦЕВ** и считает, что проще **УЙТИ** от **МУЖЧИНЫ**, чем **ПЕРЕДЕЛАТЬ** его

Я бы, может, и хотела отметить День всех влюбленных 14 февраля. Но это трудно — заставить бойфренда дарить крендельки и сердечки. Он у меня настоящий рок-н-ролльщик, как в фильме Гая Ричи. Тем, кому не хватает романтики 14 февраля, надо выработать схему, как на это не реагировать. Я настраиваю себя так: «Нет — и не надо, а если будет — хорошо». Есть мужчины, которые килограммами дарят бриллианты. Если это от души — отлично, а если замаливание грехов — кошмар. Я не жду плюшевых медвежат, но для юных девушек, которые находятся в жизненном восторге и ожидании романтики, это прекрасный праздник. После 35 на первый план выходят реальные поступки — помыл посуду, посидел с ребенком, выгулял собаку, сходил за пивом, например — вот это я понимаю, а розово-карамельная символика уже неактуальна.

Мужчины любят дам, которые не высовываются. У парней заранее есть представление об «идеальной женщине, подходящей им» и о «правильных отношениях». И они ищут ту, которая будет этим представлениям соответствовать. У женщин клише нет, нам все равно — лишь бы любил и не изменял. Мы большие конформистки, чем наши мужчины.

Я обращаю внимание на внешность мужчины. Мне дико нравятся симпатичные мужчины, похожие на принца из фильма «Три орешка для Золушки». Красота мужчины, в отличие от женщины, не подразумевает его глупость. Это женщине приходится выбирать, красивая она или умная. (Я, кстати, из умных, видели бы вы меня утром без макияжа — сразу бы это поняли.) Привлекают хорошо одетые, вкусно пахнущие люди.

Отношение к браку в современном обществе постоянно меняется. От патриархальности — к периоду абсолютно-го безбрачия, а сейчас опять семейные ценности входят в моду. По-моему, брак все-таки нужен для урегулирования чисто имущественных вопросов, чаще всего это просто подстраховка на случай развода и дележки имущества и детей. А красивая церемония — маскировка этой подстраховки. Иногда у людей и по-другому происходит, вот за них можно порадоваться. Я была бы не против выйти замуж, если бы мой молодой человек и отец моего ребенка мне предложил. Я жду этого от него уже 7 лет, но пока безрезультатно. Он не хочет это дело форсировать — ну нет, и нет. Зачем переживать о том, что зависит не от меня?

Для меня в отношениях главное правило одно: как ты себя ведешь, так и партнер будет себя вести. Какой ты, такой человек тебе и достается. Лучше не допускать глупых ошибок, жестких слов, упреков, чем потом их исправлять и заглаживать.

Если бы я писала письмо самой себе, только совсем юной, написала бы большими буквами: «Рита, запомни, мужчину нельзя переделать!». Однажды мы встречались с парнем-диджеем, и я пыталась его учить, как вести себя в совместной жизни. А человек агрессивно упирался. И оказалось, что ничего нельзя изменить — человек не идет на компромиссы. Как пела Земфира, «Зачем идти, если заперты двери?» Я ушла.

Сегодня мужчине следить за собой не только не зазорно, это необходимо. Мужчины ходят в салоны, делают маникюр. И это не признак гомосексуальности! Это признак уважения к себе. Главное — не перестараться. Мне кажется, спортзал — это альтернатива пивбару. Хотя мужчины меньше нас интересуются, как выглядит их тело. Возможно, потому что природа изначально приготовила им меньше опасностей. Им не приходится переживать роды, кормление грудью, гормональные сбои. А раз для тела нет опасностей и испытаний, они и не обращают на него внимание.

Толстой был прав: счастливые семьи счастливы одинаково. Одни и те же эмоции и чувства — радость, любовь, понимание, доверие, поддержка. А несчастья у всех разные: у кого-то денег мало, у кого-то спину ломит, кому-то муж изменяет. Получается, что индивидуальность возможна только в несчастье. На вопрос, счастлива ли я, отвечаю «тьфу-тьфу-тьфу», чтобы не сглазить.

Мужчинам и женщинам не хватает внимания, потому что каждый занят своей рутинной. Хочется, чтобы мы воспринимали друг друга не как должное, а как чудо. Какой-то неожиданной, «внеплановой» заботы и нежности. Например, я заметила, что мой Петя потерял перчатки, и, ни слова не говоря, пошла и купила ему новые.

Если бы я была писательницей, переписала бы конец «Анны Карениной». Что за бред — из-за мужиков жизнь кончать? Ей надо было послать всех, устроиться на работу, забрать ребенка и уехать на курорт. А «Мастер и Маргарита» для меня — история совершенной любви. ■



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

# ЖИЗНЬ СО ВКУСОМ

## Культурный КУЛЬТ

Помните, в «Золотом теленке» голодный Остап Бендер отбирает у дрожашего Паниковского кривой огурец со словами «Не делайте из еды культа!»? А мы и не делали. Сбросили с «корабля современности» буржуазную страсть к гастрономическим излишествам. Отнесли на чердаки бабушкины книги Молоховец и Коломийцевой, учившие разбираться в десятках сортов ветчины и душистого перца. Только в конце пятидесятых народ снова потянулся к «прекрасному». Кулинарный талмуд «Книга о вкусной и здоровой пище» стал хитом. Меж тем в начале восьмидесятых на Западе родились люди-фуды, «отчаянные кулинары». Эти люди выбрали еду сферой изучения, увлечения и досуга. Они посещали кулинарные школы, курсы сомелье и лекции «Химия на кухне», зачитывались книгами о здоровом питании. Они готовы были рвануть за специями

В начале восьмидесятых британские журналисты придумали слово «фуды». Так они обозначили новую генерацию людей, которые не просто любят поесть, но страстно интересуются кулинарией в широком смысле.

на какой-нибудь восточный базар или спланировать отпуск так, чтобы попасть на кулинарный фестиваль.

Спрос породил предложение: появились специализированные кулинарные телеканалы и передачи, фильмы и телешоу о еде, куча кулинарных книг и журналов. Росла популярность экомагазинов натуральных продуктов, появилась брендовая кухонная утварь. Наверное, это одна из самых безобидных страстей современного человека, который хочет получить удовольствие даже от будничной еды. И что немало важно — самовыразиться.

К нам волна фуд-фетишизма докатилась в середине девяностых. «Смак»

Андрея Макаревича стал откровением и вехой в нескончаемом гастрономическом телемарафоне. «Культеды» набирает темпы и обретает все больше горячих поклонников. Мы с интересом рассматриваем фото на страничках фуд-блогеров, совершаем гастрономические путешествия в далекие страны и в любимый ресторан по соседству. Мы влились в цивилизованный мир, но себя не потеряли. Для нас еда — это повод собрать родных за одним столом, узнать что-то новое о другом народе и сохранить собственную традицию. В конце концов, готовить, есть и угощать — это и модно, и полезно. Жить со вкусом — здорово во всех смыслах этого слова.

### ◀ Влад ПИСКУНОВ, кулинарный журналист

Готовлю с детства: в родном Саранске мы жили рядом с лесом, играли с пацанами в индейцев, жарили голубей на костре, уху варили. Я инженер по образованию, технолог металлообработки. Потом создал свой небольшой бизнес. А параллельно увлекся кулинарией. Это была возможность отвлечься от повседневных проблем. Готовя для семьи и друзей, я отдыхал душой. Вторым увлечением была фотография. Так из симбиоза двух хобби и родилась идея виртуального ресторана *Mangiare e bere* («выпивка и еда»). Свои ежедневные эксперименты на кухне я фотографировал и выкладывал в «Живой журнал». Страничка, к моему удивлению, быстро набрала популярность, меня стали приглашать на кулинарные мероприятия, я вел передачу на «Кухня ТВ», написал две книги по кулинарии. Первая — «Все о том, как вкусно есть». Как говорится в рецензии издателя, «самый аппетитный пошаговый конструктор домашней еды». Вторая книга посвящена блинам и оладьям. Сначала, думаю, мой интерес к приготовлению еды был интересом технолога. Вы берете исходное сырье и в результате определенных манипуляций получаете готовый продукт. Кстати, хорошие кулинары великолепно разбираются и в химии, и в биохимии, и в физиологии человека, и в ботанике, и даже в истории и литературе. Со временем кулинария стала моей основной профессией. Успех, думаю, связан с тем, что моя специализация — семейная домашняя еда. Не люблю технические новинки вроде мультиварок — забросил продукты, и через час можно вынимать и есть. Мне нравится непосредственный контакт с продуктами, когда ощущаешь их цвет, запах, консистенцию, наблюдаешь за их превращениями. Мой любимый кухонный «гаджет» — пестик и ступка. У меня обычная

посуда: чугунная, керамическая. Летом готовлю только на открытом огне. Мне нравится, что в последнее время наметилась мода на минималистскую кухню вроде скандинавской, где продукты практически не подвергаются обработке. Я за все натуральное. Главный секрет удачного блюда — правильно выбранные продукты. Например, настоящий стейк можно приготовить только из определенной части коровы. Для одного блюда нужен длинный рис, для другого — круглый. Это принципиально. Меня удивляет, что большинство людей даже не знает, что есть несколько сортов чечевицы, что горох бывает зеленый и желтый, что есть масса прекрасных, но забытых круп. А ведь сейчас все это доступно. Сегодня, я думаю, главная задача кулинаров — сделать еду гармоничной: продукты должны сочетаться друг с другом, блюдо должно красиво выглядеть и быть полезным для здоровья. Да, нам в России приходится догонять Европу. Но, если честно, мне не слишком симпатичен накрывший страну ажиотаж: все эти подражательные шоу, растущие, как грибы после дождя, гастрономические блоги, журналы, где бесконечно разговаривают о еде. В свое время я видел подобные шоу в той же Франции и думал: о, как они там разбираются в тонкостях, нам бы такое! А теперь думаю: а может быть, и не надо так много посвящать времени еде и вину? Может, лучше книжку умную почитать, кино стоящее посмотреть? Принципиально ли, чтобы у нас тоже было сорок сортов виноградного уксуса, может быть, и без этого проживет русский человек? Я вот принял личный комплексный план по раскулинариванию собственного сознания. Но в то же время своих троих детей буду учить жизни «со вкусом».



▲ **Юрий МАКЕЕВ,**  
руководитель Театра Вкуса (Москва)

Однажды я был в домашней пекарне во Франции. И с удивлением увидел, как хозяин, склонившись над свежепеченными караваемыми, чему-то странно улыбается. «Слышишь? – спросил он меня. – Он смеется!» Я стал вслушиваться: корочка действительно трещала, словно то ли разговаривала, то ли хохотала. «Хлеб живой, – сказал пекарь, – и характер у него такой же, как у того, кто его пек!» Эту историю я каждый раз рассказываю на мастер-классе «Домашняя пекарня» в нашем театре. Самый смешливый и добрый хлеб получается у детей. Все, к чему человек прикасается руками, хранит следы его эмоций, его настроения. Если ты готовишь еду для любимых людей, вкладывая душу, она будет самой вкусной на свете. И даже может исцелить. Помните, как выводил нас из зимней простуды сваренный мамой бульон?

В нашем театре мы редко говорим о точных рецептах: двести граммов этого, сто граммов того, и получится счастье. Мы говорим о том нематериальном, мистическом, что связано с едой, с ритуалами ее приготовления. Мы говорим о людях. Вот сидит семья за столом, и дедушка рассказывает истории из юности, о своих родителях, друзьях. Причем рассказывает по десятому разу. Ты отмахиваешься – достал уже, сколько можно! – но эти полулегенды-полубыли уже стали частью тебя. Однажды из внука ты сам превращаешься сначала в отца, а потом в деда и, сидя за накрытым столом, ностальгически вспоминаешь первую влюбленность, рождение детей, свой самый успешный проект и... какие замечательные вареники делала бабушка. Обидно, когда люди в семье разобщены и их не соединяют застолья по праздникам и датам. В старых домах новые жильцы иногда находят брошенные без сожаления семейные альбомы, никому уже не нужные тетрадки с любовно

записанными фамильными рецептами. Так прерывается связь времен. Французы говорят, что вкус к жизни, как и вкус к еде, надо воспитывать с детства. У них есть такое выражение «вкус неба». А кто-то мне сказал, что небо на французском – это еще и храм. Во всяком случае, через вкусовые рецепторы мы познаем мир. Мы пробуем его «на вкус». Еда – это общение, обмен энергиями, информацией. Ты приходишь в гости, тебе говорят: обязательно попробуй этот салат, точно такой же мы ели... и называют какой-то экзотический остров, на который ты вряд ли когда-нибудь попадешь. Но теперь ты знаешь, какой характер у жителей этого малодоступного места: добродушный, но с перчинкой. Я уверен, что процентов семьдесят людей, которые идут на кулинарные курсы, в первую очередь хотят общения. За два-три часа невозможно стать поваром или кондитером. Я в свое время проучился три года в кулинарном техникуме, но понял, что ничего не умею, и подался в театральный институт. Только спустя многие годы, совмещая в своем театре две профессии, начал разбираться в кулинарии. Человеку в большом городе хочется не просто поесть, а пообщаться, выйти из скорлупы одиночества. К нам на «Киноужин» приходят и устоявшиеся семьи, и молодые пары, и одинокие люди, совершенно чужие друг другу. Мы готовим вместе ужин, потом совместно выбираем кинофильм и смотрим его уже сплоченной компанией, сдружившись так, что расставаться не хочется.

Одна пара познакомилась у нас в Театре, а потом на одном из спектаклей парень неожиданно сделал предложение своей девушке. Публика решила, что это было задумано заранее. Но это и для нас стало сюрпризом! Приятным сюрпризом: значит, мы выбрали правильный путь от сердца к сердцу – через приготовленную с любовью еду.

▼ **Светлана КАЗНОВСКАЯ,**  
хозяйка кондитерской «Кусочек счастья» (Санкт-Петербург)

По образованию я финансист, пятнадцать лет проработала в солидной фирме главным бухгалтером, получая приличные деньги, более того – я даже готовить не любила! Во всем виноваты женские гормоны. После рождения второй дочки у меня был короткий декретный отпуск (два месяца), и что-то в голове переключилось – вдруг понравилось возиться на кухне, готовить сложные блюда, высмотренные на кулинарных форумах. Потом я случайно наткнулась на фотографию невероятно красивого торта с украшениями из сахарной мастичной пасты, попробовала сделать такой же, у меня не получилось, но я пропала: фанатично пересмотрела все доступные в Интернете мастер-классы по лепке украшений для тортов, перепробовала кучу рецептов, замучив близких требованиями попробовать и оценить мои «шедевры». Со временем гормональный фон пришел в норму, но страсть к необычным тортам осталась. А еще, помимо кулинарных способностей, во мне проснулись способности скульптора, хотя никогда раньше я не рисовала и не лепила.

Выйдя на работу в офис, я продолжала «сладкие» эксперименты. Пока однажды мои домашние не взмолились – они не могли съесть пять килограммов даже самых восхитительных лакомств в неделю. Тогда я пошла в народ – опубликовала на районном форуме объявление: так, мол, и так, делаю торты по цене продуктов (для меня главным было освоение процесса!), и тут же посыпались заказы. Я совмещала работу с цифрами в офисе и ночные бдения у плиты. Потом поняла: надо делать

выбор. Когда на прощальную вечеринку я принесла коллегам торт в виде натуралистичной корзины из бумаг, в которую были свалены мобильный телефон, декларации по НДС и прочая офисная атрибутика, сделанная из сахарной мастики, осуждающие мой выбор разговоры сами по себе стихли. Многие поняли: это не дамский каприз, я нашла свое дело. Сейчас у меня своя кондитерская, совмещенная с кафе, планируем открыть вторую. Секрет в том, что мне и моей команде страшно нравится то, чем мы занимаемся. Настоящий праздник для нас, когда поступает необычный заказ. Например, одна женщина попросила испечь на юбилей ее мамы торт с белковым кремом – такие делали только в советские времена. Мы несколько дней искали рецепты, все перепробовали и остановились на самом вкусном. Торт украсили любимыми цветами женщины – гладиолусами. Или еще был случай: жених и невеста любили путешествовать, и мы испекли на свадьбу торт в виде оранжевого чемодана с наклейками из разных стран. Торт моментально был съеден: молодоженам не досталось даже кусочка. Когда они вернулись из свадебного путешествия, молодой муж заказал специально для любимой уменьшенную копию того торта. Однажды мне в два часа ночи позвонили с другой свадьбы – люди не могли дождаться утра, чтобы выразить восторг: мы сделали для ребят-музыкантов торт – точную копию рояля. Все клавиши тщательно вылепили – знали, что пересчитают! Переполюющие эмоции и есть главный стимул для меня. Я до сих пор, когда много заказов, сама украшаю торты. А по выходным даю в кафе мастер-классы для детей. ■



# Мадам БИЖУ

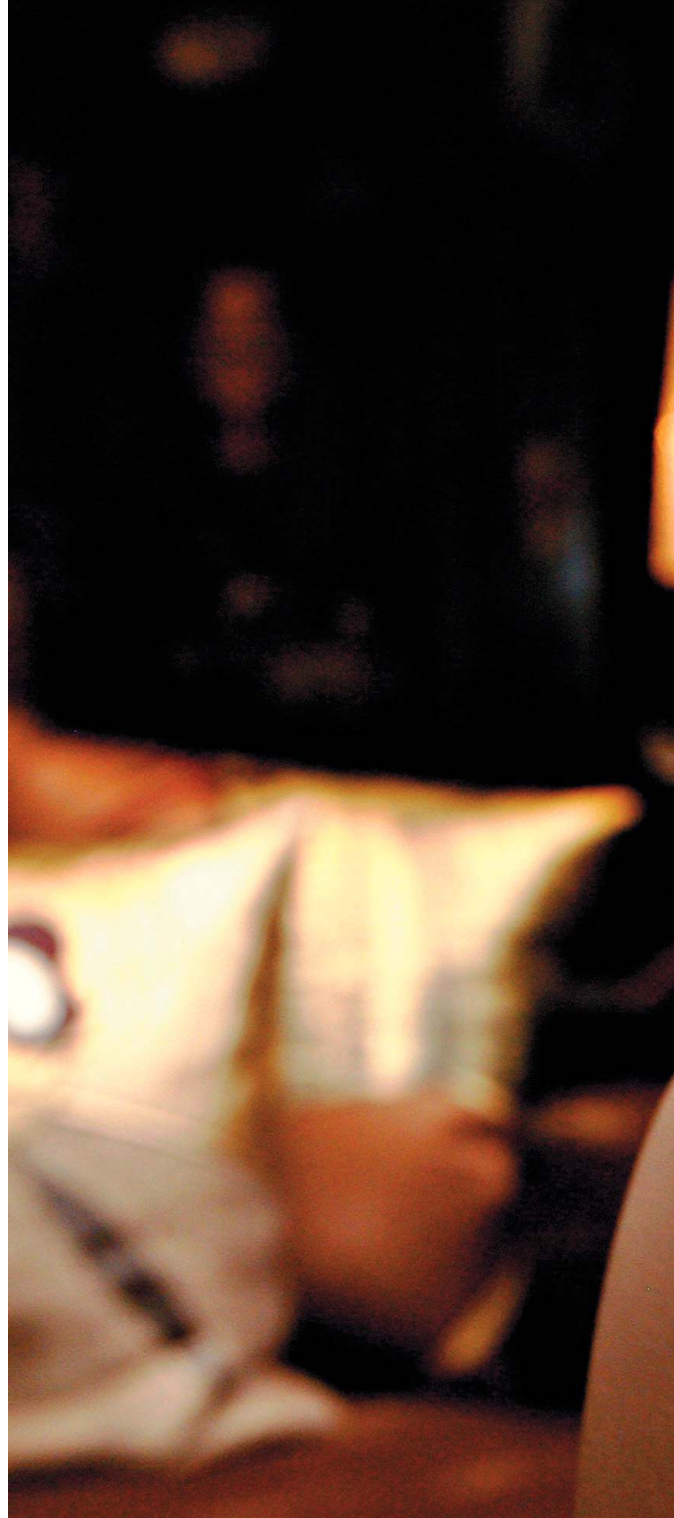
*Драгоценности вечны. Но от их вечности  
иногда веет скукой. У нас бывает разное  
настроение, мы играем разные роли,  
по-разному реагируем на мир.*

*И неудивительно, что любим меняться  
внешне. Новая прическа, новый макияж  
и, конечно, бижутерия – прекрасный  
способ сделать жизнь ярче.*

## ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН

«Бижу» – так французы называли не «серьезные» фамильные драгоценности, а украшения более простые, не отличавшиеся уникальностью. В том числе и подделки. Сегодня бижутерией называют украшения из недорогих материалов – сплавов, стразов, искусственных камней. Это именно та изюминка женского облика, которая способна рассказать о сиюминутном настроении женщины и ее отношении к моде.

Сотни лет назад всевозможные кулоны, браслеты и заколки использовались вовсе не для декора, как сегодня. Древние люди наделяли бижутерию магическими свойствами: и женские, и мужские украшения служили оберегами от злых духов, амулетами. Но уже в Древнем



Египте, античных Греции и Рима стремились заменить редкие и драгоценные благородные камни легкодоступными и более дешевыми суррогатами. В эпоху Возрождения ремесло подделки стало средством обмана и наживы. Именно в это время в кругу богатых людей стало зазорным носить украшения из дешевых металлов с недорогими камнями, даже если они были искусно выполнены.

Коко ШАНЕЛЬ ввела в моду не только искусственный жемчуг, но и пластмассовые бусы и браслеты.



«Вечерняя» бижутерия массивна, имитирует яркие камни и драгоценные металлы. Днем такие украшения смотрятся как новогодняя мишура, но в торжественной обстановке производят роскошное впечатление.

Но производство подделок не всегда имело целью обман. Например, в XVIII веке стразы (хрусталь бриллиантовой огранки) были модны сами по себе: ими украшали пряжки башмаков, расшивали камзолы, из них делали пуговицы на жилетах. Никто, конечно, не надеялся, что эту блестящую россыпь примут за настоящие камни. В том же XVIII веке великий ювелир Жорж Фредерик Страсс (его именем называются теперь имитации драгоценных камней – стразы) научился мастерски подделывать бриллианты, но, несмотря на искусность и красоту его подделок, остался в истории лишь авантюристом-мистификатором.

#### «ИЗ ГРЯЗИ В КНЯЗИ»

Родившись из подделок, бижутерия долго, вплоть до XX века, продолжала стыдливо прикрывать свое «плебейство», подражая формой и ассортиментом «настоящим» украшениям. Благодаря дому Swarovski, основанному в 1895 году, ее впервые стали воспринимать как произведение искусства, дорогой и элитный товар. Богемский ювелир Даниэль Сваровски превратил имитацию драгоценных камней в оригинальное, законное, весьма востребованное и выгодное занятие. И бижутерия Swarovski со временем стала символом изящества, красоты и богатства, как некогда ювелирные украшения.

Но настоящий переворот в ювелирной моде совершила неугомонная революционерка Коко Шанель. Она изменила саму манеру носить и сочетать украшения. Женщинам, покинувшим камерную атмосферу гостиных и будуаров, понадобились универсальные и в то же время

## БЕРЕЖНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Бижутерия, даже самая качественная, не может похвастаться такой прочностью, как украшения из драгоценных металлов. Поэтому она требует деликатного обращения. Бижутерию хранят в темном, сухом и прохладном месте. Лучше всего подойдет шкатулка с множеством секций, обшитая изнутри тканью. Чтобы украшения не ударялись и не царапались друг о друга, лучше распределять их по ящичкам или отдельным мешочкам. Следует беречь украшения от частых контактов с водой. Снимайте всю бижутерию: серьги, кольца, браслеты, цепочки, когда вы принимаете душ или плаваете в бассейне. Не только вода, но и содержащиеся в ней хлор и соли вызовут потемнение металла и помутнение камней. Снимайте украшения при готовке, уборке, занятиях спортом и на ночь. При длительном воздействии солнечного света украшения с искусственным жемчугом и натуральными камнями могут поменять цвет, такую бижутерию необходимо хранить в закрытой шкатулке. В идеале жемчуг хранят отдельно от всех украшений, завернув в мягкую салфетку, но чем чаще вы будете его надевать, тем лучше он будет выглядеть. Духи, дезодоранты, косметические средства, лаки очень агрессивно воздействуют на украшения, так что лучше надевать бижутерию в последнюю очередь – когда уже сделаны макияж, прическа и нанесены духи.



броские вещи, с помощью которых даже небольшой набор нарядов (костюм, маленькое черное платье, блузка, джемпер) выглядит по-разному и легко трансформируется по обстоятельствам времени и места. Шанель укрупнила украшения, лишила их привычной ювелирной утонченности. Сделанные из металлов «под золото» и «под серебро», ее знаменитые цепи, как когда-то и стразы, совсем не стремились обманывать. Но их сложное плетение, сочетание блестящих и матовых поверхностей, гибких и круглых, крупных и мелких элементов создавали определенный художественный образ. Кроме того, Шанель очень любила искусственный жемчуг, а также впервые использовала пластмассовые бусы и браслеты. Наряду с этим еще в 1932 году Великая Мадемуазель представила свою первую ювелирную коллекцию. Платина и бриллианты в браслетах, колье, кольцах и серьгах восхищали абсолютно всех. Однако мадемуазель Коко считала, что дорогие ювелирные изделия не стоит носить постоянно, они подходят только для исключительных случаев. А что же делать женщинам, которые хотят ежедневно дополнять свой образ красивыми аксессуарами? Специально для них была создана линия бижутерии Chanel, уже более 80 лет покоряющая сердца прекрасных дам. Украшения делают из высокотехнологичной стали, керамики, латуни, сплавов с серебром. Их покрывают золотом, серебром или родием, что позволяет им долгое время не темнеть и не терять блеска.

### СМЕНА ДЕКОРАЦИЙ

Французы – законодатели мод считают, что женский образ формируют детали. Известный модельер Пьер Карден не раз говорил, что женщине, желающей выглядеть элегантно, просто необходима хорошая бижутерия. Драгоценности не могут удовлетворить стремление человека к переменам, а демократичная бижутерия вполне на это способна.

Колечко с тусклым александритом, купленное





горячо любимой прабабушкой, конечно, очень милое и трогательное. Но с такими семейными ценностями не угнаться за модой. Новые бриллианты под цвет перчаток – это слишком накладно. Поэтому лучшие друзья современной девушки – стразы, искусственный жемчуг и прочая бижутерия.

Это абсолютное выражение женского непостоянства. Новые коллекции бижутерии появляются раз в три месяца. За ней невозможно уследить, но это и не нужно. Бижутерию подбирают под настроение. Можно купить кольцо со стразами под новое пальто, к платью на один вечер или просто чтобы раскрасить дождливый день. Бижутерия помогает меняться, перевоплощаться и играть в самих себя. Она использует свободные формы и смелые решения. Никаких ограничений! Правило одно: надевать всю бижутерию одновременно – это моветон. Стилисты рекомендуют использовать не более трех элементов комплекта, например серьги, кольцо и бусы. Пусть браслет и брошь из этого гарнитура дождутся своей очереди в шкафу, у вас еще будет возможность их продемонстрировать.

#### БИЖУ-ТЕРАПИЯ

Психологи утверждают, что бижутерия лечит. Покупка новых сережек или колечка помогает снять стресс и поднимает настроение. А примерка украшений вводит в некое подобие транса и позволяет отвлечься от повседневных мыслей. Чтобы успокоиться вечером или перед ответственной встречей, достаточно рассыпать по столу и несколько минут перебирать любимые украшения, любуясь ими.

Именно потому, что бижутерия использует насыщенные цвета, она может стать частью вашей собственной цветотерапии – лечения цветом. Известно, что чистые цвета – это волны разной частоты, которые влияют на энергетический баланс человека. Поэтому с помощью яркой бижутерии можно моделировать настроение. Например, желтый цвет побуждает к работе, красный прибавляет сил, голубой борется с аппетитом, коричневый успокаивает, оранжевый ослабляет страх.

Кроме того, бижутерия лечит физически, особенно если она из натуральных материалов. Дерево содержит ароматические смолы и масла, которые постепенно испаряются, проводя скрытые сеансы ароматерапии. Морские раковины содержат вещества, обладающие обезболивающим эффектом. Замечено, что любители перламутровых украшений реже других пьют анальгин и обращаются к врачу.

#### НОВАЯ ВОЛНА

Сегодня даже «иконы стиля» сменили модные предпочтения. Например, супруга принца Уильяма, Кейт Миддлтон, герцогиня Кембриджская, предпочитает не драгоценности королевской семьи, а скромную бижутерию. Что ж, это не удивительно – мы ведь знаем о любви Кейт к платьям Zaha. Прошлым летом Кейт вышла в свет в кружевном платье цвета топленого молока от Alexander McQueen, дополнив образ серьгами Belinda Hadden – марки, известной своими фальшивыми драгоценностями. Кейт остановила свой выбор на модели Pearl and Diamond стоимостью 48 фунтов стерлингов (около 2500 рублей). Эти украшения настолько бросились в глаза молодым девушкам, что в интернет-магазине марки появилось обращение: «Стоп! После недавней рекламы у нас закончилась большая часть товаров на складе. На изготовление украшений уйдет не менее полугода». ■

Оксана БУТРИМЕНКО



#### ИЗ ЧЕГО ЭТО СДЕЛАНО?

Перестав быть драгоценными и ювелирными, «многотиражные» украшения открыли направление массовой бижутерии. Сегодня она бывает «дневная» и «вечерняя». «Дневная» разделилась на деловую – предназначенную для офисного костюма, и более легкую – для выходного дня или праздника.

Кроме того, бижутерия бывает классическая, авангардная и этническая. Классическая подражает драгоценностям – и чем точнее, тем лучше. Для этого используется гальваника – покрытие не драгоценного металла золотом, серебром или родием, и традиционные вставки: стекло, кристаллы Swarovski, фианиты и цирконы, фарфор, искусственный жемчуг.

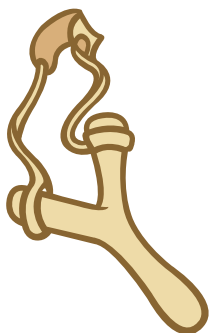
Авангардная бижутерия – высокохудожественные авторские работы. Они абсолютно самостоятельны и не пытаются выдать себя за изделие известного бренда. Художника никто не ограничивает в выборе материалов: в ход идет кожа, пластмасса, искусственные смолы, состаренные металлы, дерево, пайетки, тафта и ленты.

Этническое направление появилось недавно. В этом стиле смешаны африканские, китайские, индейские, индийские, японские мотивы – в общем, все, что кажется западному человеку далеким, загадочным и экзотичным. Материалы – дерево, бисер, перламутр, ракушки, полудрагоценные камни, скорлупа кокоса, семена тропических растений.



# Маменькин СЫНОК

*Чем отличаются дети, воспитанные одними мамами, от ребят, которые выросли в семьях, где есть и мама, и папа? Об этом рассказывает психолог Ольга КЛОПОВА, автор исследования на эту тему.*



— Ольга, а сколько вообще сегодня детей воспитывается одинокими мамами?

— Их так много, что такая семья уже не «исключение из правил», а вариант нормы. По данным Росстата, сегодня 30% детей рождаются вне брака. Кроме того, каждый второй брак распадается, и дети также остаются с женщинами. Вот и выходит, что примерно половина детей хотя бы часть детства и отрочества растет в неполных, материнских семьях.

— Распространено мнение, что в полной семье детям всегда лучше, чем в неполной. Так ли это?

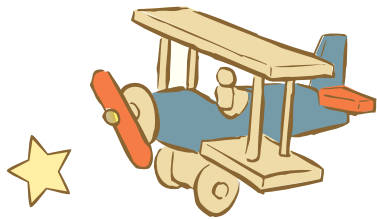
— Все зависит от того, какие родители. Но все же в хорошей полной семье ребенок развивается гармоничнее. Мать и отец воспитывают по-разному. У каждого из них могут быть какие-то негативные черты, но за счет того, что родителей двое, эти недостатки сглаживаются. А когда один из родителей отсутствует, эти черты могут усиливаться. И даже в полных семьях отцы уделяют детям гораздо меньше времени, чем мамы. Поэтому, например, когда детей спрашивают, кто для них главный авторитет, лишь 6% называют отца, а мать — целых 17–19%. Быть похожим на маму хочет каждый третий ребенок, а на папу — лишь один из десяти.

— Чем же отличается материнское воспитание от воспитания в семье, где есть оба родителя?

— Материнская семья создает особую атмосферу, и особенно это сказывается на воспитании мальчиков. Мальчик не видит отчетливо, какую роль в семье играет мужчина. О том, что значит быть мужчиной, он узнает со слов мамы. Мать может искренне хотеть счастья для своего сына, но развивать мужские интересы ребенка ей намного сложнее. И сколько бы мальчик ни слышал от матери, каким должен расти мужчина, он не видит перед собой реального образца. А ведь значительная часть воспитания происходит в фоновом режиме — ребенок просто копирует поведение взрослых, которых видит. В неполной семье, получается, ему некого копировать кроме мамы.

— Как вы проводили исследование?

— Мы собрали три группы детей 10–13 лет. Одни воспитывались только мамами и были рождены вне брака, другие остались с мамой после развода, третьи воспитывались в семьях, где есть



и мама, и папа. Причем из полных семей мы отобрали такие, где папы активно участвовали в воспитании. В разведенных семьях, выбранных для участия в исследовании, папы перестали общаться с детьми после развода. Вначале в группе были и мальчики, и девочки. Но потом оказалось, что на девочек не так сильно влияет наличие или отсутствие папы, гораздо сильнее это сказывается на мальчишках. Поэтому в дальнейшем мы сфокусировали внимание на них. В исследовании участвовали 210 подростков, из них 120 мальчиков и 90 девочек. Мальчики были исследованы дважды: в 11–13 лет (младший подростковый возраст) и по достижении 14–15 лет (старший подростковый возраст).

— **Что вам удалось выяснить?**

— Хорошая новость для одиноких мам: у мальчиков, которые растут в таких семьях, гораздо лучше развита речь, богаче словарный запас. Они рассудительны, спокойны, а также послушны, покорны, уступчивы, но при этом более замкнуты, робки, мечтательны. У них ниже самоконтроль. Их сверстники из полных семей более общительны, экспрессивны и дисциплинированы. Они более властны, самоуверенны, больше любят командовать, чем подчиняться, в отличие от «маминых» сыновей. При этом они более подозрительны. Подростки, воспитывающиеся без отца, чаще меняют интересы, уклоняются от ответственности, а их сверстники более предприимчивы и смелы.

— **Значит ли это, что сыновья одиноких мам менее конфликтны и реже ввязываются в драки?**

— Увы, нет. Уровень агрессии у таких ребят как раз заметно выше, чем у мальчишек из полных семей. Это объясняется тем, что, не имея перед глазами образца мужского поведения, ребенок решает, что мужское поведение во всем противоположно женскому, а значит, оно жесткое и агрессивное. И когда мальчик хочет выглядеть «мужественно», он не может придумать ничего другого, кроме как подраться.

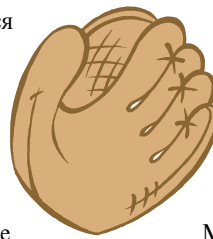
— **С возрастом эти отличия сохраняются?**

— Можно сказать, что они даже нарастают. Например, в возрасте 14–15 лет сыновья матерей-одиночек становятся

еще более робкими, кроткими и застенчивыми, чем были в 11 лет. Нарастает небрежность и одновременно снижаются темпы интеллектуального развития. Интеллектуальный показатель мальчиков 14–15 лет из неполных семей оказался значительно ниже, чем у их сверстников из полных семей. Они хуже контролируют свои эмоции, становятся еще более неуверенными в себе, тревожными и доверчивыми. Мальчики из неполных семей больше зависят от мнения группы, безынициативны, менее самостоятельны. Очень отличается самооценка у мальчишек, растущих без пап, — она у них заметно ниже. Это можно объяснить по-разному. С одной стороны, мальчики, взрослея, ищут отца и, не находя его, чувствуют себя менее уверенно. С другой стороны, мальчик, у которого есть только мама, видит, как нелегко ей приходится, и хотел бы ей помочь. Но в силу своего возраста он еще не в состоянии оказать «полноценную» помощь, и это мешает ему высоко себя оценивать.

— **Как исправить ситуацию? Есть какие-нибудь практические рекомендации?**

— Во многом может помочь школа. Хотелось бы, чтобы учителя помогали развивать те качества, которые у ребенка не получается развить в семье. Например, учителям стоит чаще давать мальчишкам индивидуальные задания, чтобы подросток мог себя проявить — ведь у ребят, растущих без пап, отлично развита речь и при этом низкая самооценка. Выполнение индивидуального задания, например написание эссе, подготовка доклада, творческой работы, поможет проявить имеющиеся качества, создаст ситуацию успеха и тем самым поднимет самооценку. Отдельный совет одиноким мамам: меньше переживать. К сожалению, сегодня они со всех сторон слышат «вырастишь маменькиного сынка» и нервничают, тревожатся. Будьте устойчивы к таким критичным замечаниям, не надо все проблемы объяснять только отсутствием папы. Важно помнить и использовать основное преимущество материнского вос-

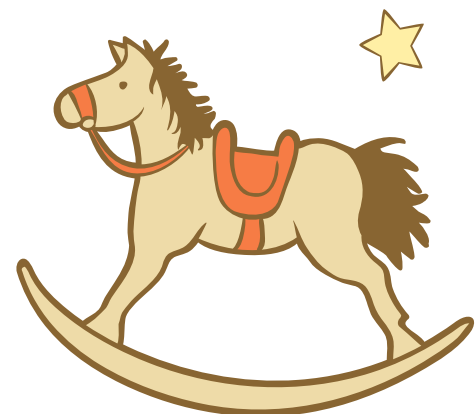


питания: мать имеет возможность узнать особенности своего ребенка, понять его внутренний мир и на основе этого индивидуализировать процесс воспитания. Постарайтесь определить способности ребенка и развивайте их, не стоит стремиться, чтобы сын был «как все». Чаще позволяйте ему принимать решения, не планируйте все за него, поощряйте самостоятельность. Дайте ему возможность регулярно заботиться о вас в меру его сил — это поможет поднять его самооценку.

Четко определите, чем именно сын может сделать вашу жизнь легче, и не забывайте благодарить за помощь. Конечно, для гармоничного воспитания мальчика присутствие мужчины в его жизни необходимо.

Могут помочь тесное общение с дедом, занятия в спортивных секциях с тренером-мужчиной, регулярные встречи с отцом (если он есть). В любом случае для мальчишек важен положительный образ мужчины. Есть и другая опасность, которой стоит избегать. Нередко, даже в полных и благополучных семьях, родители твердят детям, что они «жертвуют своей жизнью ради детей». И все время требуют от них благодарности. И, увы, одинокие мамы особенно часто повторяют: «Я на тебя всю жизнь положила». Да, конечно, объективно им сложнее, но это очень плохо сказывается на психике ребенка: он с самого детства осознает себя не как ценность и личность, а как обузу, наказание. Одиноким мамам необходимо отдавать себе отчет в том, что совсем скоро подросток пойдет своим путем и в соответствии с детскими представлениями о себе будет выстраивать отношения с другими, искать себе место среди людей. ■

Анна БАБЯШКИНА





## ЖЕНЩИНА начинает и...

*Стоит ли женщине брать инициативу в отношениях с мужчинами в свои руки? И если да, то как?*

*Рассказывает психолог и писатель  
Татьяна ОГНЕВА-САЛЬВОНИ.*

**И**так, допустим, ей нравится мужчина. Она нравится ему. Ну так ей кажется, во всяком случае. И решила она к нему подойти сама, первой. Завязать знакомство, перевести отношения в более интересную плоскость и так далее. Разные женщины по-разному проявляют инициативу. Безусловно, от того, как они это сделают, многое зависит. Например, вот так — развязно-легкомысленно, в вечернем баре: — Привет, я Маша, а тебя как зовут? О, какое сексуальное имя! Ну, за знакомство? Ты что пьешь? А я коктейль «Страсть». Ха-ха, да, многообещающее название...

Чем закончится это знакомство, понятно и не психологу. Если их флюиды совпадут, быстрым сексом все и ограничится. Но дальше отношения вряд ли разовьются. И хуже, если в ответ ей скажут:

— Детка, ты прекрасна, но у меня на сегодня и по жизни другие планы!

Удар по самолюбию обеспечен.

Рассмотрим скромно-деловой вариант на какой-нибудь презентации — выставке — конференции — церемонии награждения:

— Добрый день! Чудесная погода (красивый вид, хороший докладчик). Меня зовут Маша, а вас?

Бывали, конечно, случаи, когда двое уезжали с публичного мероприятия вдвоем, но вдобавок к удачно проявленной инициативе еще должны правильно сойтись звезды в этот вечер. А в большинстве случаев разговор короткий:

— У вас есть визитка? Позвоните мне!

Можно рассмотреть еще массу ситуаций, но все их будет объединять ощущение неестественности. Почему же? Отчего «белый танец» всегда требует предварительного объявления в микрофон, а без этого объявления дамы, приглашающие кавалеров, смотрятся дико?

Дело в том, что ответственность — мужская епархия. И когда женщина хватается за вожжи, она нарушает базовый закон природы: отнимает у мужчины его право на принятие решения, на взятие ответственности за эту женщину. Причем некоторые парни этим пользуются, они потом при первых же женских жалобах на поведение говорят: «Но ведь это ты ко мне подошла! Это же ты захотела отношений». И возразить нечего. Да, я. И теперь должна тащить всю телегу вместо лошади!

Именно поэтому женщина, решившаяся первой сделать шаг, испытывает жуткую неловкость. Ведь она ступает по запретной, чужой территории. И злится глубоко-глубоко внутри себя на этого чурбана, который не догадался шагнуть вместо нее навстречу их возможному счастью. Подспудно пускает росток чувства вины. В общем, гормональный коктейль перед стартом тот еще, а ведь ничего пока толком не началось.

## ПАССИВНАЯ ИНИЦИАТИВА

Так или иначе женщины все-таки проявляют инициативу — особой позой, смехом, бегущей строкой на лбу «Готова к отношениям». Правда, чаще всего, когда мужчина одинок и заинтересован, ему и особых сигналов не надо: он вскакивает и бежит подавать пальто, придерживать дверь, сообщать о том, что сегодня чудесный день. Женщина может быть давно и счастливо замужем, и никаких особенно зазывных поз она не принимала. Но просто самое главное, что заставляет мужчину опередить даму в проявлении инициативы, — это ее гармоничное и спокойное свечение изнутри любовью к себе и к жизни, уважением к миру, к себе и к мужчинам. Современные мужчины, в общем-то, по-прежнему ищут в женщине «скучные и старомодные» добродетели.

«Да не выдумывайте! — усмехнется какая-нибудь успешная карьеристка. — Вон моя подруга сама взяла мужика в оборот и отлично устроилась!» Да и если посмотреть на голливудские фильмы, там хрупкие леди на шпильках вообще все делают сами. Берут парня за руку, ведут на прогулку, целуют у подъезда. И это не мешает им идти под венец в белой фате, нарожать троих и быть вместе в горе и радости.

Неужели у нас так нельзя? Можно. Но это будет совсем не голливудская сказка — у нас же другой менталитет. Потому что если наша женщина начинает скакать по горящим избам и спасать коней, ее Иванушка отчего-то автоматически превращается в дурака на диване.

Хотя инициатива — это же так увлекательно. Это засасывает. Да так, что потом, собственно, и отношения, и сам мужчина не нужны. Это кажется властью и свободой самостоятельного выбора. На моих глазах одна офисная паинька постепенно превращалась в леди-вамп, которая перебирала парней как перчатки. Ее заводило уже то, как она сама знакомилась, вела в отношениях и сама их заканчивала. Сейчас ей 36. Она по-прежнему прекрасна, но простое человеческое семейное счастье ей недоступно — как будто от него ее отделяет укоренившаяся за годы привычка всегда быть главной. Она не может расслабиться, поэтому ей все чаще попадают не настоящие крепкие мужчины, а слюнтяи да тюфяки. Или они рядом с ней такими становятся? Ведь сильным мужчинам сильная инициативная женщина не нужна. Им нужна слабая, которая в них нуждается. А та, что сама способна горы свернуть... ее можно и не отвлекать.

## ТАК ЗВОНИТЬ ИЛИ НЕ ЗВОНИТЬ ПЕРВОЙ?

И все-таки даже девушки, которые не стремятся взять на себя ответственность за «весь мир», подчас задумываются. А не позвонить ли первой? А может, позвать его на свидание? А что будет, если я первая сделаю/скажу/напишу — не превращусь ли я сразу в бой-бабу?

Однажды я пришла с подобными вопросами к священнику, потому что мои знакомые психотерапевты не могли дать здравого совета, а пускались в рассуждения о смысле бытия и пользе завершенного гештальта. А сама я запуталась и еще не получила диплом клинического психолога. Добрый батюшка усмехнулся в длинную бороду и сказал, что женщину красит терпение и скромность. И что спешить некуда, что лучше подождать. Но если уж совсем невтерпеж, если уж это такая сильная любовь, то от одного звонка или красивого нежного письма ничего плохого не случится. В общем, инициатива в меру — это хорошо. Но если ее можно избежать, лучше это сделать, предоставив право слова и дела мужчине. Как показывает моя, теперь уже богатая клиническая практика, отношения, начавшиеся с мужского импульса, в будущем крепче, здоровее и романтичнее. Женщине нужно заниматься собой, своей душой, своей личностью. И тогда у всех окрестных мужчин будет больше желания проявить инициативу. ■

## Статистика знает всё РЕШИТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ОДИНОКИ

● Согласно совместному исследованию психологов и экономистов, успешной женщине, сильной и уверенной в себе, привыкшей командовать и делать первый шаг, сложнее построить долговременные отношения. Такие женщины легче расстаются с мужчиной. Доктор Рэндел Браун, профессор экономики Арканзасского университета, говорит, что особенно финансовая независимость заставляет женщин меньше колебаться и раздумывать, подписывая документы о разводе, быть более решительной в своих поступках. И это приводит к тому, что среди решительных женщин больше одиночек.

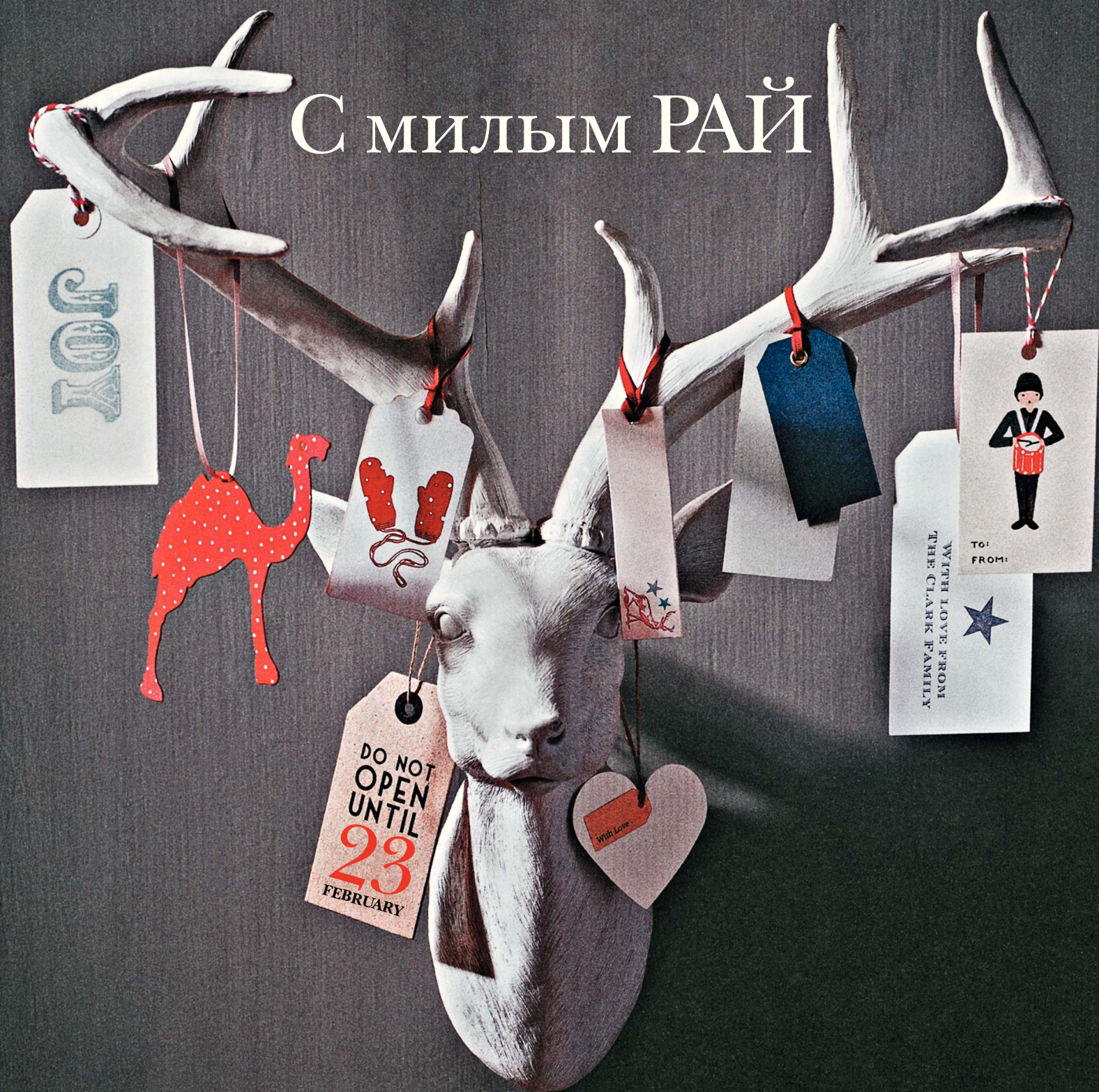
● При этом по данным исследования, проведенного в США компанией по производству компьютерных игр Electronic Arts, 66% мужчин привлекают сильные и независимые женщины, а в категории 30-34-летних мужчин этот процент достигает 71. 18% мужчин ищут жизнерадостных партнеров, 14% привлекают женщины, которые могут постоять за себя. Еще 35% заявили, что им нравятся «плохие девочки» — такие, как голливудские актрисы Анджелина Джоли и Меган Фокс. По данным этого исследования, власть стала главным афродизиаксом для современных мужчин. Американское издание делает вывод: «Деловые женщины зачастую недоступны, и это привлекает мужчин, — отмечает специалист по отношениям Джо Барнетт, комментируя данные исследований. — Две трети современных мужчин восхищаются женщинами, занимающими высокие посты. Времена, когда идеальным считался образ тихой домашней женщины, давно прошли — теперь в цене женщина сильная, сексуальная и властная».



Дом

подарки

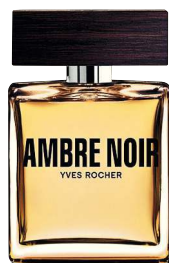
# С МИЛЫМ РАЙ



*Мужчина – это ребенок,  
который уже сам может покупать себе игрушки.  
Но все равно ему приятно, когда его балуют.*



Подарочный набор «Для себя любимого»,  
**SWISSDENT**. Электрическая зубная щетка  
Professional Care 500, **ORAL-B**



Туалетная вода Ambre Noir,  
**YVES ROCHER**



Набор шоколадных конфет  
«Формула любви», **КОНФАЗЛЬ**



Чайник  
Kmix, **KENWOOD**



Гель для душа, гель для бритья,  
бальзам после бритья, **L'OCCITANE**



Подарочный набор для ухода за волосами  
+ стайлинг, Mitch, **PAUL MITCHELL**



Набор домашнего текстиля,  
**RALPH LAUREN**



Прибор для приготовления горячих напитков  
Tassimo T55, **BOSCH**



Футболка и рубашка,  
**FINN FLARE**



Сумка Duo Plyer и мобильный офис Litesphere,  
**SAMSONITE**



Набор для романтического вечера в ванной  
Love is in the air, **ORIFLAME**



Фоторамка с функцией «видеоюнга»  
и радиотелефон S2001, **MOTOROLA**

# ЗАВТРАК на подушке



## ...ДЛЯ БАБУШКИ

Любимую бабулю можно порадовать винтажным завтраком. Готовим французские тосты: в миску разбиваем 1 яйцо, добавляем немного молока и ложку сахара, все взбиваем вилкой. Разнообразим классический рецепт, добавив семена из 1/2 стручка ванили и немного корицы. Перемешиваем и кладем кусочки белого хлеба в миску, периодически переворачивая, пока хлеб не впитает в себя все. Тем временем растапливаем на сковороде сливочное масло, и, обсыпав хлеб коричневым сахаром, кладем его жариться. Готовые тосты выкладываем на нежно-розовые тарелки кузнецовского фарфора, посыпаем их голубикой и присыпаем сахарной пудрой. В чашки, найденные в резном серванте на кухне, наливаем зеленый чай с земляникой и идем завтракать: слушать про любовь молодых дедушки и бабушки, рассказывать про своих ухажеров и просто глупо смеяться. Настоящие девочки никогда не стареют...



## ...ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Так получилось, что в этот день ты одна. Разъехались ли все твои близкие по делам, или ты просто кошка, которая гуляет сама по себе, – неважно. Факт остается фактом: раз в году можно порадовать себя шикарным завтраком в постель. На белую тарелку кладем предусмотрительно купленный вечером в любимой кондитерской круассан с миндальным кремом, разрезаем красный грейпфрут и половину кладем рядом, а половину оставляем на ужин. В высокий бокал наливаем полусладкого шампанского и идем в постель завтракать и планировать свой день – поход в музей на новую выставку, в магазин за желанным платьем или в кино на Вуди Аллена. Выбор только за тобой, и это прекрасно.



*Театр начинается с вешалки, а День влюбленных – с завтрака в постель.  
Небольшая шпаргалка, как красиво начать день с любимыми людьми:  
парнем, бабушкой, ребенком или с самой собой.  
Советы дает выпускница факультета истории искусств РГГУ  
Аглая ШУЛЬЖЕНКО. Фото автора.*



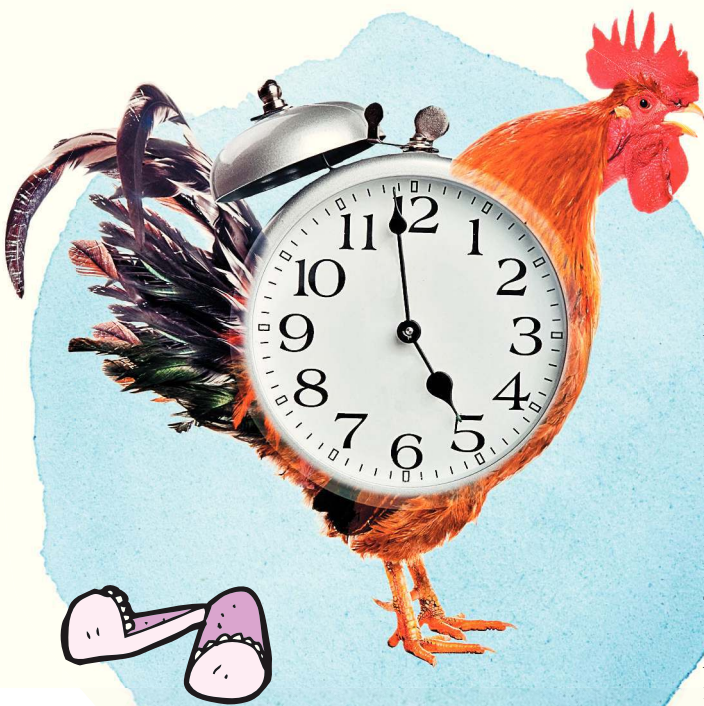
### ...ДЛЯ БОЙФРЕНДА

Обычно мальчики завтракают основательно. Поэтому ни к чему кормить мужчину на завтрак нежным творожным суфле – сделаем полезные бутерброды. Подсушим хлеб в духовке, намажем толстый слой сливочного сыра и положим на него рукколу или любые другие салатные листья. Сверху кладем ветчину или окорок: помним, что мальчики едят больше девочек, так что любимому – по два кусочка, себе – один. Присыпаем кунжутными семечками и свежемолотым крупным перцем. Кладем бутерброды на цветные тарелки, для большей яркости добавим немного помидоров, нальем в стаканы свежевыжатый апельсиновый сок. Все поставим на разделочную доску – чтобы было удобно донести до кровати. В качестве десерта можно нарезать яблоко. И поцеловаться. Яркий и веселый день влюбленным обеспечен.



### ...ДЛЯ РЕБЁНКА

Детская мечта – позавтракать вкусными сырниками и теплым какао в компании кукол, медведей и собак, не вставая с кровати. Такой уютный завтрак очень просто сделать. В миску кладем 200 г творога, 1 столовую ложку муки, столько же сахара, соду, погашенную соком лимона, и 1 яйцо. Все перемешиваем, делаем маленькие шарики, края которых ровняем плоской стороной ножа по кругу – так они будут иметь идеально круглую форму. Жарим под крышкой по 2–3 минуты с каждой стороны. Затем, забыв о правилах сервировки, кладем все сырники на одно большое блюдо – ведь будет большая компания. Украшаем сметаной, медом и малиновым вареньем, наливаем теплое какао в чашки, куда вставляем бумажные соломинки – и вперед, на завтрак в уютных теплых перинах с любимым ребенком и его плюшевыми друзьями. Не забудьте взять необходимое количество приборов, равное количеству персон. ■



# Всем ВСТАТЬ!

## Пять правил бодрого пробуждения

Э то в мае «утро красит нежным светом». А в феврале за окном сырая темень и голые ветки стучат в окно. Пейзаж, прямо скажем, не способствующий желанию быстро вынырнуть из-под одеяла. Как помочь уставшему за зиму организму отдохнуть за ночь и плавно переключиться из режима «выкл.» в режим «вкл.»? Есть такое понятие «гигиена сна», в которое входит и гигиена пробуждения. Выполняя несложные правила, можно значительно улучшить качество утреннего самочувствия, а значит, и качество жизни в целом.

**1 ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БУДИЛЬНИКА-СИРЕНЬ.** Древние не сильно преувеличивали, утверждая, что спящий человек находится в волшебном царстве Морфея. Сон — это действительно немного путешествие в другую жизнь. В подкорковых центрах замедляются все процессы; снижается температура тела; человек реже дышит; замедляется обмен веществ; меняется даже количество крови, прокачиваемой сердцем. Спящий мозг воспринимает резкий звук как сигнал тревоги, в кровь поступают гормоны «мобилизации» — адреналин и норадреналин. На них здоровый организм просто обязан отреагировать раздражением или, наоборот, апатией. Выход? Запрограммировать мобильный телефон и музыкальный центр на «исполнение» звуков природы (громкость должна увеличиваться постепенно). «Оптимальный вариант: негромкие звуки утреннего леса, трели поющих птиц, — советует семейный психолог Оксана Лысикова. — За долгую зиму нервная система буквально изголодалась по этим звукам. А вот шум волн и журчание ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не бодрят, а напротив, усыпляют».

**2 ДОБАВЬТЕ УТРУ КРАСОК.** Почему «черно-белое кино» за окном заставляет нас хандрить по утрам? Многие современные психологи считают, что человеческий мозг вне зависимости от времени года «просит» разных красок — примерно так же, как желудок — разнообразной пищи. «Вечером создайте на прикроватной тумбочке бодрящий натюрморт: поставьте высокий прозрачный бокал с водой, на белую тарелку положите яркие красные, желтые и оранжевые фрукты: яблоко, апельсин, мандарин, — советует Оксана Лысикова. — Эта «картинка» — настоящий энерготоник, вызывающий прилив сил. Фруктовые запахи активно действуют на работу мозга, пробуждают его готовность к интеллектуальной деятельности. Еще один хороший ход для оживления серого пейзажа — поставить на подоконник вазы-фужеры, наполненные яркими бусами». Насыщенные теплые цвета способствуют выработке эндорфинов — гормонов удовольствия, которые отвечают за хорошее настроение. В хромотерапии — лечении цветом — эти оттенки применяют именно в тех случаях, когда человеку трудно проснуться.

**3 ПОДРАЖАЙТЕ КОШКАМ.** Помните, как сладко они потягиваются после сна? Это пассивная утренняя гимнастика, которая восстанавливает кровообращение, а значит, готовит организм к бодрому дню. Не вставая с постели, потяните левую руку вверх, а правую ногу вниз, потом наоборот. Встаньте в кровати на четвереньки, выгнитесь «кошечкой»... «В мозге человека существует так называемый «центр удовольствия», — говорит психолог. — Мягкие, растягивающие мышцы движения способны акти-

## Перед сном ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ ОДИНАКОВО ВРЕДНО

- **Плотно ужинать, много пить.** Во-первых, переваривание пищи — тоже работа. Участки головного мозга, ответственные за усвоение еды, активизируются. В результате процессы возбуждения в мозгу, характерные для бодрствования, не могут передать «эстафетную палочку» характерным для сна процессам торможения. И вот мы ворочаемся с боку на бок, не в силах уснуть. Кроме того, переполненный желудок давит на диафрагму, а это мешает нормальной работе сердца и легких.
- **Играть в подвижные игры, заниматься фитнесом.** Нашему организму перед сном необходим «тормозной путь» длиной 3–4 часа. Иначе тело «мобилизуется», вместо того чтобы расслабиться, и сон получается «рваный» и не приносящий отдыха.
- **Сидеть перед компьютером, смотреть или читать «страшилки».** Все это — эмоциональная перегрузка для мозга. Даже если вам «немного за тридцать» и умом вы прекрасно понимаете, что вампиры и Всемирный потоп вам не грозят, подсознание все равно воспринимает экранные образы как угрозу. Какой тут может быть сон? Детям не стоит показывать даже нестрашный экшн или сюжеты «с продолжением». Как уснуть, если неизвестно, сумел ли выбраться главный герой из заколдованного леса?
- **Выяснять отношения или «прорабатывать» ребенка.** Уставшая нервная система даже на малейшую ссору может отреагировать слишком бурно. Результат — бессонное «бдение» в постели с обидой, «пережевыванием» слов партнера и обдумыванием «достойного» ответа.

визировать его после сна, проще говоря, поднять настроение. Апатию и головную боль вызывают крайности — резкий подъем и активная зарядка сразу после пробуждения и, напротив, привычка подолгу нежиться в постели после пробуждения.

**4 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО САМОМОТИВАЦИЮ.** Помните, как в киноленте «Дамы приглашают кавалеров» героиня Марины Нееловой советова, просыпаясь, первым делом улыбнуться... своим поднятым вверх ногам: «С добрым утром, ножки!» Наивный, но действенный аутотренинг. Может быть, повесить на зеркало очень теплые фотографии себя «летней»? Или ваш мотиватор — крупный план дома мечты? В конце концов, именно ради осуществления мечты вы и встаете рано утром. Вскоре маленький ритуал будет исполнять роль программы, которая буквально «запускает» хорошее настроение и желание приняться за дела.

**5 ПОДУМАЙТЕ ВЕЧЕРОМ, ГДЕ ВЫ ПРОСНЁТЕСЬ.** Доказано, что беспорядок в пространстве способен привести в такой же беспорядок мысли и чувства. Пробуждение в неудобной комнате вызывает апатию и портит настроение. Если убрать развал с вечера не удалось, стоит просто закрыть «проблемную» зону ширмой. Желательно, чтобы визуально в спальне было как можно меньше углов, резких линий. Даже если работа любимая, пусть в спальня зоне о ней ничто не напоминает — компьютер и папки с бумагами перенесите в другое помещение. «Не место в спальне и предметам, которые напоминают о незавершенных делах — например, начатому вязанию или неоплаченным счетам», — считает психолог. ■

Ирина КУДИНОВА

## Как извлечь из постели малыша, ЕСЛИ ОН ВСТАВАТЬ НЕ ХОЧЕТ?

Секрет прост: надо сделать утренний подъем интересным и привлекательным. Тогда даже раннее пробуждение постепенно превратится в ритуал, который ребенку захочется повторять снова и снова.

● **Утреннее баловство** в кроватке — верный путь к лени? Напротив, физиологическая необходимость! «Тело “просыпается” позже мозга, — объясняет психолог Оксана Лысикова. — Мышцам ребенка нужно время, чтобы перейти из расслабленного состояния в активное». Найдите 5 минут, чтобы погладить «окопавшегося» в постельке малыша: «Просыпайся, правая ножка! Просыпайся, левая ручка! Спинка, подъем!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии, например от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Ребенку нравится? Можно перейти к лицу: «нарисуйте» бровки, губки, поглаживайте щечки. Постарайтесь развеселить сонного «нехочуху». Например, пусть детские ручки массируют хвостиками динозаврики, по ножкам прыгают гномики, а по спинке путешествует скрипучая тележка. «Это одновременно и тонизирующий точечный массаж, и пассивная зарядка, игра, повышающая настроение, а самое главное, телесно-эмоциональный контакт с мамой, которого так не хватает современному ребенку», — говорит психолог.

● Не стоит забывать, что повторяющиеся изо дня в день обязанности «школа–дом–уроки» утомляют ребенка не меньше, чем взрослого его «бег по кругу». **Удивите и заинтригуйте** новым днем. Например, прикрепите к кроватке заранее нарисованную рожицу со смешной подписью или необычную бумажную гилянду. Важно, чтобы рассмотреть «приманку» ребенок мог минут за пять, не больше. Если вы возведете в детской что-то более сложное, ребенок, конечно же, моментально забудет про сон, но предпочтет заняться игрой, а не утренними сборами.

● Хороший ход — **подобрать для утра развлечение**, которое бывает только в это время дня. Например, придумайте сказочный цикл про приключения гномиков, очередную трехминутную «главу» которого можно послушать только во время утренних рутинных мероприятий. Многие мамы именно утром разрешают чаду посмотреть трех-пятиминутный «мотивирующий» мультфильм и т. п.





# 10 ШАГОВ К здоровой СПИНЕ

*Спина сегодня болит  
у каждого четвертого:  
все дело в сидячем образе  
жизни и отсутствии  
нагрузок на мышцы.  
10 полезных привычек  
помогут сохранить  
здоровье спины.*

## **1 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Из-за того что мышцы спины не получают должной нагрузки и делаются дряблыми, возрастает нагрузка на позвоночник. Это, например, главная причина остеохондроза. Регулярные упражнения укрепят мышцы спины и сохранят ее здоровье. Например, утром, лежа в постели, попробуйте регулярно поднимать прямые ноги, положив руки за голову. Лучшее упражнение для спины – плавание, оно не только улучшает кровообращение и развивает мышечный корсет, но и расслабляет мышцы. Но при этом помните: нерационально высокие нагрузки так же опасны, как их полное отсутствие.

## **2 СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНОКой, ОСОБЕННО ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

Сидеть нужно как можно прямее, откинувшись на спинку стула и не сильно наклоняя голову. Ноги должны доставать до пола, а еще лучше поставить их на подставку, чтобы колени оказались выше уровня бедер. Под столом оставляйте достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать. Старайтесь избегать слишком мягкой мебели, чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник.

## **3 ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ**

Поднимать тяжелые предметы с пола надо слегка присев, а не наклоняясь. А еще лучше пусть тяжести таскают ваши мужчины.

## **4 НЕ ЗАСТЫВАЙТЕ НАДОЛГО В ОДНОЙ ПОЗЕ**

При работе за компьютером каждые 15–20 минут нужно разминаться и менять положение ног, а каждый час-полтора делать перерыв, но не для того, чтобы выпить кофе, не вставая с кресла, а чтобы подвигаться. Пройдитесь по офису – до кулера, бухгалтерии или даже сделайте несложную гимнастику.

## **5 СЛЕДИТЕ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ**

Каждый лишний килограмм создает дополнительную нагрузку на позвоночник и мышечный и связочный аппарат спины.

## 6 ПОДБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ МАТРАС И ПОДУШКУ

«Неправильная» кровать со слишком мягким или, наоборот, излишне жестким матрасом вредна для спины. Идеальный вариант — когда матрас повторяет изгибы тела. Хорошо использовать и ортопедическую подушку. Плечи при этом должны лежать на матрасе, а не на подушке.

## 7 НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КАБЛУКАМИ

Выбирайте обувь на невысоком устойчивом каблуке, а шпильку оставьте для «парадных» выходов. Высокий каблук вызывает избыточное напряжение всей оси позвоночника.

## 8 ПОЗАБОТЬСЯ ОБ УДОБСТВЕ В АВТОМОБИЛЕ

При вождении автомобиля важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей

и спинкой кресла полезно положить тонкий валик. При путешествиях на длинные расстояния каждый час старайтесь делать остановки, чтобы пройтись и размяться.

## 9 ПРОВЕДИТЕ РЕВИЗИЮ СУМОЧКИ, С КОТОРОЙ ХОДИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Если постоянно носить на плече тяжелую сумку, возникают проблемы с шейным и грудным отделами позвоночника.

Безопасным для спины считается вес сумочки до 1,5 кг.

## 10 ЧАЩЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ

Здоровая спина любит здоровые движения. Поэтому постарайтесь больше ходить пешком. Держите голову и спину прямо, не сутультесь, не смотрите под ноги — только вперед перед собой. Плечи расправлены и опущены вниз, живот и ягодицы втянуты. ■



# МОЛОДЫЕ СУСТАВЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ!

Снова ломит суставы? И все вокруг сочувственно вздыхают: «А что же вы хотели? Возраст!» Не верьте! Нет такой болезни — «возраст»! Помогать суставам можно и нужно в любом возрасте. Просто делать это надо правильно. А не так: заболело — помазал, а то и вовсе забыл. Только комплексный подход способствует решению проблемы. Именно этим принципом руководствовались создатели инновационного комплекса ДИКЛОЗАН.

КАПСУЛЫ, КРЕМ и ГЕЛЬ, входящие в его состав, помогают суставам как изнутри, так и снаружи. Компоненты действуют системно, но каждый из них ученые наделили собственной задачей.

КАПСУЛАМ ДИКЛОЗАН «поручено» корректировать состояние суставов изнутри, влиять на причины возникновения проблемы. КАПСУЛЫ способствуют улучшению обмена веществ, питают суставы, стимулируют выработку межсуставной смазки, помогают восстановлению и обновлению суставных хрящей.

Важнейшая особенность КРЕМА ДИКЛОЗАН состоит в том, что он содер-

жит специальный транспортный фермент. Благодаря ему аминокликанты (строительный материал для суставов), а также ценные эфирные масла кедра, розмарина, чайного дерева, витамины А, Е, D доставляются прямо к цели — в очаг воспаления сустава.

Облегчить боль, снять отеки и восстановить подвижность суставов помогает ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН. Он обладает полезным и приятным разогревающим эффектом. Его состав точно выверен для максимальной пользы. Это сочетание витамина РР, Д-пантенола, эфирных масел розмарина, полыни и лаванды с такими растениями, как сабельник, красный перец и хмель.

## ШАЛЯТ СУСТАВЫ? ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАТУРАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ ДИКЛОЗАН!

**ДИКЛОЗАН: Помощь суставам даже в пожилом возрасте!**

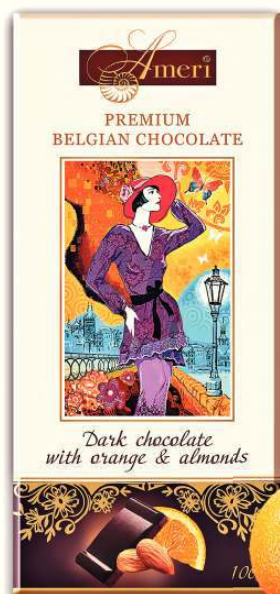
Спрашивайте в аптеках города!



БАД. РЕКЛАМА Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.  
RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011  
RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011  
RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33  
(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной)

www.riapanda.ru



## ВСЁ В ШОКОЛАДЕ

Новинка среди шоколадных плиток – премиальный бельгийский шоколад Ameri, который порадует самых требовательных гурманов своей богатой палитрой вкусов: кусочки карамели с морской солью Fleur de Sel, апельсин и миндаль, а также классический молочный и горький шоколад.



## ГОРЯЧАЯ ЧЕТВЁРКА

Горячая пицца без лишних хлопот? Это легко, если в вашем холодильнике найдется новинка от немецкой компании Dr. Oetker – пицца глубокой заморозки Guseppe. Хрустящая снаружи, мягкая и воздушная внутри, Guseppe – это сытная пицца на пышном тесте, обильно покрытая сочной начинкой. На выбор представлены четыре самых популярных вкуса: с ветчиной и грибами; с ветчиной; с салями и маринованными сладкими перчиками и кукурузой, а также классическая пицца «4 Сыра».



## УТРЕННИЙ КОФЕ

Приятно быть разбуженной ароматом свежесваренного кофе. С новинкой от компании MYSTERY Electronics – кофеваркой MCB-5125 – такой радостный сюрприз может ждать вас каждое утро, ведь у этой модели есть функция отсрочки приготовления. Она позволит вам запрограммировать прибор на желаемое время, и кофе будет сварен. Можно использовать как кофейные обжаренные зерна, так и молотый кофе. Благодаря 9 степеням выбора помола кофе, вы можете выбрать необходимую степень измельчения. Также вы можете выбрать крепость кофе, а еще поддерживать горячим уже сваренный напиток.



## ЩИТ ОТ ПРОСТУДЫ

В сезон простуд в домашней аптечке всегда стоит держать средство от простуды. Например, РИНЗАсип® с витамином С для горячего напитка – это проверенный временем препарат от простуды и гриппа. Он способствует устранению всех основных симптомов, которые при простуде доставляют столько неприятностей: температуры, озноба, головной боли, насморка. А еще в состав РИНЗАсип® входит витамин С, который повышает устойчивость организма к инфекции, что особенно важно при гриппе.



## СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ

В ветренном феврале рукам особенно нужна защита и питание. Отлично справится с задачей крем для рук NanoDerm. В его состав входят аминокислоты эластина и коллагена, которые восстанавливают структурные волокна кожи, придают ей упругость и удерживают влагу. Крем обогащен углеводами, витаминами и минералами, которые служат мощной энергетической подпиткой клеткам кожи. Благодаря легкому отбеливающему эффекту крем выравнивает тон кожи рук. Он бережно ухаживает за кожей, восстанавливает ее бархатистость и нежность.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРЯД

Современная жизнь проходит в ритме высоких скоростей. К вечеру мы выбиваемся из сил, чувствуем усталость и апатию. Как же сохранить бодрость и энергию в течение дня? Компания Herbalife предлагает новый травяной напиток на основе комплекса из 7 фитокомпонентов, который эффективно тонизирует и усиливает антиоксидантную защиту организма в течение дня. В его составе содержатся натуральный кофейный порошок и лучшие сорта черного и зеленого чая.



## КАШЕЛЬ НУЖЕН?

Многие из нас не знают, что кашель – не только признак болезни, но и проявление защитных функций организма при заболеваниях дыхательных путей. Пастилки Доктор Мом®, содержащие левоментол и экстракты солодки, имбиря и эмблики, помогают кашлю справиться с воспалением и облегчают состояние. Лекарственные травы в составе пастилок оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, спазмолитическое и болеутоляющее действие.



## И НИКАКИХ СЛЕДОВ

Многие из нас работают в офисах и ведут сидячий образ жизни. А значит, увы, не понаслышке знакомы со столь частой для офисных сотрудников мучительной болью в спине. На помощь придет удобный для использования в течение рабочего дня Voltaren Пластырь. Он ультратонкий, телесного цвета, не требует повторного наклеивания и не оставляет следов на одежде.



# ПРИРОДА ПОБЕДИЛА КУРЕНИЕ

## КОНЕЦ КУРЕНИЮ!

Спрей для полости рта вместо сигарет.

Возможность бросить курить уже через 2 недели!



Его уникальность состоит в том, что он одновременно содержит никотиносодержащие экстракты трав и экстракты, способные вызывать отвращение к курению; действуя комплексно, они усиливают свойства друг друга. Такое сочетание подобранных трав приносит незамедлительный эффект.

**ЦЕНА 390 руб.**

## ПРОФИЛАКТИКА

верхних дыхательных путей курильщика

Соляная пещера у Вас дома  
Трубка с солевым наполнителем  
«Галотрубка»



Действие галотрубки способствует разжижению мокроты, накопившихся легочных отложений и ускоряет их выведение. Всего 10 минут в день пользования галотрубкой и Вы улучшите легочную вентиляцию, снизите отдышку. Также галотрубка рекомендуется при приступах кашля и бронхиальной астме.

**ЦЕНА 450 руб.**

Сделано в Беларуси

Заказывайте прямо сейчас. Доставка осуществляется по всей России почтой за наш счет.

Оплата производится наложенным платежом при получении.

Для заказа и консультаций просьба звонить по телефону **8 965 44 50 001** или оставить заявку на сайте **www.mintorol.com**





# РУКА об руку

*В морозных днях много радостей: здорово прогуляться по скрипящему снегу, прокатить ребенка на санках, лепить снеговика, сходить на каток. Но только для кожи рук эти удовольствия – суровое испытание. Как помочь ручкам оставаться нежными?*

Зимой кожа больше всего страдает от мороза и пронизывающего ветра на улице и пересушенного воздуха в помещении. Первыми это чувствуют руки: они начинают краснеть и шелушиться, становятся шершавыми. Кроме того, сказывается недостаток витаминов и обезвоживание. Без специального ухода эти небольшие неприятности способны перерасти в серьезную проблему.

## НАПОИТЬ И НАКОРМИТЬ

Зимой нужно регулярно использовать два вида кремов для рук: питательные и увлажняющие. Наносить их следует на протяжении всего дня: после любого контакта с водой – увлажняющие, перед выходом на улицу – питательные.

Мыть руки зимой лучше всего водой комнатной температуры: слишком холодная вода делает кожу жестче и провоцирует шелушение, слишком горячая – обезжиривает и высушивает. Для мытья используйте детское или жидкое мыло, в котором содержание щелочи минимально. После каждого мытья хорошо вытирайте руки и смазывайте их кремом. Повседневный уход за руками зимой предполагает мытье рук с помощью жидкого мягкого мыла и смазывание кожи кремом не реже трех раз в течение суток.

Чтобы поддержать необходимый водный баланс, нужно каждый день выпивать несколько стаканов обычной воды. Это будет полезно и для рук, и для лица, и для всего тела. Зимой кожа всегда пересушена, а значит, быстрее стареет.

Совет, который наверняка давала вам еще мама:

мыть посуду только в перчатках. В жизни этому элементарному правилу следуют единицы. Но подумайте: неужели те же самые моющие средства, которые в рекламных роликах до скрипа оттирают жир и грязь с посуды, могут одновременно бережно ухаживать за вашими руками? Либо чистая посуда, либо нежная кожа.

Перед тем как надеть перчатки, можно нанести ухаживающий плотный крем. Получится своеобразный эффект сауны: от воздействия тепла (горячая вода) без доступа воздуха кожа быстрее и эффективнее впитывает полезные вещества из крема. Примерно то же происходит при салонных процедурах с парафиновыми ванночками. Как говорят психологи, любая привычка вырабатывается за двадцать один день – так что всего через три недели резиновые перчатки для вас станут необходимыми помощниками по хозяйству.

## ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

Раз в пять дней побалуйте руки такой простой процедурой: вечером перед сном вотрите в кожу косметическое масло и наденьте хлопчатобумажные перчатки. К утру кожа станет шелковистой и гладкой. Пару раз в неделю хорошо делать питательную и смягчающую маску для рук: взбитый желток и десертную ложку меда смешайте с измельченными овсяными хлопьями. Этой смесью нужно массировать руки на протяжении 10 минут, затем смыть маску контрастной водой и нанести на руки оливковое (или любое другое растительное) масло. Уже через две недели будет заметен результат.

1. Крем для рук с маслом ши «Объятия нежности», Dove.
2. Крем для рук и ногтей «Миндаль», The Body Shop.
3. Крем для рук «Бразильский орех», Oriflame.
4. Экстравосстанавливающий крем для рук Nutriextra, Vichy.
5. Масло для ногтей и кутикулы SolarOil, CND.
6. Крем «Норвежская формула», Neutrogena.
7. Крем для рук «24 часа увлажнения», Johnson's.
8. Крем для рук и ногтей с экстрактом овса и чистотела, «Наша мама».
9. Крем для сухой кожи рук «Календула и масло смородины», Green Mama.
10. Защитный крем для рук с витамином F, Ciel.
11. Крем от мороза и холода с календулой и маслом карите, Yves Rocher.
12. Лосьон для рук и тела «Мандарин и лимонграсс», Scentsations, CND.
13. Крем для рук «Чародейка», «Лаборатория природы».
14. Масло для рук с кокосом и цветком тиапе French Polinesien, Orly.



Если руки обветрились, сделайте картофельную маску или крахмальную ванночку (чайная ложка крахмала на литр воды). Если кожа слегка раздражена, нужно купить крем с экстрактом ромашки, которая способствует быстрому заживлению трещин и убирает покраснение. Сухой коже рук нужен крем с добавлением экстракта алоэ, шершавой – лецитиновый или глицериновый крем.

Для смягчения огрубевшей на холоде кожи рук можно сделать такую маску: натертую на терке сырую картофелину смешайте с чайной ложкой цветочного меда и половиной чайной ложки свежего лимонного сока. Масса должна находиться на руках хотя бы десять минут. После этого маску смыть, руки смазать кремом.

Почти ежедневно многие готовят картофель или рис. Нужно не выливать оставшуюся после готовки воду – это отличное антибактериальное и смягчающее средство. Достаточно просто опустить руки на пять минут в теплый картофельный или рисовый отвар и дать ему высохнуть, не смывая. Затем нанести питательный жирный крем.

Несколько раз в неделю делайте ванночки из мяты, шалфея или ромашки, предварительно очистив кожу скрабом. При ломкости ногтей отлично помогают ванночки из морской соли. К тому же именно из морской соли кожа возьмет множество полезных микроэлементов. Проблему с ломкими ногтями можно решить при помощи ванночки с теплым растительным маслом и добавлением сока лимона. Для слоящихся ногтей подойдет ванночка с яблочным уксусом и растительным маслом, разведенными в равных долях. После процедуры обязательно смажьте руки питательным кремом. Не забывайте о регулярном массаже: он улучшает кровообращение, способствует эластичности кожи и стимулирует биологически активные точки.

И напоследок еще один совет: старайтесь держать руки в тепле. А для этого не экономьте на перчатках – в зимнем гардеробе их должно быть несколько пар. Это не только защита от мороза, но и отличное дополнение модного образа. Руки первыми выдают возраст женщины, так пускай ваш возраст остается для всех секретом. ■

Оксана БУГРИМЕНКО



- 15. Восстанавливающий крем для рук Lipikar, La Roche Posay.
- 16. Крем для рук с бифидокомплексом и маслом оливы, Garnier.
- 17. Маска для рук «Льняное масло и полевой хвощ», Green Mama.
- 18. Крем для рук против пигментных пятен Even Better, Clinique.
- 19. Крем для рук D'Olive, «Лаборатория природы».
- 20. Крем для рук «Белый чай», Herbalife.

*И пусть жизнь  
продолжается!*

## Наталья Крачковская:

Я выбрала новый глюкометр  
OneTouch® SelectSimple™ потому,  
что в нем нет ничего лишнего.

**Все просто: никаких кнопок,  
кодирования.**

Сама измеряю сахар, слежу  
за здоровьем и радуюсь жизни!



ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Дом  
красота

Драгоценный жемчуг и перламутр, целебные морские минералы и водоросли – не обязательно спускаться в глубины, чтобы обладать этими сокровищами. Их можно найти в своей косметичке.



# 11 морских сокровищ

- 1. Очищающий тоник Seaweed, The Body Shop.
- 2. Гель для душа с морскими минералами Osean Gifts, Swisso Logical.
- 3. Отбеливающая зубная паста Sea Minerals, Splat.
- 4. Матирующий тоник с морскими водорослями от расширенных пор, Green Mama.
- 5. Гель для душа с эфирным маслом морского укропа, Le Petit Marseillais.
- 6. Тонизирующий гель для душа с экстрактом морских водорослей Swedish Spa, Oriflame.
- 7. Мыло-эксфолиант с экстрактами морских водорослей Swedish Spa, Oriflame.
- 8. Скраб для ног с морской солью Foot Works, Avon.
- 9. Антиперспирант «Минералы Мертвого моря», Dove.
- 10. Крем для рук с минералами Мертвого моря, Planet Spa, Avon.
- 11. Маска для восстановления волос с маслом инчи Full Repair, John Frieda.



ФОТО: ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВА



## Банановая РЕСПУБЛИКА

*Бананы для нас уже не экзотические фрукты: купить их можно на любом углу. А вместе с ними – знатную порцию калия, незаменимого для сердца и сосудов.*

Приготовьте банановый десерт: очищенный банан нарежьте кружочками, выложите в креманку вместе с шариками ванильного, шоколадного и клубничного мороженого. Полейте все шоколадным соусом, посыпьте измельченными орехами, украсьте взбитыми сливками. Или взбейте в блендере один спелый банан и пачку детского мягкого творожка – полезно и вкусно. Можно еще добавить нарезанный ломтиками банан за секунду до готовности в соус к мясу – неожиданный оттенок вкуса гарантирован.

# Венецианский СОБЛАЗН

Сладкий кусочек Италии –  
нежный, как облако,  
десерт тирамису...  
В него влюбляешься  
с первой ложечки.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**Ольга ЛУШНИКОВА,**  
Москва

**«ВАЖНЫЙ МОМЕНТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТИРАМИСУ – НАДО ВЗБИТЬ ВЕНЧИКОМ БЕЛКИ С ЩЕПОТКОЙ СОЛИ В ПЛОТНУЮ МАССУ. А ЗАТЕМ ТО ЖЕ САМОЕ ОТДЕЛЬНО ПРОДЕЛАТЬ С ЖЕЛТКАМИ И САХАРОМ».**

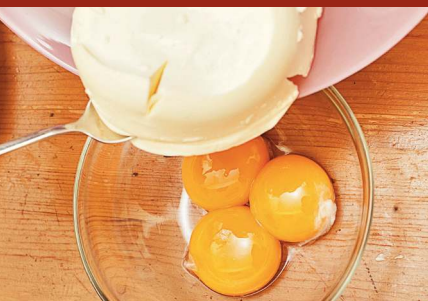
**О**льга – творческая натура. «В один прекрасный день я поняла, – рассказывает Оля, – что мне скучно заниматься тем, чем приходится зарабатывать на жизнь. И решила поучиться тому, о чем давно мечтала, – флористике. Теперь моя квартира завалена ученическими работами, и мне это приносит огромную радость. А еще я люблю путешествовать – и по ближайшему пригороду на велосипеде, и по разным странам (на самолете, конечно). Когда побывала в Венеции, попоробовала тирамису. Очень захотелось самой приготовить этот десерт. Порылась и нашла подходящий рецепт. В принципе, он мало отличается от классического итальянского пирожного. Кто-то говорит про тирамису, что это восстанавливающий силы десерт и чуть ли не афродизиак. Мне кажется, это просто великолепное лакомство и один из простых способов порадовать себя любимую и своего любимого и снять стресс после тяжелого дня: во-первых, сам процесс его приготовления отвлекает от неприятных мыслей и успокаивает, а во-вторых – это просто объедение! Какао-порошок можно заменить тертым шоколадом, печенье – бисквитом, кофейную пропитку – фруктовой». ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

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



Желтки и сыр маскарпоне соединить и быстро взбить.



В получившуюся массу вмешать ранее взбитые в плотную пену белки.



Сварить крепкий кофе, остудить, добавить алкоголь и быстро окунуть в смесь печенье.



Тонким слоем выложить в форму воздушный крем, затем – печенье и все покрыть слоем крема.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 3 свежих яйца
- 3 ст. л. сахарного песка
- 250 г сыра маскарпоне
- 25 мл крепкого кофе
- 3 ст. л. рома, коньяка или кирша
- около 30 шт. бисквитного печенья «Савоярди» или «Дамские пальчики»
- несладкий какао-порошок для посыпки

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Взбить яичные белки с щепоткой соли, чтобы они стали белыми и воздушными. Затем в отдельной миске (мыть венчик нет необходимости) взбить желтки с сахаром в плотную массу.

**2** Добавить в желтки сыр маскарпоне, быстро взбить и вмешать воздушные белки. Аккуратно перемешать вновь до образования красивого крема.

**3** Приготовить кофе, перелить его в отдельную миску, можно добавить 1 ч. л. сахара. Немного остудить и влить алкоголь, например ром или ликер. Приготовить 6 порционных вазочек или одну большую форму. Выложить на дно крем тонким слоем.

**4** Печенье окунуть на несколько секунд в кофе. Быстро, пока оно сохраняет форму, уложить его в один плотный ряд. Затем снова – слой крема и ряд печенья. Покрыть кремом.

**5** Убрать десерт в холодильник, чтобы он хорошо охладился. Перед подачей посыпать какао-порошком. Хранить тирамису в холодильнике не более суток.

### Ваш счёт

- ⌚ 60 мин
- 🔥 170 ккал/100 г
- 💰 до 600 руб.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:

Десертные ложки,  
OZON.RU



Бумажные салфетки,  
PAW



Скатерть, ИКЕА



Салфетка под прибор,  
ИКЕА



Тростниковый  
нерафинированный сахар,  
MAURITIUS



Кофейная чашка,  
OZON.RU



Печенье «Савоярди», BONOMI

## Кулинарный ОСКАР

**Оскар КУЧЕРА** – актер и отец четверых детей, ведет телешоу «Кулинарный поединок», с высокой кухней давно на «ты» и считает курицу лучшей птицей.



Оскар угощает свою коллегу Тутту ЛАРСЕН во время кулинарного шоу.



### Да и Нет

- птице, белому мясу и сыру
- семейным экспериментам на кухне
- всевозможным салатам и соусам
- старинным кулинарным книгам
- новым рецептам от лучших шеф-поваров
- красному мясу
- перееданию
- голоданию
- диетам
- «кинокорму», фастфуду и быстрорастворимой лапше

### МУЖИК НА КУХНЕ – ЭТО КРУТО!

Я всегда испытывал необъяснимый интерес к кулинарии. Еще в пятом классе удивлял девчонок, когда приносил в школу испеченные собственноручно пироги. Теперь я готовлю и дома для семьи, и даже провожу мастер-классы. Гастрономия – это искусство, я испытываю огромное уважение к людям, которые умеют готовить. И вообще, мужик на кухне – это круто!

Я рано начал готовить – мама много работала, и мне частенько приходилось импровизировать у плиты после школы. Теперь мои домочадцы обожают, когда я что-то творю на кухне. Я чаще готовлю по утрам, когда надо собрать детей, отвезти их в школу или детский сад. Есть и фирменные блюда, например «Омлет по-кучеровски». Особенно здорово удаются салаты – ножом я орудую, как профессионал. Рецепт могу сочинить «на ходу». Есть в холодильнике кальмары? Я их отварю, нарежу, добавлю лук, яйца, майонез и соевый соус – будет отлично. Вообще я могу осилить практически любое, даже очень сложное блюдо, но из-за занятости чаще предпочитаю простую еду. Даже быстрым блюдом можно произвести впечатление. Например, я готовлю рис... с красной икрой. Очень просто: отвариваю 200 г риса, добавляю к нему консервированного лосося, икру, перец. Я настоящий мастер приготовления курицы: у меня в голове больше 50 рецептов, как ее можно по-разному подать! Особенно люблю курицу в имбирно-сливочном соусе, в медово-соевом или соусе терияки. По-моему, за полчаса нельзя приготовить основательное блюдо, все равно что-то будет упущено, нарушена технология. Если есть час-полтора, можно сотворить практически что угодно. Дольше по времени я готовлю только плов. Но плов – это уже целая наука, не терпящая суеты. Стараемся друг друга радовать, ну а если все устали и готовить не хочется, заказываем еду из ресторана.



## ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КУЛИНАР

Работа в кулинарном шоу привила мне правильные кухонные привычки. Например, если я раньше готовил так, что после меня на кухне требовалась уборка, то сейчас научился делать все быстро и очень аккуратно. «Сам приготовил, сам все привел в порядок» — золотое правило повара. Вкуснее всегда то, что приготовлено на воздухе и на открытом огне. Мы очень любим выбираться на пикники, и не просто с бутербродами, а с заранее составленным меню. Могу целый день провести за приготовлением барашка на вертеле, или плова, или запеченной рыбы. Сам я мясо не ем (считаю его не очень полезным для организма), но готовлю для друзей. Замечательно получаются овощи на гриле, куриные крылышки. Мы любим путешествовать всей семьей, и, конечно, одно из главных удовольствий — знакомство с разными кухнями. Каждый год я стараюсь выбираться на Гоа и привожу оттуда новые рецепты. Поразило меня, например, блюдо падаг панир — это слегка обжаренный сыр в зеленом соусе, приправленный огромным количеством специй. Знаменитый масала-чай помогает ощутить прилив сил. И готовится он несложно: это сваренная в молоке смесь заварки, сахара и пряностей. Правда, как я ни стараюсь в Москве повторить индийские блюда, получается не так, как в Индии, даже курица карри. Потому что целое состоит из мелочей — тут нет таких приправ, да и курица другая. Считаю, что суши надо есть в Японии, за свежими устрицами отправляться в Париж, ну а за настоящим флорентийским стейком — во Флоренцию. Конечно, можно сходить и в японский ресторан в Москве, если уж очень захотелось суши, но кто хотя бы раз бывал в Японии, поймет, что это небо и земля. Так же как, когда ко мне приезжают друзья из зарубежья, мы идем есть блины с красной икрой, которые, уверен, так как у нас, не готовят больше нигде.



Несколько лет назад Оскар отказался от красного мяса, зато научился готовить курицу пятьюдесятью разными способами и изобрел множество рецептов салатов. Также он обожает индийские блюда — жаренный в специях сыр и чай, заваренный на молоке.



## Звездный рецепт

### ГОЛУБЦЫ А LA RUSSE

На 4 человека (8 порций, по 2 шт. на человека)

- белокочанная капуста — 1 кг
- филе красной рыбы (семга, форель, лосось) — 400 г
- морковь — 200 г
- корень сельдерея — 100 г
- лук-порей — 100 г
- растительное масло — 5 мл
- можжевеловые ягоды — 10 г
- соль

Для фарша нарезаем соломкой морковь, корень сельдерея и лук-порей. Обжариваем в масле на среднем огне 2–3 минуты, добавив нарубленные можжевеловые ягоды и сохраняя цвет и форму овощей. Удаляем с кочана капусты верхние листья, вырезаем кочерыжку. Бланшируем кочан в подсоленной воде и разбираем на листья. Отбиваем их и выкладываем на стол. На листья кладем тонкие ломтики рыбы и немного фарша, солим. Закатываем в трубочки и ставим на 5–10 минут готовиться на пару.

🕒 20 мин 📄 350 руб. 🍴 154 ккал

### КОЛЛЕКЦИОНЕР РЕЦЕПТОВ

Я всегда был очень внимателен к тому, что ем. Даже в «голодные» студенческие времена предпочитал кашу быстрорастворимой лапше, на которой тогда все сидели. Во время съемок, когда буквально ночуешь на площадке, очень легко посадить желудок, питаюсь «кинокормом». Но я уже разбираюсь в еде, и в моих контрактах четко прописано, что я буду есть, а что категорически неприемлемо. Заказываю салаты, морепродукты, курицу, сыр, ну и, конечно, супы. Ну а любимая кухня — итальянская.

У меня отличная память на рецепты: с лету запоминаю, кто, что и как готовит. Все новое тут же применяю в жизни. Так что я коллекционер рецептов. Обожаю учиться у шеф-поваров, недавно у француза Мишеля Шевэ научился готовить французские голубцы с разными начинками — с семгой, креветками, баварскими колбасками. Вкусно и несложно. Обожаю старые кулинарные книги, их у меня огромное количество. Если мне что-то нравится, запоминаю название блюда, а рецепт нахожу в книгах или спрашиваю у повара. Однако и за новейшими технологиями в кулинарии слежу, с удовольствием пою новую технику для кухни. И кухонные ножи — это настоящая страсть. ■

## Принцесса на ФАСОЛИНЕ

Накануне долгого поста организм требует сытной подзарядки. Бобовые с мясом обещают не разочаровать.

### ТУШЁНОЕ МЯСО С ФАСОЛЬЮ

- 500 г говядины или свинины
- 3-4 луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 50 мл растительного масла
- 800 г консервированной фасоли
- 1 ч. ложка соли
- 1/2 ч. ложки черного перца

1. Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь натереть на средней терке. В сковороде разогреть растительное масло, положить овощи и обжаривать, помешивая, до прозрачности лука.
2. В это время мелко нарезать мясо, желательнo кусочками размером с фасолину.
3. Огонь прибавить до максимума и добавить в сковороду мясо. Обжарить до легкой корочки.
4. Огонь убавить, влить немного кипятка и тушить под крышкой до готовности. Через 15 минут после начала тушения мясо посолить и поперчить по вкусу.
5. Когда мясо будет готово, огонь прибавить и в сковороду положить консервированную фасоль, вылив также жидкость из банки с ней. При желании можно добавить 1 ст. ложку томатного соуса.
6. Довести до кипения, огонь выключить, сковороду накрыть крышкой и дать настояться. При подаче блюдо посыпать зеленью. ■



**ПИКАНТА®**

*Выращено для себя,  
приготовлено для Вас!*

Разнообразие  
для постного меню

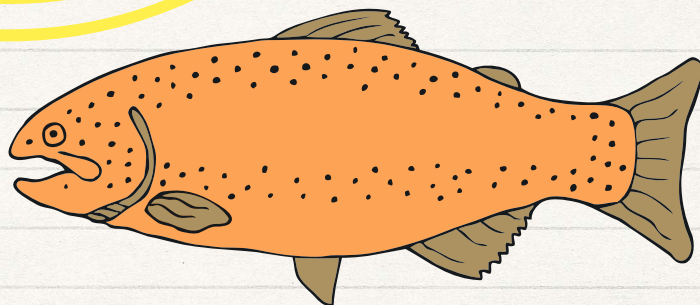
[www.pikanta.ru](http://www.pikanta.ru)



реклама



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.



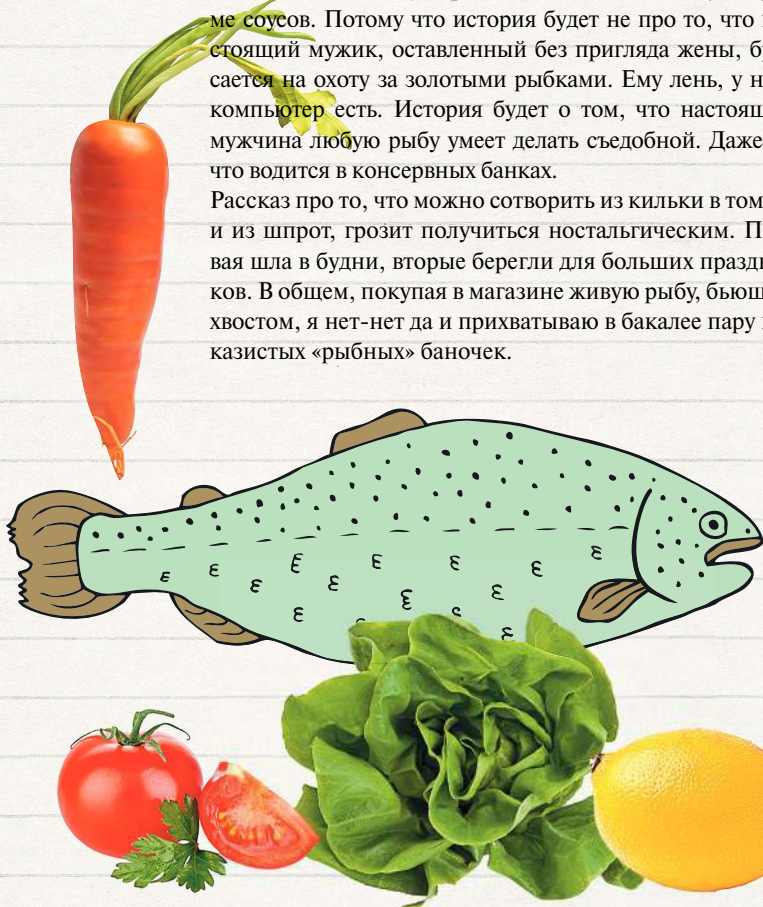
## РЫБКА плавает в томате

В семье ТАРЕЛКИНЫХ на рыбалку ходят в соседний гастроном. Там на полках с консервами обитают жители морей и рек, незаменимые в салатах и супах.

**У**ехали мы на новогодние праздники с детьми в санаторий, и оставила я мужа Анатолия Тарелкина дома одного на целую неделю...

Ничего пикантного, впрочем, дальше не последует, кроме соусов. Потому что история будет не про то, что настоящий мужик, оставленный без пригляда жены, бросается на охоту за золотыми рыбками. Ему лень, у него компьютер есть. История будет о том, что настоящий мужчина любую рыбу умеет делать съедобной. Даже ту, что водится в консервных банках.

Рассказ про то, что можно сотворить из кильки в томате и из шпрот, грозит получиться ностальгическим. Первая шла в будни, вторые берегли для больших праздников. В общем, покупая в магазине живую рыбу, бьющую хвостом, я нет-нет да и прихватываю в бакалее пару неказистых «рыбных» баночек.



### ЭКСПЕРИМЕНТЫ С «МИМОЗОЙ»

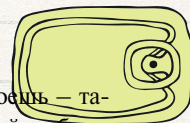
На трех китах держится праздничный стол в любом уважающем себя семействе. Это оливье, какая-нибудь разновидность свекольного салата (от винегрета до селедки под шубой) и непременно рыбная «Мимоза». Понятно, что название свое он получил за наличие неизменного ингредиента – крошенных яичных желтков. А вот рецептов этого послойного салата оказалось на удивление много. Муж, пока нас не было, попробовал сделать его и с горбушей, и с сайрой, и даже с тунцом. И все было вкусно. Главное, чтобы консервы были в масле или в собственном соку.

Берем 5 яиц, 2 картофелины и 2 морковки. Варим. Трем на терке 150 г сыра, мелко режем луковицу. Белки и желтки крошим отдельно. Теперь укладываем слоями: сначала слой размятой вилкой рыбной «консервы». Слой майонеза. Слой картошки, натертой на терке, лука, опять слой майонеза. Слой белков, сверху тертую вареную морковку. Снова «полируем» майонезом. И, наконец, сыр, крошеное замороженное сливочное масло (его тоже на терке нужно натереть, но быстро) и желтки. Всю эту красоту украшаем горошком или укропом.

### ДИКИЙ ТУНЕЦ

Понятное дело, каждый день «Мимозу» не поешь – такой удар в печень! Она ж своя, не трески какой-нибудь, ее же жалко. Поэтому на разгрузочные дни возьмем еще один, не менее традиционный салат. Только традиции это американские – у них салат с тунцом разве что в гамбургеры не пихают.

Баночку тунца в собственном соку размять. Смешать с двумя помидорами, нарезанными мелкими кубиками, сладким перцем (нарезанным аналогично), нашинкованной луковицей и маслинами, нарезанными колечка-



ми. Посолить, поперчить, посыпать петрушкой. Залить заправкой из оливкового масла, в равных пропорциях смешанного с лимонным соком. Сервировать можно хоть на листьях салата, хоть на тостах, хоть прямо в рот. А вот салат с тунцом по-провански — совсем другая история, куда более изысканная. Там на банку тунца нужно взять 200 г мелких помидорок черри, 6 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 2 столовые ложки каперсов, немного тертого пармезана. На салатные листья выложить помидоры и яйца, разрезанные на половинки. Рядом разбросать кусочки тунца. Посыпать каперсами и тертым пармезаном. Залить заправкой: смесью оливкового масла, лимонного сока, соли и перца.

### ДЁШЕВО И СЕРДИТО

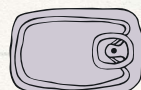
Меня саму не раз спасала от голодной смерти упрощенная версия рыбного салата: консервированную горбушу размять, добавить на глаз рубленого лука и вареного риса, полить майонезом — и даже солить не надо. Или, когда совсем невмоготу, берешь сайру в масле, перетираешь в блендере с упаковкой сливочного масла, долькой чеснока и солью — и наворачиваешь с черным хлебушком.

Но когда супруг поставил на стол вкуснейшие котлетки, я поняла: сделан не только кулинарный подвиг, но важное открытие! Дело в том, что одна моя дочь — классическая «мясоедка», рыбу ест только в виде «рыбих яиц». Чтобы впихнуть в нее рыбную котлету, нужно постараться: станцевать румбу, пообещать сто часов за компьютером прямо сейчас и новое платье. Когда я увидела, как она уминает котлеты, не требуя ритуальных плясок или новый нетбук, а только нахваливая, — ну как тут было не порадоваться материнскому сердцу. А главное, я сама до этого никогда бы не додумалась — я ж ишу детям все самое лучшее, самое свежее и ни в коем случае не длительного срока хранения. А папины креативные мозги работают иначе: нужна рыба? Вот она! Подумаешь, что поймана в банке, — зато ребенок ест без капризов и получает фосфор.

Для котлет можно брать любую консервированную рыбу в масле. На банку рыбы — 3 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 2 сырых яйца. Можно добавить мелко нарубленную луковичку. Вареные овощи перетираем в блендере, заправляем яйцами, солим, перчим, смешиваем с размятой рыбой. Еще хорошо добавить в фарш пару столовых ложек манки или овсяных хлопьев. Это вместо размоченного хлеба, для сочности и воздушности. Лепим котлеты и отправляем на сковородку с растительным маслом. Жарятся они очень быстро, ведь за исключением лука и манки, все в этих котлетах уже полностью готово к употреблению.

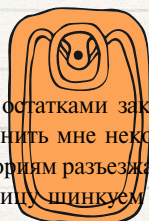
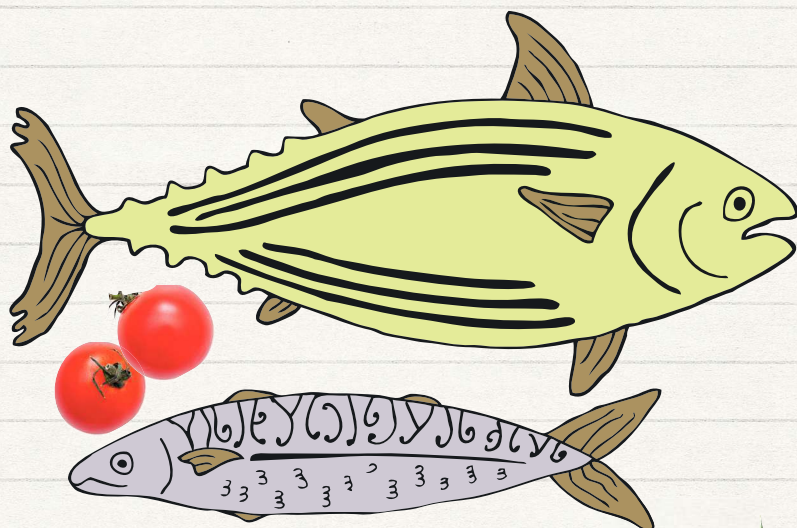
### ПОКА СУП ДА ДЕЛО

Даже самый пошлый продукт типа кильки в томате может быть облагорожен и реабилитирован, если окажется в рассольнике. Вообще-то изначально в рассольнике рыбы не было, да и нет — все больше почки, белые корни, крупа, иногда икра... Но неизменно для рассольника наличие соленых огурцов! Симптоматично, конечно,



### КАК В АПТЕКЕ

Консервированная рыба — вовсе не бессмысленная еда. Пусть она и прошла тепловую обработку, в ней все равно остались кальций и магний. В банке горбуши в собственном соку (приготовленной, разумеется, с косточками) примерно столько же кальция, сколько в стакане молока. В рыбе жирных сортов и консервированной в масле много омега-3 жирных кислот, незаменимых для обмена веществ, сердца и прочих жизненно важных органов. А еще в рыбе содержатся антиоксидант ликопин, который высвобождается именно в процессе тепловой обработки при высоких температурах. В «томатных» рыбках его больше всего. Зато «масляные» могут похвастаться обилием бета-каротина, из которого наш организм получает витамин А — витамин красоты и здоровья.



когда остатками закуси наутро мужик и опохмеляется. Но винить мне некого, кроме себя, — не надо было по санаториям разезжать!

Луковичку шинкуем и обжариваем в масле. Морковку, корень петрушки или сельдерея трем на терке. Бросаем в кипящую воду лук, коренья, через 10 минут добавляем нарезанную кубиками картошку (2 штуки). Консервы закладываем, когда картошка сварится до полуготовности. Одновременно кладем и мелко нарезанные соленые огурцы. Добавляем в варево еще и рассола. Солить не стоит, а вот добавить в готовый супчик сметанки и зелени — самое то.

Детям, конечно, такое варево не подашь. Для них можно сварить наваристый рыбный супчик с пшеном. Полстакана крупы всыпать в кипящую воду и варить 15 минут. Одновременно в сковородке спассеровать лук (1 штука) и сладкий перец (1 штука), которые потом добавить в будущий суп. Туда же — 3 картофелины, нарезанные кубиками, и 1 тертую морковь. Солим, перчим, ждем 10 минут, добавляем горбушу или лосось в собственном соку. Сок не забываем вылить в кастрюлю тоже! Размешиваем, варим на медленном огне еще минут 5, и можно разливать по тарелкам. ■





# РИС, давай знакомиться!

В мире существует множество сортов риса. Как разобраться, какой из них подходит для вашего блюда? Вот краткий путеводитель, который поможет сделать выбор.

## НА ВКУС И ЦВЕТ

В зависимости от типа обработки рис бывает коричневый, пропаренный и белый. У коричневого риса сохранена природная отрубьяная оболочка, в которой содержится множество важных для здоровья микроэлементов, поэтому его еще называют «фитнес-рис». Все мы знаем и другое полезное свойство отрубей — это очистители организма. Коричневый рис всегда немножко дороже, так как у него меньше срок хранения. Пропаренный рис имеет нежно-янтарный оттенок. При обработке паром в нем сохраняются все микроэлементы, необходимые для нашего организма, и не вымываются водой, как при варке. Белый рис, к которому мы привыкли, — шлифованный. По содержанию витаминов и минералов он проигрывает коричневому или пропаренному, однако гораздо быстрее готовится — всего 10–15 минут, а блюда из него получаются вкусные и красивые.

## МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

- 1 стакан круглого риса ● 2 стакана молока
- 3–5 ст. л. сахара ● кусочек сливочного масла ● соль

Рис промыть, залить 2 стаканами воды и поставить вариться на минимальном огне. Добавить щепотку соли. Когда вода выкипит, влить подогретое молоко, добавить сахар, перемешать, чтобы не было комочков. Довести до кипения, помешивая, варить минут 10, затем снять с огня. Закутать кастрюльку полотенцем и поставить «упревать» примерно на полчаса. Добавить сливочное масло, а также по желанию кусочки грейпфрута, выложить в тарелки или «чашечки» из кожуры грейпфрута, припорошить молотой корицей, какао или тертым шоколадом.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В Россию рис завезли 200–300 лет назад.
- В мире существует более 7 000 разновидностей риса.
- Первым знаменитым европейцем, попробовавшим рис, был Александр Македонский.

## РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В зависимости от длины зерна рис может быть длиннозерным, среднезерным или круглозерным. И эти различия не только внешние: каждый из видов риса по-своему ведет себя при варке и подходит для определенных блюд. Общая закономерность такова: чем длиннее зерно, тем более рассыпчатый сваренный рис, а чем оно короче — тем больше в рисе крахмала, тем сильнее он разваривается. Каждый из этих видов риса можно обработать по-разному — пропарить, отшлифовать или оставить как есть (коричневый рис). Все сорта **длиннозерного риса** называют словом «индика». Он имеет длинное и тонкое зерно, не слипается при варке и впитывает мало жидкости. Рассыпчатый длиннозерный рис подходит для многих блюд европейской и восточной кухни, салатов и гарниров к любому мясному или рыбному блюду.

**Среднезерный рис** имеет более широкое и короткое зерно по сравнению с длиннозерным. Он менее прозрачный и содержит больше крахмала, при варке поглощает большое количество жидкости и становится мягким, а в готовом блюде его зерна немного слипаются. Особенность этого риса — способность вбирать в себя аромат других ингредиентов блюда. Подходит для приготовления паэльи, ризотто и супов.

**Круглозерный рис** отличается округлым коротким зерном. Он почти непрозрачный и содержит больше крахмала, поглощает много жидкости при приготовлении, становясь при этом мягким и кремообразным. Подходит для пудингов, десертов, запеканок, каш и пирогов, а также для суши.

## НА ОСОБОМ ПОЛОЖЕНИИ

Есть и уникальные сорта риса, знаменитые своим неповторимым вкусом и ароматом. Басмати, жасмин и арборио — настоящие деликатесы, выделяющиеся среди тысяч сортов риса.

Зерна **басмати** длиннее и тоньше обычного длиннозерного риса, а при варке они еще больше удлиняются. Басмати годится для любого блюда восточной кухни, он великолепен в пловах и гарнирах. **Жасмин** становится ослепительно-белоснежным. Этот ароматный рис подходит как для пряных блюд, так и для десертов. Отварной **арборио** становится кремообразным и вбирает в себя вкус и аромат других составляющих блюда. Он очень мягкий, его легко переварить, поэтому блюдо из арборио надо снимать с огня еще до полной готовности. Идеален для приготовления ризотто и супов. ■



# Рис как культура.



на правах рекламы



Белый круглозерный рис Кубань любим за приятный, нежный вкус и тонкий аромат. Рис Кубань хорошо разваривается и идеален для каш и десертов. Горячий или холодный отварной рис Кубань отлично сочетается с сахарным песком, медом, любыми консервированными и свежими фруктами, джемом, изюмом, орехами или йогуртом.



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

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



# Сделайте ПОГОРЯЧЕЕ



## ОСТРЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Татьяна ПОПОВА, Москва

- 2 кг баклажанов ● 4 сладких красных перца
- 2 средних головки чеснока ● 2-3 стручка острого перца
- 2 ст. л. соли ● 0,5 стакана уксуса ● 0,5 стакана подсолнечного масла (для маринада) ● 0,5 стакана сахара
- ⌚ 40 мин ⚡ 280 ккал 📄 до 200 руб.

Баклажаны нарезать кружочками.

Обжарить с двух сторон в подсолнечном масле. Приготовить маринад: в комбайне или мясорубке измельчить перец (семена удалить) и чеснок. Смешать с уксусом, сахаром, солью и маслом. Выложить обжаренные баклажаны в посуду и залить маринадом.

Дать пропитаться в течение 1 часа.



## ТРЕСКА ПОД ОСТРЫМ БЕЛЫМ СОУСОМ

Вера ПЛАКСИНА, Солнечногорск

- 1 кг трески ● 0,5 стакана муки ● 180 г майонеза
- 1 головка чеснока ● соль, молотый перец, рубленая кинза
- ⌚ 150 мин ⚡ 377 ккал 📄 210 руб.

Рыбу разделить на куски, слегка посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Соус: майонез немного развести водой, чтобы он не был густой, добавить толченый чеснок, кинзу и перемешать. Рыбу залить соусом, довести до кипения и тушить на слабом огне 5 минут. Блюда дать настояться 2 часа. Рыбу можно подавать в холодном виде к горячим гарнирам со свежими или консервированными овощами.



## МАРИНОВАННЫЙ САЛАТ «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ»

Любовь АЛЕШИНА, Павлодар

- по 0,5 кг моркови и свеклы ● 0,3 стакана подсолнечного масла
- 2 ст. л. мёда ● 0,5 лимона ● 4 зубчика чеснока ● 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. уксуса ● молотый перец (комбинация 4 видов) по вкусу ● зелень
- ⌚ 40 мин + 8 ч в холодильнике ⚡ 92 ккал 📄 до 30 руб.

Для салата выбрать крупные овощи. Очистить, нарезать овощечисткой длинными тонкими полосками. Сложить в миску, подсолить и оставить на 30 минут. Приготовить маринад: чеснок выдавить через пресс, смешать с маслом, мёдом, лимонным соком и уксусом. Маринадом залить овощи, поперчить и перемешать. Поставить в холодильник на 8 часов. Перед подачей салат перемешать и посыпать измельченной зеленью. Идеально сочетается с горячими блюдами.



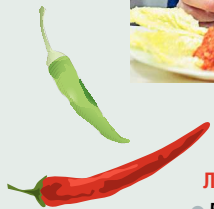




## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

# Как правильно пользоваться СПЕЦИЯМИ

Рассказывает диетолог Светлана ИВАНОВСКАЯ



## АДЖИКА

Лариса ШАХОВСКАЯ, Москва

- 5 кг томатов ● 1 кг моркови
- 1 кг сладкого перца ● 1 кг яблок (антоновки)
- 6 стручков острого перца ● 0,5 кг чеснока
- 300 г хрена ● 0,5 л подсолнечного масла
- 3 ст. л. соли ● 250 г сахара ● 250 мл 9%-ного уксуса
- ⌚ 2,5 часа ⚡ 237 ккал 🍴 до 300 руб.

Томаты, перец сладкий и острый (без семян), морковь и яблоки пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне. Тушить 2 часа. Затем добавить подсолнечное масло, измельченные в мясорубке или комбайне чеснок и хрен, а также соль, сахар, и уксус. Кипятить 15 минут.

Горячим разлить в стерильные банки и закатать.

- **Разные виды острого красного перца** – самая жгучая специя. Вводят их за 5–10 минут до готовности еды и используют в мясных и овощных блюдах. Красный перец отбивает специфический запах при жаренье птицы (его добавляют с бадьяном и чесноком за 15 минут до готовности). Особенно хорош красный молотый перец в овощных пюре в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом, чабером и лавровым порошком.
- **Черный перец** горошком добавляют в начале приготовления блюда в супы, бульоны, соусы и вторые блюда. Молотый черный перец добавляют в конце приготовления в паштеты, им приправляют салаты и овощные блюда.
- **Белый перец** применяют в меньших дозах, чем черный. Он прекрасно дополняет вкус отварного мяса, белых соусов, рыбы и сыров. Молотый белый перец добавляют в конце приготовления. В супы же достаточно положить 5 горошин на 3 кг мяса или рыбы, в маринад – 2 горошины на 1 кг грибов.
- **Душистый (ямайский перец)** – шероховатые бурые горошины размером в 2–3 раза больше, чем у черного перца. Его добавляют целиком в мясные супы, маринады, соусы к мясу, а перед подачей на стол убирают из блюда. В супы и соусы его закладывают за 15–20 минут до готовности.
- **Имбирь** вводят в тесто в процессе замеса, при тушении мяса – за 20 минут до готовности, в компоты, кисели, муссы, пудинги и другие сладкие блюда – за 2–5 минут до готовности, а в соусы – после тепловой обработки. Сухой имбирь более жгучий, чем свежий. Норма закладки молотого имбиря – до 1 г на 1 кг теста или мяса, в овощные маринады и соусы – 1 г на 1 л соуса.
- **Хрен и горчицу** подают к готовым блюдам как приправу, в основном к закускам: хрен – к рыбе и отварному мясу, горчицу – в основном к мясным блюдам.



## МОРКОВЬ С ХРЕНОМ И ЧЕСНОКОМ

Елена КАРНАКОВА, Иркутск

- 0,5 кг моркови ● 100 мл растительного масла ● 100 мл воды
- 1 ч. л. сахара ● 0,5 ч. л. соли ● 1 ч. л. молотого кориандра или 1 ст. л. соевого соуса ● 1/4 ч. л. красного острого перца
- 2 зубчика чеснока ● небольшой корень хрена (натереть) ● зелень
- ⌚ 40 мин ⚡ 195 ккал 🍴 до 100 руб.

Морковь нашинковать соломкой. В казан налить воду, масло, добавить сахар, соль, специи и соус, все перемешать и довести до кипения. Засыпать морковь, перемешать, закрыть крышку. Выключить плиту. Через 1 минуту добавить мелко нарубленный чеснок и хрен. Оставить на плите до остывания. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит подарок – хлебопечь **PANASONIC SD-ZB2502BTS**, которая может испечь 12 видов хлеба, замесить 10 видов теста, сварить варенье и приготовить десятки десертов.



### ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

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

до 20 февраля

**АПРЕЛЬ:**

**ЛОВИСЬ, РЫБКА**

до 20 марта

**МАЙ:**

**РЕЦЕПТЫ МОЕЙ СЕМЬИ**

Адрес: 109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17,  
редакция «Крестьянки», [krestyanka@idr.ru](mailto:krestyanka@idr.ru)



# Кручу- ВЕРЧУ

Февраль – время, когда о мужчинах думается чаще обычного. День всех влюбленных, День защитника, то-се. Поэкспериментируем на кухне – они это точно оценят.

## РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ И ТВОРОГОМ

- тертый пармезан – 30 г ● творог или мягкий сыр – 200 г ● яйца – 4 шт.
- шпинат – 180 г ● ветчина – 150 г
- соль и черный перец

Шпинат вымыть и варить на пару 5 минут. Охладить и отжать. Отделить белки от желтков. Смешать желтки со шпинатной массой, приправить. В отдельной посуде взбить белки в крепкую пену и добавить к шпинатной массе. Глубокий противень застелить пергаментом. Выложить массу ровным слоем, посыпать пармезаном. Выпекать 12–15 минут в разогретой до 190 °С духовке. Дать остыть. На шпинатный пласт равномерно намазать творог или мягкий сыр (в него можно добавить специи, измельченные орешки, перец). Сверху положить ветчину (вместо нее можно взять, например, подкопченную семгу). Скатать рулет, начиная с короткой стороны. При подаче нарезать на куски толщиной около 2 см.



## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С СЫРОМ

● кабачки – 2 шт. ● мягкий сыр – 200 г ● чеснок – 1 зубчик ● растительное масло – 30 мл ● соль

Кабачки вымыть, нарезать тонкими пластинами, посолить и обжарить в растительном масле на гриле. В мягкий сыр добавить чеснок, пропущенный через пресс. Положить на один из концов пластины сыр, свернуть рулетики. Можно закрепить их при помощи зубочисток. Украсить зеленью, орешками, тертым сыром.



# ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Водочку на Руси не пили, а кушали, или вкушали, как утверждают знатоки многовекового ритуала. А все потому, что водка и хорошая закуска неразделимы.

**П**од хорошую закуску душа воспаряет. Ах, как приятно пропустить рюмку, не отрывая глаз от сметанного бока груздя с прилипшим смородиновым листом или раздражить аппетит анисовкой под слезящуюся жирком семужку, а потом, позванивая запотевшим хрустальным графином, встретить дымящуюся тарелку борща! Впрочем, если верить А. П. Чехову, хотя ученые двести лет бились над проблемой лучшей закуски, ничего лучше соленого огурца придумать не смогли.

## ШТУЧКИ

Вот только профессор Преображенский в «Собачем сердце» Булгакова категорически возражает: «...холодными закусками и супом закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-малышки уважающий себя человек оперирует закусками горячими». А чуть погодя автор живописует: «...Филипп Филиппович... вышвырнул одним комком содержимое рюмки себе в горло, — э... мм... доктор Борменталь, умоляю вас: мгновенно эту штучку, и, если вы скажете, что это... я ваш кровный враг на всю жизнь. “От Севильи до Гренады...”». Сам он с этими словами подцепил на лапчатую серебряную вилку что-то похожее на маленький темный хлебик». Кстати, тайна этой «штучки» разгадана — на хлебике скворчали жареные мозги.

Сам Булгаков под водочку предпочитал селедку. В его доме готовили ее так: рыбу вымачивали в молоке и выбирали все кости, осторожно распластав каждую рыбку, чтобы не потеряла вида. На блюдо выкладывали целиком, приложив на место голову и хвост, с одной стороны — мелко нарубленные вареный картофель и свекла, с другой — зеленый рубленый лук

и свежие огурцы. Молоки хорошенько растирали со сливочным маслом и тоже выкладывали вокруг селедки.

## «ГОРЯЧЕНЬКО, ПЕКЛЕНЬКО...»

Возвращаясь к «московским закускам»: никто не мог бы описать их лучше, чем знаток трактиров Гиляровский: «Моментально на столе выстроились холодная смирновка во льду, английская горькая, шустовская рябиновка и портвейн Лева № 50 рядом с бутылкой пикона. Еще двое пронесли два окорока провесной, нарезанной прозрачно розовыми, бумажной толщины, ломтиками. Еще поднос, на нем тыква с огурцами, жареные мозги дымились на черном хлебе и два серебряных жбана с серой зернистой и блестяще-черной ачужевской паюсной икрой. Неслышно вырос Кузьма с блюдом семги, украшенной угольниками лимона». Начинали господа под астраханскую селедочку, продолжали под «икру ачужевскую, потом под зернистую с крошечным растегаем из налиминых печенок, по рюмке сперва белой холодной смирновки со льдом, а потом ее же, подкрашенной пикончиком, выпили английской под мозги и зубровки под салат оливье... После каждой рюмки тарелочки из-под закуски сменялись новыми... Кузьма резал дымящийся окорок, подручные черпали серебряными ложками зернистую икру и раскладывали по тарелочкам. Розовая семга сменялась янтарным балыком... Выпили по стопке эля “для осадки”. Постепенно закуски исчезали, и на месте их засверкали дорогого фарфора тарелки и серебро ложек и вилок, а на соседнем столе курилась селянка и розовели круглые растегаи».

Кажется, исчерпывающе. Но наши хозяйки за последние столетия много еще чего напридумывали. Помимо традиционных домашних солений и консервированных салатов, у каждой найдется свой фирменный рецепт — пряного рулетика из баклажанов или фаршированных пикантными начинками помидоров. Но все эти изыски укладываются в рамки старинной поговорки: «Гореленько, пекленько, солоненько, вкусненько,

холодненько, кисленько».

Самое же главное, следуя совету того же профессора, — не говорить за столом о политике и не читать до еды газет. Не забывать произносить тосты в честь гостей и хозяев и простодушно радоваться: «Хорошо сидим!». ■

Елена ДЕНИСОВА

## Как это готовили?

Селедка по-булгаковски: рыбу вымачивали в молоке 5–6 часов, промывали, удаляли кости. Выкладывали и заливали заправкой: смешивали ложку горчицы, половину чайной ложки сахара, две столовые ложки растительного масла и перетирали, доливая немного уксуса.



### *Закуска профессора Преображенского*



Сварить в подсоленной воде кости и вынуть из них мозг. Из ржаного хлеба нарезать маленькие аккуратные крутоны размером примерно 3 x 6 см и толщиной 1–1,5 см. В этих «хлебиках» чайной ложечкой или ножом аккуратно сделать маленькие углубления. Положить на сковородку с растопленным сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. Быстро заполнить углубления готовым костным мозгом, посолить, поперчить, посыпать зеленью.



### *Овощные медальоны*



Зеленый лук (пучок) вымыть, обсушить и измельчить. Нарезать колбасу салями (400 г) очень мелкими кубиками, перемешать со сливочным маслом (150 г), пармезаном (150 г) и луком.

Перец (2 шт.) и помидоры (2 шт.) вымыть. Срезать с овощей верхушки и удалить сердцевину.

Плотно уложить в овощи приготовленную начинку. Поставить в холодильник на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать фаршированные овощи тонкими ломтиками. Выложить на блюдо.



### *Кокот с шампиньонами*



Нарезать 300 г шампиньонов, потушить с рубленым луком-шалотом (1 шт.), сделать пюре. Посолить, поперчить, добавить жирные сливки (0,5 стакана), разложить в смазанные сливочным маслом кокотницы (6 порций), выпустить сверху по 1 яйцу, посыпать сыром (200 г), смешанным с сухарями (1 ст. л.), и запечь в разогретой духовке до загустения.





*Высший*  
**СЛОЙ**



**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».



Мильфей – одно из самых загадочных блюд мировой кухни. Что же объединяет сытные вторые блюда и нежные десерты, которые называются этим словом? И почему они такие вкусные?

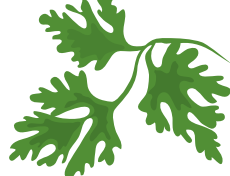
**П**утаница вокруг мильфей начинается уже с родословной. Сам термин восходит к великой французской традиции десертов и переводится как «тысяча слоев». Но тесто со слоями существовало задолго до расцвета французской гастрономии в XVIII веке: сладкие изящные десерты вроде пахлавы испокон веков пекли на Ближнем Востоке и в Греции. Кулинарные историки полагают, что французы просто заимствовали и развили идею, придумав свои мильфеи и торт «Наполеон». Сейчас мильфеями называют любую еду слоями, от изысканных десертов со свежими ягодами до брутальной картошки с беконом. Это значит, что в современном семействе мильфеев не существует строгих правил и можно использовать любые ингредиенты! Главное – определиться, как вы его будете подавать – к чаю или как главное блюдо на ужин.

## МИЛЬФЕЙ ИЗ КАРТОШКИ И СОЛЁНОЙ ФОРЕЛИ

Этот шведский мильфей – одно из моих самых любимых блюд, я его часто готовлю. В нем слои вареной картошки перемежаются с красной рыбой и после 45 минут общения в духовке превращаются в ароматный зимний ужин. По такому же принципу можно сделать мильфей из подкопченного бекона, заменив им рыбные слои. Только тогда вместо соуса из сливок возьмите тертый сыр вроде грюйера. Пересыпьте им слои, накройте мильфей фольгой и отправьте в духовку.

**На 4 большие порции:**

- 200 г соленой, немного подкопченной форели или другой красной рыбы
  - 10 средних картофелин (около 800 г)
  - 3 яйца
  - 1 стакан молока жирностью 3,2%
  - 1/2 стакана сливок жирностью 15%
  - 2 столовые ложки сливочного масла
  - большой пучок свежего укропа
  - 1/2 чайной ложки свежемолотого черного перца
- ⌚ 15+45 минут 🛒 300 руб. 🔥 140 ккал



**1** Картошку варите в кипящей воде 10 минут, откиньте на дуршлаг, а когда немного остынет, нарежьте кружочками толщиной 1 см. Можно поступить иначе – сначала нарезать картошку, а уже затем отварить ее. Это влияет не на вкус блюда, а на удобство готовки. Я обычно варю в мундире, но если это зимняя картошка с толстой кожицей, такие клубни лучше заранее очистить.

**2** В миску разбейте яйца, влейте сливки, молоко, добавьте черный перец и слегка взбейте венчиком или вилкой. Укроп мелко нарежьте. Почистите рыбу, удалите хребет и кости, снимите филе с кожи. Нарежьте тонкими ломтиками. Можно взять готовую нарезанную копченую форель, это очень удобно. Разогрейте духовку до 180 °С.

**3** Выберите форму для запекания с высокими бортиками. Если берете круглую, она должна быть около 22 см в диаметре. Смажьте ее сливочным маслом. Выложите слой картошки, затем слой рыбы, посыпьте половиной укропа, затем опять чередуйте картошку, рыбу и укроп. Последней должна быть картошка. Залейте яично-молочной смесью и отправьте в духовку на 45 минут. Запеканка должна утрамбоваться, а смесь схватиться. (Если хотите, чтобы запеканка выглядела нарядно, смажьте сверху растопленным сливочным маслом.) Дайте запеканке постоять 10–15 минут и подавайте.



## СЛАДКИЙ МИЛЬФЕЙ С МАСКАРПОНЕ И СЕЗОННЫМИ ЯГОДАМИ

Мильфей из этого семейства чаще всего подают в кофейнях. Кондитеры выпекают пласты из слоеного теста, а затем соединяют их друг с другом каким-нибудь кремом. Мне нравится простой крем как для тирамису, но вы можете взять мягкий нежирный творог, отдельно взбитые сливки или заварной крем. С ягодами тоже нет никаких ограничений — берите любые. Зимой подойдут размоченные в вине сухофрукты или припущенная с сахаром замороженная вишня, а летом — свежие малина, клубника и разноцветная смородина.

**На 6 порций:** ● 250 г замороженного слоеного бездрожжевого теста ● 100 мл сливок для взбивания жирностью 33% ● 150 г сыра маскарпоне ● 100 г сахарной пудры + пудра на посыпку ● 400 г любых сезонных ягод и фруктов ● несколько листиков мяты для украшения  
⌚ 50 минут 🍷 250 руб. 🍽️ 319 ккал

**1** Тесто выложите на бумагу для выпечки и нарежьте прямоугольниками размером примерно 20 x 10 см. Сверху накройте другим листом бумаги для выпечки и вторым противнем. Так пласты теста сохраняют свою форму.

**2** Разогрейте духовку до 200 °С и выпекайте 20 минут. Снимите верхний противень и бумагу, посыпьте тесто сахарной пудрой и пеките еще 7–10 минут при температуре 160 °С. У вас получатся пласты со сладким глянцевым блеском. Дайте им остыть.

**3** Взбейте сливки с сахарной пудрой, аккуратно вмешайте маскарпоне и переложите в кондитерский мешок. Каждый мильфей должен состоять из трех слоев теста, поэтому разложите часть пластов и выдавите капли крема. Выложите на крем фрукты, немного вдавите их в него, накройте пластом теста и все повторите заново. У вас должны получиться башенки из трех пластов теста с двумя слоями крема и фруктов. Сверху украсьте мильфей фруктами, листиками мяты и сахарной пудрой.

## МИЛЬФЕЙ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



Такой мильфей может стать отличной закуской. Внешне он чем-то похож на бутерброд, но хрустящее слоеное тесто и нежное сочетание творога с зеленью обеспечили ему место в касте высокой гастрономии. Вы можете взять любую сезонную зелень — от свекольной ботвы до крапивы и щавеля. А зимой купить на рынке свежего шпината и добавить к нему кинзы или петрушки.

**На 8–10 порций:**

- 500 г замороженного слоеного теста
- 500 г свежего шпината
- 200 г молодой свекольной ботвы
- 200 г щавеля ● 2 столовые ложки сливочного масла ● 200 г рассыпчатого творога ● 1 яйцо
- 100 г сливочного сыра «Филадельфия»
- 1 зубчик чеснока ● цедра одного лимона
- соль и свежемолотый черный перец
- ⌚ 35 минут 🍷 450 руб. 🍽️ 152 ккал

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Достаньте замороженное тесто, выложите на бумагу для выпечки и разрежьте на прямоугольники размером примерно 20 x 10 см. Слегка взбейте яйцо и с помощью кондитерской кисточки смажьте им пласты теста. В нескольких местах наколите каждый пласт теста вилкой. Выпекайте 15–20 минут. Выньте, снимите с противня и дайте остыть.

**2** Зелень вымойте и нарежьте. В большом сотейнике на среднем огне растопите сливочное масло и припустите сначала свекольную ботву (она пожестче), а через 1 минуту добавьте шпинат и щавель. Накройте крышкой и тушите 2–4 минуты, пока листья не уменьшатся в объеме.

**3** Как можно мельче нарежьте чеснок. В миске смешайте припущенную зелень, чеснок, лимонную цедру, творог и сливочный сыр. Если масса слишком рыхлая и не держит форму, добавьте еще немного сливочного сыра. Приправьте солью и перцем.

**4** Соберите мильфей. На пласт выложите начинку, сверху накройте другим, снова положите творог с зеленью и опять накройте пластом слоеного теста. Прижмите руками и уберите в холодильник до ужина. ■





# REDMOND

Мультиварки №1 в России!



RMC-M110

*Дарите лучшее!*

## Акция!

Покупайте мультиварки REDMOND на сайте [multivarka.pro](http://multivarka.pro).

Введите кодовое слово "Крестьянка" и получите

### СКИДКУ 5%!

Срок действия акции до 10.03.13.

Весь модельный ряд мультиварок REDMOND на официальном сайте представительства в России:

## [multivarka.pro](http://multivarka.pro)

## НОВЫЙ ТЕЛЕПРОЕКТ

### “ГОТОВИМ в мультиварках

### REDMOND”

## СМОТРИТЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!

по субботам в **10:30**

повтор по вторникам в **10:05**

на канале КП ТВ

online на сайте [tv.kp.ru](http://tv.kp.ru)

В записи на сайте [multivarka.pro](http://multivarka.pro) и в эфире ТРИКОЛОР ТВ и НТВ+



Где купить:

ООО «Техно-Поиск+», ОГРН 1057811583752. Юр. адрес: 191123, г. Санкт-Петербург, пр. Чернышевского, д. 13, лит. А, пом. 2 Н.



Реклама.



1



2



3



4



10

# 10 МИЛЫХ ДРУЗЕЙ

«Мимими», – говорят сегодня, чтобы передать крайнюю степень умиления. Маленькие подарочки без особого повода – повод замурлыкать от удовольствия.

1. Фоторамка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
2. Декоративная подвеска, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
3. Салфетки сервировочные, IHR.
4. Декоративная свеча, DIMENSIONS.
5. Кружка «Знаешь, как я тебя люблю?», KONITZ.
6. Чайное ситечко, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
7. Набор шоколадных конфет с фруктовыми начинками Me To You, BEACON.
8. Набор аромасвечек и конусов, AVON.
9. Саше, LE BLANC.
10. Мыло с фиалками, LE BLANC.



9



5



6



8



7

ЛУЧШИЕ  
ИДЕИ



## 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.

A close-up photograph of three purple rutabagas (beetroot) on a wooden cutting board. One rutabaga in the foreground is sliced open, revealing its white, dense interior. The other two are whole, showing their characteristic purple skin and concentric growth rings at the top. The background is a blurred window with green foliage outside.

Просто  
БРЮКВА

Блюда из брюквы характерны для кухни севера Германии. Это излюбленная зимняя еда, простая в приготовлении. Попробуйте густой суп из брюквы с большим куском мяса – это очень вкусно!

**У**рожай брюквы собирают в сентябре–ноябре. В Европе брюкву можно купить на овощных рынках в течение зимы. Это корнеплод разных оттенков – от зелено-фиолетового до коричнево-красного. Нежная мякоть сладковата на вкус и немного напоминает морковь. Характерная особенность брюквы: при тепловой обработке она впитывает все ароматы и потому подходит для самых разных блюд. Этот корнеплод можно сварить в подсоленной воде или мясном бульоне, а также обжарить в масле, и вот уже этот полезный зимний овощ становится основой для наваристого супа или оригинальной добавкой к сладкому кушанью. Брюква, натертая на крупной или мелкой терке, придаст пикантный вкус разным салатам, например из яблок с морковью.

Предполагают, что в Германию брюкву завезли в XVII веке с ее родины – из Швеции, поэтому ее еще называют «шведской репой». По-видимому, брюква – результат скрещивания турнепса и капусты.

## СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ

Часто из брюквы делают густые супы. Самое распространенное в Германии блюдо – брюква с мясом (например, грудинкой) или морковью. Очень вкусны также запеканки, супы, салаты и пюре.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ** ● Хорошо вымытый созревший корнеплод очистить, нарезать кружками или соломкой, а если брюква пойдет в салат, натереть на терке или настрогать мелкой соломкой толщиной 3 мм.

● Брюкву можно отварить в подсоленной воде или бульоне. Если корнеплод нарезан кружками, на это уйдет минут 20, мелкие кубики и соломка будут готовы через 10 минут. Желательно, чтобы они чуть-чуть похрустывали на зубах. Бывает, что брюква при варке сохраняет специфический привкус. В этом случае добавьте в кипящую воду немного уксуса или лимонного сока, и резкий вкус станет мягким. Помогает также небольшое количество сахара.

**ХРАНЕНИЕ** ● Выбрать неповрежденные корнеплоды, очистить их от земли, удалить листья. Оптимальное место для хранения брюквы – непромерзающий погреб с повышенной влажностью воздуха. Годится также специальная непромерзающая яма для хранения корнеплодов и клубней, где их засыпают песком или торфом. В этих условиях брюква может пролежать до 6 месяцев.

● В прохладном подполе или овощном ящике холодильника «шведская репа» сохранит сочность только в течение недели.

● Для глубокой заморозки подготовить корнеплоды, как указано выше, и бланшировать в кипящей воде примерно 1 минуту. Такая брюква хранится 6–9 месяцев. ● Для консервирования брюкву вымыть, очистить, нарезать кусками желаемого размера и консервировать обычным способом.



## ПЮРЕ ИЗ БРЮКВЫ

На 4 порции

**500 г свежей брюквы, 2 большие картофелины, 100 мл сливок, 5 ст. ложек сливочного масла, соль, перец, мускатный орех**

Брюкву и картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кусками. Варить 20 минут в слегка подсоленной воде. Слить воду, размять овощи прессом для картофеля. Сливочное масло и сливки слегка подогреть в кастрюле, добавить к овощам и перемешать. Посолить, поперчить и сдобрить мускатным орехом. По желанию тонко нарезать и слегка обжарить в растительном масле копченые сосиски или колбаски, распределить их по поверхности пюре.



## СУПЧИК ИЗ БРЮКВЫ

На 4 порции

**500 г свежей брюквы, 2 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 л говяжьего бульона, соль, перец**  
**Для украшения: 100 г сала, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки Crème fraîche (крем-фреш; можно заменить нежирной сметаной), 1 пучок шнитт-лука**

Вымыть и очистить брюкву и морковь, мелко нарезать луковицу. Сливочное масло распустить в кастрюле, пассеровать овощи 3 минуты. Залить бульоном, довести до кипения и тушить в течение 15 минут на среднем огне. С помощью блендера сделать пюре. Посолить и поперчить.

**Для украшения** сало мелко нарезать и обжарить в растительном масле до хрустящей корочки. Шнитт-лук вымыть и мелко нарезать. Перед подачей на стол выложить сверху крем-фреш, посыпать салом и луком.

## ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ БРЮКВЫ И ЛУКА-ПОРЕЯ

На 4 порции  
**750 г свежей брюквы**  
**1 стебель лука-порея**  
**2 луковицы**  
**2 ст. ложки сливочного масла**  
**1 лавровый лист**  
**3 ст. ложки изюма**  
**соль**  
**перец**

Брюкву очистить, вымыть, нарезать кубиками со стороной 1 см. Очистить и вымыть лук-порея, нарезать его тонкими колечками. Немного лука-порея отложить для украшения. Очистить и крупно нарезать репчатый лук. Масло распустить в кастрюле, выложить брюкву, лук-порея и репчатый лук, пассеровать 5 минут. В кастрюлю добавить лавровый лист, изюм и 125 мл воды. Немного посолить и тушить в закрытой кастрюле примерно 20 минут. Добавить соль и перец по вкусу. **Для украшения** сверху посыпать луком-порея.

**СОВЕТ: очень вкусно с дичью! ■**



## Вкусное украшение

Зимой осиротевший стол в саду можно украсить деликатесами для птиц. В нашем гнезде-кормушке – мушмула, яблоки, шиповник и подсолнух, полный семечек.

## Бутылка вверх дном

Небольшую кормушку для птиц можно быстро смастерить из нескольких досок и пустой бутылки из-под вина.

Ручной дисковой пилой обрежьте доску, которая будет служить задней стенкой, до нужного размера (примерно на треть длиннее бутылки). Затем выпилите еще две заготовки: одна будет служить держателем для бутылки, другая – площадкой для высыпавшегося из бутылки корма. После этого лобзиком под углом около 35° выпилите в держателе отверстие для бутылки (11–12 см, в зависимости от ее диаметра). В нижней доске сделайте круглое углубление, чтобы корм сразу не сыпался через край. Теперь просверлите отверстия в задней стенке кормушки и привинтите к ней две других доски. Заполните бутылку кормом и установите в держателе вверх дном. ■

# ПТИЧЬЯ ПИРУШКА

Пригласите птиц отведать разноцветных деликатесов в вашем саду! Мы покажем красивые кормушки, которые будут радовать глаз и сами по себе.





Отличительная черта эхиноцереуса трехглохидиевого (Echinocereus triglochidiatus) – цветки с зеленым рыльцем. Они держатся целую неделю – немалый срок.



# Очарование колючего КАКТУСА

Садоводческая фирма семьи ХАГЕ в Эрфурте – настоящее Эльдorado для любителей кактусов. Шесть поколений этого семейства хранят нерушимую верность колючим суккулентам.

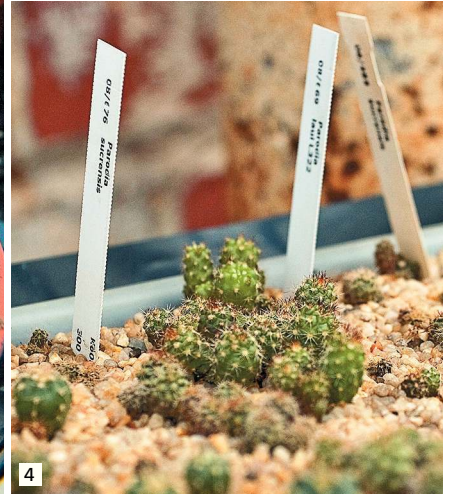
**З**десь нужна изрядная ловкость и зоркий глаз – если что-то перепутать, исправить ошибку при таком многообразии растений будет почти невозможно. В оранжереях садоводческой фирмы Kakteen-Naage в Эрфурте можно найти более 3000 видов кактусов и других суккулентных растений. Прибавьте к этому множество разновидностей, подвидов и местных сортов – в общей сложности это около 2 000 000 наименований. Если что-то в этом хозяйстве пойдет не так, восстановить порядок будет нереально. Но стоит только раз увидеть, как Либгунд Хаге твердой рукой сортирует, пересчитывает и высевает семена, как высаживает крошечные сеянцы кактусов, и становится очевидно: хаоса здесь просто не бывает.

## Кактусовый вирус

Многое на фирме Хаге указывает на давние традиции: старые оранжереи соседствуют с современными, взрослые растения – с молодыми сеянцами. А еще на территории хозяйства есть небольшой музей, посвященный истории фирмы. Первым «кактусовый вирус» подхватил Фридрих-Адольф Хаге, родившийся в 1796 году. В том, что он станет садоводом, не могло быть никаких сомнений: разведением

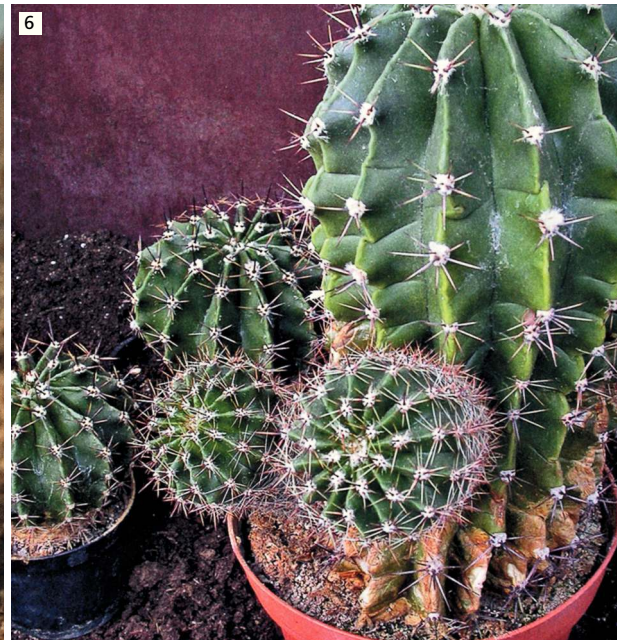


Либгунд ХАГЕ не просто любит причудливой красотой маточных растений. Она ждет подходящего момента для опыления.



## ОПЫЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ КИСТОЧКИ

В оранжевые цветки кактусов опыляют кистью (1). С ее помощью Либгунд ХАГЕ переносит пыльцу с одного цветка на другой. Цветы отцветают, начинают созревать плоды. В спелом виде они иногда отливают красным, как у этой маммиллярии (2). Просушенные, очищенные и пересчитанные семена раскладывают по пакетикам (3). В ящиках для рассады подрастают крошечные копии своих родителей (4).



## ЧЕРЕНКИ И ДЕТКИ

Для сохранения сорта материнского растения некоторые кактусы размножают вегетативным способом. Для этого используют либо верхушки побегов (5), как у этого листового кактуса Ерикactus (иначе Eriphyllum, эпифиллум), либо части стебля. Детки образуются непосредственно на маточном растении. Их отделяют и высаживают в горшки, как детки эхинопсиса (Echinopsis) (6). Через некоторое время они образуют корни.



**Лето! Воздух!**  
Предназначенные  
на продажу кактусы  
летом выставляют  
на улицу.

растений зарабатывали на жизнь его отец, и дед, и прадед. Благодаря своим незаурядным способностям он получил право учиться у знаменитого придворного садовника Зайделя в Дрездене. Наряду с камелиями, георгинами и геранью в тамошних оранжереях имелось весьма внушительное собрание кактусов. Странноватые с виду растения из Америки в те времена считались большой редкостью. Молодого садовода поразили их причудливые формы: шарообразные и яйцевидные, мощные, как колонны, стелющиеся, словно змеи, или тоненькие, как прутья. Ребра и выступы образовывали то прямые линии, то замысловатые спирали. Пучки или плотные ряды колючек, порой замаскированные копной белых волосков, ясно говорили: эти растения могут за себя постоять. Но больше всего Хаге поразили цветки небывалой красоты, раскрывавшие свои лепестки над причудливыми стеблями.

### Вооружившись кистью

Все разнообразие форм и окрасок кактусов можно в полной мере оценить в оранжерее с маточными растениями. Стеллажи плотно заставлены горшками. Когда приходит время, на кактусах распускаются цветы всех мыслимых оттенков: сияющие желтые, кремово-белые, ярко-красные. Либгунд Хаге знает и любит их все. Но она не просто наслаждается их красотой, для нее период цветения – подходящий момент для опыления. Цветы на кактусах раскрываются ненадолго – иначе и не могло

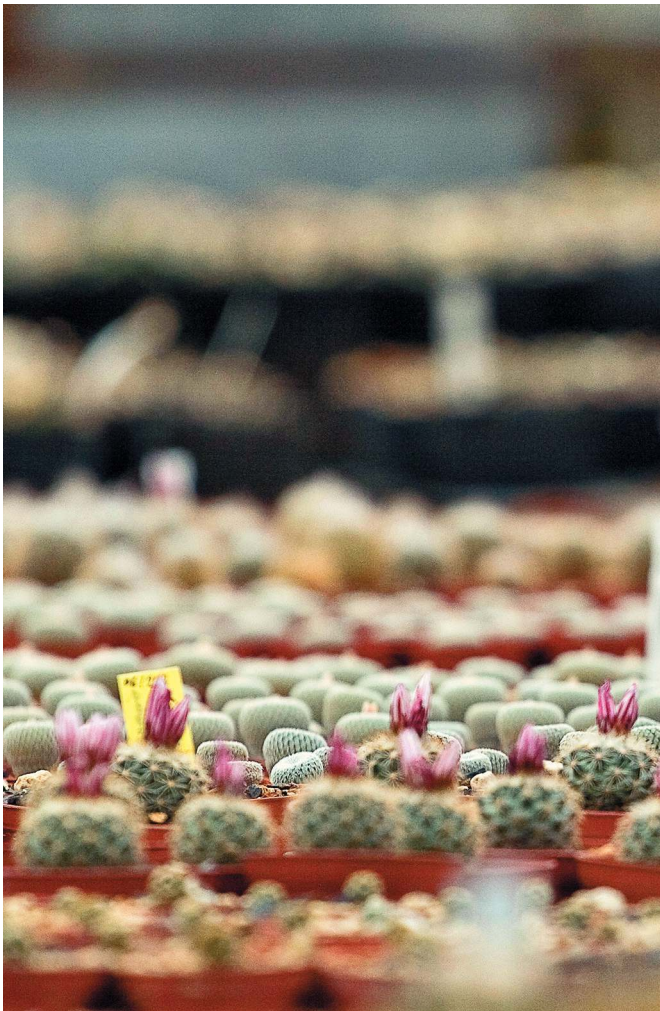
быть на их засушливой родине. Так что даже в условиях оранжереи при появлении цветка нужно сразу же брать за кисточку, чтобы с ее помощью перенести пыльцу с одного растения на другое. Затем нужно дождаться созревания плодов и собрать семена, ведь многие виды в кактусовом хозяйстве Хаге размножаются семенным способом. Их высевают, затем сеянцы пикируют, и они, словно маленькие оловянные солдатики, подрастают в ящиках для рассады. Семена, иногда мелкие, как пыль, идут и на продажу: спросом пользуются, например, пухленькая маммилярия перистая (*Mammillaria plumosa*), покрытая густым слоем белых колючек, или похожий на дерево хагеоцереус (*Haageocereus*), названный в честь свекра Либгунд, Вальтера Хаге.

### Побеги и черенки

Некоторые виды кактусов при семенном размножении не сохраняют своих сортовых признаков – их потомство отличается от маточных растений. Хаге размножают их детками или черенками. В первом случае это боковые отростки, которые осторожно отделяют от маточного растения. Черенки, в отличие от деток, срезают быстрым движением поперек стебля. Ткани кактусов, богатые влагой, подвержены гниению, поэтому черенки хранят в сухом, светлом, хорошо проветриваемом месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Проходит от 2 до 6 недель, и они дают первые корни. Только после этого их высаживают в горшки.

## СПЕЦИАЛИСТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ВЛАГИ

«Девиз» кактусов – удержать и экономно расходовать влагу. Одни виды при помощи корней поглощают воду из глубоких слоев почвы. У других корневая система разветвленная, залегает неглубоко и способна поглощать влагу с поверхности земли. Капли дождя и росы непосредственно с поверхности кактуса могут захватывать ареолы – почки с пучками волосков или колючек. Колонновидный кактус высотой несколько метров может быстро поглотить через корни и ареолы 2000–3000 литров воды. Чтобы поместить в себя столько влаги, растение должно сильно увеличиваться в объеме и... разорваться! Но этого не происходит, потому что у большинства кактусов есть ребра, которые действуют по принципу гармошки: во время засухи они плотно прижаты друг к другу, складки между ними очень глубокие. А напивавшись водой, складки разглаживаются, ребра отдаляются друг от друга и растение существенно увеличивается в объеме.



Он поместится и на узком подоконнике: турбиникарпус (*Turbinicarpus*) из Мексики остается маленьким и цветет нежными лиловыми цветами.



Змеевидные побеги хильдевинтеры (*Hildewintera*)



Астрофитум многорыльцевый (*Astrophytum myriostigma*)



Апорофиллум (*Aporophyllum*) – результат скрещивания апорокактуса и эпифиллума, ампельное растение.

Это один из самых крупных экземпляров эхинокактуса большого (*Echinokaktus ingens*). Он обнаружен в ходе экспедиции, организованной Вальтером ХАГЕ.



## Украшение буржуазных домов

Вероятно, основатель фирмы Фридрих-Адольф Хаге что-то такое знал. Иначе из его затеи с собственным садоводческим хозяйством, которое он основал в Эрфурте в 1822 году, ничего бы не вышло. Основу будущей коллекции кактусов он привез из Дрездена, где учился. Благодаря многочисленным контактам с любителями кактусов по всему миру «экспозиция» необычных растений быстро увеличивалась. В конце концов Хаге стал обладателем третьей по величине коллекции во всей Германии – она уступала только собраниям Берлинского ботанического сада и частной коллекции князей Зальм-Дюк. Хаге проявлял немалую изобретательность, рекламируя свои растения. Он сделал кактусы популярными – при нем они перестали быть экзотикой. В скором времени эти колючие создания «поселились» во множестве буржуазных домов. Немецкий художник Карл Шпицвег даже посвятил страстному любителю кактусов несколько картин.

Сын основателя, Густав-Фердинанд, взял на себя управление фирмой после отца, продолжил расширять коллекцию и написал брошюру «Культура кактусов семьи Хаге». Одним из

первых он рассказал любителям кактусов по всему миру о потребностях этих растений. Его примеру следовали представители практически всех поколений семьи Хаге: они писали книги и руководства в помощь поклонникам кактусов. Ведь если ухаживать за ними так же, как и за всеми остальными комнатными растениями, долго кактусы не проживут: они целиком и полностью ориентированы на выживание в условиях, когда редкие периоды дождей сменяются затяжной засухой.

## Колючая защита

Очевидно, что в естественных условиях есть много охотников поживиться сочной мякотью кактусов, до предела напитанной влагой. Толстая кожа, восковой слой, волоски, щетинки и, главное, шипы – все это необходимо для защиты как от желающих добраться до влаги, так и от ее потери. Тоненькие белоснежные колючки, покрывающие эпителианту (*Epithelantha*), округлые «подушечки для иголок» у гимнокалицума (*Gymnocalycium*) или длинные крепкие крючья ферокактуса (*Ferocactus*), переливающиеся желтым, красным и черным, – именно они делают кактусы такими привлекательными для ценителей.

Видоизмененная почка с колючками и волосками называется ареолой. Она служит основанием для боковых побегов и цветков, а также участвует в накоплении влаги.



Колючки, похожие на гребешки, украшают пеллецифору мокрицевидную (*Pelecypora aselliformis*).



Впечатляют даже без цветков: крючковатые колючки ферокактуса херрера (*Ferocactus herrerae*).



У разных видов опунции (*Opuntia*) колючки могут быть и крошечными, и очень длинными.

## КОЛЮЧКИ ИЛИ ШИПЫ?

Для кактусов характерны не шипы, а именно колючки. Последние представляют собой трансформировавшиеся части растений (у кактусов это листья). Шипы, в отличие от них, образуются из поверхностных тканей. Поэтому их так легко отломать – как, например, у розы.

### Коммерческая жилка

Увидев все это разнообразие, понимаешь, почему любители кактусов превращаются в настоящих коллекционеров и охотников. Во всяком случае, свекор Либгунд, Вальтер Хаге, не гнушался окольных путей, лишь бы достать новые разновидности. В семье по сей день с немалым удовольствием рассказывают, как он отправился на Всемирную выставку в шведском Гетеборге в 1923 году, до отказа заполнив чемодан кактусами. Цель была проста – раздобыть твердую валюту в период инфляции. Но в те послевоенные времена к нему отнеслись враждебно. Его не пустили в выставочные павильоны и выгнали в коридор. Однако именно с него и начал обход выставки король Кристиан X. Вскоре все кактусы были распроданы. Деньги были нужны Хаге для того, чтобы впервые в истории фирмы отправить «охотников за кактусами» на родину этих растений. Один из них, Альберто Войтех Фрич, мечтал найти давно забытый вид кактусов астрофитум звездчатый (*Astrophytum asterias*). После нескольких месяцев волнений, не сбежит ли Фрич с банковскими чеками, кактусы, в том числе и столь популярный сегодня астрофитум, прибыли к Хаге.

### Неспокойные времена

Не меньше мужества, чем во времена инфляции, потребовалось Вальтеру Хаге, чтобы спасти свою огромную коллекцию в годы Второй мировой войны и в послево-

енный период. А еще избежать национализации во времена ГДР. Он стойко держался до 1972 года. После этого фирма Kakteen-Naage превратилась в бригаду по разведению кактусов при Народном сельскохозяйственном предприятии по разведению декоративных растений. Пусть и с неохотой, но сына Вальтера, Ханса-Фридриха, поставили во главе бригады – отказаться от знаний и опыта семьи Хаге было невозможно. Он смог без потерь провести предприятие через годы социализма. Потом пала Берлинская стена и наступили совсем другие времена. На повестку дня встал вопрос о реприватизации. Представитель следующего поколения Хаге, Ульрих, воспринял это как личный вызов. Его дед Вальтер, которому на тот момент уже перевалило за 90, только об этом и мечтал. Ханс-Фридрих Хаге подал заявку и оказался в самом эпицентре бури, сотрясавшей бывшую Восточную Германию после объединения. Сегодня ответственность за фирму несет Ульрих Хаге, сын Либгунд и Ханса-Фридриха. Под его управлением коллекция продолжает расширяться. Но на этом он не остановился. Ульрих неустанно ищет все новые ипостаси кактусов, например выводит зимостойкие сорта для выращивания в открытом грунте или съедобные кактусы. Попробовать их на вкус можно на летних обедах, которые устраивают на фирме Хаге. Бронируйте места заранее – от желающих нет отбоя. ■



Ингрид КЕРБЕР  
шьет ароматные  
подставки  
для чайников  
и горячих  
кастрюль.  
Под действием  
тепла воздух  
наполняется  
благоуханием  
розмарина.

# ПОДСТАВКА под горячее с ароматом РОЗМАРИНА



**ШАГ 1.** Для петли сложить две полоски ткани лицом к лицу, прострочить по длинным сторонам. Вывернуть, прогладить, отстрочить вдоль края. Сложить пополам.

**ШАГ 2.** Сложить ткань для подставки пополам лицевой стороной внутрь. Вложить между половинками заготовку для петли (по диагонали от любого угла, противоположного сгибу). Срезать угол.

**ШАГ 3.** Сколоть ткань булавками и прострочить заготовку по периметру, оставив с одной стороны отверстие шириной с ладонь.

**ШАГ 4.** Вывернуть заготовку на лицевую сторону.

**ШАГ 5.** Засыпать внутрь розмарин, стачать отверстие потайным швом.

**ШАГ 6.** Равномерно распределить розмарин внутри подставки. Продернуть сквозь нее шпагат в четырех заранее намеченных точках, завязать узлом на верхней стороне. ■

## МАТЕРИАЛЫ

- Хлопковая или льняная ткань для подставки (примерно 25 x 47 см)
- Две полоски ткани для петли (примерно 8 x 25 см)
- 100 г сушеного розмарина
- Натуральный шпагат (примерно 1 м)
- Нитки для шитья





## Холодный НОС – здоровый ПЁС?

Несколько градусов ниже нуля, земля покрыта толстым слоем снега. «В такую погоду хороший хозяин собаку во двор не выпустит!» – думаем мы. Однако собака считает совсем иначе.

**Р**адостно вырвавшись на волю, она зигзагами носится по зимнему ландшафту, с любопытством сует нос под ледяную корку и с удовольствием барахтается, нежась, в снежных перинах. Но неужели ей совсем не холодно?

### Аппетит зимой растёт

Пока собака в движении, она точно не замерзнет: в результате работы мышц выделяется столько тепла, что ей может быть даже жарко. Собака начинает учащенно дышать, чтобы сбросить излишки тепла. Однако благодаря отсутствию потовых желез пес не взмокнет на морозе даже при максимальном напряжении. Тем не менее он может мерзнуть при неспешной прогулке на поводке – и тогда начинает дрожать, чтобы согреться. Источник энергии для собак – пища, поэтому при низких температурах у них резко повышается аппетит. И ничего страшного, если пес временно наберет вес. Этот подкожный жир изолирует тело изнутри, так же как шерсть – снаружи. А вот желудку снег и лед могут причинить ощутимый вред. Если во время прогулки собака с наслаждением вгрызается в снег, результатом могут стать желудочные колики, которые так и называют – «снежный гастрит».



# КРЕСТЬЯНКА

## 6 ПРИЧИН подписаться на журнал



- Верная подруга:** обсуждение самых личных и интимных женских вопросов.
- Секреты вкусной жизни:** лучшие рецепты со всего света.
- Кладовая идей для вашего дома:** мастер-классы декора и дизайна интерьеров.
- Путь к красоте и здоровью:** советы диетологов, врачей и косметологов.
- Гид по загородной жизни:** все о том, как сделать сад плодоносящим, дачный участок цветущим, огород урожайным. Проверенные рецепты от агрономов, дачников и ландшафтных дизайнеров.
- 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 феврале подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – новый аромат от Джона Гальяно **PARLEZ-MOI D'AMOUR**, нежный и дерзкий, как первая любовь, свежий и незабываемый.



#### 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%



## *Порой согреет и попонка.*

### **Греющий подшёрсток**

В отличие от множества животных северных широт, у большинства собак нет ярко выраженной сезонной адаптации к зиме. У многих длинношерстных и жесткошерстных пород – таких, как шпицы, овчарки, сенбернары, – осенью вырастает густой подшерсток, защищающий их холода, словно шерстяной плед. Собака, экипированная зимней шубой, может проводить на улице долгое время. А чтобы избавиться от снежной пыли, ей достаточно как следует встряхнуться. Сальные железы хорошо снабжают жиром волосяной покров, и влага совсем не задерживается на нем. Ездовые собаки даже любят, чтобы их припорошило снежком, потому во сне они прячут чувствительные к холоду носы под пушистыми хвостами. Собаки с короткой и негустой шерстью (мопсы, боксеры и короткошерстные таксы) слегка ошетиняются на морозе, в результате чего в шерсти образуется изолирующая воздушная прослойка. Если они все же дрожат от холода, хозяева, ни минуты не сомневаясь, могут надеть на них согревающую попонку. Особенно это касается немолодых собак, которые уже не так под-

вижны или имеют возрастные проблемы со спиной. А вот если вы владелец терьера или пуделя, шерсть которых регулярно триммингуют или стригут, в зимнее время лучше откажитесь от мысли коротко подстричь питомца.

Теплое отапливаемое жилище – нечто новое в истории собачьего племени. За исключением небольших комнатных пород, например карликовых пинчеров, большинство собак могли бы круглый год жить вне наших квартир. При этом, однако, их жилище должно быть изолированным, чистым, сухим и защищенным от ветра.

### **На помывку становись**

У собак практически не мерзнут лапы. Их плотные подушечки, обтянутые грубой, толстой кожей, и шерсть между пальцами надежно защищают лапы от холода, идущего от земли. Зимой гораздо большая опасность исходит не от снега, а от технических солей. Они вызывают раздражение кожи и болезненное воспаление. Поэтому после каждой прогулки необходимо тщательно мыть собакам лапы. ■

# Прогулка

СОВЕТ  
МЕСЯЦА



## Сейчас прилетит ПТИЧКА

*Птицам зимой особенно нужна наша поддержка.  
Как помочь птицам пережить морозы?*

Зимой птички будут благодарны вам за угощение: ягоды и зерно. Чтобы ветер не сдувал их пищу, из несоленого смальца можно сделать шарик и «приклеить» к нему сырые семена подсолнечника, овес, просо, лен. Этот корм можно повесить на дерево или у окна. Несоленное сало также порадует синичек и поможет им не замерзнуть в февральскую вьюгу. Можно угостить птичек пшеном: синицы его не очень любят, а вот воробушки клюют с аппетитом.



# ДЕРЕВО в напёрстке

*Искусство бонсай зародилось в Стране восходящего солнца – японцы стремились повторить в домашнем садике природные ландшафты в миниатюре. И это тот случай, когда маленькое вырастить сложнее большого.*

**М**астера бонсай передают свое искусство из поколения в поколение. В Японии можно увидеть бонсай возрастом 200–300 лет. И не просто отдельные растения, а целые миниатюрные ландшафты на площади в четверть метра, где высота деревьев не превышает и полуметра. Для создания бонсай используют восточно-азиатские виды сосен – сосну густоцветную (*Pinus densiflora*) и сосну Тунберга (*Pinus thunbergii*), а также кипарисовик тупой (*Chamaecyparis obtusa*) и разные формы японского клена (*Acer japonicum*). Чтобы добиться миниатюрности, садовники применяют разные методы. Для посева японцы выбирают самые мелкие и тшедушные семена. Их сеют в горшочки величиной с наперсток, наполненные скудной землей. Грунт преднамеренно утрамбовывают, сеянцы мало поливают – в общем, создают самые неподходящие условия. Многие семена не всходят, а те, что прорастают, развиваются крайне

## СТИЛИ БОНСАЙ

● **ВЕРТИКАЛЬНЫЙ (моеги, теккан).** Классический стиль одиночного дерева с прямым стволом и мощными, равномерно распределенными по сторонам корнями. Так формируют в основном различные виды хвойных деревьев.

● **ВЕЕРНЫЙ (хокидати).** Правильный ствол с ветвями, расположенными в виде веера, зонтика, метлы. Чаще всего так формируют лиственные виды деревьев, имеющие в природе раскидистую, широкую крону.

● **НАКЛОННЫЙ (сякан).** Деревья, сформированные под наклоном, символизируют сопротивление ветру.

● **СДВОЕННЫЕ СТВОЛЫ (сокан).** Два дерева растут из одного корня, образуя сдвоенный ствол: одно – большое, второе – маленькое и тонкое. Ветви расходятся горизонтально, образуя общую крону. Этот стиль нередко называют «отец и сын», или «близнецы».

● **МНОГОСТВОЛЬНЫЙ (кабудати).** Несколько деревьев, в основном нечетное число, растут от одного корня: у самых маленьких деревьев – тонкие стволы, у более крупных – потолще. Ветви их образуют единую крону.

● **ПЛОТООБРАЗНЫЙ (нэцунугари).** Напоминает положение дерева, упавшего в болото: нижние ветки ломаются или погружаются в болотистую почву, а торчащие ветви начинают расти, превращаясь в разновеликие деревца. Со временем старое дерево сгнивает, а молодые деревца образуют собственные кроны.

● **ЛЕСНОЙ (йосэ-уз).** Имитирует миниатюрный лес: нечетное количество разных по высоте деревьев. Для усиления перспективы задние деревья с густыми нижними ветвями и плотной кроной размещают более компактно, у передних оставляют открытые стволы с легкой кроной.

● **КАСКАДНЫЙ (кэнгай).** Имитирует горные растения, ниспадающие с отвесных круч: ствол, круто наклоненный по отношению к глубокому контейнеру, мощные, ярко выраженные корни. Верхушка ствола спускается ниже основания контейнера.

● **ЛИТЕРАТУРНЫЙ (бундзиндзи).** Стройный и высокий ствол, формой напоминающий каллиграфический знак. В верхней трети ствола располагаются немногочисленные ветви.

● **УЗЕЛ (банкон).** Ствол закручивается в тугую узел у основания. В дальнейшем стволы, завязанные в узел, срastутся, образуя утолщение. Чаще всего для формирования банкон используют фикус и гингко.



Настоящий бонсай – дело рук нескольких поколений садовников. И чтобы эти произведения высокого садового искусства привезти на выставку, требуется особо деликатное обращение с ними, личный садовник, который в течение всего времени будет следить за растениями, и, конечно, охрана, потому что многие из старых бонсай стоят не меньше, чем картины известных художников. На фото – выставка бонсай, привезенных из Японии в самый японский из французских садов – Молеври (Maulevrier).

медленно, что и требуется мастеру бонсай для работы. Помимо того что растения слабые, их рост и в дальнейшем «гасят», растение уродуют – главный корень удаляют, а центральный побег срезают, и его роль играет боковая ветка. Боковые ответвления регулярно подрезают и нагибают, скручивают и кольцуют (по окружности срезают кусочек коры), чтобы направить рост побега в нужную сторону и не дать ему расти быстро. Уход за бонсай – как во время его выращивания, так и в дальнейшем – должен быть минимальным, главное – сохранить растение живым. Его редко удобряют, но регулярно поливают небольшим количеством мягкой отстоявшейся воды. Бонсай нельзя долго держать в теплом помещении. Обстановка должна приближена к тем природным условиям, в которых произрастают растения. Так, клены, сосны, рябины и другие деревья зимой нуждаются в холодном содержании (до 10 °С), поэтому лучшее место для них – защищенный от холодных ветров и сильного мороза балкон или лоджия. Растения тропической зоны зимой можно содержать при 15–18 °С, но не выше. А еще для бонсай можно устроить так называемую «тепличку наоборот»: отгородить часть подоконника пленкой или стеклом. Растения, размещенные внутри, будут отделены от комнаты, получая прохладу от оконного стекла. ■

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



# Весна не за горами: ФЕВРАЛЬ

*В феврале садовод строит планы,  
читает полезную литературу  
и запасается семенами.*

## **1 ИЗ ЛЕСУ**

Елочку, сосну и любое другое приглянувшееся в ближайшем лесу хвойное деревце в сад пересаживают ранней весной. Выбирают растения не старше 4–5 лет, высотой не более 1–1,5 м. Посадочные ямы копают заранее и соответствующего корням размера: для ели – широкую, но не слишком глубокую, а для пихты и сосны – глубокую. Слишком длинные корни обрезают острым ножом, оставляя ровный, но не рваный срез. Высаженные деревья 2–3 дня обильно поливают, даже если почва влажная.

## **2 НА РАССАДУ**

В средней полосе и на севере баклажаны выращивают только в парниках или теплицах. Южнее – в открытом грунте. На рассаду их сеют в феврале, раньше, чем перец и томаты. Температура для прорастания семян – 20–22 °С. После пикировки (пересадки в другие емкости) рассаду держат в прохладе – при 18–20 °С. В дальнейшем молодые растения тоже не должны нежиться в жаре, оптимальная температура для них – около 18 °С. Обязательно проветривание помещения.

## **3 ОТ ПРОСТУДЫ**

Чай из цветков бузины хорошо помогает при простуде. Для его приготовления 2 ч. ложки сырья заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают 10–15 минут. Чтобы

сбить температуру, горячий чай (не меньше 0,5 л) пьют на ночь, с медом или малиновым вареньем.

Тем, кто переохладился или долго ходил с мокрыми ногами, поможет спастись от простуды большая чашка горячего чая из липового цвета (2 ч. ложки на 1 стакан кипящей воды, настаивать 15 минут). Для профилактики простуды можно использовать травяной сбор: липовый цвет – 2 части, плоды шиповника – 1 часть, плоды черники – 1 часть, соцветия ромашки – 1 часть. 1 ст. ложку смеси с верхом залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 1 минуту, процедить. Пить по 2–3 чашки ежедневно.

## **4 НА КОЛЁСАХ**

Большой скребок для снега станет значительно легче использовать, если к нему приделать два небольших колеса от непригодного дорожного чемодана, скейтборда, тумбочек и других предметов домашнего обихода.

## **5 ДЛЯ ЗАКРЫТОГО ГРУНТА**

В парник или тепличку нужны семена партенокарпических гибридов огурца, которые образуют плоды без опыления пчелами. «Партенокарпики» по характеру цветения обычно женские. При этом наличие небольшого количества мужских цветков у них не считается отрицательным признаком. К огурцам с частичной партенокарпией, как и для



пчелоопыляемых гибридов, для получения большого урожая следует подсеять гибридоопылитель в соотношении 1 : 10 .

## 6 ПО ПЛАНУ

Севооборот – один из способов сделать землю на садовом участке плодородной и здоровой. В преддверии дачного сезона можно составить план чередования культур. Обязательно надо включить в севооборот овощи из семейства Бобовых (горох, бобы). Благодаря клубенькам на корнях они удерживают в почве азот и делают его доступным для других культур. После бобовых высаживают требовательные к азоту овощи – разную зелень, а также салаты и шпинат. Репчатый лук, лук-батун, лук-шалот, чеснок чередуют с группой овощей из семейства Пасленовых – перцем и томатами, а также с корнеплодами. Последними в севооборот высаживают овощи из семейства Крестоцветных – капусту, репу, брюкву, редис. Таким образом даже на скромном огороде можно чередовать овощи на грядках, не позволяя возбудителям болезней и вредителям накапливаться в почве в большом количестве.

## 7 БЕЗ ЛЕЙКИ

Рассада, оставленная без присмотра даже на один день, должна получать воду. Если горшочки, на дне которых имеются дренажные отверстия, поставить на один край куску материала, быстро впитывающего влагу, а другой его конец погрузить в емкость с водой, влага будет «подтягиваться» по капиллярам к корням молодых растений. Другой вариант капиллярного полива – использование «фитилей», изготовленных из такого же материала и вставленных в дренажные отверстия горшочков с растениями.

## 8 С ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ

Облегчить посев, а затем и еще одну трудоемкую весеннюю работу – прореживание можно, используя дражированные семена и семена на ленте. Инкрустированные семена, то есть покрытые оболочкой, удобно высевать благодаря увеличенному размеру, да и всхожесть у них высокая, потому что в состав оболочки включено средство против заболеваний. Кроме того, оболочка имеет яркую окраску, непривлекательную для птиц. Конечно, такие семена дороже обычных, но все окупается продуктивностью здоровых растений. Семена на ленте сеять еще проще – достаточно расстелить ленту в бороздку, присыпать почвой и полить. ■

● **В первые выходные** месяца можно купить все необходимые семена, удобрения, средства защиты растений, а также мини-тепличку для рассады, небольшой опрыскиватель, микроудобрение для замачивания семян перед посевом и нетканый укрывной материал. Для обрезки сада – секатор, садовую ножовку, окулировочный нож и сучкорез.

● **Вторые выходные** месяца можно посвятить саду. Осмотреть яблони и собрать гнезда зимующих вредителей. Если есть необходимость – очистить и побелить стволы. Проредить густые кроны и вырезать сухие ветки. Чтобы весной замедлить распускание деревьев и уберечь их от весенних заморозков, следует окутить стволы снегом и утрамбовать его так, чтобы весной он дольше лежал вблизи корней.

● **В следующие выходные** можно приступить к обрезке плодовых деревьев, начиная с самых морозостойких сортов. В это время можно купить органическое удобрение, ведь его надо использовать сразу же после таяния снега.

● **В конце месяца** продолжить обрезку сада и декоративных деревьев, не трогая те виды, что цветут с ранней весны и до июня – азалию, дейцию, лох, бересклет, форзицию, облепиху, керрию, жимолость, крушину, рододендрон, спирею, сирень, калину и ряд других растений. В это время, когда солнце уже по-весеннему жаркое, а ночью еще трещат морозы, надо внимательно относиться к хвойным породам. Ели коники и молодые туи, растущие с южной стороны участка, на солнцепеке, должны быть укрыты мешковиной или нетканым укрывным материалом.





*Как привлечь  
мальша  
к домашней  
работе и надо ли  
это делать.*

Даже если в вашей семье все взрослые отличаются завидной аккуратностью и домовитостью, не ждите, что отпрыск «унаследует» эти замечательные качества автоматически. Желание помогать маме, как и все другие хорошие привычки, надо воспитывать. «Пожалуй, самый тупиковый способ воспитания помощника – взывать к совести и стыдить ребенка за нежелание что-то делать, – говорит детский психолог Оксана Лыскова. – Мало толку и от ультиматумов («Пока не уберешь за собой – мультфильма не увидишь!»). Все эти «приемы» способны вызвать у ребенка разве что стойкую неприязнь к

домашним делам и низкую самооценку: «я – неряха». Приучение «к быту», как и любые другие науки, должно приносить удовольствие. Добиться этого достаточно просто, если знать и учитывать возрастные психологические потребности и особенности ребенка.

**ЛЮБОВЬ К СКАЗКАМ.** Убираться ужасно скучно. Зато очень интересно разыграть с мамой историю о куклах, отправившихся в опасное путешествие в королевство Большой Шкаф; о ките-губке, который выпил целое море пролитого молока, или о коварной волшебнице Пыли, которая сделала сказочное королевство се-



## ПОЛЕЗНЫЕ СКАЗКИ И МУЛЬТФИЛЬМЫ

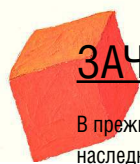
- Чуковский К. «Федорино горе»
- Воронкова Л. «Маша-растеряша»
- Одоевский В. «Мороз Иванович»
- Сутеев В. «Разные колеса», «Умелые руки»
- «Вовка в Тридевятом царстве»
- «Нехочуха»
- «Ох и Ах»
- «Пирог» (из мультсериала «Лунтик»)
- «Песенка мышонка»



рым. «Информацию о том, что дышать пылью вредно, ребенок может и не усвоить, — говорит Оксана Лысикова. — Зато отлично поймет, что феи, которые прилетают ночью наколдовать ему сны, могут поскользнуться на грязном полу или споткнуться о разбросанные игрушки. Постепенно уборка игрушек станет ритуалом, который малышу захочется повторять каждый вечер. Помимо чистоплотности, вы одновременно будете развивать у маленького воображение и способность видеть интересное в любом занятии».

**ПОДРАЖАНИЕ ВЗРОСЛЫМ.** Малыши начинают «обезьянничать» буквально с пеленок — так они изучают правила поведения в неизвестном им мире. «Причем дети подсознательно копируют не только действия, но и эмоциональное состояние мамы, ее отношение к тем или иным занятиям», — объясняет психолог. И если вы выполняете домашнюю работу с недовольным или раздраженным выражением лица, а одеты при этом в бесформенный халат, очень велика вероятность, что отпрыск научится у вас воспринимать уборку как наказание. А вот если вы обзаведетесь яркими разноцветными ведерками, тряпочками, сами оденетесь в яркую одежду и будете излучать хорошее настроение, помощь по дому наверняка станет одним из любимых занятий маленького.

**МАЛЫШОВЫЙ ПЕДАНТИЗМ.** «Примерно к 2 годам у многих малышей появляется желание рассортировать все вокруг по цвету, размеру, свойствам и в целом навести порядок в окружающем мире, — улыбается Оксана Лысикова. — Эту психологическую особенность называют “детским педантизмом”. Она дает малышу чувство защищенности и понятности мира». Спешим воспользоваться моментом! Рисуем вместе красивые таблички-напоминалки и наклеиваем их на коробки и корзинки с детскими игрушками. Портрет принцессы — на полку с куклами, изображение машинки — на игрушечный гараж, башню — на коробку с конструктором. Вечером вручаем ребенку «штрафную» коробку и просим «задержать» игрушки, которые до сих пор не на своих местах. Маленький педант будет в восторге! Причем участие

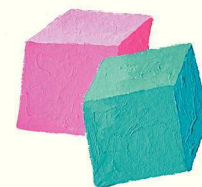


## ЗАЧЕМ УТРУЖДАТЬ МАЛЫША?

В прежние времена вопрос, привлекать ли детей к домашним делам, не обсуждался. Даже наследницы миллионных состояний с ранних лет учились варить варенье, вышивать, вязать, накрывать на стол — эти умения входили в обязательный «образовательный минимум» дворянской невесты, наравне со знанием языков и музицированием. В современной же российской культуре сформировалось представление о счастливом детстве как о времени, свободном от домашних хлопот. Мамы, которые просят детей помогать по хозяйству, порой воспринимаются чуть ли не как эксплуататоры детского труда. Ведь вокруг есть столько действительно важных дел — обучение английскому языку, раннему чтению, письму, «музыкалка»... Зачем же тратить время и силы маленького на уборку? Еще ведь успеет, «наубирается»...

«Жизненный сценарий человека во многом определяет набор его привычек, — объясняет Оксана Лысикова. — Аккуратность, умение быть самостоятельным в быту, любовь к порядку — такая же привычка, как навык умываться по утрам и ложиться спать в определенное время. Основные, “базовые” привычки, как известно, гораздо легче привить в дошкольном возрасте. Так что если вы в один прекрасный день решите, что пора бы вашей дочери-подростку начать убирать свою комнату, скорее всего, встретите отчаянное сопротивление». Кроме того:

- помощь по дому приучает кроху работать «в команде» и учитывать интересы других людей — а это навык, необходимый для будущей школьной жизни;
  - у ребенка формируется устойчивая самооценка (ведь он делает настоящие взрослые дела!). В то же время маленький учится ценить родительские усилия и свои и взрослые вещи;
  - исподволь закладывается понятие «надо» и привычка не драматизировать необходимость заниматься рутинными делами. Это незаменимые качества для человека, который хочет чего-то достичь в жизни;
  - дети, которых с ранних лет приучили отвечать за кого-то или что-то, обладают внутренней дисциплиной, которая позволяет добиваться успехов в учебе, спорте и т. п.
- «В наше время и дети и взрослые перегружены информацией и интеллектуальной работой, — говорит Оксана Лысикова. — Современные психотерапевты часто советуют менеджерам в качестве релаксации заниматься именно простой домашней работой, которая позволяет нервной системе отдохнуть, например вышивать, перебирать крупу, строгать и сколачивать доски. Эти рекомендации подходят и современным дошкольникам».



в домашних делах от случая к случаю — не лучший вариант. «Встройте это мероприятие в режим дня, — советует Оксана Лысикова. — Помните, как Маленький Принц: “Встал поутру — уберите свою планету”? В этом случае большую часть воспитательной работы за вас проделает все то же пристрастие к стабильности, свойственное детскому возрасту».

**НЕОБХОДИМОСТЬ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.** Иногда маленький отказывается помогать просто потому, что ему... страшно братья за кажущееся неподъемным дело. «Помоги мне, вытри воду, которую пролила, а я пока подмету!» — такая просьба способна вогнать «маленькую хозяйку» в ступор. А вот если вы при-

мете хотя бы символическое участие в ликвидации катастрофы, дочка наверняка увлеченно сделает большую часть работы.

**Важно.** Понятно, что в первое время малышова помощь скорее усложнит вашу жизнь, чем облегчит — лучше заранее настроить себя философски и набраться терпения. Потому что если в один день вы будете приобщать маленького к хозяйству, а в другой начнете раздраженно отгонять его от раковины («Не лезь! Я спешу!»), фиаско трудовому воспитанию почти гарантировано. Исключение составляют дела, которые опасны для ребенка (надраивание сантехники едкой бытовой химией, мытье окон и т. п.). Но и в этом случае лучше не прогонять,

## КОГДА НАЧИНАТЬ?

### До 1 года

Первые «уроки аккуратности» малыш может получить уже в 7–8 месяцев. Играя с ним, комментируйте: «В кубики мы с Машенькой поиграли, сейчас достанем пирамидку. Только сначала надо сложить кубики – у нас же порядок!» Убирая кубики, разрешите крошке бросить несколько штук в коробку – пусть это будет продолжением игры. Одеваясь на прогулку, обращайте внимание ребенка на то, как аккуратно вы развешиваете одежду и т. п.

### От 1 года до 2 лет

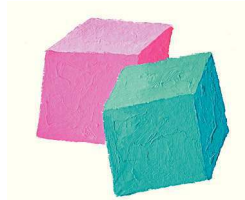
Пока крохе можно давать «односложные» задания: «Принеси мне чашку», «Положи этот мячик в коробку»... Особенно малыши любят относить что-то в мусорное ведро и вынимать постиранное белье из машинки (разумеется, под присмотром и при условии, что машина выключена из сети). Начиная с полутора лет можно просить положить свои вещи на полку.

### От 2 до 3 лет

Готовимся к садику! Учимся самостоятельно одеваться-раздеваться, аккуратно вешать свою одежду на спинку стульчика, относить грязную посуду к раковине. Моем свою тарелочку, пробуем поливать цветы и вытирать лужи. Еще это время первых опытов на кухне – почистить крутое яйцо, сделать вместе с мамой фигурку из вареных овощей.

### От 3 до 5 лет

Настало время «двусложных» заданий. «Отнеси и вытри губкой», «Вытри лужу и выжми тряпочку» и т. д. Задания становятся более сложными: убираем игрушки на место, помогаем приносить продукты, обзаводимся персональной обязанностью, например поливаем цветы или кормим хомячка.



а выполнять такую работу, пока малыш, например, гуляет с бабушкой. Нельзя наказывать за разбитые во время уборки чашки, лужи и даже поцарапанный паркет. Хвалить, еще раз хвалить и не забывать благодарить. Он же так старался!

**РАЗВИТАЯ ЭМОЦИЯ ИНТЕРЕСА.** Убейте двух зайцев – превратите помощь по дому в развивающий урок. Занимаясь домашними делами вместе с ребенком, попутно объясняйте в понятной малышу форме, почему домашние растения надо поливать; что такое пыль; куда «путешествует» мусор из мусорной корзины и т. п. Помимо явной образовательной пользы, вы сможете развить у крохи любовь к домашней работе – это ведь так интересно!

**ПОТРЕБНОСТЬ В ЧУВСТВЕ СОБСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ.** «Ребенку необходимо чувствовать себя важным, незаменимым, – говорит Оксана Лысыкова. – Это дает ему ощущение защищенности, формирует адекватную самооценку». Несете продукты из магазина? Дайте и маленькому понести небольшой пакетик. Обяза-

тельно подчеркните, что без него вы бы не справились. Предлагайте выбор: «Ты хочешь убрать игрушки или вытереть пыль?» А начиная с 3–4 лет у ребенка может быть «персональная» обязанность по дому, например поливать цветы. Ребенок должен знать, что кроме него это никто не сделает. Это нужно

малышу – именно в таком возрасте появляется стремление к автономности.

**Важно.** «Большого слона едят маленькими кусочками» – это «золотое» правило приучения малыша к быту. Например, если вы показываете, как поливать цветы, обязательно разбейте задачу на этапы и проследите, чтобы он переходил к следующему, только овладев предыдущим. Например, сначала учимся наливать в воду в лейку. Тренируемся доносить лейку до подоконника, не пролив по дороге содержимое на ковер. Затем переходим непосредственно к поливке. И уже потом изучаем, сколько воды надо тому или другому растению.

**НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ.** В дошкольном возрасте кризисы следуют один за другим – кризис года, двух, трех лет... «Мудро поступают родители, которые время от времени разрешают крохам устраивать “праздник непослушания” – то есть делать то, что обычно запрещено, – говорит психолог. – Это помогает малышам сбросить тревожность, раскрепоститься и отработать негативные эмоции». Рвать книги нельзя? Зато можно с наслаждением порвать стопку старых газет, чтобы потом старательно отнести клочки в мусорку. Бросаться игрушками нехорошо? «Игрушкетомание» иногда разрешается – если мама поставила корзину для мячиков и мягких игрушек, а потом превратила уборку детской в состязание на меткость. ■

Ирина КУДИНОВА



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

# МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

Полезный журнал для родителей **6+**  
№02 Февраль 2013

**У НАС  
В ГОСТЯХ  
ДЕТСКИЙ  
ИММУНОЛОГ**

**Этикет  
для карапузов**  
Как привить  
благородные манеры

**Покажи  
язык!**  
Диагностика  
болезней  
по полости рта

**Поддержка  
для пуза**  
Как выбрать  
бандаж

**СКАЖИ  
«ЫБА»**

**У меня  
температура**  
Устами младенца

Первый визит к логопеду

**Аппендицит**  
в вопросах  
и ответах

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



# У нас — мальчик!

Секреты воспитания хороших сыновей, нюансы характера, особенности ухода

# Журнал для лучших родителей



# Зверское СЧАСТЬЕ



**П**ензенский зоопарк во многом уникален. По негласным правилам, в Советском Союзе зоопарки открывали только в городах с численностью населения больше миллиона, а в Пензе население в два раза меньше. Но, несмотря на это, зоопарк здесь удивительным образом появился, и сегодня он — один из самых популярных в России, к тому же в нем постоянно рождаются новые звери — малышей заводят даже те животные, которые очень неохотно размножаются в неволе. Необычна и история директора зоопарка — Елены ХАССАН.



— Елена, ваш путь к работе в зоопарке оказался тернистым?

— Я с детства мечтала работать в зоопарке, но когда закончила школу, родители вернули меня «с небес на землю». Они подсчитали, что во всем СССР около 15 зоопарков, в каждом работает по 100 человек. «Ты уверена, что ты туда попадешь? Закончишь биофак и будешь просто учителем биологии!» — предупредили мама и папа. Я поверила родителям, что это невозможно, и поступила в Политехнический институт. Это сейчас есть установка, что если ты хочешь, возможно все и надо идти к своей цели. А тогда мы верили, что надо думать не о своих интересах, а о ситуации, которую якобы нельзя переломить. Я уже училась на третьем курсе на программиста, шла по улице и вдруг обнаружила, что на старом деревянном здании появилась новая табличка «Пензенский зоопарк». В нашем городе открылся зоопарк! Немедленно устроилась туда рабочей и после учебы радостно бежала чистить вольеры. Когда я закончила вуз, по распределению меня отправили в Астрахань на завод. Я ужасно скучала по своим зверям и уговорила начальника, что как только я напишу программу для станка с числовым управлением, он отпустит меня назад, и мне не придется дорабатывать положенные три года. И вскоре я снова ухаживала за животными.



*Директор  
Пензенского зоопарка  
Елена ХАССАН  
о том, как научиться  
исполнять свои мечты,  
о самом страшном  
звере и о том, умеют ли  
животные любить.*

люди нам нужны, приходите к нам работать директором мясокомбината. Я отказалась и выдвинула встречное предложение: хочу быть зоотехником в зоопарке! «Каким зоотехником?! — ужаснулся мэр. — С твоим характером — только директором!» Так в 36 лет исполнилась моя детская мечта. Денег в бюджете по-прежнему не было, поэтому мы с коллегами спасали зверей как могли: сажали для них овощи, фрукты, делали консервы, ездили в лес за ветками, грибами и мхом. А сами 8 месяцев не получали зарплату. Конечно, выдержать это могли только люди, по-настоящему любящие животных.

— **За что же вы их так любите?**

— Как человек рождается с талантом музыканта, художника, так есть люди, которые рождаются с талантом любить все живое, в том числе животных и птиц. Я понимаю зверей — на самом деле это не какие-то пустые слова. Иногда бывает, вижу: сидит обезьяна. И я, только взглянув на нее, говорю ветеринару, что у нее болит живот. Врач удивленно поднимает глаза: «Она вам это сказала?» Я не знаю, как это объяснить, но я чувствую это. И когда мы начинаем делать УЗИ, обследовать, в большинстве случаев мои подозрения оказываются правдой.

— **Какое самое сложное животное в зоопарке?**

— Человек! Потому что он может быть немотивированно агрессивен и разрушителен. Например, гуляет по парку молодая мама с малышом, разговаривает по мобильному телефону, а ребенок идет и обрывает все цветы, которые встречаются на пути. Я останавливаю маму: «Посмотрите — за вами же остается пустыня!». А она с абсолютно пустыми глазами пренебрежительно отвечает: «Ну и что? Ты завтра новые посадишь!» Да, я посажу, но расцветут они не завтра! Среди животных нет таких сложных существ, как человек. Если они рвут растение — значит, в этом есть реальная необходимость — есть хотят. Они, если на то пошло, действуют более осмысленно. Не бывает двуличных животных. Если им человек не нравится, они никогда не будут притворяться, что любят тебя. Зато если уж зверь тебя принимает, то безусловно и целиком. Когда меня спрашивают, какой бы я хотела быть, я отвечаю, что мне хотелось бы быть такой, какой меня видит моя собака. Независимо от моего настроения, от того, что я делаю и чего я не делаю, моя собака всегда мне рада. Она не знает, принесла ли я зарплату и еду, в хорошем я настроении или в плохом, но когда я вставляю ключ в замок своей двери, я всегда знаю, что собака мне порадуется.

— **Какая у вас собака?**

— Год назад я, подъезжая к своему дому по узкому проезду, увидела коробку. У меня была мысль: как-то странно она строит. Сейчас проеду, а там какой-то камень? Я вышла, чтобы эту коробку отставить. И вдруг в ней я увидела маленького щенка. Отнесла этого щенка поближе к другому подъезду, поднялась в квартиру, заварила себе чай. И вдруг мысль: на улице такая плохая погода, я пью теплый чай, а собака в этой коробке мерзнет. Пошла, забрала щенка. Так у меня появилась чудо-собака Умка, которая дружит со всеми зверями, которых я приношу домой. В этом году у нее уже были в друзьях камышовый котенок, капучин и домашние кошки.

— **Почему приходится брать малышей из зоопарка домой? Среди животных тоже бывают плохие мамы?**

— Для нас самая большая радость, когда животные рождаются и их выкармливают мамы. Когда кто-то бросает детеныша, это не от того, что они плохие матери, это значит, что мы что-то сделали не так и животному не создали нормальные условия. Оно волнуется, переживает стресс и оставляет детеныша. Чаще всего оставленные малыши оказываются у меня дома, потому что кто-то из сотрудников далеко живет, у кого-то свои семьи, а у меня есть возможность и ночью не спать, и днем хорошо поработать. Перечислять «моих» детенышей можно долго — это и тигры, и львы, и волки, и обезьяны. Сейчас у нас идет реконструкция, строим

— **Но в начале 90-х вам опять пришлось из зоопарка уйти?**

— В то время в бюджете не хватало денег ни на что, и зоопарк решили закрыть. Я не могла этого допустить! Помчалась в Москву, привезла больших начальников, организовала целую кампанию, и в результате зоопарк в нашем городе остался. Но вот руководству моя инициативность не понравилась, возник конфликт, так что пришлось уволиться. Я стала частным предпринимателем, открыла пекарню, потом еще несколько. У меня все получалось, но однажды утром меня ужаснула мысль, что мне не хочется просыпаться. То, чем я занималась, было мне неинтересно. Помог случай: на осенней ярмарке я встретила одного из городских руководителей. Он посмотрел буклеты моей фирмы, попробовал выпечку, мы пообщались, и вскоре меня пригласили в мэрию: мол, такие деловые

новые просторные вольеры, и мама-капуцин, которая до этого прекрасно воспитывала своих малышей, вдруг перестала обращать внимание на ребенка. Возможно, ее встревожил шум работающей техники. Мы пытались в течение дня подсадить малыша к ней, но она отодвигала его. Пришлось поселить его у себя дома, кормить из бутылочки, а когда подрос, вводить назад в стаю. Потому что если вы действительно хотите, чтобы животное чувствовало себя комфортно, оно должно жить среди своих.

### — Какое животное далось вам особенно непросто?

— Год назад нам сообщили, что на маленьком островке в Северном море находится одинокий малыш белого медведя. Его маму убили браконьеры, и местные жители подобрали медвежонка, но у них уже заканчивалась еда, они не могли его прокормить. Забили тревогу. Оказалось, что очень сложно получить разрешение Министерства природных ресурсов даже на то, чтобы этому малышу помочь. Потом выяснилось, что очень дорого мишку оттуда вывезти, да к тому же у нас на тот момент еще не было вольера, куда можно было бы его поселить. К счастью, Московский зоопарк оказал нам великую помощь — год держал этого малыша у себя, пока мы строили новоселу «квартиру» с бассейном. Зато великое наслаждение — увидеть, как мишка переселяется в новый вольер.

### — Могут ли животные спасти от одиночества?

— Иногда люди, которые одиноки, пытаются заводить друзей из мира животных. Многие держат обезьян, наряжают их в штанишки, жилеточки и думают, что в этой ситуации счастливы двое. Хотя в конечном итоге это не так. Однажды нам позвонили из Подмосковья и сказали: «Есть богатая дама, у которой просторный дом и огромный самец макаки резус, который ее в этот дом не пускает. Он вдруг начал агрессивно себя вести, и она даже боится к нему подойти». На место срочно выехал наш ветеринарный врач. Резус действительно был очень буйный: мы его даже обездвигивали, чтобы посадить в клетку. Хозяйка рыдала, заламывая руки и причитая: «Боже мой, как ты мог?! Я же тебя любила пять лет, как ты мог так со мной поступить?» Человек не понимает, что спустя 5–6 лет, когда обезьяна достигает половозрелости, у нее начинаются совсем другие гормональные влияния. И она бросается на эту даму не потому, что ее ненавидит, а просто потому, что это животное, дикий зверь и оно всегда останется таковым и хочет жить среди своих. Привезли мы этого Гошу в зоопарк. Первое время лечили его от ожирения и пивного алкоголизма: если он не выпивал пива, у него начиналась страшная ломка, и он падал в обморок. Мы ему по чуть-чуть убавляли дозу, пока не отучили от пива совсем. И однажды высадили его в уличный вольер. Ко мне приходил рабочий и говорит: «Елена! К Гоше мшел маленький котенок!» У меня сердце замерло: ну, думаю, конец котенку, сейчас Гоша его порвет. Мы побежали к клетке. И вдруг я вижу, как этот огромный резус с таким умилением перебирает шерстку котенка. Мы стали его уговаривать: «Гоша, вот тебе банан, отдай киску!» Но он прижал его к груди и не выпускал из лап. Пришлось оставить. Дальше была проблема накормить этого котенка, потому что Гоша взял его «под опеку». Когда мы давали еду для обезьян — фрукты, каши, он их нормально ел и предлагал котенку (а тот этого, конечно, не ел). Когда положили в клетку котеночку кусочек мяса, творог, Гоша посмотрел и выбросил эту пищу — на его взгляд, это несъедобно! Разработали целую спецоперацию: один человек кормил Гошу и отвлекал его, другой в это время просовывал чашечку с молоком котенку. И этот котенок прожил с Гошей все лето, они играли, спали вместе. А клетка высоченная, Гоша прижимал котенка к груди и залезал на высоту до 3 метров, у меня сердце замирало: «Е-мое! Если он сейчас лапу опустит, котенок упадет!». Но Гоша очень ловко перекалывал котенка из лапы в лапу, карабкался, и ни разу не было, чтобы он уронил своего друга. Прошло время и этот подросший котенок... просто ушел. Это только мы думаем, что кошки домашние. А на самом деле они гуляют сами по себе. Гоша



не ел неделю, мы ему даже пытались предлагать других кошек, но он их не воспринимал. Помните у Толстого рассказ «Собачка и лев»? У нас произошла примерно такая же история. Я честно думала, что Гоша может умереть — настолько он тяжело переживал утрату. Мы с ним разговаривали, в конце концов он справился. Понятие одиночества знакомо не только людям, но и животным.

### — Любят ли животные?

— Расскажу вам историю про нашего льва Симбу и его подругу Дашу. Однажды из другого зоопарка нам прислали львицу для спаривания. Это нормальная ситуация: когда у зоосада нет своего самца, самку посылают за потомством. Мы поселили зверей в соседних клетках: льва в середине, с одной стороны — наша самка, с другой — приезжая, которую нужно было покрыть. Как рычала наша львица! Она не видела своей «соперницы», но почувствова-





ла ее присутствие. И сколько раз мы ни открывали дверь между самцом и приезжей самкой, лев ни разу ту самку не покрыл. Потом мы свою самку убрали вообще в другое помещение, так что лев и приезжая не могли ее учуять и услышать. Но ничего не вышло! Лев заскучал, перестал есть и все равно даже не посмотрел на другую самку — так и не покрыл ее. Пришлось нам ее вернуть. Это, наверное, любовь. Коллеги из Московского зоопарка позже сказали мне: да, такое бывает, если уж у зверей любовь, никакие хитрости не помогут.

— Если все так сложно у зверей с любовью, как же удается получать потомство в зоопарке?

— Это целая наука, надо учитывать множество разных тонкостей. Например, недавно я ездила для обмена опытом в американский зоопарк. И коллеги там пожаловались: мол, у нас и тигр, и тигрица в самом расцвете сил, у них роскошный вольер

и сытная жизнь — по 13 килограммов мяса в день на каждого. Плодись и радуйся, а они ни в какую! Даже не подходят друг к другу. А в российских зоопарках, как они видели, условия не такие роскошные, а животные размножаются. В чем секрет? Я им посоветовала: «А поставьте себя на место тигра. Съели вы столько мяса, сколько в вас только может поместиться, — и чего вам дальше захочется? Полежать у телевизора! И тигру тоже. Поэтому вместо 13 килограммов мяса в день — 3 кило. И пусть он еще за ними побегает — мясо должно быть прикреплено к тросу, который на скорости движется вдоль вольера. Кошке это интересно». Когда я вернулась в Россию, мне позвонил радостный директор: «Мы наконец увидели спаривание тигров!» А потом у них родился тигренок.

Сложная ситуация с размножением антилоп была в Берлинском зоопарке — тоже несмотря на комфортные условия жизни. Тогда немецкие специалисты нашли выход: рядом с антилопами они поселили волков. Их разделял ров, так что хищники не могли добраться до копытных. Но при этом и те и другие видели друг друга. И у антилоп тут же случился демографический бум. Жизнь непроста, и именно этим интересна. ■

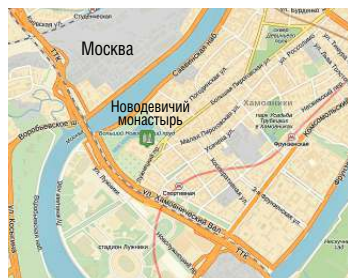
Анна БАБЯШКИНА



# Письма к СОФЬЕ

*В Вероне есть традиция: влюбленные засовывают письма в щели Дома Капулетти, умоляя дух Джульетты о помощи в любви. Приезжают туда и туристы из России. Забыв, что у нас есть аналог Дома Джульетты – Софьиная башня Новодевичьего монастыря.*

## ТОЧКА НА КАРТЕ



Москва,  
Новодевичий монастырь

**Н**оводевичий монастырь был основан в 1524 году. Изначально он считался обителью скромной, но со временем сюда стали поступать на вечное жительство русские царевны, которым единственная судьба была в допетровские времена – стать монашенками, потому что замуж их не выдавали: за иностранца нельзя, ибо не нашей веры, за своего нельзя, ибо по положению ниже. Новодевичий стал местом престижным.

После революции в обители размещалась казарма, затем Музей раскрепощения женщины, потом его отдали под филиал Исторического музея. Снова монахини появились здесь в 1994 году, и сейчас монастырь привлекает как туристов и паломников, так и тех, кто верит в чудеса.

Подножие Напрудной башни, известной как Софьиная, исписано просьбами о помощи – ведь исконно, согласно легенде, дух умершей в этой башне и похороненной тут же царевны Софьи, насильно разлученной с любовником, помогает в любви. Но только женщинам-просительницам. Сейчас к Софье просители обращаются даже как к «святой». Вот уж какой-какой, а святой она не была точно...

В истории царевна Софья осталась ретроградкой, пытавшейся обрезать крылья юному Петру Великому, будущему царю-реформатору. А между тем именно эта правительница предвосхитила грядущее величие целой плеяды русских цариц. Судьба рассудила так, что у этой незаурядной женщины был младший брат – не просто незаурядный, а гениальный. Она могла бы и сама «прорубить окно в Европу», так как интересовалась



всем европейским ничуть не меньше, чем ее младший братец Петр! Но история не знает сослагательного наклонения.

От первого брака царя Алексея Михайловича с Марией Ильиничной Милославской родилось тринадцать детей. Софья появилась на свет 17 сентября 1657 года. Она с самых ранних лет проявляла ум, любопытство и живость. Грамоту девочка освоила быстро, так что Симеон Полоцкий, приставленный наставником к ее брату Федору, наследнику престола, частенько бывал больше доволен Софьей, нежели ее братьями. Тот же Полоцкий учил ее и астрологии — очень интересовалась маленькая царевна движением светил небесных и влиянием их на судьбы тварей земных. По воспоминаниям современников, Софья писала стихи-размышления и даже пьесы, которые они с сестрами и подружками ставили в своих светлицах. Но все, чему она обучалась втайне от отца и придворных, все знания и умения ей предстояло похоронить в монастыре, предназначенном ей от рождения.

Когда Софье было 11 лет, ее мать умерла родами. Отец немедленно женился снова — на молоденькой и хорошенькой Наталье Кирилловне Нарышкиной, которая 30 мая 1672 году родила ему здорового мальчика Петра. И зашептались в теремах, что наверняка Алексей Михайлович захочет назначить наследником своего младшего сына Петра, а не хворого Федора или слабоумного Ивана, детей Милославской! Софья возненавидела и мачеху, и сводного брата, и весь род Нарышкиных.

Из монастыря царевна решила выйти, когда брат ее Федор, недолго правивший после смерти отца, оказался при смерти.

## *ВСЁ, чему Софья научилась втайне от отца, ей предстояло похоронить в МОНАСТЫРЕ.*

В последние месяцы жизни брата Софья забрала над ним такую власть, что все царские указы писались согласно ее воле и чуть ли не под ее диктовку. Шел спор о том, кто будет править, Иван или Петр. Многие бояре хотели сразу назвать царем здорового и смышленного Петра. Но при таком раскладе в соправители попал бы кто-то из Нарышкиных. Софья не могла этого допустить. Через своего сторонника князя Ивана Андреевича Хованского она подняла на бунт стрельцов, сообщив им ложную весть об убиении царевича Ивана. Возмущение народное подогревалось бесплатной раздачей зелена вина и кончилось тем, что толпы разъяренных пьяных стрельцов ворвались в Кремль. Несколько родственников и защитников Натальи Нарышкиной были растерзаны, и уgomонились стрельцы, только когда им показали живыми обеих царевичей, и обоих же возвели на престол одновременно, но с условием, чтобы правила за них по слабоумию старшего и по малолетству младшего царевна Софья. Впрочем, царевной она оставалась недолго. Вскоре повелела писать свое имя рядом с именами Ивана и Петра — и именовалась отныне «великой государыней, благоверной царицей Софьей».

В эпоху правления и всеобщего восславления Софьи сам патриарх Цареградский писал ей: «Редко самого мужа благого

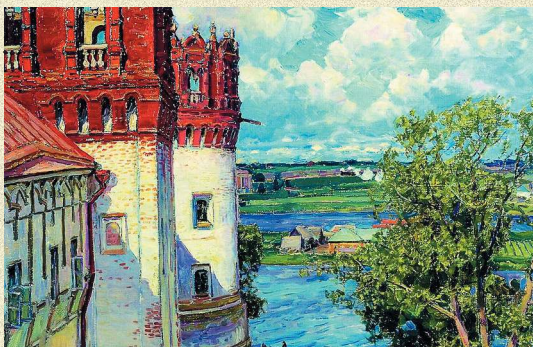


Софья (слева внизу) не хотела допустить до власти ни своего родного брата Ивана, ни сводного брата Петра (портрет внизу), но охотно делилась ею с князем Голицыным (внизу справа).





Узнав о готовящемся против него заговоре, Петр расправился с его участниками, а Софью заточил в Новодевичьем монастыре (на картине Репина внизу).



украшают четыре главные добродетели: теплая вера, разум, мудрость, целомудрие, ты обладаешь ими всеми. Теплую веру делами покажешь, разум показала в состязании приснопамятном, мудростью ты председательствуешь и именем, и самым делом, как вторая Марфа, а девство сохраняешь по примеру пяти целомудренных дев, с ними же вгрядешь в радость жениха».

Относительно девства Софьи патриарх заблуждался. Была у нее любовь, и был у нее любовник — князь Василий Васильевич Голицын. Он считался красавцем, дом свой устроил на европейский манер и носил «немецкое платье», пользовался духами, коих собрал небольшую коллекцию, и даже бороду стриг коротко, не по русской традиции. Голицын получил блестящее для своего времени образование, знал греческий, латинский и немецкий языки. Де ла Невиль в «Записках о Московии» писал о встрече с князем: «Нет сомнения, Голицын — человек самый образованный, вежливый, самый великолепный из всех сановников московских. Все его удовольствия заключаются в умной беседе. Он выводит людей хотя из низкого звания, но пригодных как по способностям, так и по преданности к нему. Скорее великий политик и кабинетный человек, нежели воин, Голицын блистал яркою звездою между его соотечественниками, глупыми, жестокими, нищими и трусами, сплошь невольниками». Понятно, что Софье, перзрелой уже девушке, наделенной умом и богатым воображением, Голицын показался куда привлекательнее большинства его современников — угрюмых бородачей, купающихся в роскоши, но едва умеющих написать собственное имя. Софья назначила его первым советником

## *ВЛЮБИВШИСЬ в Голицына, Софья потребовала, чтобы его жена постриглась в МОНАХИНИ.*

и первым министром своим, забывала ради него гордость и собственные властолюбивые чаяния, практически отдав государство в его руки. Но для интеллектуала Голицына все это было скорее тягостной обузой, нежели желанным достижением. Он делал ради Софьи все, чего ей хотелось, даже армию возглавил и потерпел сокрушительное поражение, а затем претерпел всеобщее поношение и позор...

Сначала об этой связи шептались, потом стали говорить открыто, и иностранные послы писали о романе царевны Софьи и князя Голицына как о деле ясном, известном. В разлуке Софья писала Голицыну отчаянные письма, полные нежности и страсти: «Свет мой батюшка, надежда моя, здравствуй на многие лета! Радость моя, свет очей моих! Мне не верится, сердце мое, чтобы тебя, света моего, видеть. Велик бы мне тот день был, когда ты, душа моя, ко мне будешь. Если бы мне возможно было, я бы единым днем тебя поставила пред собою...» Софья потребовала, чтобы Голицын принудил свою жену постричься в монахини. Кроткая женщина покорилась беспрекословно, правда, пострига принять не успела, и ей пришлось сопровождать мужа вместе с детьми в ссылку, когда рухнула власть Софьи и на трон взошел Петр. Эту часть истории знают все: как пыталась Софья Алексеевна убить своего брата, а как

ему донесли о заговоре, и как расправился он со всеми участниками. В первый раз пощадил стрельцов, казнил лишь главарей их да сестру в Новодевичий монастырь заточил. Правда, постричься ее тогда еще не заставили, но и жить вне монастыря Софья уже не имела права. Однако ничто не мешало ей слать из Новодевичьего любовные письма Голицыну, обещая ему скорую свободу, и «подметные письма», поднимавшие стрельцов на новый бунт... Который уже был разгромлен с безмерной жестокостью. Софью насильно постригли под именем сестры Сусанны. Всю зиму у окон ее кельи провисели трупы троих стрельцов, в окостеневшие руки которых были вложены ее «подметные письма». Этот момент запечатлен на картине Ильи Ефимовича Репина, и каждый, хоть раз видевший это полотно, запомнит безумный, полный отчаяния и бессильной ярости взгляд так и не смирившейся женщины.

В заточении Софья жила она в роскоши, обычной для монахинь из царской семьи, а сестры ее особенно чтити, называли «великой госпожой». Ведь Новодевичий монастырь для Софьи был местом особенным: она его любила, часто там гостила, по ее повелению выстроили на территории монастыря семь церквей, а иконы для них по личному заказу царевны писали Симон Ушаков, Федор Зубов, Василий Пахомов и другие известные мастера Оружейной палаты. Но вряд ли Софья думала, что именно в этом монастыре она и умрет... Ей было 47 лет, когда в 1704 году мятежная душа покинула тело. Василий Голицын

пережил ее на десять лет и умер в ссылке в 1714 году. Нынешняя традиция идти на поклон к Софьиной башне родилась еще в XVIII веке: тогда в стыки камней у подножия башни засовывали цветочки и маленькие букетики, чтобы помянуть «умученную» царевну Софью. Суровость ее была уже забыта, а то, что против петровских реформ выступала, помнили. Потом прошел слух, будто Софья в любви помогает тем, кто ей цветочек принесет. Причем не замуж выйти абы за кого, лишь бы выйти, — ведь сама она так и не вышла и насильственного брака наверняка бы не одобрила, своенравна была! — а именно взаимность обрести в любви с тем, кого сердце выбрало. Как ее сердце выбрало когда-то Василия Голицына. Кроме цветов, стали оставлять записочки. И даже монетки. В конце XIX и начале XX века эксцентричные девицы, травившиеся лауданумом из-за несчастной любви, в предсмертных письмах нередко просили их похоронить непременно на Новодевичьем кладбище, под сенью Софьиной башни.

В начале 1990-х в одной из телепередач напомнили об этой традиции, и Софью башню буквально атаковали. Кстати, представители православной церкви это официально не одобряют: нельзя просить чуда у башни и у царевны Софьи, которая никогда не была святой. Но девушки все равно приходят к башне. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА

Москва. Весна 2013

IX Международная выставка-продажа

# «Формула Рукоделия»

[WWW.FORMULA-RUKODELIYA.RU](http://WWW.FORMULA-RUKODELIYA.RU)

**28 февраля**

с 15.00 до 19.00

**1-3 марта**

с 10.00 до 19.00

**КВЦ «СОКОЛЬНИКИ»,  
ПАВИЛЬОНЫ №4 и №4.1**

ОРГАНИЗАТОР



8 (495) 984-0877

INFO@FORMULARUKODELIYA.RU

**0+**

- ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА • МАСТЕР-КЛАССЫ
- РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

## ЭКОЛОГИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ ИЗ БУМАЖНЫХ ОТХОДОВ  
ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЭКСПОЗИЦИИ

ДЕЛАЙТЕ И ПОКУПАЙТЕ  
**HAND-MADE**  
ПОДАРКИ У НАС!

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ТВ ПАРТНЕР



Секрет творческого успеха  
**Formula**  
Рукоделия

**burda**  
КРЕСТЬЯНКА  
НИОЛА-ПРЕСС

КРИПТ-ИНФО  
**Домашний Очаг**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:

**Чудесные Мгновения**

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

7я.ру

**ВКУШНО & ПОЛЕЗНО**

ЭКМО

**KLUBOK.FR**

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ РАДИОПАРТНЕР

**Romantika**  
РАДИО 98.8 FM

# Миру – БЛИН

За что идет народная борьба в «жирный вторник», что общего у шелка и французского крепа и зачем английские хозяйки бегают марафон со сковородкой в руке.



**Б**лин – начало всех начал. Главный языческий символ по цвету, форме и температуре напоминает солнце. Некоторые историки идут дальше и смело утверждают, что именно блин совершил первую техническую революцию и вдохновил людей на изобретение колеса.

В мире нет места, где бы не пекли блины. Но где же их родина? Кен Албала, автор фундаментального труда «Всемирная история блинов» (ага, есть и такая) пишет: «Не надо забывать об археологических находках, касающихся ранних кулинарных технологий, среди них есть и первобытные “сковородки” вроде плоского камня, который смазывали жиром. Сокультуриванием пшеницы на Ближнем Востоке, кукурузы и других злаков в Америке и риса в Азии блины нашли свое воплощение в бесчисленных формах».

Поистине бесчисленных: кукурузные роти и чечевичные доси в Индии, катаеф с начинкой из сладкого сыра и орехов в Египте и Сирии, пхаджен с креветками в Корее, острые тортилья и буритто в Мексике, лаваш и пита на Ближнем Востоке, рисовый панкейк, залитый шоколадом, в Таиланде и даже эфиопская инжера из тефа, выступающая не только в роли главного блюда, но являющаяся, по сути, и тарелкой.

Даже стоящая особняком в мире кулинарии Япония не удержалась – японские окономияки (буквальный перевод – «то, что любишь готовить») популярны в стране риса и рыбы. В отличие от остального мира, у японских блинов есть изобретатель – Ено Усагия, который придумал готовить один блин, выкладывать на него начинку из фасоли, заливать тестом и обжаривать с другой стороны.

Законодательница кулинарной моды Франция и с блинами отличилась. Тесто для французских галет замешивают на гречневой муке. Для начинки в Бретани обычно берут паштет, ломтики мяса или куски соленой рыбы, морепродукты, салат, помидоры, грибы и, конечно, сыр. Самый простой – крестьянский галет – подают с тонким ломтиком ветчины, яйцом и расплавленным сыром.



Куда более изысканны крепы. Написание и произношение слова *сёре* совпадает с названием одной из самых элегантных тканей — шелка с шероховатой поверхностью, крепа. Крепы со сладкими начинками (их подают с горящим коньяком) обольстительны и элегантны, как шелк. Изысканными французские блины делает не только плита, но и сервировка. Существует более двадцати вариантов сворачивания блинчиков — треугольником и «подушкой», конусом и «газетой», восьмиугольником, прямоугольником, «самолетиком» или мешочком...



Крепы завоевали запад Европы, а на востоке царствуют изящные *palatschinken*, ведущие свою родословную чуть ли не от римской традиции. Это тонкие, кружевные, воздушные блинчики, сложенные, как крылья бабочки, или скатанные тонкими трубочками и посыпанные сахарной пудрой, смешанной с толченым орехом, или политые горячим шоколадом. Говорят, секрет *palatschinken* — в изрядной порции спиртного, добавляемой в тесто. По другую сторону Ла-Манша аристократичные британцы предпочитают есть блины с сахаром и лимоном. Есть свои блины и в Шотландии, хотя всему миру они известны как американские. В них добавляют соду, яйца и молоко. Из густого теста выпекают небольшие блины, больше похожие на оладьи. Их подают на завтрак в обителях знаменитого кленового сиропа.

Русские блины — отдельная тема. Они должны быть непременно дрожжевыми, пышными, ноздреватыми и иметь кисловатый привкус. Без всяких усилий наш блин прочно вошел во все кулинарии мира, гордо именуется себя *blin* и стоит отдельной строкой даже в лучших крепери Парижа.

Масленицу празднуют не только у нас, но и во Франции, Англии и США. Часто этот день называют Марди Гра («жирный вторник»), он отмечается перед началом поста и сопровождается карнавальными шествиями и различными забавами. В Лондоне главный повар Вестминстерского аббатства швыряет в толпу громадный блин, и начинается настоящая куча-мала в схватке за самый большой кусок блина. Называется все это *Great Pancake Grease*. Менее опасны, но не менее увлекательны традиционные «блинные гонки»: забеги со сковородками. Самая известная гонка проводится в Олни (Великобритания) где уже почти 500 лет домохозяйки бегут со сковородкой в руке 375 метров до церкви, успев при этом подбросить свежиспеченный блин не менее трех раз. На финише победительница одаривает блином звоняря и получает от него в награду поцелуй, приносящий счастье. ■

Илья НОВИКОВ

## Мировые рецепты

### КАЙЗЕРШМАРРЕН

Порция на 3–4 человека: ● 30–40 г муки

● 3 яйца ● 0,5 л молока ● 30 г сливочного масла

● 1 столовая ложка сахара ● 1 столовая ложка изюма

● щепотка соли ● сахарная пудра

Отделить белки и взбить «до твердости». Смешать муку, желтки, сахар, изюм, посолить, всыпать в молоко и все тщательно перемешать (туда же можно добавить немного миндаля, яблочного джема или кусочки яблока, сливы). В получившуюся массу добавить взбитые белки, перемешать и вылить тесто на сковородку с растопленным маслом. По мере выпекания блин распадается на кусочки, каждый из которых ножом или ложечкой нужно разделить еще на несколько частей и перевернуть, не прижимая, чтобы блюдо сохранило воздушность. Посыпать сахарной пудрой. Подать горячим с яблочным (сливовым) соусом или компотом из сливы, клубники, яблок.

### КРЕП «СЮЗЕТТ»

● 2 яйца ● 1,5 стакана муки ● 1 стакан молока

● 1 ст. л. топленого масла ● цедра 1 лимона и 1 апельсина

● сок 1–2 апельсинов ● по 2 ст. л. бренди и ликера

*Grand Marnier* ● 1 ч. л. сахара ● 4 ст. л. сахарной пудры

● сливочное масло ● соль

В просеянную муку влить смесь взбитых яиц с молоком, добавить сахар и соль, ложку растопленного масла, взбить венчиком, подливая воду, поставить в холод на 30 минут. Добавить в тесто цедру лимона, перемешать. Смазывать топленым маслом сковороду, выпекать блинчики с двух сторон, складывая их друг на друга. Сахарную пудру карамелизовать, постепенно влить сок, всыпать цедру апельсина, уварить до состояния сиропа. Блинчики выложить на сковороду с кусочком сливочного масла (по 3 штуки на порцию), прогреть на сильном огне, влить по 1 ст. л. смеси бренди и ликера на порцию, поджечь, переложить в тарелку, полить горячим соусом. Подавать сразу.



# ФОТО конкурс

*В фотопроекте «Барышни и Крестьянка», посвященном 90-летию знаменитого журнала, приняли участие сотни конкурсанток. Нам улыбались красавицы со всей России – как же приятно видеть так много очаровательных и жизнерадостных лиц читательниц! Нам признавались в любви, благодарили за современный и женственный журнал. Спасибо! Дальше – обещаем! – страницы «Крестьянки» будут еще более уютными, теплыми и полезными. Победительницы народного фотоконкурса перед вами. Поздравляем!*



Наталья КОЧЕТКОВА, Владимир



Ольга ГОФ, Ростов-на-Дону



Снежана НАРЫШКИНА, Ростов-на-Дону



Анна НЕЧАЕВА, Снежинск



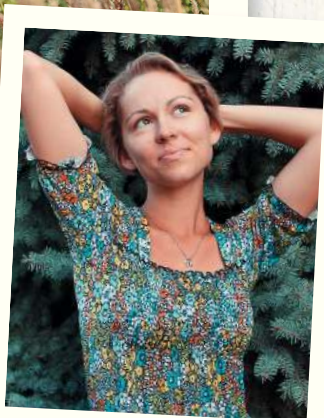
Евгения БАЕВА, Курган



Арина РАТМАНСКАЯ, Пенза



Татьяна ГРИГОРЬЕВА, Санкт-Петербург



Юлия КОЛЬЦОВА, Волгоград



Марина ГОРЮЧЕВА, Москва



Олеся АФОНИНА, Мышкин



Софья КОЦЕЛЯБИНА, Иркутск



Людмила ЗОЛОВКИНА, Солигорск (Беларусь)



ПРИЗ  
ЗРИТЕЛЬСКИХ  
СИМПАТИЙ



Катя ПОТОРОЧИНА, Тула



### ПИШИТЕ!

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

**KRESTYANKA@IDR.RU**

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



Виолетта БЕЛОУСОВА





Юлия СИМИНА, Петрозаводск



Анастасия КУЛИНИЧ, Москва



Татьяна ЮРАСОВА



Юлия СКОРИКОВА, Петрозаводск



## Водолей (20.01–18.02)

*Сюрпризы поджидают вас в феврале на каждом шагу. А вот запланированные события идут не так, как было задумано. Попробуйте быть более спонтанными и следовать интуиции. Удача ожидает вас там, где вы не рассчитывали, а те проекты, на которые вы надеялись, могут лечь в долгий ящик.*

**♈ ОВЕН.** Месяц требует чувствительности к тому, что происходит вокруг. Звезды призывают подстраиваться под обстоятельства и не идти против течения. Удачная пора для знакомств в середине месяца. Семейным Овнам стоит добавить в отношения больше страсти.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Вы твердо знаете, чего хотите. Февраль – отличное время, чтобы воплощать эти желания в жизнь. Особенно это касается любовной сферы. Если ваши отношения уже давно серьезные, в этом месяце благоприятно вступать в брак. На работе постарайтесь быть более человеческой.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Первая половина месяца подходит для старта крупных деловых проектов. А романтические отношения завязывать лучше во второй половине февраля. Будьте чуткой: не спешите проявлять характер. Добавьте в жизнь обучение чему-то новому или хобби.

**♋ РАК.** Месяц глобальных начинаний. Если вы решились на переезд или покупку недвижимости, лучше это делать в первой половине месяца. Крепкие чувства выдержат проверку на прочность, а вот тайные романы могут стать явными. Звезды советуют проявлять максимум честности к близким.

**♌ ЛЕВ.** В конце зимы звезды советуют строить планы на будущее, а не гнаться за сиюминутными желаниями. Благоприятно делать накопления, с глобальными тратами лучше повременить. На себе, однако, не экономьте: если душа просит новой прически, желанию лучше последовать.

**♍ ДЕВА.** Вам предстоит поездки и командировки. Лучше выбирать уже проторенные маршруты и отказаться от экзотики и дальних перелетов. В пути возможны интересные знаком-

ства, однако они будут носить характер сиюминутного приключения. Такие встречи встряхнут вас и добавят страсти в привычный ритм жизни.

**♎ ВЕСЫ.** Ваша самооценка сильно вырастет. Этому способствует и смена имиджа, и новые возможности на работе, появление свободного времени. Не отказывайтесь от возможности выбраться в гости и на вечеринку, в том числе в незнакомые компании. После одной из них вы не останетесь без поклонника.

**♏ СКОРПИОН.** Будет много возможностей завести легкие отношения, но не стоит распляться на все эти шансы. Выберите один-два варианта, чтобы появилась определенность и хватало времени на что-то еще. Не рассчитывайте на особую глубину таких связей и не забывайте о верных друзьях и близких.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** В личной жизни стоит не слушать чужого мнения, а следовать велению сердца. Досужие советы могут обернуться тем, что вы попросту поссоритесь с теми, кто их давал. Если вам предложили сменить работу, лучше все тщательно взвесить и принимать решение уже в марте.

**♑ КОЗЕРОГ.** Вокруг вас столько возможностей, что пора их уже использовать – как для повышения благосостояния, так и в личной жизни. Чаше выбирайтесь в свет, встреча вне дома может перевернуть вашу жизнь. На работе оценят ваше усердие, но материальных результатов этого можно ждать только весной.

**♒ РЫБЫ.** Рядом с вами может оказаться мужчина, которым вы ранее не интересовались. Он будет настойчив. Присмотритесь: возможно, откроете для себя новые грани этих отношений. Но пока роман не перешел в серьезное русло, не давайте обещаний. ■

Фото: Shutterstock.com

## Адреса

**AnnaRita N.** Москва, ул. Большая Якиманка, 56, магазин Trevis Jordan

**AVON**, заказ продукции на avon.ru

**IKEA**, Москва, МКАД, 14-й км, IKEA «Белая Дача»

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

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

**OZON.RU**, интернет-магазин на www.ozon.ru

**POIS**, интернет-магазин на pois-russia.ru

**RALF LAUREN**, Москва, Третьяковский пр-д, 1

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

**THE BODY SHOP**, Москва, пл. Киевского Вокзала, 2, ТРЦ Европейский

**YVES ROCHER**, Москва, ул. Маросейка, 3/13,

интернет-магазин: www.yves-rocher.ru

**ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА**, Москва, Смоленская пл., 3

**КОНФАЭЛЬ**, Москва, пл. Киевского Вокзала, 2,

ТРЦ Европейский

**КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ**,

annaonline.ru

**КУСОЧЕК СЧАСТЬЯ**, кондитерская

Светланы КАЗНОВСКОЙ, Санкт-Петербург,

просп. Испытателей, 33

**ТЕАТР ВКУСА**, Москва,

Новолесной пер., 11/13



5200 руб.

**1631 | Пальто**

Пальто полуприталенного силуэта с объемным воротником. Карманы прорезные. Очень украшает пальто крупная отстрочка. Длина по спинке 98+2см. Цвет: 1- дымчато-розовый. Состав: 50% шерсть, 30% вискоза, 20% полиэстер. Размеры: 44,46,48,50,52. 5200 руб.



5500 руб.

**1635 | Пальто**

Пальто с воротником-стойкой, полуприталенного силуэта с эффектной асимметричной передней полочкой. Оживляют пальто крупные черные пуговицы. Карманы прорезные. Длина по спинке 95 +2см. Цвет: 1- молочный. Состав: 50% шерсть, 30% вискоза, 20% полиэстер. Размеры: 44,46,48,50,52,54. 5500 руб.



4990 руб.

**3152 | Пальто**

Пальто на синтепоне. Полуприталенный силуэт с отрезной талией, застежка-молния, карманы прорезные. Капюшон отстегивается. Длина по спинке 110+2см. Цвет: 1- дымчато-сиреневый. Состав: 100% полиэстер. Размеры: 44,46,48,50,52. 4990 руб.



2600 руб.

**3269 | Пончо**

Пончо из пальтовой ткани, без подкладки, застежка на пуговицы. Цельнокроеная модель «полусолнце». Идеальная весенняя вещица. Длина по спинке 68+2см. Цвет: 1- черный. Состав: 65% шерсть, 35% акрил. Размеры: 44,46,48,50,52. 2600 руб.

Представляем Вашему вниманию некоторые модели из новой коллекции «Весна-лето 2013». Посмотреть всю коллекцию Вы можете на нашем сайте.

# Le Monti



5200 руб.

**1628 | Пальто**

Новейшие тенденции современной моды – разработка итальянских дизайнеров! Супермодное легкое пальто свободного силуэта, без воротника, чуть припущенный рукав 3/4. Заниженная талия с присборенной нижней частью. Застежка супутная (скрытая) на кнопки. Длина от плечевого шва 99+2см. Цвет: 1- темно-серый. Состав: 60% шерсть, 20% вискоза, 20% полиэстер. Размеры: 44,46,48,50. 5200 руб.

Вы можете сделать заказ круглосуточно  
(495)786-80-30  
Доставка в любую точку России

lemonti.ru

# Нанотехнологии не видны?



## Но заметен результат их использования!

NanoDerm – инновационные решения для вашей красоты. Наномолекулы проникают в самые глубокие слои кожи, изнутри насыщая ее активными веществами. NanoDerm эффективно гидратирует и питает, устраняет излишки себума, оберегает кожу от фотостарения, возвращает тургор и сияние.



# NANODERM

Спрашивайте в аптеках!  
8 800 333 96 69, [www.nanoderm.ru](http://www.nanoderm.ru)