

ТЁПЛЫЕ СТРАНИЦЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

КРЕСТЬЯНКА

№9 СЕНТЯБРЬ 2013

СОВМЕСТНО
LandLust
С ЖУРНАЛОМ

НАЧИНАЕМ НОВУЮ ЖИЗНЬ

ПИЛОКСИНГ, БУДОКОН,
ОКСИСАЙЗ И ДРУГИЕ
МОДНЫЕ ТРЕНДЫ
ГДЕ БРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ
ВЕГАН – ЭТО КРАСИВО

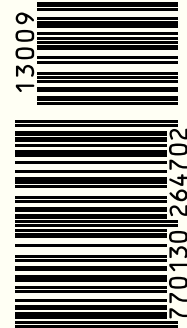
33
рецепта

ПОДАРКИ РАННЕЙ ОСЕНИ

ГОТОВИМ НА СКОРОСТЬ
ЯГОДЫ ОТ ГРУСТИ
СМУЗИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ГРИБЫ ОТСЮДА

Ольга
СУТУЛОВА

МОЯ ЛЮБОВЬ В СТИЛЕ РОК-Н-РОЛЛ



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

6+

То, что вы ищете!

Высота: 84,5 см
Глубина: 41,6 см
Ширина: 59,7 см



ARWM 1041 L
ЗАГРУЗКА 6 КГ.
LCD ДИСПЛЕЙ
1000 ОБ/МИН.
от **9900** руб.

Компания VESTEL — один из ведущих производителей бытовой техники и электроники на европейском рынке — предлагает своим потребителям отличное сочетание доступной цены, высочайшего качества и новейших технологий. Дизайн и технические характеристики VESTEL постоянно совершенствуются ведущими специалистами Европы. Техника VESTEL соответствует самым строгим экологическим требованиям, а также нормам энергосбережения и потребления воды. Спрашивайте продукцию VESTEL в магазинах Вашего города.

VESTEL

Бытовая техника
www.vestel.ru



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 nsher@idr.ru

Шеф-редактор

Елена Аверина eavegina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

(«Сад») ealshimari@idr.ru

Елена Денисова («Звезда»)

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Директор по рекламе

объединенной редакции женских журналов

Наталья Арсеньева narsenyeva@profilemedia.ru

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова

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

Отдел маркетинга: pr@idr.ru

Ольга Юдина, Наталья Фокина

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.rpf

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 21.08.13

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: Ольга Сутулова

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Юлия Бедретдинова

Продюсер: Дарья Киселёва



Начать ЗАНОВО

Даже если раньше не получалось, все равно можно снова что-то начать заново. В любой день или вечер, не строя планов заранее, переиграть привычный сценарий жизни. Хотя бы несколько эпизодов. Вот прямо в этом сентябре. Сделать весь месяц праздником, раз уж счет теплых рассветов пошел на дни. Уже не ждать приятных сюрпризов от кого-то, а устроить их самой. Доставить радость тем, кто готов ее принять. Не искать ответов на сложные вопросы — просто перестать их задавать. Вот хотя бы посмотреть на детали жизни героев сентябрьского номера — они знают цену маленьким радостям и их силу. Им самим хорошо, а значит, рядом с ними — тоже. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО

Спешите делать ДОБРО

В экодеревне Вышегород, в Наро-Фоминском районе Подмосковья, прошел фестиваль добрых дел «Остров.ру». На этот раз он был посвящен волонтерам.



Слева – организатор фестиваля Ольга КОРМУХИНА. Справа – зажигательная Лиса, она же – Ирина ЛЯСОВА. Внизу – ХЕЛАВИСА, которая играет на арфе так же хорошо, как на гитаре. А как поет!



Идея фестиваля «Остров.ру» родилась в социальных сетях пару лет назад. И название появилось не случайно: фестиваль стал островом встречи старых и новых друзей в море Интернета, местом, где собираются люди, которые ценят добрые дела и настоящую музыку. Поскольку волонтерское движение в России разрознено, целью нынешнего «Острова.ру» была встреча волонтеров, их общение и обмен опытом.



Иван ОХЛОБЫСТИН, который из-за занятости редко бывает на фестивалях, прилетел на «Остров.ру».

Фестиваль состоялся уже во второй раз, и в этом году он разросся до двух сцен, которые назывались «Остров» и «Акустика». Сцена «Акустика» располагалась на живописном берегу реки Рудь, здесь же прошли многочисленные мастер-классы и выставки, работали клубы исторической реконструкции и спортивная площадка. А на основной сцене «Остров» тем временем выступали Ольга Дзусова со своим новым коллективом, Вячеслав Федоров, чудесная Дина Гарипова, задорная группа «Партизан FM», маленькое чудо фестиваля Варя Кистяева, яркий московский коллектив «Видели!Знаем» во главе с великолепной Ириной Лясовской и лидер группы «Мельница» Хелависа, которая порадовала поклонников отличным сетом атмосферной ирландской музыки. После выступления Ивана Охлобыстина на сцену поднялась главная звезда – Ольга Кормухина. Она, кстати, была организатором фестиваля. Именно благодаря энергии Ольги, ее умению вдохновлять людей и вести их за собой и состоялся этот «Остров.ру». Вход на фестиваль был свободным, но каждый мог оставить посильное пожертвование на восстановление местного храма – церкви Рождества Пресвятой Богородицы, которая требует срочного ремонта. ■



More

AMERICAN BLEND

Найди свое More



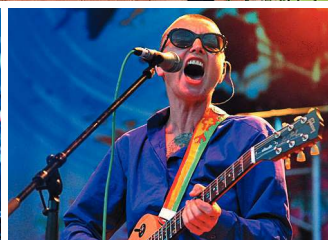
реклама

МИНЗДРАВ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





«Дикая Мята» прошла в Калужской области уже в шестой раз.



МЯТНЫЕ ПЕСНИ

Фестиваль «Дикая Мята» не обошелся без дождя, но это лишь добавило ему привлекательности.

На этот раз на сценах в «Этномире» выступили 64 группы со всего света. Неизвестная доселе ирландка Lisa Canny собрала толпу восхищенных меломанов – так же, как солистка Бенька со своей «Серебряной свадьбой». Что уж говорить о легендарном БГ! Концерт Sinead O'Connog для многих стал кульминацией фестиваля. Боснийская группа Dubioza Kolektiv отправилась на «Дикую Мяту» на автобусе и застряла на границе. В конце концов музыканты прорвались через кордон и все же успели к концу фестиваля, ненароком став хедлайнерами. Такого рвущего в лоскуты завершения у фестиваля еще не было никогда! Каждый концерт можно смаковать отдельно: Guru Groove Foundation, Optimystica Orchestra, «Даха Браха», Theodor Bastard, Инна Желанная, Locomondo, N.O.H.A, Easy Star All-Stars, «Вопли Видоплясова», Atlantida Project – все были лучшими на этом «дикорастущем» фестивале. Ждем следующего!

УЧИМСЯ ТВОРИТЬ

7–8 сентября в Омске, в ТЦ «Континент», пройдет 21-й фестиваль «Леонардо: радость творчества».

Фестиваль, организованный хобби-гипермаркетом «Леонардо», это праздник рукоделия, где каждый сможет открыть в себе творческие способности и вдохновиться новыми идеями. В программе фестиваля – бесплатные мастер-классы по шитью, вышиванию, вязанию, живописи, батику, бисероплетению, декупажу, фелтингу, скрапбукингу, пэчворку и др. Участники фестиваля – поставщики «Леонардо», творческие объединения и мастера Омска. Для детей будут организованы специальные развивающие занятия и конкурсы. В рамках фестиваля пройдет выставка готовых работ – вышитых картин, витражей, детских рисунков, батика и т. д. Следующий фестиваль «Леонардо» пройдет 1–4 ноября в Москве.



ПАПА МОЖЕТ!

В московском парке «Сокольники» с размахом прошел городской фестиваль «День Отца».


Традиция отмечать праздник в честь отцов – хороший повод напомнить об истинных ценностях, о роли мужчины в доме, да и просто возможность отложить дела и насладиться праздником всей семьей. Шансов проявить свои умения и таланты у пап, собравшихся в Сокольниках на «День отца», было множество: одни участвовали в тест-драйве, другие – в спортивных состязаниях и конкурсах на изобретательность. Самые музыкальные прошли мастер-класс по игре на барабанах, а кто-то поучаствовал вместе с детьми в постройке сказочного города. Лучшие папы получили призы. Организатором праздника выступило агентство JUISY при поддержке Правительства Москвы и Комиссии по здравоохранению и охране общественного здоровья Мосгордумы.



и РЕБЁНКУ ПОНЯТНО

Сколько же у детей одежды! Будь они взрослыми, пришлось бы заводить гардеробную комнату. А так все уместается, хоть и с трудом, в комод.

Это самый массивный предмет мебели в детской. Обычно комод контрастирует своим важным видом и однотонным цветом с остальной обстановкой. И малышей это не устраивает – вот почему они стремятся разрисовать комод фломастерами или покрыть его наклейками. Так что лучше опередить детей и сделать наклейки самим. Нарисуйте на бумаге носочки, рубашечки, трусики, вырежьте рисунок по контуру и прикрепите клейкой лентой к ящичку комода. Тот, кто уверен в своих художественных способностях, может нарисовать все то же самое прямо на деревянной панели. Теперь и вам станет понятно, где что лежит, и подростку будет легче одеться самому. Ну и настроение в комнате станет совсем детским...



*Планы на сентябрь
Ольги СУТУЛОВОЙ:
– премьера фильма «Диалоги»;
– наслаждение виноградом
«изабелла», который поспеет
в ее любимом саду;
– поход в школу.*

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

Ольга **СУТУЛОВА:** ИСПОВЕДЬ ХУЛИГАНКИ

Дом
кресло



– **Вы, говорят, начали преподавать в школе актерского мастерства Ингеборги Дапкунайте. Соскучились по урокам и переменкам?**

– Это первый для меня преподавательский опыт. И подумать не могла, что когда-нибудь кого-нибудь буду учить. Предложение Ингеборги такая неожиданность! Я не сразу поняла, чем могу быть полезна. Но потом мы с подругой, режиссером Ирой Волковой, придумали недельный курс, который помогает пройти кастинг, разобрать роль. Ингеборга только начинает развивать школу, аналогов которой в нашей стране нет. В перспективе – государственный диплом о высшем образовании. Есть еще одно направление – актерские тренинги. На Западе не зазорно, будучи состоявшимся актером, прийти к тренеру и позаниматься актерским мастерством. Эта практика существует более семидесяти лет, и это работает. Но бывает и так – у человека всегда была мечта стать актером, но он ее так и не осуществил. Ко мне на тренинг пришли, например, успешная девочка-юрист и молодой человек, у которого огромная IT-компания в Лондоне. Конечно, они не думали, что после недельных курсов их пригласят сниматься у Спилберга, но им хотелось попробовать себя в актерском ремесле. Самое удивительное – некоторые из моих студентов снимаются: мы помогли им пройти кастинги. А кто-то поступил в ГИТИС.

– **Учиться никогда не поздно?**

– Абсолютно! Предложение Ингеборги перевернуло мое сознание. Я поняла, какой это кайф – осваивать что-то новое.

– **В школьные годы вы не были особо прилежной ученицей?**

– К сожалению. Начинаю понимать, что я потеряла, когда вместо занятий курила где-то за спортзалом.

– **Из какого-то учебного заведения вас, кажется, даже «попросили».**

– Откуда меня только не «просили». Да, была такая история. Но от последней школы, в которой я проучилась два года, остались самые светлые воспоминания. Она располагалась в Петергофском регулярном парке, в старинном здании гимназии Александра I. Там был потрясающий коллектив учителей, которые уважали и профессию, и учеников. В той школе, из которой меня выгнали, было стыдно учиться. Для меня сесть и сделать домашнее задание было невыносимо. Учебники навевали смертельную скуку, я смотрела на страницу и ничего не понимала. Меня вряд ли можно назвать совсем уж душой, но привычку к умственному труду там не прививали. А вот в Петергофской школе меня научили получать удовольствие от умственного напряжения.

Еще там был прекрасный директор – Вера Георгиевна Черкасова. Когда я узнала, что для по-

ступления в школу нужно сдать математику, литературу и английский, впала в жуткую истерику, потому что была уверена: провалюсь. А она сказала: «Спокойно, я тебе помогу!» Мы пошли и сдали английский, потом литературу, дошло до математики – меня снова забила падучая, потому что математику я точно не знала (до сих пор не могу сложить два плюс два так, чтобы получилось четыре). «Ок! – сказала эта удивительная женщина. – Математики не будет, ты принята». А потом об-



ратилась к маме: «Где же вы учились до сих пор, если у вас ребенок так боится школы?» Кстати, как я сдавала литературу – отдельная история. Преподаватель спросила меня про поэтов Серебряного века, я начала лихорадочно вспоминать. Она внимательно слушала, а потом остановилась: «Вы забыли Маяковского». Но Маяковский был для меня поэтом революции, с Серебряным веком не очень рифмовался. Да и кроме дурацкого стихотворения «О советском паспорте», которое я выдала

в вольном пересказе уличных гопников, ничего из его творчества не знала. Учительница удивленно спросила: «Где вы это взяли?» Я ей с перепугу заявила: «У меня дома есть его прижизненное издание, и там вот именно так все написано, потом советская цензура это вырезала». К моему изумлению, она сказала: «Четыре, вы приняты». Я сейчас думаю: вот сидит ребенок, впаривает какую-то чушь взрослому человеку. Как бы поступило большинство учителей — известно. А эти имели смелость за всей бравადой вперемешку с диким зажимом увидеть главное. Они искали в детях индивидуальность, им не нужны были послушные биороботы. Более того, когда в выпускном классе мне предложили съемки в сериале «Зал ожидания» и надо было уехать на полгода, мне разрешили: «Поезжайте и даже не думайте! Такой шанс нельзя упускать!». Великая женщина.



— В пятнадцать лет вы оказались на одной площадке с легендарными актерами: Ульяновым, Тихоновым. Как оно было?

— Я была совсем глупой и не задумывалась о том, что это боги кинематографа. Для меня это было просто приключение. Вот спустя семь лет, когда я опять снималась с Михаилом Александровичем в «Подмосковной элегии», все уже воспринимала с восторгом и пиететом. Снимали в Переделкино. У меня был дикий грипп с невероятной температурой. И Ада Николаевна Роговцева с Михаилом Александровичем принесли мне свои шарфы, шубы. Тогда еще не было, как сейчас, специальных людей, которые, если что, сбегают за аспирином. Все было по-домашнему. Мы все распола-

гались в одной комнате, я лежала в полубморочном состоянии, а Михаил Александрович приходил и говорил: «Ты лежи, лежи, не волнуйся. Мы сейчас с Адой Николаевной отрепетируем, и я все тебе покажу: где встать, что делать».

– **Какие главные уроки вы от них получили?**

– Человечность. Сейчас уже такого не встретишь – все боятся уронить корону с головы: «Зачем я буду с ней разговаривать, она же звезда меньше, чем я!» С Михаилом Александровичем работать было одно удовольствие – он всех постоянно смешил. И у него как-то все очень тонко получалось. Он же был невероятной физической и внутренней силы человек с огромным темпераментом. Говорят, по молодости мог и прибить. И в то же время очень нежный. Великие люди. Люди



другой культуры, которых, к сожалению, никогда уже не будет, потому что это нормальный исторический процесс – жизнь меняется, что-то безвозвратно утрачивается.

– **Кого-то еще можете назвать своим учителем жизни?**

– Роман Балаян, великий жизнелюб. Мы приходили на площадку, он хмуро смотрел на небо, и всем становилось понятно, что сейчас, в эту секунду, ему совершенно не хочется снимать, а хочется кофе и шашлыка. Между тем у нас всего тридцать два съемочных дня, из которых мы уже пятнадцать просидели в армянском ресторане. Он сидел, смотрел на небо, потом говорил: «Нет, сегодня снимать не будем – облака!» – и все снова ехали в ресторан. «Жизнь выше, чем искусство!» – повторял Роман Гургенович. И он

действительно так живет, и его все любят. И он счастлив и снимает удивительно тонкое, прекрасное кино.

— **Для вас жизнь тоже выше, чем искусство?**

— К сожалению, в профессии, чтобы добиться большого успеха, надо быть маньяком. А порой и переступать через все и через всех.

— **В одном из интервью ваш муж почему-то проассоциировал вас с рок-н-роллом. Это отсвет питерской юности?**

привлекают все эти сквоты, в которых жили эти чудесные люди, бесконечные тусовки, «домашники». Моя сестра меня постарше, и она во всем этом чуть-чуть поплавала — я наблюдала ее в черном бушлате и красном галстуке, который бит-квартет «Секрет» в свое время придумал. А у меня ничего этого уже не было.

— **Неужели не было даже питерских крыш?**

— К сожалению, нет. Вся старая часть моей семьи жила в центре, а нас выселили на окраину.

— **Дитя «района»?**

— «Южка» — так назывался наш Юго-Западный район. Помните, как у Соловьева в фильме: чечен на Южке завелся? Так вот, это про нас.

— **Какой вам показалась после Питера Москва?**

— Ужасной. Но Москва — тот город, в котором все мои друзья, именно здесь происходит все самое важное. Больше всего мне не хватает питерских прогулок. Я много хожу в Москве пешком, потому что невозможно передвигаться на машине, но это совершенно другое. В Питере ты смотришь на один и тот же дом на протяжении десятков лет, и он все равно не перестает тебя удивлять. Моря не хватает. Первые годы никак не могла понять: как это — город, и на материке? Город — это когда из окна виден Финский залив, в который заходят корабли. И все твои друзья — моряки. Мы каждый сезон провожали их в плавание, потом встречали. Позывные «Сормовский 3003» были рефреном моей юности. В Москве ничего этого нет. И это странно.

— **Сейчас вы живете в основном в загородном доме, и кажется, он стал для вас своеобразным островом.**

— Это дом Жени, он его придумал. Хотя начали его строить еще его родители. К сожалению, папы рано не стало. Но Женя очень трепетно сохраняет дух дома и продолжает семейную традицию — собирать большие компании за огромным столом. Периодически наш дом напоминает филиал парка Горького, потому что набивается человек по пятьдесят — кто-то жарит шашлыки, кто-то играет в бадминтон. Куча каких-то детей, все время спотыкаешься и спрашиваешь: «мальчик, ты чей?». Появляются друзья с какими-то похожими детьми. Сначала один приходит к тебе с просьбой налить ему сока, потом другой. «Подожди, ты же пил секунду назад!» — «Нет, это был мой брат!» И так почти ежедневно. Все это наши друзья, которых мы очень любим, с которыми мы еще и все вместе путешествуем. Например, недавно у наших друзей была свадьба, человек сорок ездили в Кахетию.

— **Это так нетипично для сегодняшнего времени. Тем более что с возрастом круг людей, которых ты хочешь видеть, все больше и больше сужается.**

— Ему так хочется меня видеть, наверное. Мне тоже хотелось бы ассоциировать себя с рок-н-роллом, и даже когда какие-то съемки или предстоит выход, я прошу визажиста: «Люся, давай рок-н-ролл!» — но, к сожалению, это лишь мечты о той жизни, которой как раз и не было. Видите ли, мы, поколение нынешних тридцатилетних, попали в юности в культурный вакуум. Всю эту знаменитую питерскую культурную среду я знаю только по книжкам. Меня страшно



Шелковая рубашка. H&M.
Брюки. MARC CAIN.

— А у нас скорее разрастается.

— **И это все любимые, родные, не случайные?**

— Именно! Так получилось, что слились две компании — моя и Женина, и теперь уже не разберешь, кто чей, все передружились. В свое время у Жениных родителей было много друзей, у них были дети, эти дети стали Жениными ближайшими друзьями на всю жизнь. У всех появились семьи, по двое-трое детей плюс наши трое.

— **Всех принять, всем угодить. Не устаете?**

— Каждый старается внести посильный вклад. А когда, например, приезжают братья Тотибадзе, это значит, что скуплена половина Дорогомиловского рынка. Гоги с Костей сразу встают к плите. Я еще делаю жалкую попытку чем-то там пошуршать, но они презрительно отмахиваются, наливают мне стакан вина и все готовят сами. А мы потом еще неделю едим эту еду. Но все равно приходится постоянно что-то придумывать. Я не понимаю, когда человек приглашает людей, а потом «вот вам черешня на ветке и стакан воды». Конечно, бывает, и устаю. Тогда я начинаю ныть в плечо Стычкину, как было бы здорово хотя бы один день провести вдвоем. Посидели бы с книжками, вечером посмотрели сериал, потом мирно легли спать. Но, едва мы остаемся в одиночестве, через двадцать минут я бешено вскакиваю, начинаю орать: «Какая скука!». Стычкин, бедный, защищается: «Подожди, я не понял, мы же договаривались, ты же сама хотела! Ну, давай кого-нибудь позовем!» И все снова начинает бешено крутиться.

— **Женины дети у вас часто бывают?**

— Приезжают, когда только могут. Женя совершенно оголтелый отец. Я таких не встречала. Если есть выбор: посидеть с детьми на даче или пойти вечером в театр с друзьями, он выберет детей. Если для того, чтобы провести с детьми пару выходных, нужно прилететь из Воркуты, он прилетит.

— **А у вас с детьми отношения сразу сложились? Не было опасений, что не примут?**

— Конечно, опасения были, и когда мы встретились, минут двадцать настороженно приглядывались друг другу, но быстро выяснилось, что не страшно.

— **Было удивлением узнать, что вы с Женей любите землю и постоянно что-то выращиваете у себя на участке. Как так получилось — вы же оба типичнейшие горожане?**

— Трудно объяснить, если учесть, что бабушка и мама Стычкина — балерины, папа — известный переводчик. Все родные всегда жили в Москве и кроме тополей на Каретном ничего из природы не видели. И вдруг у него открылась безумная любовь. В моем случае хотя бы есть предыстория: мои бабушка и дедушка в голод-

ные девяностые купили в Псковской области дом и устроили там настоящую фазенду. Три семьи пахали каждое лето, как проклятые. Сажали по полтора гектара картошки, возделывали поля ягод, закатывали по четыре тонны варений-солений. Потом мы всю зиму этим питались. Моя бабушка, аристократка с длинными тонкими пальцами, возилась в земле, и ее это совершенно не смущало. От нее я получила урок витальности. Это та порода людей, которые имели



внутренний стержень, позволявший им не сломаться в любых обстоятельствах. Они и в лагерях из ложки вытачивали вилку, чтобы есть так, как привыкли с детства.

— **И что же у вас растет? Похвалитесь, пусть все завидуют.**

— Черешня, куча разных ягод. Даже виноград «изабелла», из которого мы делаем чудесное вино и чурчхелу. У нас какое-то дикое количество яблонь, и мы килотоннами гоним яблочный самогон. Огурцы-

помидоры не сажаем — все-таки за ними нужен постоянный уход, а вот разные салаты растут в большом ассортименте.

— **Любимое занятие мужа?**

— Женя любит ходить, смотреть хозяйским глазом: что, как растет.

— **А кто «пашет»?**

— Как-то в конце апреля мы приезжаем в Москву, и Женина мама говорит: «Ой, ребята, какие же вы посвежевшие!» — «Это мы на огороде работали!» — «Женечка, а что ты такой загорелый?» — «Ну как, я ходил, смотрел вверх, как все растет». — «А ты, Оленька, почему такая бледная?» — «Я копалась в земле вниз головой». Вот такое распределение у нас в семье. Ну что, хозяйин-



барин. Он следит за тем, чтобы все было аккуратно и происходило вовремя. У любого дела должен быть хороший менеджер. Женя — отличный. Хотя он не упирается в то, чтобы все было идеально. Что есть, то и хорошо. Он скорее отдыхает, когда видит, как, например, посаженная два года назад черешня начинает вдруг плодоносить.

— **Вы оба — люди очень темпераментные. Какживаетесь?**

— Темпераментные — да, но у наших темпераментов разные полярности: Стычкин — положительный человек, он все время пребывает в радости, а я психопат и мизантроп. Мы плюс и минус, поэтому наш союз и работает. Как батарейка. Кстати, Женя — еще один человек, который многому меня научил. Например, искусству жить. ■



СКАЗКА.
ПЕРЕЗАГРУЗКА

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:

КРЕСТЬЯНКА + ФАЗЕНДА

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать, как сделать
дачу уютнее и красивее.
На этот раз дизайнеры –
но не простую, а ажурную,
в восточном стиле.*

Помните, как начинаются восточные сказки? «Дошло до меня, о великий халиф, что в некотором царстве жил башмачник по имени...» А наша сказка будет начинаться так: «Однажды программа “Фазенда” узнала, что в некотором очень красивом саду вместо красивой беседки стоял некрасивый навес...»

В сказке Шахерезады из лампы или кувшина появился бы джинн и быстренько построил бы беседку, новый дом и парочку дворцов в придачу. А в программе «Фазенда» на дачу придет дизайнер Елена Кунците, вспомнит свое детство, проведенное в Средней Азии, и придумает настоящую восточную беседку с ажурными стенами – такую, чтобы из нее видеть все, что творится в саду, а самим оставаться «невидимками». Ну а дальше, если ни один джинн из лампы так и не вылезет, придется приглашать рабочих, которые и построят сказку с самого начала – то есть с фундамента.

СКОРО СКАЗКА СКАЗЫВАЕТСЯ

Конструкция беседки довольно легкая, поэтому для основания будет достаточно фундаментных блоков. На них мастера возводят каркас из бруса. Чтобы отделить зону отдыха от зоны для барбекю, у нашей беседки будут две самостоятельные части, связанные небольшим коридорчиком. А с летней кухней ее соединит специально прорезанный дверной проем.

Понятно, что постройка из восточной сказки не может быть обычной и скуч-

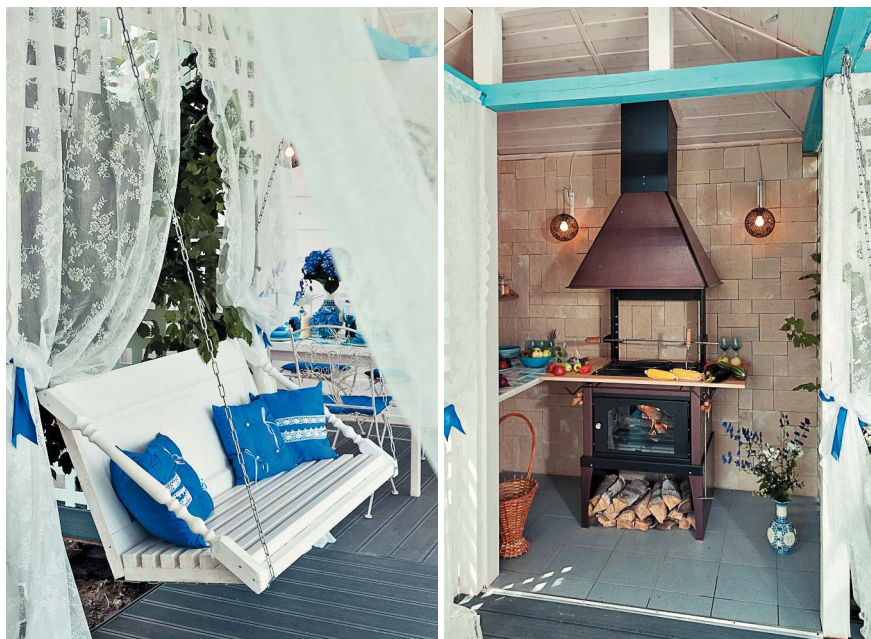


ной, поэтому крыша беседки сказочна и по форме – над каждой из ее частей появится граненая квадратная башенка, и по цвету – она будет звучного синего оттенка. В качестве кровельного материала выбрана мягкая финская черепица. Она хороша тем, что ее можно стелить на крыши любой сложности. Для ажурных стен мастера изготовили решетки-«машрабии»: пропилили в листах влагостойкой фанеры множество квадратиков по заданному рисунку. Кстати, на Востоке по сложности узора

решеток можно было определить достаток хозяина: чем хитрее орнамент – тем богаче семья.

Кухонную часть беседки отделали цементно-стружечными плитами. Стену за грилем облицевали искусственным камнем песочного цвета – ему не страшны искры.

Беседка – помещение, которое должно стойко выносить все прихоти погоды. Поэтому для пола была выбрана светло-серая террасная доска, сделанная из смеси древесных опилок и поли-



этилена. Она влагостойкая и совершенно нескользкая — благодаря фактуре, напоминающей вельвет.

Потолок во всем помещении зашили деревянными обоями с плоским профилем. Дерево потолка и стен покрыли декоративной пропиткой белого цвета — сочетание белого и синего характерно для восточной архитектуры.

КАК ЖЕ БЕЗ ПИРА?

Ну вот, можно считать, что черновик нашей сказки написан — теперь нужны де-

тали и подробности. Для начала — свет. Конечно, днем в беседке и так светло благодаря ажурным стенам и «световым фонарям» в башенках. А для вечерних посиделок под «куполами» башенок мастера установили светильники на светодиодах — яркие, экономичные и практически невидимые. В зоне готовки и в столовой появились оригинальные бра. А в центре беседки — витражная люстра в стиле Тиффани.

Восточные сказки без пиров не обходится, и значит, в кухонной зоне должна

появиться печь — да такая, какую Шахерезада, в силу технической неграмотности, вряд ли смогла бы придумать: со стеклянной дверцей, регулируемым нагревом и куполом-вытяжкой.

Для пира нужен и стол. Здесь дизайнеры отойдут от восточной темы, не станут стелить на пол дастархан и раскладывать подушки. Но сказать, что стол у нас будет совсем обычным, нельзя: художник Георгий Малов украсил его поверхность изразцами с ручной росписью. Их бело-синяя гамма повторяет цветовое решение самой беседки, а рисунок — старинные корабли с раздутыми парусами — напоминает о голландских изразцовых печах. Такими же плитками выложили и небольшой хозяйственный стол возле гриля. Какое отношение к Востоку имеет этот рисунок? Самое прямое: голландские купцы были отважными мореплавателями и наладили связи с восточными странами. Вокруг стола встали белые кованые стулья с ажурными спинками.

Отдыхать после пира хозяева с гостями будут не на восточном ковре, а на просторной скамейке-качелях — конечно же, белого цвета. Качели разместятся в коридорчике, соединяющем части беседки. Осталось добавить пару необычных керамических табуретов, похожих на напольные вазы, — и меблировка веранды завершена. Теперь нам понадобятся текстиль и безделушки.

БЕЗ ЕДИНОГО ДЖИННА...

К ажурным белым стенам и текстиль будет нужен белый и ажурный — поэтому дверные проемы украсили длинные тюлевые шторы с подхватами. А вот подушки на стульях и качелях, конечно же, синие — они гармонируют и с синевой черепицы, и с ярко-голубыми балками потолка, и с росписью изразцов стола, и с посудой, которой этот стол сервирован. А еще с пышными голубыми и лиловыми гортензиями, которые цветут в беседке повсюду — в вазах, горшках и подвесных кашпо.

Теперь Шахерезада может начинать новую сказку: «Дошло до меня, о великий халиф, как в далекой стране, на одном дачном участке, без единого джина...» ■

Оксана САНЖАРОВА

ЯГОДЫ на стену

Шиповник вкусный, значит, будем готовить.

Шиповник полезный, значит, будем заряжаться витаминами.

Шиповник красивый, значит, будем украшать пространство.

В мире насчитывается 400 видов и 50 000 сортов шиповника. Наверняка рядом с вашей дачей можно найти как минимум 5 из них: шиповник собачий, гвоздичный, припудренный, войлочный, игольный. А есть еще шиповник, который официально называется «вонючим», но он не менее полезен и красив, чем, скажем, шиповник с симпатичным именем «майский». Каждый экземпляр снабдите этикетками с названием и повесьте на видном месте. Регулярно меняйте экспозицию. Так вы за осень изучите всю «популяцию» шиповника в ваших краях. ■



1



3



2



4

МОРЕ с собой

На побережье мы, как дети, собираем ракушки и влажные камешки. Они сохраняют теплую энергетику волн. А заодно помогут украсить серые городские будни.

1. КРАСКА, ТРАФАРЕТ, ФАНТАЗИЯ

Практически любой предмет интерьера можно превратить в «морской» при помощи краски, трафаретов и декупажных карт. Но прежде чем браться за крупную мебель, хорошо бы потренироваться на вещах помельче – это может быть рамка для картины или фотографии, цветочное кашпо или деревянный поднос. Конечно, для небольшой вещи и мотивы нужно подбирать не крупные. Кстати, продолжить тему можно, добавив к уже декорированному предмету какие-то «материальные» морские мотивы. К примеру, сделать ручки подноса из кусочков толстой льняной веревки.

2. НИЖЕ БУСЫ

Просверлив в крупных ракушках дырочки, вы превратите их в бесконечно разнообразный конструктор, из которого можно собрать десятки интерьерных украшений: «музыку ветра», подвижный подвесной мобиль или просто украсить ими шторный карниз. Лучше использовать не лакированные ракушки, выбеленные морем и солнцем, и перенести их деревянными или стеклянными бусинами.

3. ПРЕЛЕСТЬ ПАТИНЫ

Если вы решились на переделку мебели, фон для «морских» тем лучше выбирать неяркий – приглушенно-бирюзовый, синевато-серый, чуть



припыленный оттенок морской волны. Впрочем, можно подобрать и более интенсивный цвет и приглушить его после, пройдясь по просохшей краске мелкой «шкуркой» или перекрыв более светлым и глухим оттенком почти сухой кистью. На таком «подстаренном» фоне особенно эффектно будут смотреться яркие цвета и причудливые формы крупных ракушек, вырезанных из декупажных карт.

4. В ДУХЕ ЖЮЛЯ ВЕРНА

Белая, серая или синяя скатерть, синие салфетки, несколько ракушек, морская звезда – готова сервировка стола в стиле «Романтический ужин на “Наутилусе”». Если есть время, ракушки можно не просто разложить на скатерти в художественном беспорядке, а превратить в украшение для салфеточных колец.

5. РАЗ РАКУШКА, ДВА РАКУШКА...

Флористические венки из сухоцветов, шишек и каштанов – вещь обычная. А почему бы не сделать «морской» венок из ракушек? Основа для него подойдет та же, что и для цветочного – готовый круг из пенопласта, а для монтажа вам понадобится клеевой пистолет. Кстати, при помощи клеевого пистолета можно украсить ракушками рамку фотографии или зеркала или собрать импровизированный подсвечник. ■



Волшебное ОКНО

Наши любимые – самые красивые люди на свете. И для портрета дорогого человека нужно особое обрамление. Например, фоторамка с объемным узором, похожая на волшебное окно.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Нарисуйте выкройку рамки. Для этого обведите ее на листе бумаги. С наружной стороны прибавьте толщину рамки и ширину обратной стороны, с внутренней – толщину внутренней части рамки и ширину отступа для стекла.
- 2 Выкройте заготовку из плотной фольги. Вырежьте наружные углы. Внутренние углы надрежьте так, чтобы надрез проходил через оба припуска, но не затрагивал основную часть рамки. Инструментом для тиснения наметьте линии сгиба.
- 3 Колесиком для тиснения с изнаночной стороны наметьте границы участков, которые должны остаться ровными. Положите с изнаночной стороны декоративные камни и зеркальце, обведите инструментом для тиснения.
- 3 Положите фольгу лицевой стороной на трафарет. Работайте на твердой поверхности. Картонной растушевкой осторожно начните штриховать поверхность, чтобы проявился узор. Когда вы увидите углубления узора, пройдитесь растушевкой внутри них, надавливая сначала слабо, затем сильнее.
- 4 Мелкие детали обводите палочкой для тиснения. Особое внимание обращайте на зубцы шестеренок – их контур тоже лучше пройти палочкой для тиснения. Используйте палочку с пластиковым концом – она не оставит царапин. Перемещая трафарет, старайтесь, чтобы стыки приходились на полоски без тиснения или места крепления камней.



Еще больше мастер-классов вы можете увидеть своими глазами на X Международной выставке-продаже «ФОРМУЛА РУКОДЕЛИЯ».

Вас ждут открытые уроки по всем видам ручного творчества, акции, конкурсы и лотереи, море новинок. Здесь можно купить все, что нужно для творчества и хобби, и увидеть, что создали другие мастерицы, поделиться опытом, найти друзей.

26-29 сентября,
КВЦ «Сокольники»,
павильоны 4 и 4.1.



Ольга ДЕОПИК,
дизайнер, автор
мастер-класса

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- плотная фольга для тиснения
- инструмент для тиснения с пластиковой насадкой
- паста для заполнения тисненого узора
- спиртовые чернила*
- аппликатор и подушечка для спиртовых чернил
- растворитель для спиртовых чернил
- бумажный скотч, лист картона
- клей для стекла и металла
- картонная палочка-растушевка
- стеклянные камни, зеркала, подвески
- дополнительно можно использовать перманентные чернила, кружево

* Впервые работаете со спиртовыми чернилами?
Тогда потренируйтесь сначала на небольшом куске фольги без тиснения.

ПИШИТЕ! Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»!
Пишите нам: **KRETYANKA@IDR.RU**

- 5 Заполните углубления пастой для тиснения. Очень важно, чтобы она не выходила за края лицевой части, излишки сотрите ватным диском. Оставьте сохнуть на 1 час. Положите заготовку на рамку, загните края. С изнанки заклейте бумажным скотчем так, чтобы он закрепил края фольги.
- 6 На инструмент для растушевки накапайте несколько оттенков спиртовых чернил. Нанесите чернила на рамку, касаясь ее то одной, то другой стороной инструмента, это создаст переходы тонов. Неудачно получившийся участок можно смыть растворителем.
- 7 Дополнительные эффектов можно добиться, если лить на рамку чернила прямо из флакона, а также капать растворитель для чернил или высветлять отдельные участки ватной палочкой, слегка смоченной в растворителе.
- 8 В заготовленные углубления приклейте украшения и подвеску-ключ поверх зеркала. ■

STAR 17/27S/555/777

Швейные машины

brother®
at your side



STAR 17



- 17 видов строчек
- Обметывание петли в 4 приема

STAR 27S



- 27 видов строчек
- Петля-автомат

STAR 555



- 27 видов строчек
- Регулировка длины стежка и ширины строчки
- Петля-автомат
- Отключение транспортера

STAR 777



- 37 видов строчек
- Регулировка длины стежка и ширины строчки
- Петля-автомат
- Отключение транспортера
- Жесткий чехол

• Горизонтальный челнок

• Нитевдеватель

• LED освещение

• «Свободный рукав»

ШВЕЙНЫЙ МИР

www.sewingworld.ru Единая справочная: (495) 744-00-87

Надэль СЕТЬ МАГАЗИНОВ ШВЕЙНОЙ ТЕХНИКИ

www.nadel.ru Единая справочная: (343) 369-02-84

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





Дом
НОВОСТИ



23 СПОСОБА СТИРКИ

Vestel представляет стильные стиральные машины из серии Otis. Они оснащены 7-сегментными LED-дисплеями, на которых отображается полная информация о текущей стирке, включая время до завершения программы, а также предупреждение о необходимости прочистки фильтра и многое другое. Постирать одежду максимально эффективно и бережно помогут 23 программы, предназначенные для разных типов ткани, а также регулятор скорости отжима и дополнительные функции. Модели отвечают строгим европейским стандартам и относятся к классу энергопотребления A+, что помогает значительно сэкономить на электроэнергии.

РАДИ ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ

Новая серия посуды от Tefal – Ceramic Control с керамическим покрытием – сделана с использованием фирменной технологии Tefal Thermospot. Уникальная формула посуды защищена пятью патентами. Ceramic Control отличается высокой прочностью и устойчивостью к царапинам, она идеальна для приготовления блюд с потрясающе хрустящей корочкой – стейка или рыбы в кляре, а также фламбирования фруктовых десертов. В серию посуды Ceramic Control от Tefal входит восемь предметов: сковороды разных размеров, сковорода для блинов, сотейник с крышкой, вок и ковш.



ГОТОВИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Все блюда, приготовленные в новой мультиварке Panasonic SR-TMJ181BTW, получаются не только вкусными, но и полезными – а все благодаря особой технологии термической обработки продуктов. Кроме традиционных режимов приготовления каш, выпечки, тушения, варки на пару и прочего, в новой мультиварке появились и интересные дополнительные функции: экспресс-режим быстрой готовки, режим приготовления супа, компота ипельменей. Справиться с устройством сможет даже начинающий повар – ведь выбор программ и управление мультиваркой интуитивно понятны.



МАЛЕНЬКАЯ ХОЗЯЙКА

Bosch представляет 7 моделей стиральных машин Avantixx 6 нового поколения. То, что раньше могли большие машины премиум-класса, теперь умеют «малышки» в компактном корпусе 44 см. Они аккуратны, бережливы и заботливы – идеальные хозяйки! Главное новшество Bosch Avantixx 6 – система 3D washing: белье равномерно перемещается по всему объему барабана в трех измерениях, избегая «зон застоя». В итоге – идеально чистые, незастиранные вещи.

www.mirdetstva-expo.ru

Центральный выставочный комплекс
«Экспоцентр», Москва, Россия

12+



реклама

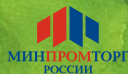


Мир Детства

24–27 сентября 2013



19-я международная выставка
«Товары и услуги для детей и подростков.
Новые программы обучения и развития»



- При поддержке:
• Министерства промышленности и торговли РФ
Под патронатом:
• Торгово-промышленной палаты РФ
• Правительства Москвы



* Лучшая выставка России 2011–2012 гг. по тематике «Детский мир. Товары для детей» во всех номинациях. Рейтинг составлен ТПП РФ и РСВЯ. Все выставки – участники рейтинга прошли независимый аудит статистических показателей в соответствии с международными правилами.

Организатор:

 **ЭКСПОЦЕНТР**
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ И КОНГРЕССЫ
МОСКВА

123100, Россия, Москва,
Краснопресненская наб., 14
Тел.: 8 (499) 795-37-99, 795-39-46
E-mail: centr@expocentr.ru
www.expocentr.ru, expocentr.pf





В 1920-х годах на европейских морских курортах появились молодые женщины в костюмах с открытыми спинами. Их широкие брюки подходили для прогулок по пляжу гораздо больше, чем одежда других отдыхающих.

Декларация НЕЗАВИСИМОСТИ

«Женщина в брюках – это красиво и сексуально», – полагают мужчины. Как и почему барышни дошли до того, чтобы позаимствовать главную деталь их гардероба?

СВОБОДА И РАВЕНСТВО

Нетрудно догадаться, что в брюки первыми облачились феминистки. Начиная со знаменитой французской писательницы XIX века Жорж Санд и американских суфражисток того времени Элизабет Смит Миллер и Амелии Блумер, женщины отстаивали права не только на участие в политической жизни, но и на ношение удобной одежды. Однако такие эксперименты скорее эпатировали публику, чем способствовали изменению гардероба.

Зато уже в начале XX века дамы активно занялись спортом, стали осваивать велосипеды и даже автомобили, отправились путешествовать – и необходимость в переменах назрела. В 1909 году во Франции отменили указ императора Наполеона о «запрете ношения женщинами мужских брюк», а уже в 1911 году парижские магазины предлагали женские шаровары и длинные юбки-брюки. Однако чтобы вид этих моделей приблизился к современному, потребовался революционный талант Коко Шанель.

Основой идеи Шанель послужил стиль одежды ее поклонников-мужчин. Когда еще совсем молоденькая Коко приняла предложение богатого наследника и страстного любителя лошадей Этьена Бальсана пожить в его замке, она специально для конных прогулок адаптировала к женской фигуре мужские бриджи, дополнив костюм рубашкой с галстуком, жакетом и маленькой шляпкой-канотье без украшений. Предметы мужского гардероба трансформировались в женскую одежду. А в платьях Шанель отказалась от использования корсетов и стремилась к изысканной простоте, считая, что это даст женщинам вздохнуть свободно – в прямом и переносном смысле слова.

Именно Шанель мы обязаны возможностью удобно сидеть и быстро ходить. Сама Коко носила свободные укороченные брюки со свитером или тельняшкой – но только в качестве одежды для отдыха, а не «на выход». Она полагала, что дамы в брюках никогда не будут выглядеть так же хорошо, как мужчины. Так что женские брюки оставались «нон грата» в приличном обществе еще долгое время.

БРУТАЛЬНЫЙ АНГЕЛ

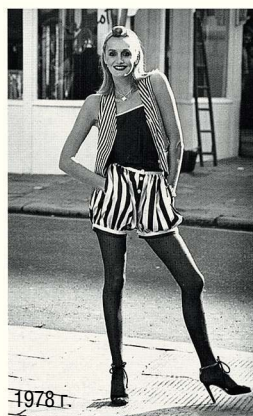
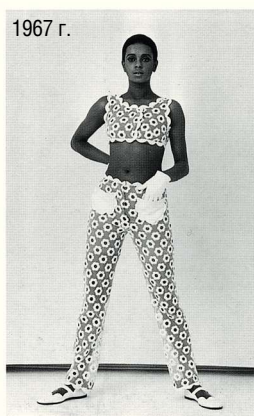
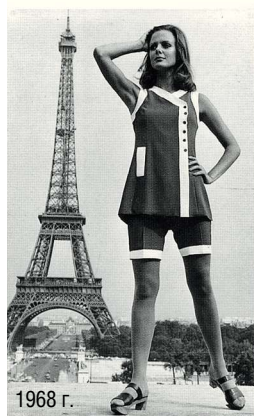
Большой революционеркой, чем Шанель, по отношению к брючному костюму оказалась немецкая и голливудская актриса Марлен Дитрих. Она не была красавицей от природы: при росте 165 см Дитрих выглядела полной, плоскогрудой и обладала мужскими манерами. В начале 1930-х актриса удалила два нижних ребра, чтобы добиться осиной талии, и полностью изменила стиль: вместо



Слева: Коко Шанель в своем любимом пуловере и удобных брюках из джерси. Так она обычно одевалась, когда приезжала в свое имение на юге Франции. Справа: благодаря Шанель женщины стали носить классические мужские брюки со стрелками.

обаятельной простушки миру предстал образ утонченной роковой красавицы. Американская публика и пресса взахлеб обсуждали сенсационное появление Дитрих в фильме «Марокко»: фрак, цилиндр, трость и сигарета стали ее «визитной карточкой». Классические представления о женственности были взорваны. Брючные костюмы и галстуки, которые наперекор существующим приличиям актриса стала носить и в быту, шекотали воображение мужчин не меньше розовых подвязок. Как-то Марлен собралась навестить Париж. В прессе распространились слухи, что если она появится на улицах города в мужской одежде, ей угрожает арест. Шокировать публику допускалось только со сцены или с экрана. Но Дитрих безмятежно разгуливала по Парижу в чем хотела – кинозвезду не решились тронуть.

В память о великой актрисе любимый фасон брюк Марлен назвали в ее честь. Брюки в стиле Дитрих напоминают мужскую классическую модель: они плотно сидят на талии или чуть выше, прямые и широкие от бедра, длиной до пола, иногда с четкими стрелками и широкими отворотами внизу.



С ЧЁРНОГО ХОДА

Кэтрин Хэлберн тоже отличалась привязанностью к брючным костюмам — хотя, несмотря на 1950-е годы, они по-прежнему оставались неприемлемыми для посещения общественных мест. Порой доходило до курьезов и чистого абсурда. Несмотря на звездный статус, в лондонский отель Claridge's голливудской диве приходилось пробираться через черный ход: женщина в брюках считалась непристойным зрелищем и не вписывалась в престижный статус отеля.

В 1960-е французский кутюрье Андре Курреж, один из создателей мини-юбок (наряду с Мэри Квант), представил коллекцию повседневной женской одежды, среди которой были и костюмы с длинными узкими брюками. Тем не менее настоящая брючная эра началась с работ другого модельера.

СИМВОЛ ВЛАСТИ

«Главным событием XX века» назвал женский брючный костюм Ив Сен-Лоран. Именно он сделал его необходимым компонентом высокой моды. В его коллекции 1966 года был знаменитый женский смокинг — бесконечно элегантный вечерний вариант брючного костюма. Все модели были моментально раскуплены, невзирая на то, что вход в ресторан женщине в такой одежде по-прежнему был запрещен.

Ив Сен-Лоран создал брючный костюм, который должен был не стереть различия между полами,



а наоборот — подчеркнуть женскую красоту. До него дамы, носившие брюки, хотели выглядеть как мужчины. Ив Сен-Лоран предложил новый подход: его костюмы были подогнаны точно по фигуре, подчеркивая сексуальность женских форм.

Смокинг задумывался Сен-Лораном как альтернатива «маленькому черному платью» Шанель. Кстати, история противостояния двух марок получила продолжение многими годами позже: гостей, пришедших на показ коллекции Chanel сезона весна-лето 2013, встречал плакат, нарисованный Карлом Лагерфельдом, где изображение девушки в смокинге с сигаретой было помещено в круг и перечеркнуто красной чертой. Надпись гласила «No smoking here».

Однако женский смокинг сделал Ива Сен-Лорана легендой. Вот что сказал креативный директор Lanvin Альбер Эльбаз: «Это лучшее свидетельство современности мышления Сен-Лорана. И спустя сорок лет после создания смокинг продолжает нести в себе гениальную двусмысленность: с одной стороны, смокинг создан для больших вечерних выходов, с другой — несет в себе идею прагматичности и комфорта. Подобно пижаме, в которой мы проводим ночь, смокинг остается интимной одеждой. Он живет вместе с вами, принимает форму вашего тела, и чем дольше вы его носите, тем больше любите. Это принципиально новая манера одеваться, думать и жить».

Не остался в стороне от обсуждения и Жан-Поль Готье: «Когда я только начал заниматься модой, я стал рисовать брючные костюмы, понимая, что Сен-Лоран создавал эту одежду для того, чтобы дать женщине власть. Своим брючным костюмом он доказал то, что сегодня уже кажется очевидным: дизайнер — это не тот человек, который рисует воланчики, это социолог. Он рискнул использовать мужественность, чтобы подчеркнуть бесконечную женственность. Брюки дают женщине свободу движений, жакет дает силу. Таким образом Сен-Лоран принял самое активное участие в деле освобождения женщины. Здесь речь уже идет не просто о моде, это политический и эротический костюм!»

ПО ДЕЛУ И НЕ ТОЛЬКО

Лишь в демократичные 1990-е брючный костюм наконец занял достойное место в женском гардеробе: отныне женщины могли появляться в брюках не только в ресторанах и других общественных заведениях, но и на работе.

Продолжить линию брючного костюма как культовой вещи и олицетворения женственности удалось Джорджио Армани. Это вполне закономерно, ведь знаменитый итальянский кутюрье начинал с мужской моды. Он любит и умеет красиво привносить мужские детали в женский гардероб, а с брючным костюмом вообще на «ты».


Сегодня женские «мужские игры» успешно продолжают. Брюки, жакеты и многочисленные вариации на тему смокинга пришлись по вкусу не только деловым леди, но и дамам, ценящим в одежде чувственность и сексапильность. Да и брюки в стиле Марлен переживают второе рождение. С одной стороны, они женственны, с другой — создают образ успешности и силы. Этот фасон можно назвать самым популярным в деловом имидже. Брюки в стиле Марлен стали более облегчающими в области бедер, штанины — еще шире, а отвороты почти касаются земли. Такой фасон, кстати, отлично скрывает полноту бедер. ■

Оксана БУТРИМЕНКО

Никто не мог шить женский брючный костюм лучше, чем Ив Сен-Лоран. Этот серый костюм в полосу знаменитый кутюрье создал в 1975 году.



Французский АКЦЕНТ



*Завтра осень.
А значит, гулять
отправятся
теплые обновки.
Самые интересные
модные находки,
как водится,
у французов.
Присмотримся?*

Романтический образ
по-французски – пуловер
и пышная юбка!



РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА



Обувь. Мокасины и балетки. На более холодную погоду – ботинки в мужском стиле. Ботильоны на танкетке. Сапоги – чем выше, тем лучше. Каблуки – чем более странной и футуристической формы, тем актуальнее. Яркие цвета, металлические эффекты, отделка из меха и перьев.

Брюки. «Дудочки» в стиле ретро. Облегающие брюки – на радость обладательницам стройных ног. Брюки из ткани с «металлическим» блеском или очень яркие: оранжевые, цвета фуксии, бирюзовые. Хит сезона – свободные брюки без стрелок, заправленные в ботинки.



Юбки. Плиссированные в цветочек. Тюлевые в фактурный горошек. Многослойные «цыганские». Вернулся стиль «милитари» и юбки с запахом. Если же ваш выбор – офисный стиль, то в моде узкая классическая юбка-карандаш до колена.

Городской стиль предполагает простоту линий. Синий цвет прекрасно смотрится на фоне осенних пейзажей!



Свитера и кардиганы. Кардиганы грубой вязки с эффектом «оверсайз» – то есть «на размер больше». Свитера в «детском» стиле: короткие, с изображением забавного зверька или мультипликационного персонажа. Кокетливые: с кружевными деталями или бантами.



Пальто и куртки. На пике моды — стиль «ретро»: женственные модели с пелеринами, короткие курточки-накидки, пальто в стиле 1960-х с короткими широкими рукавами. И опять же «оверсайз»: объемные вещи с округлыми плечами.

Перчатки. Из предмета просто необходимого, защищающего руки от холода и влаги, они превратились в важнейший аксессуар. Хит сезона — длинные перчатки до локтя: их надевают к модным пальто с короткими рукавами. Перчатки из кожи ярких цветов: обратите внимание, они не должны сочетаться по цвету с сумкой и обувью! Идеально, если цвет перчаток будет выбиваться из всего ансамбля.



Шарфы. Длинный шарф воздушной вязки, несколько раз обмотанный вокруг шеи. Шарфы-воротники. меховые шарфики. Броские шарфы с орнаментом, а также расшитые бусинами и пайетками.

Ремешки. Яркие, всегда заметных цветов, дополненные кокетливыми деталями, бантами или вышивкой бисером.



Для тех, кто предпочитает более изящные модели, — прямоугольные сумки с длинным ремешком. Цвета — любые: от пастельных до неоновых, с заклепками и с эффектом «металлик».

Сумки. Их должно быть много. Главное — разнообразие. В моде объемные сумки-шоперы, сочетания разных материалов и фактур, детали из кожи «под питона» и «под крокодила». Для тех, кто предпочитает более изящные модели, — прямоугольные сумки с длинным ремешком. Цвета — любые: от пастельных до неоновых, с заклепками и с эффектом «металлик».



Сумка в этническом стиле сделает весь образ!



СЕКРЕТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Есть у современных француженок и еще один секрет: они не ходят по магазинам. Ведь владельцам бутиков надо платить за помещение, свет, воду, уборку, охрану, пожарную безопасность...

Разумеется, это сказывается на ценах. А француженки очень экономны, поэтому они предпочитают каталоги.

Один каталог вмещает вещей больше, чем гигантский магазин. А если что-то не подойдет или не понравится — можно вернуть.

Одна из самых популярных и демократичных марок во Франции — **La Redoute**. На шопинг по каталогу и в интернет-магазин

www.laredoute.ru можно отправиться,

и находясь в России. Так можно

создать тот небрежный

шик, которым

отличаются

настоящие

француженки.



ХИТ БАРХАТНОГО СЕЗОНА

Сезон отпусков не закончен, и еще есть время надеть цветное бра с кружевными вставками на спинке из коллекции The Show Off и Hello Sugar от La Senza. Чашка бра – с пуш-апом и отделана контрастным кружевом. Бра хорошо носить с полупрозрачными футболками, блузками или топами с открытой спиной. Но даже если его не видно под одеждой, приятно сознавать, что на тебе произведение искусства!



НА РАБОТУ, КАК НА ПРАЗДНИК

Британский бренд NEXT предлагает женственные приталенные платья из новой коллекции Color-block. Они выполнены в модном сочетании цветов «кэмел» и черный с яркими алыми вставками по бокам, которые освежают образ. Даже если в офисе действует строгий дресс-код, в таком платье NEXT вы будете выглядеть сдержанно и стильно одновременно. В той же коллекции есть юбки с контрастными боковыми вставками и топы с баской, которые составляют привлекательный ансамбль.



ДЕВУШКАМ ИЗ ВЫСШЕГО ОБЩЕСТВА

Девиз молодого бренда Persona Grata – «Для избранных быть собой». Марка создана для уверенных в себе, образованных и гармоничных девушек. Одежда от Persona Grata выглядит так, словно над ней трудились мастерицы прошлого века: идеально отстроченные детали, скульптурно скроенные платья. Респектабельность образа выражается в спокойных природных расцветках, но используется и более сочная цветовая гамма. Кстати, ткани для пошива закупают на международных салонах и выставках. Качество одежды Persona Grata во многом превосходит то, что предлагают европейские модные дома, а цена – на порядок меньше.



О СПОРТ, ТЫ – ЧЕМОДАН!

Компания Samsonite выпустила новые лимитированные коллекции чемоданов с символикой Олимпийских зимних игр «Сочи-2014». В их дизайне использован визуальный образ игр – лоскутное одеяло. Покупателей ждет яркая коллекция твердых чемоданов «Краски Сочи». Мягкие чемоданы «Классика Сочи» предназначены для тех, кто ценит качество по разумной цене. Коллекция «Путешествие в Сочи» – для любителей экстремальных видов спорта и активного отдыха. Ну а детский чемодан «Талисманы Сочи» по функциональности не уступает полноценному взрослому багажу.

12+

EUROPA
PLUS TV

Реклама

HIT NON STOP*

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



АЛИНА АРТЦ



ЮЛИЯ ЛЫСЕНКО



АЛЕКСЕЙ МАНУЙЛОВ

YouTube

ТЕПЕРЬ И НА YOUTUBE

youtube.com/europaplustv

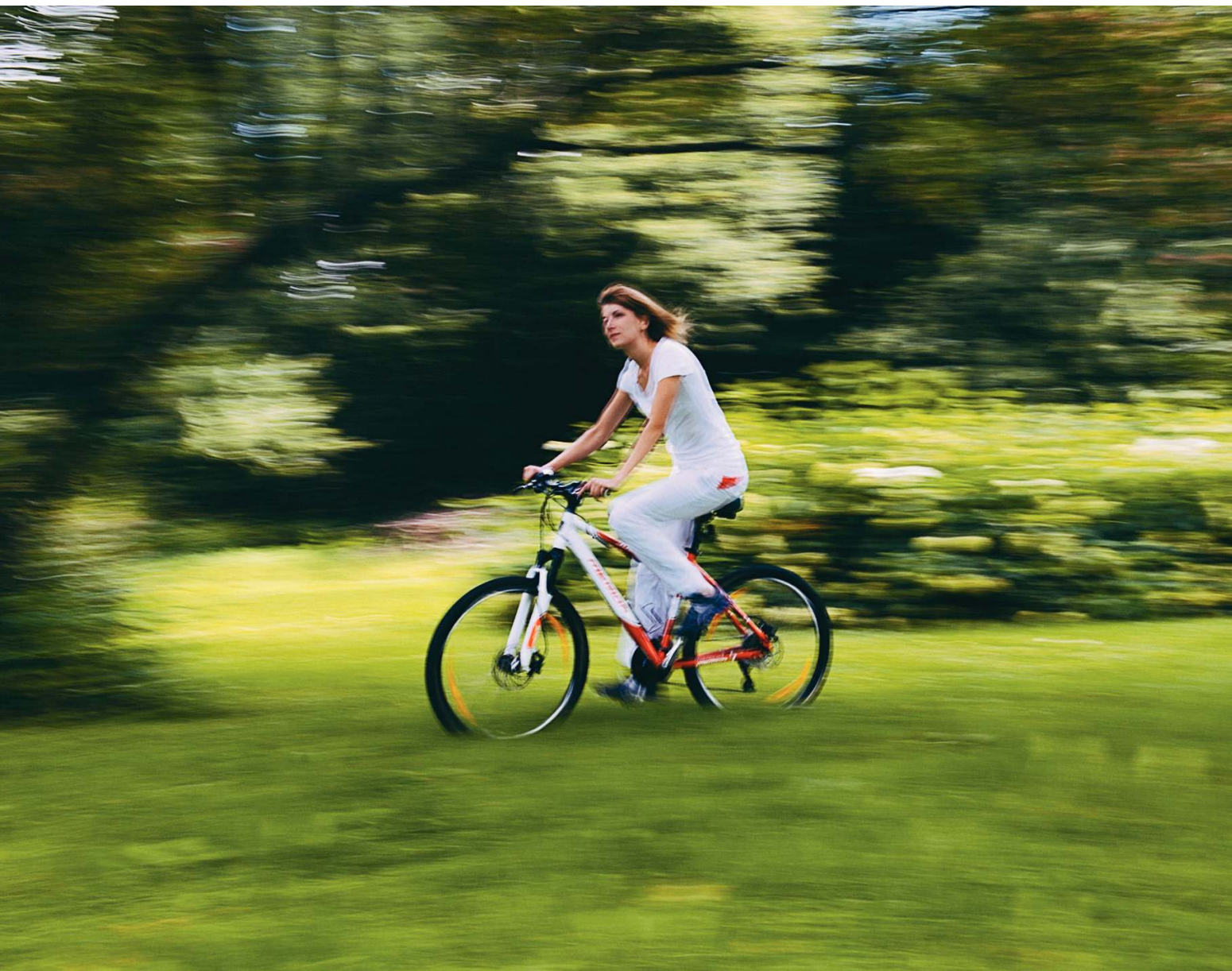


* ХИТ НОН СТОП

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

Текст: Анна АРТЁМОВА / Фото: Сергей ГАВРИЛОВ / Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

В Д В И Ж Е Н И И



Вот мы против бега на месте — и в жизни, и в спортзале.
Радость приносит только движение вперед.
Наши героини рассказывают о том, как выглядит этот мир,
если стремиться ему навстречу.

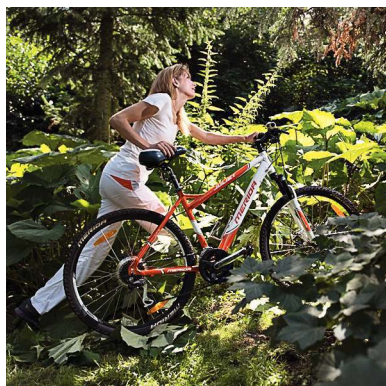
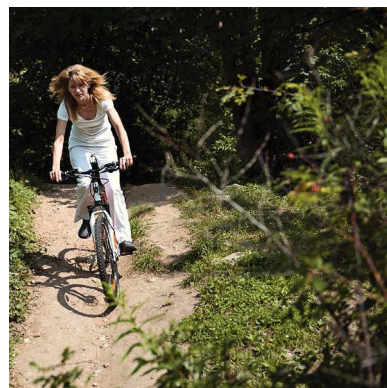
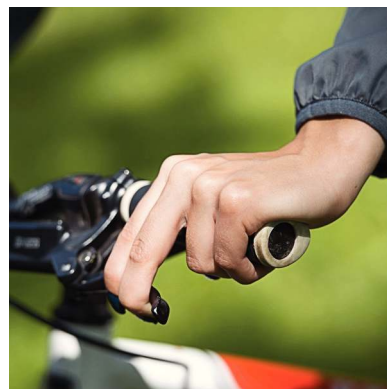
Яна работает Мэри Поппинс. Только та прилетала на зонтике, а няня Яна приезжает к своим воспитанникам на велике.

— В юности я все дни напролет проводила в конюшне — как многие девчонки, обожала лошадей и занималась конным спортом в школьно-спортивном клубе «Красная гвоздика». Потом работала в конной милиции инструктором. Свою любимицу, серую в яблоках лошадь Джулию, помню до сих пор. А пять лет назад я пересела на «стального коня». По странному совпадению, у него тоже есть имя — Juliet, то есть Джульетта.

Получилось все почти случайно: я завидовала мужу, который каждый день ездил на работу на велосипеде — в объезд пробок, минуя общественный транспорт. Да и сын подросток, начал гонять на велике, и мне за ним пешком поспеть было сложновато.

В общем, купили велосипед и мне. Так мы все оказались «двухколесным» семейством. Это такой кайф! Не нужно думать, как провести выходные — заранее предвкушаем, как рванем в центр города на Красную площадь, или из Сокольников в Нескучный сад, или в Химки к друзьям. Когда смотришь на город из окна машины, ничего не видишь вокруг. Совсем по-другому воспринимаешь окружающее, когда едешь на велосипеде — видишь лица людей, замечаешь изменения в архитектуре, в природе. Жизнь не проносится мимо, даже когда ты несешься с огромной скоростью. Конечно, в большом городе велосипедистам до сих пор жить трудно. Хотя и поставили парковок, я боюсь оставлять свою двухколесную «лошадку»: нет охраны, нет камер наблюдения. И дорожек для велосипедистов еще мало. Приходится быть очень осторожными: пешеходы нас не видят, автомобилисты в упор не замечают.

Это отличное увлечение, жалко только, что зимой — а зима у нас долгая! — на велосипеде не покатаешься. Так что с первым снегом приходится парковать «Джульетту» на балконе и снова с нетерпением ждать весны.



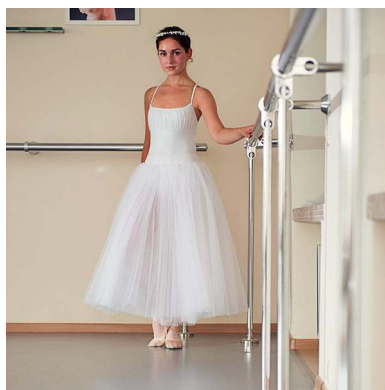
Яна МУХОРТОВА,
31 год



Полина БАРСУКОВА,
22 года

По профессии Полина экономист-арабист. А балет – это хобби? – Это мечта, которая длится вот уже почти 20 лет. Каждая девочка воображает себя балериной. Мне кажется, я родилась с этой мечтой. Я засыпала с пуантами под подушкой, просыпалась – и начинала танцевать. Я училась у гениальных мастеров: Татьяны Тимофеевой, братьев Таранда в «Имперском балете», у Петра Ефимовича Корогодского... Но профессиональной балериной не стала. Потому что надо смотреть на жизнь реально: стать великой примой – один шанс из миллиона, и для этого нужны не только способности и талант. Я решила: есть другие сферы, где можно проявить себя с большей пользой. А балет оставила как мечту. И каждый раз, когда надеваю пуанты, я погружаюсь в этот прекрасный мир.

Это не значит, что я не «изменяла» балету. В какой-то момент мне надоели все эти строгие позиции, арабески и гран-плие, и я пошла танцевать латину. Такой кайф почувствовала: свобода движения! Очень здорово было, но хватило меня ненадолго. Захотелось вернуться в строгие рамки классики, когда все должно быть комильфо. Кто-то может решить, что классический танец – это скучно. Но это основа основ. После балета можно танцевать и танго, и тарантеллу, и танец живота. Все остальные танцы тебе покажутся легкими, ты будешь расслабляться. А напрягаться будешь у станка. Необязательно каждый день, по многу часов. Можно заниматься раз в неделю и забыть про диеты: будешь есть все, что угодно, и не набирать вес. Но для этого надо, чтобы этот один раз в неделю ты просто выползала из зала. Когда не можешь поднять ни руку, ни ногу от усталости, наступает потрясающая психологическая разрядка. И весь негатив уходит, все плохое, что накопилось за день, даже за неделю. Так что если настроение такое, что хочется наорать на кого-то, лучший способ справиться с этим – встать к станку.





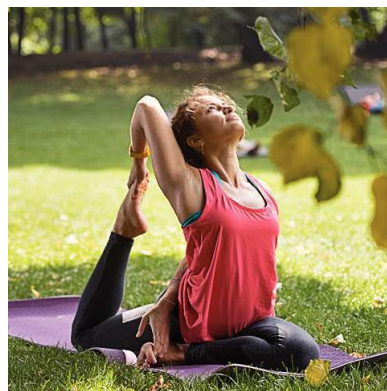
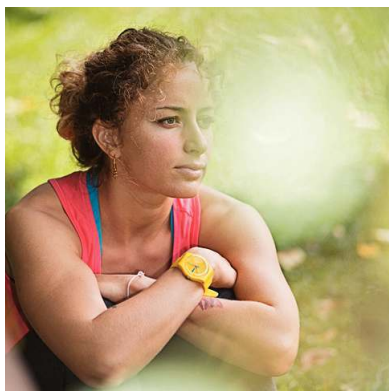
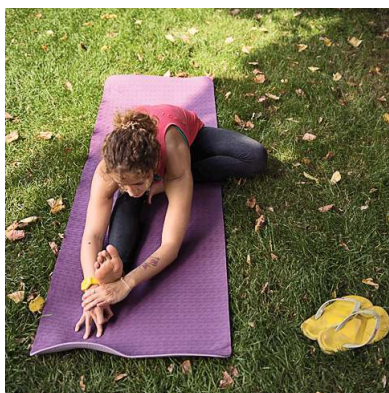
Ольга ЧУДАКОВА,
32 года

До 2000 года в жизни Оли основным делом был веб-дизайн, а йога – увлечением. А потом они просто поменялись местами.

– У меня была отличная профессия веб-дизайнера. Мне очень нравилась моя работа, и единственное, что меня смущало – что надо сидеть на рабочем месте в офисе от звонка до звонка, даже если делать нечего. И я ушла на вольные хлеба, параллельно начав преподавать хатха-йогу.

Превращать хобби в работу опасно. Когда занимаешься любимым делом, есть шанс увлечься им без меры. Несколько лет назад я почувствовала истощение: очень много преподавала, по 8 часов в день занималась асанами, домой приползала. И я научилась отказываться, и снова почувствовала облегчение и радость.

Сейчас я, сова, которая раньше не могла проснуться до часа дня, встаю с рассветом. И мне моя жизнь нравится. Чем больше я занимаюсь йогой, тем мне интереснее. Я стала понимать ее изнутри. Этим – внутренним содержанием – йога и отличается от гимнастики. В гимнастике ты просто копируешь форму, повторяя упражнения. В йоге ты учишься смотреть на мир иначе. Ты понимаешь, что тело и душа взаимосвязаны, и занимаясь телом, выстраивая его, ты параллельно занимаешься и совершенствованием души. Ты учишься бороться со своим эго, наблюдать свое дыхание, слушать биение своего сердца. Получается, что йога – это такое застывшее движение: ты останавливаешь каждое мгновение и проживаешь его в полной мере. Ты видишь, что в мире нет ничего постоянного, и можно просто наблюдать за изменением и течением жизни, ее ритмом – и наслаждаться этими ощущениями. Йога доступна абсолютно всем. Просто нужно найти свой путь. Занимаясь ею, человек выходит за рамки своего привычного мира – и это очень ценно. ■



ТАК сошлись ЗВЁЗДЫ



Быть здоровым — это модно. Самые прекрасные девушки задают тон, а все остальные с удовольствием идут, бегут, дышат и глотают вслед за ними. Присоединяйтесь!

Богатый и умный Джонни Депп, славившийся в молодости буйными выходками, сегодня в райдере для отелей уже не упоминает о крепких напитках и бумаге для самокруток, зато просит в номер тренажеры, фрукты и продукты из сои. Не слишком уравновешенная красотка Кэтрин Зета-Джонс занялась фехтованием, отказалась от сладкого, стала больше спать и пить только родниковую воду. Между тем, отвечая на растущие запросы, специалисты и энтузиасты здорового образа жизни предлагают все новые и новые способы самосовершенствования.

ФИТНЕС-ГИБРИДЫ

Пилоксинг — смесь пилатеса, бокса и танцевальных движений. «Мамой» нового направления стала шведка Вивека Йенсен. Она разработала получасовую систему упражнений, полюбившуюся голливудским актрисам и девушкам по всему миру. Теперь, вооружившись лозунгом «Сильная, стройная, сексуальная», под ее руководством худеют, исправляют осанку и учатся драться Кирстен Данст, Хиллари Дафф, Ферги, Диана Крюгер и Аврил Лавин.

Что общего у Мадонны, Гвинет Пэлтроу и наших Светланы Ходченковой, Алисы Гребеншиковой и Илзе Лиепа? Все они занимаются **фитнесом у балетного станка**. Новейшая фитнес-мода сочетает балетные движения, пилатес и йогу с занятиями с легким утяжелением и кардио-упражнениями. Занятия проходят в студиях, оборудованных балетным станком и зеркалами для контроля за синхронностью выполнения упражнений. Участники надевают носки с липкими резиновыми накладками на подошвах, обеспечивающие сцепление с полом, и используют легкие гантели, мячи, фитболы, ремни, эластичные ленты-эспандеры и другие тренажеры. Под энергичную музыку выполняются плие, арабески и другие движения для укрепления и моделирования бедер и икр.

Одной из самых новомодных и в то же время сложных фитнес-программ, опробованных «первопроходцами» из Голливуда, является **будокон** — принципиально новый вид фитнеса, вобравший в себя традиции восточных боевых искусств, классической хатха-йоги и медитации.

Его «отец», профессиональный спортсмен Камерон Шейн, успевший приобрести внушительный опыт личного тренера многих знаменитостей «фабрики грез», придумал будокон как образ жизни, способный привести тело и дух человека к гармонии. Самой преданной поклонницей нового вида фитнеса стала Дженнифер Энистон, а спустя некоторое время будокон «заболел» весь Голливуд.

Окисайз (аналог — бодифлекс) — специальная дыхательная гимнастика, одна из самых революционных методик для похудения. Ее создательница, американка Джил Ронсон утверждает, что каждый человек может похудеть, не прибегая к изнуряющим тренировкам, диетам и пилюлям. Все, что нужно, — кислород. Система основана на совмещении непрерывного диафрагмального дыхания с физическими упражнениями. Большой плюс — упражнения занимают не более 20–30 минут в день. При этом делать их можно стоя, сидя, лежа и даже в пробках в машине. Фанаты окисайза утверждают, что методика помогает быстро избавиться от жира и целлюлита, справиться со стрессом, улучшить кровообращение, укрепить суставы и мышцы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Электронные сигареты нынче один из самых популярных гаджетов и модных аксессуаров на светских вечеринках. Хотя новинка еще не прошла длительных клинических испытаний, многие уже отважно проводят эксперимент на себе. В США развернута активная антитабачная кампания и в общественных местах курить запрещено, вырывают электронные сигареты. Известно, что Леонардо Ди Каприо, Джонни Депп и Кевин Федерлайн покуривают безопасный аналог обычных сигарет. За этим же были замечены Кейт Мосс и Пэрис Хилтон. Кстати, в фильме «Турист» герой Джонни Деппа рассказывает об устройстве электронной сигареты, сообщая, в частности, что вместо дыма сигарета источает водяной пар, что делает абсолютно безопасным пассивное курение окружающих. Новая игрушка пришлась по душе и нашим звездам шоу-бизнеса. Говорят, что Алла Пугачева именно с помощью электронных сигарет практически избавилась от никотиновой зависимости. Сати Казанова и Анфиса Чехова тоже отдают предпочтение электронным сигаретам. Они утверждают, что по вкусу они напоминают кальян. Жена Николая Караченцова, Людмила Поргина, рассказала, что сейчас ее муж тоже перешел на электронные сигареты.

ДИЕТЫ

Виктория Бэкхем, Дженнифер Энистон, Гвинет Пэлтроу и многие другие красотки просто помешаны на оздоровительной **щелочной диете**. Ее принцип можно сформулировать так: наша еда влияет на уровень pH крови. Когда уровень кислоты в крови выше нормы, работа организма нарушается, снижается его сопротивляемость инфекциям и способность к восстановлению. Основа щелочной диеты — потребление продуктов, поддерживающих в организме щелочную среду, препятствующую окислительным процессам. Основа рациона при щелочной диете — фрукты и овощи. Парадокс, но даже кислые на вкус растительные продукты в процессе метаболизма превращаются в щелочь. Кислообразующие продукты — мясо, молоко, рыба, яйца, масло, злаки, сахара, кофе, чай, алкоголь. В качестве источника белка щелочная диета предлагает орехи, семечки, горох и зеленые бобы. Допустимы в небольшом количестве натуральные сладости: кленовый сироп, неочищенная патока, коричневый сахар, мед. Из напитков рекомендуются чистая вода, свежевыжатые соки, чай на травах.

Последний тренд среди российских звезд — **мобильные диеты**, хотя звезды Голливуда уже не первый год активно ими пользуются. Курьер привозит вам «чемоданчики» с едой на весь день. Надо лишь разогреть порцию в одноразовой посуде, на которой написаны «часы приема». Порции крохотные, но зато есть нужно 6 раз в день. Фирмы, разрабатывающие меню для «мобильных диет», гарантируют: через 2–3 недели вы сбросите от 5 до 10 килограммов и очистите организм от токсинов. Не так давно мобильную диету опробовала заметно постройневшая Тина Канделаки, регулярно делившаяся результатами в своем блоге.



Дженнифер ЭНИСТОН



Виктория БЭКХЕМ



Ева ЛОНГОРИЯ



Кэтрин ЗЕТА-ДЖОНС



Гвинет ПЭЛТРОУ

ВОДА

Большое внимание поборники здорового стиля жизни уделяют воде, проводя с ней порой магические манипуляции, разными способами пытаясь сделать из нее если не «живую», то хотя бы чистую. Многие зарубежные и российские звезды строят свою программу омоложения именно на воде. Ева Лонгория пьет не менее 3 литров жидкости в день для поддержания мышечного тонуса и избавления от токсинов. Как утверждает Виктория Боня, именно вода помогла ей похудеть после рождения дочери. Сколько воды нужно выпивать вам, чтобы сохранить красоту и здоровье, можно рассчитать по формуле: масса тела в килограммах, помноженная на 0,033.

Исключительно родниковую воду пьет Кэтрин Зета-Джонс. Ольга Будина не только пьет структурированную талую воду, но и готовит на ней и даже умывается ею. Дарья Мороз перед важным выходом в свет, чтобы хорошо выглядеть, ничего не ест и пьет только чистую воду. Особенно трепетно относится к качеству воды телеведущая Екатерина Андреева.

Самая полезная — чистая природная вода, особенно талая, в ней, по сравнению с обычной водой, меньше вредных примесей, и ее молекулы имеет структуру, максимально приближенную к гармоничному треугольнику золотого сечения, что делает такую воду биологически активной. Приготовить ее можно самим, пропустив водопроводную воду через фильтр, а затем заморозив определенным способом. Такую воду рекомендуют пить по стакану натощак, за 15–30 минут до еды. Есть и специальные приборы для приготовления структурированной воды, например «аквадиск».

Еще один вид «полезной воды» становится все более популярным — вода, обогащенная коралловым кальцием. Этот уникальный природный продукт содержит около 70 жизненно важных элементов. Коралловая вода очищает обычную воду от хлора, органических соединений, солей тяжелых металлов, придает воде слабощелочную реакцию. Пакетик кораллового кальция опускают в емкость с отфильтрованной водой, и через несколько минут она готова к употреблению. ■



Мать
и дитя
телеканал

НА ЧТО ГОТОВЫ РОДИТЕЛИ,
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИЗ РЕБЕНКА ЗВЕЗДУ?

МАМЫ В ТАНЦЕ

МАЙАМИ

Вы думали, что атмосфера «Мам в танце» уже была достаточно горячей? Посмотрите, как поднимается температура с новыми персонажами в Майами. Виктор Смолли и Энжел Армас — известные хореографы, совладельцы «Stars Dance Studio», где невероятно талантливые дети обучаются современным танцам и рвутся к звездной славе. Требования инструкторов высоки и неумолимы, но еще неумолимее амбиции мам. Конкуренция между танцорами растет, эмоции мам зашкаливают, драматические моменты неизбежны... Стоит ли успех тех слез, которые проливаются за кулисами?

Реалити-шоу «Мамы в танце» смотрителна канале «Мать и дитя» в 21:00 со вторника по четверг

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

12+

www.mama-tv.ru vk.com/mama_tv mama-tvchannel.livejournal.com
www.fb.com/tvmama twitter.com/#!/channel_mama

п р а в о
ЕСТЬ



Путь к приятной жизни лежит через желудок. О том, как из многочисленных продуктовых «зол» выбрать меньшее, рассказывает гастроэнтеролог, к. м. н., доцент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи Московского медико-стоматологического университета Елена ВОВК.

— **Елена Ивановна, правда, что в «пластиковых» фруктах и овощах из супермаркета нет витаминов?**

— Фрукты и зелень для супермаркетов выращивают в промышленных количествах. Этот бизнес может быть рентабельным, только если применять современные агротехнологии: специальные сорта, гербициды, пестициды и стимуляторы роста. Самый популярный стимулятор роста — нитраты. Из-за них растение прибавляет в массе, но концентрация полезных веществ (витаминов, калия, магния) в нем меньше, чем «естественном» плоде. Второй негативный момент: долгий путь сельхозпродуктов к покупателю. «Супермаркетовские» фрукты и овощи рассчитаны на транспортировку и длительное хранение — иногда оно длится и полгода, и год. И все это время плоды должны защищаться от бактерий и вирусов. Эта борьба отнимает у плодов антибактериальные вещества и витамины-антиоксиданты, которые находятся в основном в кожуре. Для сохранности их покрывают воском и обрабатывают специальными составами, которые небезопасны для человека. Поэтому «магазинные» фрукты и овощи надо не только мыть, но и чистить. Конечно, полезных веществ в них становится меньше. Но «магазинные» плоды все равно нужно есть: это источник неперевариваемой растительной клетчатки и желчегонных веществ. Неперевариваемая клетчатка устанавливает нормальные «взаимоотношения» между печенью и кишечником. Будете съедать в день 500—700 граммов не обработанной термически клетчатки — обмен желчи будет налажен, печень не станет жиреть, а полезные бактерии в кишечнике получат нормальную «жилплощадь».

— **Почему бы не забыть о «магазинных» фруктах-овощах и не покупать их на рынке?**

— Можно и на рынке. Но нередко «восковое» яблоко из супермаркета безопаснее «натурального рыночного». В нашей стране плохо обстоит дело с сертификацией безопасности продуктов. Откуда привозят то, что продается на рынках? Как это было выращено, на какой почве? Когда обрабатывали пестицидами и какими? Сейчас московские рынки завалены помидорами с условным названием «ростовские». Поскольку они везде одинаковые, понятно, что их выращивали в промышленном масштабе. Но где именно? По структуре

помидора я вижу, что выращивался он с нитратами и сорван с расчетом на дозревание в дороге. Об этом, наверное, можно было бы подробнее прочитать в сертификате, но его у продавцов нет или они его не показывают.

Кстати, нитраты легко вымачиваются из корнеплодов: положите очищенную картошку или морковь в чистую воду на 20 минут — концентрация нитратов в ней станет ниже.

— **А в наших крупных хозяйствах как-то сертифицируют продукцию?**

— Сертифицируют, но проверки сегодня явно недостаточные. Также очевидно, что наши продукты еще не соответствуют стандартам безопасности ВТО (Всемирной торговой организации). Это происходит потому, что наше законодательство, в соответствии с устаревшими нормами второй половины XX века, допускает содержание в продуктах питания таких экологических токсинов, как диоксины, органические соли свинца и ртути. Эти вещества попадают в продукты из загрязненного воздуха и воды — ведь все еще плохо очищаются промышленные выбросы и повсеместно используется автомобильный бензин стандарта не выше «Евро-3» — основной источник тетраэтилсвинца в воздухе больших городов. Результат: среди мировых мегаполисов Москва занимает третье место по загрязненности воздуха после Мехико и Пекина, оставая далеко в третьей десятке все европейские столицы.

Поэтому если вы покупаете, например, испанскую грушу, точно знаете: этот фрукт был выращен по стандартам безопасности ВТО. А если покупаете условно «ростовские» помидоры, вы про них не знаете ничего.

— **Высокая цена продукта может гарантировать его качество?**

— В Европе — да. Обычная ситуация, когда на фермерском рынке вы видите клубнику по 3 евро, а рядом — по 15. Продавец объясняет: та, что по пятнадцать, выращена органическим способом. И люди, которые покупают дорогую клубнику, уверены в этом факте на 100%, потому что продукт совершенно точно был проверен. А если выяснится, что продавец сжульничал, это грозит ему ужасными проблемами. У нас же клубнику за 3 евро могут спокойно продавать за 15. И если покупа-



тель обнаружит обман, поиски справедливости займут у него столько времени и денег, что легче просто забыть об этом случае.

— Мясо и молоко где грамотно покупать?

— Я покупаю мясо на Дорогомилловском рынке — получается дешевле, чем в супермаркете, а мясо свежее и вкуснее. Для продуктов животного происхождения главное — бактериологическое здоровье. А здорово ли было животное, на рынке выяснить легче, чем в магазине. Вот я, например, как медик могу понять это по состоянию лимфатических желез. За прилавками обычно висят разрезанные туши животных, и эти железы видны. Ну а не медикам относительную гарантию дадут синие печати на туше.

И куры рыночные лучше — те, которые синезелтого цвета, выращенные на зерне. Ну а если решили все-таки приготовить куриную лапшу из «супермаркетовского» пухлого и белого бройлера, надо варить его без кожи и сливать первый бульон — может, удастся избавиться от части гормонов, которыми он напичкан.

Молоко тоже рекомендую рыночное: там продают натуральное, свежее, вкусное, в конце концов, а не восстановленное. В порошковом молоке нет биологически активных веществ, там есть только калории и белок, а они не помогают росту нормальной флоры в нашем кишечнике.

Кстати, для этой флоры нужна и природная питьевая вода. Популярная бутилированная вода глубокой очистки, которая продается в супермаркетах, поможет избавиться от токсинов, но это далеко не идеальный способ сохранения здоровья. Ведь с природной водой мы получаем йод, магний, селен, фтор и другие микроэлементы. В воде глубокой очистки этих веществ нет. По сравнению с ней даже вода из-под крана, отстаиванная и пропущенная через угольный фильтр, полезнее. Но лучше для питья использовать полезную природную столовую воду. Из доступных это, например, бутилированная вода из Закарпатья или из Ставропольского края.

— Как получить наименьший вред от рыбы из супермаркета?

— Практически вся свежая рыба, которая красиво выложена на льду, в большинстве своем была вы-

Безопаснее всего покупать зелень, ягоды, фрукты и овощи «у бабушек» на рынке: они явно торгуют тем, что выращены в своем огороде. А еще лучше есть то, что выращено в огороде собственной бабушки или на своей даче. Если своих грядок нет, обратите внимание на продукцию экоозайств: их зелень, овощи и фрукты, мясо, молоко и хлеб сегодня продаются и в Интернете, и в небольших магазинах. Да и в крупных супермаркетах есть «экоотделы».

ращена на фермах. Она жила в тесном водоеме, ела гранулированный корм, получала гормоны роста. Поэтому, на мой взгляд, наиболее полезна рыба, которую невозможно вырастить искусственно — мойва, килька, скумбрия, северная треска, минтай, сельдь. Только не берите уже разделанную, покупайте ту, что с кожей, головой и костями.

— Как восстанавливать организм после череды нервных «отравлений» продуктами?

— Витаминами, антиоксидантами, эссенциальными фосфолипидами, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты.

Они есть в семечках, кунжуте, орехах, сое, водорослях и рыбе. Эти эссенциальные (незаменимые) для человека жиры «ремонтируют» печень и восстанавливают другие клетки организма, а также защищают сосуды от лишнего холестерина. Еще полезно «чистить» печень. Речь не об экстраемальных, так называемых «народных» способах. Ежедневное мягкое «очищение» прекрасно делается

с помощью растительной клетчатки и желчегонных веществ — их много в редисе, редьке, рукколе, кресс-салате, горчице, кинзе, чесноке. Да если просто ошпарите и пожуете лимонную кожуру — уже поможет печени.

— А долго еще у нас покупка продуктов будет напоминать прогулку по минному полю: на каждом шагу можно «подорваться»?

— Наша страна, как известно, собирается вступать в ВТО. Значит, России придется принять соответствующие стандарты качества и безопасности продуктов и питьевой воды. Да и экологические законы должны будут измениться. Так что, я думаю, в ближайшие 10 лет качество продуктов у нас заметно улучшится. ■

Беседовала Елена АВЕРИНА



Для тех, кто любит вкусно поесть – «Кулинарные шедевры мира.

Шаг за шагом»

Если Вы не успели приобрести книгу в киоске,
Вы можете обратиться за покупкой
в наше издательство по тел.

8 (495) 688 87-75

и заказать недостающий том.

Подробности на сайте

www.mediainfogroup.ru



цена
149 руб.

Собери всю книжную коллекцию!

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 Африканская кухня | 11 Кухня Центральной Европы |
| 2 Итальянская кухня | 12 Аргентинская кухня |
| 3 Испанская кухня | 13 Чилийская кухня |
| 4 Японская кухня | 14 Индийская кухня |
| 5 Средиземноморская кухня | 15 Греческая кухня |
| 6 Китайская кухня | 16 Сербская кухня |
| 7 Мексиканская кухня | 17 Турецкая кухня |
| 8 Французская кухня | 18 Армянская кухня |
| 9 Итальянская кухня II | 19 Тайская кухня |
| 10 Арабская кухня | 20 Еврейская кухня |



▼

*Ольга ФЕШИНА –
художник и дизайнер,
выпускает одежду
и украшения
под собственным лейблом
O!FESHINA! .
Она настоящий веган.
В свои 45 лет
она выглядит...
сами видите как.*


Фото: Павел АНТОНОВ

Я — ВЕГАН!

Отличие вегетарианцев от веганов в том, что веганы употребляют только растительную пищу. Строгие веганы не употребляют даже меда.

«В юности меня окружали красивые люди, практикующие вегетарианство. Они не жалея времени рассказывали о достоинствах подобного образа жизни. Мне это казалось глупым, надуманным увлечением. Когда я училась в театрально-художественном институте, мы с подружками часто заходили на обед к кришнаитам, которые жили в нашем общежитии. Они ничего не навязывали, всегда улыбались и вкусно пахли индийскими ароматическими палочками. Зная, что мантры и восхваления их ведических блюд длятся два часа, мы приходили за пять минут до начала обеда, минуя молитвенную часть, — только для того, чтобы вкусно поесть. Щедрость кришнаитов и настойчивость друзей-вегетарианцев посеяли свои зерна: я стала интересоваться влиянием на организм человека пищи животного происхождения, проглотила (перечитала) кучу литературы. И стала замечать, что существуют невидимые закономерности, связанные с тем, что ты употребляешь в пищу. Не то что бы ты получаешь бонусы, когда не ешь мяса, но кое-что в жизни становится легче или понятнее».

«Не помню, когда я окончательно прекратила употреблять мясо животных, я бросала и снова начинала. Но в 1996 году я перестала использовать кожу и мех в своих коллекциях модной одежды. Примерно через два года я перестала есть птицу, а спустя еще пару лет — рыбу. Десять лет назад мы с мужем стали веганами, то есть теми, кто не использует меха и кожу даже в обуви и аксессуарах и не употребляет в пищу молочных продуктов. Мы с мужем (архитектор Петр Костелов) 18 лет вместе, а 10 лет со дня официальной регистрации отмечали в этом году в США. Вот где наелись веганских деликатесов: тофу, соевых сыров, аналогичных молочным, даже соевого пармезана, разнообразного соевого мяса, вкуснейшего мороженого из соевого и кокосового молока — все великолепного качества и вкуса! Впрочем, необязательно ехать за океан — достаточно внимательно выбирать продукты в супермаркете и на рынке. Сложно описать чувства и ощущения, которые начинаешь испытывать, когда прекращаешь употреблять в пищу продукты животного происхождения. Казалось бы, ничего не происходит, но ты вдруг начинаешь замечать тонкие растительные ароматы, удивляешься огромному разнообразию полезных и красивых растений».



«В веганской кухне много постных блюд, но это не значит, что это просто вареная картошка и морковка! Веганская кухня не означает раздельное или здоровое питание, хоть и включает в себя эти понятия. Это бесконечные разнообразные вариации на тему сочетаемости растений в свежем виде и их искусной обработки! К тому же дисциплина и ограничения никогда не были моим коньком. Еда для меня не просто источник удовольствия, а страсть. Мне нравятся ароматы, запахи, вкусы и особенно нравится следить за изменениями в организме: нарастающим чувством голода, томительным ожиданием приближающегося перекуса или плотного обеда и последующим чувством насыщения. К тому же я не принадлежу к числу тех, кто встает из-за стола с легким чувством голода. Несколько раз я пыталась научиться питаться деликатно и размеренно, пробовала уговорить себя посидеть на диете, но у меня никогда не получалось. Так что могу утверждать, что веганство — это растительный пир!»

«Есть мнение, что в России сложно быть вегетарианцем из-за особых климатических условий, но именно в традиционной русской и советской кухне много простых вкусных веганских блюд! Перечислю самые любимые: соленые грузди и маслята, квашеная капуста, картофельный и гороховый суп, жареная картошка, гречка с грибами, винегрет, салат из огурцов, редиски и помидоров с подсолнечным маслом первого отжима, салат из морковки, яблока и изюма, из капусты с зеленью, варенье, кисель и просто компот! Мне повезло, мой муж прекрасно и быстро готовит и делает это с удовольствием. Он варит восхитительные супчики, борщи и свекольники, делает потрясающую итальянскую пасту и блюда индийской кухни! Когда приезжает из Казахстана моя мама, она готовит нам жареные баклажаны, острую корейскую капусту, картошку по-корейски — камдичу, жареные бурые водоросли с луком и чесноком. Петины родители круглый год балуют нас хрустящей квашеной капустой собственного приготовления, различными веганскими пирогами, варениками и оладьями, запеченными в духовке. Когда готовлю я, выбираю простые и легкие в приготовлении блюда».

«Веганство — необязательно здоровое питание. Если говорить о похудении или очищении, сыроедение и раздельное питание больше соответствуют этим целям. Конечно, у веганов даже черты лица становятся более утонченными, но если сидеть только на жареной картошке и макаронах, все эти утонченности закругляются. Самое главное — активный образ жизни и хорошее настроение. Конечно, важно пить много чистой воды без газа и есть свежие фрукты и овощи. Я давно наблюдаю за энергичными стройными сыроедами и собираюсь настроиться и перейти на свежие фрукты и овощи».

«Я пью зеленый чай в неограниченном количестве! Этот волшебный напиток помогает проснуться утром, тонизирует в течение дня и способен ненадолго притуплять чувство голода, он вкусен и не содержит калорий. Я предпочитаю листовой чай – “Японскую сенчу”, “Зеленую обезьяну” и “Серебряные иглы”, но если выбора нет, можно и в пакетиках. Главное – заваривать его не очень горячей водой и вытаскивать пакетик до появления характерной горчинки.

Белый рис могу есть на завтрак, обед и ужин, причем без добавок! Но, конечно, полезнее для здоровья рис коричневый, нешлифованный. С соевым соусом и ароматным растительным маслом он становится очень вкусным, словно присыпанным тертыми орешками. Рис абсорбирует все ненужные вещества и шлаки, поднимает настроение не хуже сладостей и шоколада, а коричневый к тому же помогает худеть.

Из трав люблю мяту и петрушку. Мята считается женской травой – придает женщинам мудрости, а мужчин успокаивает и гармонизирует. Я люблю горячий мятный чай с лимоном и медом, восточный салат табуле с мятой и мяту в небольших количествах в салатах и приправах. Петрушка – это удивительное растение, способное повысить значимость вкуса любого горячего овощного блюда. Для здоровья полезнее сырая петрушка, но особенно вкусная она становится, если ее слегка обжарить на растительном масле. Мне нравится, как жарит петрушку с мелко нашинкованным чесноком мой муж. Получается ароматная поджарка для вареной картошки, риса, гречки и вкуснейшая заправка для супов – альтернатива традиционной, которая состоит из жареного лука и морковки.

После зеленого салата я всегда чувствую прилив энергии во всем организме и свежий весенний ветер в голове. Если напало плохое настроение, надо обязательно поесть салата! Сласти действуют сразу, но притупляют чувства и эмоции, а зеленый салат всего через 15–20 минут вернет позитивный настрой и надолго сохранит чувство умиротворения. При любом недомогании я стараюсь лечиться зеленым салатом. Его можно мелко резать или крупно рвать, добавлять соевый соус, лимон, нарезанные тонкими пластинками фрукты и овощи, орехи по вкусу, главное – раз в день употреблять салатную зелень. Самое удивительное, что салат быстро растет и можно вырастить его даже в цветочном горшке.

Так что контролируйте свое настроение – это на самом деле важно для здоровья!» ■

рецепты



ВИНЕГРЕТ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

В равных пропорциях нашинковать кубиками размером примерно 1 см отваренные картошку, морковку и свеклу плюс соленые огурцы (квашеная капуста также подойдет). Добавить такое же количество консервированного зеленого горошка и растительное масло первого отжима. Посолить по вкусу, все тщательно перемешать.

Мой секрет: масло должно быть обязательно подсолнечное и его должно быть много – лейте смелее! И я никогда не кладу в винегрет репчатый лук, так как исчезает общая мягкость. Моя мама, например, добавляет вместе с луком свежие огурцы и зелень – получается очень вкусный весенний хрустящий вариант винегрета! Свекровку добавляет вареную или консервированную фасоль и зеленый лук – это тоже очень вкусно!

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЁБКА ДЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

3 стакана холодной воды и 1 стакан зеленой чечевицы, 0,5 чайной ложки куркумы довести до кипения на сильном огне и варить 30 минут на слабом. Добавить 0,5 стакана красной чечевицы и 2 стакана кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут. Добавить приправу карри (она продается во всех, даже деревенских магазинах!) и соль по вкусу и варить еще 5–10 минут. Разлить по глубоким тарелкам, подавать с кружком лимона и мелко нарубленной зеленью.

Мой секрет этого простого вкусного блюда в том, что в нем нет никаких секретов – я никогда не добавляю в похлебку традиционную суповую поджарку-пассеровку из жареного лука с морковкой. Чечевица насыщена по вкусу и не требует дополнительных ингредиентов. Но, конечно, мелко нарубленные помидоры или шпинат за 10 минут до конца варки, как и пассеровка, не помешают.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ДЛЯ ЧУДЕС

3 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сахара, 0,5 чайной ложки картофельного крахмала, щепотку мускатного ореха, корицы, ванили тщательно перемешать, постепенно вливая 1,5 стакана холодной воды. Довести до кипения, поварить на медленном огне 5 минут. Перелить в чашку, посыпать щепоткой толченых орешков, лучше кедровых или грецких, и мелко наструганной цедрой апельсина.

Мой секрет: подавать лучше теплым и загустевшим и не пить, а смаковать десертной ложкой! Если разбавить соевым молоком, получится горячее какао.



СИГНАЛ К ДЕЙСТВИЮ

По статистике, 30–40% населения России страдает метаболическим синдромом, но не знают об этом. Метаболический синдром – это комплекс обменных, гормональных и клинических нарушений в организме человека. В группе риска – женщины с объемом талии больше 80 см и мужчины, у которых талия больше 94 см. К факторам риска также относятся повышенное артериальное давление, жажда, учащенное мочеиспускание, потливость, боли и «тяжесть» в правом подреберье. С июня 2013 года в Независимой лаборатории ИНВИТРО можно сдать анализы на выявление метаболического синдрома. Это поможет предотвратить целый ряд сопутствующих ему заболеваний – таких, как сахарный диабет второго типа, атеросклероз и гипертоническая болезнь.



УСПЕТЬ ЗА 5 СЕКУНД

Для тех, кто живет активно и ценит свое время, SPLAT предлагает новинку этого сезона: очищающую пенку для зубов и десен ORAL CARE FOAM 2 в 1. Двенадцать натуральных активных компонентов в сочетании с эффективным антикариесным комплексом LUCSTATOL надолго освежают дыхание, заботятся о здоровье десен, предотвращают образование налета, защищают от кариеса и сохраняют белизну эмали. Для использования не нужно ни щетки, ни воды, достаточно прополоскать пенкой рот и сплюнуть. На все уйдет 5 секунд.



СЕРДЦЕ, БУДЬ ЗДОРОВО!

Нашему сердцу нелегко выдерживать ежедневные физические и психологические нагрузки, оно нуждается в «особом уходе». Больше проводите времени на свежем воздухе, старайтесь высыпаться хотя бы в выходные и научитесь искусству медитации, чтобы стрессы не выбили вас из колеи. Неплохо дать сердцу дополнительную поддержку – ею может стать «Кардиоэйс» – современная питательная формула для поддержания здоровья сердца и системы кровообращения. Препарат содержит льняное масло, коэнзим Q₁₀, L-карнитин с чесноком и девять необходимых витаминов, минералов и антиоксидантов. «Кардиоэйс» рекомендован для мужчин и женщин всех возрастов. Препарат помогает сохранить здоровье сердца и нормальную циркуляцию крови.



УТРО БУДЕТ ЧИСТЫМ

Если мы просыпаемся с ощущением свежести, то чувствуем себя бодрыми и готовы к новым впечатлениям. Однако в «особые» дни женщине нелегко сохранить чистоту до самого утра. На этот случай созданы инновационные тампоны o.b.® ProComfort™ NIGHT. Одного тампона хватает на всю ночь, а это значит, что вы сможете начать утро с хорошего настроения. Специально разработанные шелковистые крылышки SilkTouch™ надежно удерживают жидкость внутри тела, так что теперь можно не беспокоиться о протеканиях ночью. Новые тампоны o.b.® ProComfort™ NIGHT разработаны специально для использования в течение длительного времени, они дарят надежную защиту, которую не может обеспечить обычная прокладка.



ПОДПИШИТЕСЬ на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите в подарок набор пятновыводителей **Dr. Beckmann**

Нет таких пятен, с которыми бы они не справились! Средства ЭКСПЕРТ – пятновыводители от Dr. Beckmann удалят с одежды белковые пятна, масло и жир, смазку и битум, клей и жвачку, пятна от фруктов и напитков, от травы, земли и косметики, от ржавчины и дезодоранта, от чернил и краски.

Читатели, оформившие в сентябре подписку на 6 или 12 месяцев, получают в подарок этот замечательный набор. **Спешите! Количество ограничено.** На все вопросы о подписке вам с удовольствием ответят по телефонам: **(495) 745-84-18** или **(495) 745-84-27**



ВНИМАНИЕ!
Для подтверждения платежа необходимо отправить копию квитанции по адресу:
109544, Москва,
ул. Б. Андроньевская, 17

ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

- Я подписываюсь на 3 номера и плачу 326.70 руб.
- Я подписываюсь на 6 номеров и плачу 653.40 руб.
- Я подписываюсь на 12 номеров и плачу 1197.90 руб.

ФИО _____
Индекс _____ **Область / район** _____
Город _____ **Улица** _____
Дом _____ **Корпус** _____ **Квартира** _____
Контактный телефон (с кодом города) _____

ИЗВЕЩЕНИЕ

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

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

Кассир _____

КВИТАНЦИЯ

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

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

Извещение _____

Как победить детскую рассеянность



И всё-таки он ВЕРТИТСЯ!

Многие родители приходят к неутешительному выводу, что их чадо имеет все шансы повторить судьбу гражданина с улицы Бассейной. «Не слышит», когда к нему обращаются, вечно все забывает, поминутно отвлекается и «ловит ворон»... Откуда берется малышова рассеянность и можно ли ее победить?

НЕ МОЖЕТ ИЛИ НЕ ХОЧЕТ?

Детская рассеянность не возникает внезапно. Вот ее основные «виновники».

Частые респираторные инфекции. Организм подолгу болеющего малыша постепенно слабеет, нервная система становится чувствительной к даже незначительным раздражителям. Ребенок легко отвлекается и быстро устает.

Гиподинамия. Малоподвижный образ жизни неестественен для малыша. Поэтому его организм «добирает» необходимое количество движения с помощью «домашней» импульсивности и непоседливости.

Интеллектуальные перегрузки. Мы хотим для деток лучшего — поэтому водим их сразу на рисование с лепкой, «ранний английский», в «развивалки», а еще к логопеду и на танцы... Неприспособленный к таким объемам информации мозг 3–4-летнего малыша попросту начинает «саботировать» любые нагрузки (необходимость быть внимательным и вовремя переключаться — тоже нагрузка). Отдельно про телевизор: в большом количестве — это не развлечение и не отдых, а труд, истощающий незрелый мозг. Ученые из новозеландского Университета Онтаго выяснили, что половина дошколят, проводивших в день у экрана 2 часа и более, почти гарантированно становились рассеянными!

Врожденные особенности нервной системы. Тут уж ничего не поделаешь — все мы рождаемся с сильным или слабым типом нервной системы. Для маленького меланхолика (то есть ребенка со слабым типом нервной системы) важен здоровый образ жизни и полноценный отдых.

Отсутствие мотивации. Это случается, когда родители опережают события. Например, если во время прослушивания захватывающего триллера от братьев Гримм малыш поминутно отвлекается, значит, он пока

не дорос до прозы. Возвращайтесь к сказкам попроще, желательно к стихотворным. Бывает, что ребенок «спасается» с помощью рассеянности от малопривлекательного занятия. Ну неинтересен ему этот пишущий и светящийся сортер, который взахлеб рекомендуют специалисты и на который вы потратили уйму денег. Настаивать? Лучше уберите на время. С понятием объема ребенок успешно ознакомится, возводя башенки из стаканчиков разного размера или вкладывая одну кастрюлю в другую. Зато сохранит эмоцию интереса, которая так важна для развития, и не выработает привычки избегать скучных занятий с помощью «витания в облаках».

ЧИТАЕМ, РИСУЕМ, ЛЕПИМ... КАК?

Прежде всего подготовим комнату для занятий. Она должна быть тихой («фон» в виде радио и тем более ТВ исключается). Лучше, если во время занятий в комнате с рассеянным ребенком будет находиться только один взрослый. Не ставьте детский стол к окну — даже вы не устоите от соблазна поминутно отвлекаться на уличное «реалити-шоу». Вообще вокруг рассеянного малыша должно быть как можно меньше отвлекающих факторов — по крайней мере, горы игрушек по углам лежать точно не должны. Если вы рисуете, не выкладывайте все карандаши: у малыша, испытывающего трудности с концентрацией, глазки и ручки «разбегаются» моментально. Положите рядом с альбомом 2 карандаша, остальные вынимайте постепенно, убирая те, что художнику уже не пригодятся. То же самое касается красок — наборы, где каждая краска налита в отдельную баночку, лучше многоцветных «палитр». Раскраски «разбирайте» на отдельные листочки. Больше пользы на сегодняшний день вашему ребенку принесут тоненькие книжки в мягкой обложке с одной-двумя сказками, чем дорогие «подарочные» тома. Только не расстраивайтесь — все эти меры временные и, конечно же, будут отменены, когда рассеянность выбросит белый флаг. Если вы планируете 10 минут порисовать, а потом поиграть в мяч, не выкладывайте все сразу. Мяч выпрыгнет из шкафа только когда предыдущее занятие окончено.

Лучшее время для занятий — утро или период после дневного пробуждения. Продолжительность — 10–15 минут, не больше. Малыш начал «ловить ворон»? Не старайтесь во что бы то ни стало «досидеть» пресловутые 15 минут. Если вы занимаетесь фитнес-



ЧТО МОЖНО ТРЕБОВАТЬ? А ЧЕГО НЕЛЬЗЯ?

Обычно жалобы на детскую рассеянность начинаются примерно годам к двум, когда малыша начинают активно приобщать к развивающим занятиям и социальной жизни. Но способность ребенка сосредотачиваться «зреет» по своим особым законам. И прежде, чем называть малыша «рассеянным», стоит проверить, не слишком ли многого мы от него хотим.

- **1,5–2,5 года.** Гибкое одноканальное внимание. Это означает, что мозг ребенка пока может сконцентрироваться только на одной задаче (например, на возведении башни из кубиков). И если вы раздражаетесь, что увлеченный игрой малыш вас «не слышит», не тратьте напрасно нервы — он вас действительно не слышит! Для него это пока просто непосильная задача. Если ребенка оторвать от занятия, ему сложно вернуться к нему вновь. «Удерживать» внимание ваш кроха может пока совсем недолго — 5–15 минут.

- **2,5–3,5 года.** Одноканальное внимание становится сложившимся. То есть малыш уже может оставить игру и позже с тем же интересом вернуться к ней. Но двух занятий одновременно для него пока не существует. И если инструкция звучит так: «Сейчас пямой руки, потом переденься, потом построй башню», — вы вряд ли дождетесь ее выполнения. Инструкция должна «выдаваться» только после того, как выполнена предыдущая. Концентрироваться на чем-то, например на самостоятельной игре, малыш может 12–20 минут.

- **4–5 лет.** Возникает двуканальное внимание. Только в этом возрасте дети постепенно (!) учатся удерживать в поле внимания два действия одновременно. И начинают во время игры «воспринимать» ваши указания. «Удерживать» внимание многие малыши этого возраста могут 20–25 минут.

И теперь самое главное: быстро переключаться с того, что интересно ему (например, возить по полу табуретки), на то, что «интересно» вам (одеться и отправиться в кружок), ребенок сможет не раньше (!) 6 лет. Как бы строго вы не призывали его к порядку, не объясняли и не грозили. Просто потому что произвольное внимание (читай: умение усилием воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) полностью формируется только к 6–7 годам. До этого возраста в основном «царствует» внимание произвольное — что-то яркое зазвенело, заблестело, поманило... и маленький готов забыть обо всем на свете.



КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ИГРЫ

ДОМА...

«Что надеть на карнавал?» Вы просите малыша отвернуться и меняете что-то в своем внешнем облике. Просите ребенка обнаружить эти изменения: «Что фея наденет на карнавал?» Сначала изменения должны быть смешными и утрированными (например, водрузите на голову необычную шапку или наденьте на ладони разноцветные носки). Потом попросите: повяжите на шею косынку, украсьте платье поясом. Постепенно увеличивайте количество новых деталей от 1 до 5–6. Чтобы игра не надоедала, в следующий раз меняйте облик любимой куклы или приносите в комнату новые предметы. Детям постарше полезно давать картинки из серии «найди 5 отличий» и т. п.

Повтори рисунок. Задача ребенка – правильно повторить действие: например нарисовать узор по шаблону, раскрасить вторую половину рисунка точь-в-точь, как вы раскрасили первую и т. п. Отличная тренировка умения удерживать внимание.

«Съедобное-несъедобное». Настоящий хит среди игр на умение быстро переключать внимание. Варианты: вы произносите самые разные слова и просите малыша подпрыгивать (хлопать в ладоши, поднимать руку), когда он слышит, например, названия игрушек.

...И НА УЛИЦЕ

«Море волнуется». Очень полезны эта и другие подвижные игры, где надо повторять движения и мимику ведущего.

«Дневник наблюдений». На прогулке почаще обращайте внимание ребенка на перемены вокруг: «Посмотри, сегодня выпало больше снега», «На дереве появились новые листочки», «Как думаешь, чьи это следы?»

«Мы – умные зайчики». Проходит на ура в компании на детской площадке. Заранее подготовьте большие карточки ярких цветов (красного, желтого, синего). Каждый цвет соответствует определенному заданию. Например, увидев желтый, зайки должны подпрыгнуть, красный – присесть на корточки. Ваша задача показывать карточки, задача «зайчиков» – выполнять все правильно и ничего не путать. Количество карточек и сложность увеличиваются со временем.

сом, то знаете, что несколько «подходов» с отдыхом куда эффективнее непрерывного занятия. Мышцам нужно время для отдыха и восстановления. То же самое правило справедливо и для мозга. Успели почитать 5 минут? Отлично! К следующему пятиминутному «подходу» можно будет приступить позже.

Чтобы внимание малыша пореже «улетало» в неведомые края, почаще возвращайте его, «переключая» на себя: «Посмотри на меня», «Послушай, что я скажу». Хорошо помогают вернуться к занятию легкие прикосновения взрослого. Еще один хороший «стимулятор» внимания – чтение на маминых коленях. От этой комфортной ситуации совсем не хочется отвлекаться.

Комментируйте все, что делает малыш. «Сейчас мы слепим шарик. Сначала берем кусочек пластилина и катаем ладошкой. В эту сторону, потом в другую...» Так вы помогаете ребенку удерживать внимание и контролировать свои действия. Постепенно маленький начнет подражать вам, «проговаривая» свои действия и тем самым удерживая собственное внимание. А значит, научится формировать «алгоритм» дела, разбивая сложную задачу на более простые. Вообще замечено, что мамы, которые с пеленок «проговаривают» все манипуляции с младенцем («Сейчас сменим подгузник, расстегнем липучки вжик-вжик...»), реже сталкиваются с детской рассеянностью и неусидчивостью.

В ЧЁМ БЫЛИ ПРАВЫ СКАЗОЧНЫЕ МАЧЕХИ?

Золушка, как мы помним, выросла работоспособной и восприимчивой к обучению барышней. Значит, было что-то передовое в педагогических методах ее мачехи... Современные психологи уверены: кропотливая работа отлично способствует развитию attentionных умений (читай: умению слышать и «удерживать» инструкцию взрослого, сосредоточенности и основам самоконтроля). Малыш наверняка с восторгом отнесется к предложению отделить красную фасоль от белой, почистить пальчиками крутое яйцо или сваренную в мундире картофелину; рассортировать по мисочкам сырые макароны разной формы. Кстати, в детской тоже полезно поставить коробки для каждого вида игрушек: сортировка чего бы то ни было отлично избавляет от рассеянности и заодно учит организовывать пространство вокруг себя. ■

Ирина КУДИНОВА

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

МОЙ **маленький**

Полезный журнал для родителей
№09 Сентябрь 2013 **6+**

**БОЛЬШОЕ
ДЕЛО**
СТАВИМ ДИАГНОЗ
ПО ПОДГУЗНИКУ

Есть
или не
есть?
Спорные
продукты
для мам и
малышей

ЧЕТЫРЕ ГЛАЗА

Что делать,
если прописали очки

Муж меня
раздражает
Советы психолога

Не будь
жадиной
Воспитываем
бережливых деток

ГВ.
Перезагрузка
Заканчиваем лактацию

ДОСЬЕ

Детки

с характером

Как воспитать личность, научить общаться
и дружить, справиться с драчуном, настроить
на лидерство

Конкурсы
и подарки
для читателей
и их малышей

Журнал для лучших родителей



КАК ПАХНЕТ ИЗЯЩЕСТВО

Французская компания Repetto, которая начала свою историю в 1947 году с пошива балетных туфель, а продолжила производством изящной обуви и аксессуаров, выпустила изысканный аромат, который так и называется – Repetto. Ритмичная хореография композиции этого парфюма начинается оптимистичным антраша груши и звучным аккордом цветущей вишни. Затем наступает черед парного танца розы и флердоранжа. Цветочное «сердце» аромата стремится к бархатистым базовым нотам, как балерина – в руки своего партнера. А перед тем как окончательно смешаться с запахом кожи, аромат Repetto выдает па-де-де ванили и теплого дерева. И тут хочется повторить все «на бис».



ДЛЯ ЛЮБИМОГО ЛИЦА

Компания La Roche-Posay выпустила физиологический мицеллярный раствор, который предназначен для мягкого очищения, тонизирования и снятия макияжа с кожи лица, глаз и губ. Поскольку средство предназначено для чувствительной кожи, в его состав входят специально отобранные компоненты, обеспечивающие высокую переносимость средства. Идеально очищенная от макияжа кожа сохраняет физиологический баланс. Средство наносится на лицо с помощью ватного диска и не требует смывания водой.



ЧИТАЙ ПО ГЛАЗАМ

Clarins представляет новую удлиняющую тушь для ресниц Be Long Mascara. Специалисты лаборатории Clarins дополнили тушь пантенолом, который укрепляет ресницы, и уникальным комплексом-активатором, который стимулирует их рост. Так что, чем чаще вы краситесь, тем длиннее становятся ваши ресницы. Щеточка из эластомера придает им безупречный чувственный изгиб. Даже один слой туши интенсивно прокрашивает ресницы и делает взгляд глубоким и выразительным.

ХЛОПАЙ РЕСНИЦАМИ

Косметическая компания Max Factor запустила в продажу новую коллекцию WILD. Ее главный продукт – тушь Wild Mega Volume, способная мгновенно придать ресницам мега-объем. Такой эффект достигается благодаря инновационной кисточке в форме песочных часов. Второй «хит» новой коллекции – палитра теней Wild Shadow Pots – яркие трендовые оттенки для еще более эффектного макияжа.



АРОМАТ ВОСПОМИНАНИЙ

Новый парфюм Féraud – Tout A Vous – это аромат настроения. Так пахнут лучшие воспоминания, которые мы бережно храним в памяти, и места, где мы были счастливы. Это и есть запах чувственной женственности. Свежие ноты грейпфрута и бергамота, обранные жарким дыханием розового перца, «открывают» аромат Tout A Vous. Прекрасная гардения, арабский жасмин и лотос создают его чувственное «сердце». А мягкий сандал, приправленный мускусом, – это роскошный «шлейф» парфюма.



К р а с о т а В ДЕТАЛЯХ



1

1. Двухцветные тени для глаз, AVON.
2. Ультрасияющий блеск для губ, AVON.



3

3. Губная помада «Ультра», SPF 15, AVON.
4. Четырехцветные тени для глаз, AVON.



2



4

Топ-модель Ирина ШЕЙК собирает коллекцию разбитых мужских сердец. Покорять с первого взгляда ей помогает новая коллекция макияжа от AVON.

З аглянем в косметичку мировой красавицы? Ммм, очаровательные палетки для макияжа глаз, сочные, как ягоды, помады и блеск для губ... Инновационная технология True color, которая используется в новой коллекции декоративной косметики, позволяет цветным самообновляющимся пигментам раскрывать свою яркость и насыщенность и обеспечивает дополнительную стойкость, создавая незабываемый цвет на ваших глазах и губах.

Несколько нежных касаний век аппликатором, и глаза заиграют манящими трендовыми оттенками. Шелковистая структура теней с роскошной текстурой обеспечивает насыщенный и си-

яющий цвет, и даже к вечеру вы будете выглядеть бесподобно. Большинство мужчин в первую очередь обращает внимание на губы – выразительная улыбка расскажет о самом важном. В основе новой коллекции увлажняющей помады и блесков для губ – формула с ценным маслом ши, маслом омега-3, арктической ягодой и витамином Е. Целых 35 соблазнительных оттенков на любой вкус и для любого случая! Купить всю это прелесть можно на avon.ru.

Ирина Шейк в восторге от новой коллекции Avon: «У меня всегда есть выбор! Множество ярких оттенков и богатых текстур. Я могу не сомневаться, что результат будет идеальным». ■



1



2



3



4



5



8



7



6



9



10



11



12

В НАТУРЕ

*Страна косметических средств разделилась на два «лагеря».
В одном достижения науки и техники: эмульсии
и сыворотки с наночастицами и «умными» молекулами.
В другом – кремы и лосьоны из натуральных компонентов.
Вы в каком?»*

«НАНО» И «ЭКО»

Действительно, что им делить? Ведь ставить в один ряд натуральную и синтетическую косметику как-то нелепо – хотя бы потому, что эти средства делают разную работу. Первые – сильнодействующие, они способны показать заметные результаты в короткие сроки. Но, как и все экстремальные действия, они хороши не постоянно, а в особые моменты. Так что лучше использовать такую косметику курсами.

Натуральная косметика не сотворит с вашей кожей чуда за одну ночь, но если пользоваться ею регулярно, воошебство все же произойдет – только тихо, незаметно и нескоро. И эти средства принесут только пользу и здоровье – без побочных эффектов. Впрочем, здесь надо оговориться: в отличие от безопасной для аллергиков «нанокосметики», натуральная вряд ли подойдет людям с чувствительной кожей. Ведь многие компоненты, из которых сделаны натуральные кремы, часто вызывают аллергию. Взять хотя бы мед и продукты пчеловодства: они используются чуть ли не в четверти рецептов! Так что аллергикам надо тщательно изучить состав средства, затем «протестировать» его на участке кожи в районе запястья и только потом пользоваться им.

СДЕЛАЙ САМ

Что больше всего привлекает нас в натуральной косметике? Пожалуй, эффект handmade: упаковка из грубой оберточной бумаги и льняной веревки, все эти деревянные коробочки, холщовые мешочки, засушенные бутоны, камешки и ракушки – создается впечатление, что этот крем, маску или лосьон делали и упаковывали чьи-то до-

брые руки, а никак не машины. Впечатление усиливает и листовка, которая вложена в упаковку – в ней утверждается, что средство сделано вручную.

Так что мешает и нам сделать натуральную косметику дома своими руками? Во-первых, можно будет использовать лишь те компоненты, которые подходят вам на все 100%. Во-вторых, в натуральности этих средств вы будете уверены тоже на все 100%. В-третьих, обойдутся они гораздо дешевле «магазинных» – процентов этак на 80%. И в-четвертых, у вас будет возможность заняться творчеством – потому что правильный крем, как и все хорошее, без вдохновения и фантазии не сделаешь.

ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕССУ

Прежде чем браться за дело, надо запастись компонентами для косметики, инструментами и «тарой», в которую вы поместите свой крем.

Лучший вариант для последней – стеклянная баночка с герметично закрывающейся крышкой. Из инструментов хорошо бы иметь мини-миксер (вообще-то он создан для взбивания молочной пенки на капучино, но и для размешивания масел подойдет идеально), медицинский шприц – им хорошо отмерять миллилитры жидкости – и ступку для растирания ингредиентов.

Часть составляющих можно сорвать в собственном саду или огороде, часть – купить на рынке или в магазине. Глицерин, эфирные масла, сушеные целебные травы и цветы, витамины в масле и капсулах продаются в аптеках. Много интересного можно найти в интернет-магазинах, торгующих всяческими ароматическими маслами, средствами для мыловарения, продуктами пчеловодства, а также специями и пряностями.

1. Гель для тела «Томат и базилик», **Faberlic**.
2. Сухое масло для лица, тела и волос с эфирными маслами, **Nuxe**.
3. Крем-гель для умывания «Эхинацея и белый чай», **Avon**.
4. Крем для глаз с маслом шиповника, **Korres**.
5. Масло для тела «Моринга», **The Body Shop**.
6. Масло для тела «Жасмин», **Stenders**.
7. Питательный крем с алоэ и витанией, **Himalaya**.
8. Освежающий лосьон для тела «Вербена», **L'Occitane**.
9. Массажное масло для тела «Китайский жасмин», **Spiritual**.
10. Сыворотка для лица «Ультратягучесть», **Serum Vegetal, Yves Rocher**.
11. Успокаивающий шампунь с экстрактом черники **Naturaltech, Davines**.
12. Мыло «Персик и дыня», **Nesti dante**.

1 РОМАШКОВЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Залейте половиной стакана кипятка 1 ст. ложку сушеных соцветий ромашки, накройте крышкой и поставьте на водяную баню на 15 минут. Далее отлейте в небольшую емкость 4 ст. ложки процеженного горячего отвара, добавьте чуть меньше 1 ч. ложки меда и столько же глицерина – убедитесь, что они полностью растворились. Отдельно растопите на водяной бане 1 ст. ложку сливочного масла вместе с 1 ст. ложкой оливкового масла. Снимите с огня, добавьте в масло 1 ст. ложку сырого яичного желтка и 1 ч. ложку масла зародышей пшеницы. Теперь надо соединить два состава. Влейте ромашку с глицерином и медом к маслу и желтку и хорошенько взбейте миксером.

2 ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ-МАСКА ИЗ АВОКАДО

Тщательно разомните мякоть спелого авокадо. 1 ст. ложку полученной кашицы размешайте с 2 ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой глицерина, разведенного в 2 ст. ложках кипяченой воды. Взбейте смесь миксером. Крем лучше всего наносить на очищенное лицо вечером. Через 15–20 минут промокните лицо салфеткой.

3 ВИТАМИННЫЙ КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ

Выжмите 3 ст. ложки сока из свежих овощей. Подойдут морковь, картофель, огурец, капуста, кабачок, баклажан, тыква. Можно использовать и один овощ, и смесь. Сок надо растереть с 1 яичным желтком. Отдельно растопите на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска, добавьте в эту же емкость 1 ст. ложку натурального масла (абрикосовых, виноградных или персиковых косточек), 1 желток, растертый с овощным соком, и 1 ч. ложку глицерина. Состав подержите на водяной бане еще пару минут, а потом хорошенько взбейте миксером.

4 СМЯГЧАЮЩИЙ КРЕМ ИЗ ЯБЛОК И КАПУСТЫ

Выжмите 1 ст. ложку яблочного сока и 2 ст. ложки сока белокочанной капусты. Отдельно поставьте на водяную баню 1 ч. ложку ланолина и тонкой струйкой влейте к нему 1 ст. ложку кукурузного масла, потом добавьте соки. Снимите смесь с бани и тщательно перемешайте миксером.

ХОЛОДНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Домашние кремы, в отличие от профессиональных, могут далеко не полностью впитаться кожей. Так что лучше не использовать их для торжественных выходов. В идеале наносите крем, как маску, а затем тщательно промакивайте лицо салфеткой или умывайтесь ледяной (лучше минеральной) водой.

Самодельный крем – вещь недолговечная. Срок его хранения даже в холодильнике – не больше 2 недель. А если он был сделан на основе отвара из растения, срок хранения сокращается вдвое.

5 ЛОСЬОН ДЛЯ ЗРЕЛОЙ КОЖИ ИЗ АЛОЭ

Возьмите пару крупных листьев алоэ, мелко нарежьте и залейте 0,5 л чистой воды. Поставьте на огонь и кипятите смесь в течение 5 минут, охладите и процедите. Этот лосьон используйте и утром и вечером.

6 ЛОСЬОН ИЗ ТРАВ И ПЕТРУШКИ ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ ЦВЕТА ЛИЦА

По 1 ст. ложке смеси различных растений (лепестков розы, шалфея, ромашки, петрушки, алоэ, подорожника и мяты) залейте 250 мл кипятка и дайте настояться 2 часа. Затем процедите и добавьте 1 ст. ложку кислого сока (лимона, яблока или клюквы). Такой лосьон способствует сужению капилляров на лице и успокаивает раздраженную кожу.

7 САХАРНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ГУБ

Возьмите 1 ч. ложку коричневого сахара, смешайте с несколькими каплями оливкового масла. Окуните палец в смесь и втирайте ее в губы 10–15 секунд. Смойте скраб теплой водой и смажьте губы оливковым маслом или гигиенической помадой.

8 ЛИФТИНГ-МАСКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЯБЛОК

Натрите на средней терке одно яблоко и одну сырую картофелину, перемешайте, нанесите на лицо и прилягте отдохнуть: ходить или сидеть с такой маской все равно не удастся. Через 20 минут смойте теплой водой. ■

Елена ПУШКИНА

13. Крем для рук и тела с фитофлораном, «Буренка». 14. Масло для кутикулы с маслом виноградной косточки, Orly. 15. Ультраувлажняющая маска с маслом ши «Олива», Purederm. 16. Натуральное средство против акне Antiac, Salcura. 17. Моделирующее масло с эффектом похудения с соком нони, Noni Care. 18. Шампунь для нормальных волос «Берега и земляника», Green Mama. 19. Туалетная вода «Эко-бьюти», Oriflame. 20. Гранатовое восстанавливающее масло, Weleda. 21. Лосьон для тела с экстрактом гентианы Swiss herbs, Medena. 22. Мягкий лосьон для снятия макияжа Purete Thermale, Vichy. 23. Лосьон для загара с каротином и витамином E, Nivea.



13



14



15



17

18



16



19



20



21



22



23





Меню
желанного
завтрака:
кофе с горой
мини-пирожных
и долгий поцелуй
с любимым.
Мы-то знаем,
как сделать
губы такими
вкусными...

18 сладких ПОЦЕЛУЕВ

1. Бальзам для губ «Чернослив» **Dolce Milk**
2. Бальзам для губ **Aqualia Thermal**, **Vichy**
3. Двойной уход для губ, **Ciel**
4. Блеск для губ **At play**, **Mary Kay**
5. Смягчающий бальзам для губ «Малина», **Yves Rocher**
6. Блеск для губ «Блестящий выход», **Faberlic**
7. Губная помада **Color Celebrities**, **Eveline**
8. Масло для губ «Роза», **Stenders**
10. Ультраблестящий блеск для губ с маслом аргании **Glossy lips**, **Pupa**
11. Восстанавливающая сыворотка для губ **SoftBio**, **Eveline**
12. Блеск для губ **Juicy Juicy**, **Ciel**
13. Блеск для губ **Sweet smile**, **Barbie**
14. Блеск для губ **Stay matt**, **Essence**
15. Губная помада **Color drop**, **Oriflame**
16. Стойкая помада-маркер **Color Infusion**, **Catrice**
17. Бальзам для губ **Just Bitten Kissable**, **Revlon**
18. Бальзам для губ с маслом семян моркови, **Himalaya**

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ. Стиль: Наталья РЕПРЕВА. Аксессуары для дома предоставлены магазином AMARANT



ЦАРИЦА полей

Если бы кукуруза не стоила так дешево и не была так доступна, наверняка встала бы в один ряд с деликатесами.

Юный «молочный» початок, сваренный на собственных листьях, а потом присыпанный крупной солью. Или такой же молодой экземпляр, запеченный на гриле и политый маслом – любим, но лучше сливочным. Эти, с позволения сказать, блюда не требуют от повара ни навыков, ни особых знаний. Их может приготовить и ребенок. Сделать итальянскую поленту (она же молдавская мамалыга, она же грузинский гоми, она же русская кукурузная каша) тоже просто. В горячую воду засыпаете кукурузную муку и варите, пока не загустеет. То, что получится, отлично «пойдет» с сыром сулугуни, мясными подливами и ореховыми соусами.

Порция РАДОСТИ

Для гурманов, которые не готовы усложнять жизнь приготовлением замысловатой еды, был придуман салат по-лионски.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Александра КОВАЛЕВА,
Москва

«ФУНДАМЕНТ ЭТОГО РЕЦЕПТА – МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ РАЗНЫХ ВИДОВ САЛАТА, СВЕЖИЕ И ХРУСТЯЩИЕ. БУДЕМ РВАТЬ ИХ В ТАРЕЛКУ РУКАМИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВКУС.»

Александра, студентка юридического вуза, рассказывает: «Лучшие дни этого лета я провела у своих близких друзей на даче. Особенно приятно было вечером: неспешные разговоры под стрекот кузнечиков за легким ужином с замысловатым блюдом. Мои друзья немало поездили по Европе и там освоили любопытные местные рецепты, особенно те, что из овощей, ведь они предпочитают вести здоровый образ жизни. Мое самое любимое блюдо из европейских – салат по-лионски (Salade de Lyon). Готовить просто, я лично с первого раза научилась. Друзья предпочитают делать это блюдо из разных видов салата, только сорванного с грядки, а грудинку и яйца используют только фермерские. Пожалуй, самое “сложное” в этом рецепте – смешать заправки. Их может быть две – на основе соевого соуса и натурального йогурта – кому что больше нравится, но каждая из них очень гармонично сочетается с ингредиентами блюда. Яйца для салата по-лионски надо сварить в мешочек, чтобы они таяли во рту. “Все гениальное просто” – это прямо про наш салатик!» ■

ПИШИТЕ!

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

KRETYANKA@IDR.RU

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





Обсушенные листья салата выложить на тарелку, сверху – половинки яиц.



В глубокой миске смешать составляющие салатной заправки на основе соевого соуса.



Когда на листья будут выложены половинки яиц и дольки томата, добавить обжаренный бекон.



В глубокой миске смешать еще один соус – йогуртовый.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Для салата:

- зеленый салат (лучше смесь разных салатов – латук, эскариол, фризе, руккола)
- яйца ● помидор
- грудинка или бекон ● крутоны

Для соусов:

- винегрет: ● оливковое масло ● бальзамический уксус ● соль (или соевый соус)
 - йогуртовый: ● натуральный йогурт ● лимон ● горчица ● зелень
 - оливковое масло ● имбирь (по желанию)
- ⌚ 15 мин ⚡ 270 ккал 🍴 200 руб.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Листья салата промыть, обсушить, положить в тарелку.
- 2 Яйца, сваренные в мешочек, нарезать на половинки (по 1 яйцу на порцию), помидор – на дольки. Ломтики грудинки или бекона обжарить.
- 3 Все ингредиенты разложить на листьях салата.
- 4 Полить одним из соусов. Для их приготовления указанные ингредиенты надо смешать в глубокой емкости.
- 5 Сверху присыпать крутонами (1 столовая ложка на порцию). Для их приготовления белый (или зерновой) хлеб нарезать кубиками и обжарить в оливковом масле для жарки.

Вы любите готовить? Пригласите «Крестьянку» на свою кухню! Пишите нам: KRESTYANKA@IDR.RU, и мультиварка **VITESSE** мощностью 900 Вт с 16 программами приготовления будет вашей!



наглядное пособие

ВАМ придутся



Набор для приготовления салата, **RATATUI.RU**



Столовые приборы, **ИКЕА**



Салфетки под приборы, **ИКЕА**



Миска, ложка и вилка для салата, **WISHLIKE.RU**



Дорожка на стол, **ИКЕА**



Солонка и перечница, **HOFF.RU**

Оливковое масло, **IBERICA**



Тарелка, **ИКЕА**

Лёгкое ДЕТСТВО

У нее трое сыновей, которые обожают мамины пироги. Актриса **Наталья АНТОНОВА** знает секрет идеальной семьи и безупречной фигуры.



У Натальи маленькие дети, и в ее доме готовят только из свежих проверенных продуктов и только здоровую полезную еду.



Да и Нет

- | | |
|--|-------------------------------|
| ● красивой сервировке | ● тяжелой жирной пище |
| ● разнообразию продуктов | ● фастфуду |
| ● совместной с ребенком возне на кухне | ● блюдам из микроволновки |
| ● полету фантазии | ● экономии на кухонной утвари |

ИНОГДА И КЕТЧУП

Гурманом себя назвать не могу, но для семьи готовлю с большим удовольствием. У нас трое детей, ориентируемся на них: продукты берем исключительно свежие, проверенные, ничего жирного, острого, сковородке с маслом предпочитаем духовку, гриль или мангал, почти никогда не оставляем блюдо «на завтра». Даже супы делаем осветленные: мясо заливаем водой, доводим до кипения, сливаем первый бульон и только потом варим до готовности. Или, допустим, плов. Конечно, настоящий жирный плов из баранины с огромным количеством специй — это очень вкусно, но детям вредно. Поэтому мы всей семьей едим не менее вкусный куриный плов. Готовлю его в тяжелой чугунной утятнице — получается здорово. Конечно, иногда делаем исключение. Например, все дети обожают традиционный салат оливье. Я ненавижу майонез и никогда не готовлю все эти «мимозы» и «шубы», но тут иду на уступки. Маленькая хитрость — делаю салат не с колбасой, а с отварной телятиной или говядиной. Недавно старшие дети распробовали шашлык. Мы даже разрешили им макнуть кусочки мяса в кетчуп. Использую кетчуп и при приготовлении пиццы — понимаю, что это не очень полезно, но изредка можно. Вот чего у нас никогда не будет в доме, так это всевозможных газировок типа колы и чипсов. Не так давно выбросила микроволновую печь: мы с мужем решили избавиться от нее, потому что, хотя готовить и разогревать в ней удобно, получается «мертвая» еда.

ВКЛЮЧАЕМ ФАНТАЗИЮ

Самые любимые блюда детей — пельмени, блины, пироги, сырники. Конечно, делаю их нечасто — слишком много возни, да и не легкие они для желудка, но детская радость подталкивает на «подвиги». Вы-

ручают кухонные приспособления: металлическая пельменница, миксер, блендер и т. д. Пельмени отвариваю в хорошем мясном бульоне — получается отличное первое блюдо. Блины делаю непременно дрожжевые, «дырчатые». Могу поделиться рецептом всегда удачного теста: на литр молока (лучше взять пожирнее) беру пакет дрожжей, одно яйцо, муки столько, чтобы получилась консистенция жидкой сметаны, соль и сахар по вкусу. Замешать опару (мой секрет: в конце нужно брызнуть в нее немного кипятка из чайника и снова быстро перемешать). Когда опара запенится, добавить муки, и можно печь блины. Очень важно — сковородка! Она должна использоваться только для блинов, небольшая (размером со стандартный блин), нетяжелая — иначе ее не повертишь, как надо. На сковороде экономить не стоит. Поедание блинов для детей — это целый аттракцион. Заранее покупаю разные наполнители: соленую рыбку, мягкий сыр, сгущенку, сметану, варенье. И они с удовольствием вертят «конвертики» и «рулетки».

Секрет хороших сырников — творог должен быть жирностью не более 9%, на четыре пачки достаточно одного яйца, не переборщите с мукой, иначе сырники не поднимутся.

У многих возникает проблема: как уговорить ребенка съесть что-то полезное. Тут нужно подключить фантазию. Например, когда мои дети отказывались есть котлеты, я нанизывала их как на шампур на палочки для китайской еды и говорила, что это шашлык. Чтобы они полюбили рыбу, я устраивала для них целое шоу: мы вместе разделывали тушку, укладывали ее на противень, смазывали маслом, ставили в духовку, а потом следили за тем, как она запекается, через стекло. Я уверена: если ребенка вовлечь в процесс приготовления, он с удовольствием съест все, что угодно.



«Вкусно, но легко» — Наталья именно так и готовит свои «фирменные» блюда: баранину маринует в кефире, тонкие блины с дырочками делает на опаре, ароматную шарлотку печет с антоновкой.



Звездный рецепт

ШАРЛОТКА «ПО-АНТОНОВСКИ»

- 6 яиц ● 2 стакана сахара ● сода на кончике ножа, погасить лимонным соком или уксусом
- 2 стакана муки ● 3 антоновки

Все ингредиенты для теста надо очень хорошо взбить миксером, добавить соду и осторожно ввести яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками. Перемешать вилкой. Выпекать в духовке до готовности (проверить спичкой), стараясь лишний раз не открывать дверку, чтобы шарлотка не опала.

⌚ 20 минут 📄 150 руб. 🍽 250 ккал

Еще важный момент — надо не лениться сервировать стол так, чтобы все было эстетично и вызвало аппетит. Непременно вилка, нож, салфетки, тарелки, бокалы. И чтобы было цветное, красивое: морковный сок в прозрачном бокале, хлеб в плетеной корзиночке. Не зря же говорят японцы, что на столе должно присутствовать пять цветов.

Мой принцип — уважать вкусы. Если один любит картофельное пюре, а другой отварную картошку, я приготовлю каждому свое. Но постепенно дети расширяют для себя мир вкусов.

Я люблю морепродукты, а младший категорически отказывается есть креветки, хотя старшие уже распробовали.

БАРАН, ДАЙ НОГУ

Мое фирменное праздничное блюдо — баранья нога. Я укладываю ее в специальное ведерко, заливаю кефиром и оставляю мариноваться на сутки. Затем достаю, промываю, натираю солью и перцем и отправляю на противне в духовку. Готовится она столько часов, сколько в ней веса. Самый простой и беспроегрешный вариант пирога к чаю — шарлотка. Ее любят и дети, и все наши знакомые. Самое забавное, что рецепт я запомнила еще со школьных уроков труда. Да и вообще почти все свои «фирменные» блюда, которые имеют успех и у моих друзей, и у моих домочадцев, я научилась делать еще в детстве, подглядывая за мамой. ■



МАСЛО

м а с л я н о е

Гомер называл оливковое масло «жидким золотом» и был прав: этот продукт снижает уровень сахара и «плохого» холестерина, предупреждает онкологические заболевания, регулирует пищеварение.

А еще это тот случай, когда полезное – вкусно!

Египтяне считали, что выращивать оливу и делать из ее плодов масло их научила богиня Исида. В Древней Греции верили: оливковое дерево – подарок мудрой Афины. В любом случае оливковое масло досталось людям из верных рук.

ДЕВСТВЕННОЕ – ЗНАЧИТ, ЛУЧШЕЕ

Лидер по производству оливкового масла – Испания, где производят треть мирового объема. Лучшее масло – extra virgin (то есть «девственное»), масло первого холодного отжима, полностью натуральное. Pure olive и olive – смеси натурального и очищенного масла. Недорогое romasе – целиком или частично масло из жмыха от первого отжима, его лучше использовать для жарения. Лучше выбирать масло известных марок, например от компании Iberica: ее оливковые рощи – одни из самых старых в Испании.

КАК ХРАНИТЬ

Легкая горчинка – норма для масла extra virgin. Масло Iberica придает блюдам новые приятные оттенки. Держать его нужно в прохладном месте, но не в холодильнике. Лучше всего масло хранится в темном стекле или в металле – ведь оно боится солнца, впитывает запахи и вступает в реакцию с пластиком. Срок хранения масла – год, а после открытия лучше использовать его в течение месяца.

ДЛЯ КРАСОТЫ

Оливковое масло полезно употреблять не только внутрь, но и как «наружное средство». Вот что из него можно сделать:

- 1. Маску для волос.** Немного масла Iberica нанесите на волосы, укутайте голову пищевой пленкой, а сверху – теплым платком. Через час смойте.
- 2. Скраб для тела.** Лучший вариант: оливковое масло с мелкой морской солью или молотой ореховой скорлупой.
- 3. Ванночки для ногтей** из теплого масла.
- 4. Чтобы смягчить кожу ступней,** смажьте их маслом на ночь, сверху наденьте пакет и шерстяной носок. ■

Ibérica[®]
charming world



Испанский праздник на Вашем столе

реклама



ГРИБНОЙ СУП С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ ИЗ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА

На 4 порции: ● 500 г лесных грибов (белые, подосиновики, подберезовики), вымытых и нарезанных кубиками 1,5 см
● 1,5 л воды ● 1 большая луковица, мелко нарезанная
● 2 средние моркови, нарезанные кубиками 0,5 см
● 4 средних клубня картофеля, нарезанных кубиками 1 см
● 1 лавровый лист ● 3 горошины душистого перца
● 2 столовые ложки растительного масла
● сметана для подачи ● соль по вкусу
Дополнительное оборудование: блендер
Для гренков: ● 4 ломтика бородинского хлеба
● 10 г сливочного масла ● 2 зубчика чеснока
● 1 столовая ложка мелко нарубленной петрушки

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук и готовьте, помешивая, 2 минуты. Положите грибы и готовьте 1 минуту. Влейте воду, увеличьте огонь и доведите до кипения. Добавьте перец, лавровый лист и посолите. Убавьте огонь (суп должен еле кипеть) и готовьте 10 минут. Добавьте морковь и картофель, доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте, пока картофель и морковь не станут мягкими (примерно 5 минут). Отложите в стакан миксера 1/3 овощей с грибами и небольшим количеством жидкости и измельчите блендером до однородного состояния. Полученную массу верните в кастрюлю и доведите до кипения. Подавайте суп со сметаной и гренками из бородинского хлеба.

Гренки можно приготовить, пока варится суп, и держать на подогревом блюде. В сковороде с толстым дном на среднем огне растопите сливочное масло. Натрите ломтики хлеба зубчиками чеснока, разрезанными пополам. Чеснок добавьте в сковороду с маслом. Обжаривайте хлеб по 1 минуте с каждой стороны, посыпав его мелко нарубленной петрушкой.

ЛЕС ТУТ

*Фитнес по утрам –
прогулка по влажному лесу.
Только собирайте грибов не больше,
чем нужно для удовольствия.
Елена КОЛДУНОВА предлагает
здоровые и модные рецепты.
Фото и стиль автора.*



«На это нет времени», – такими словами мы оправдываемся за все, что делаем редко или не делаем совсем. Мы редко готовим дома и вкусно кормим родных и друзей, редко собираемся за традиционным семейным ужином. На это нет времени... На самом деле приготовить вкусную еду можно за полчаса.

В книге Елены КОЛДУНОВОЙ – понятные рецепты из продуктов, которые точно найдутся в супермаркете за углом. Всего 30 минут на готовку в ежедневном марафоне дел – и домашние наверняка попросят добавки.

РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

На 4 порции: ● 300 г свежих белых грибов, нарезанных кубиками 1 см ● 1 маленькая луковица, мелко нарезанная
● 3 столовые ложки оливкового масла ● 1 стакан риса типа арборио ● 0,5 стакана белого сухого вина ● 1,5-2 стакана кипятка
● 30 г сливочного масла ● 40 г тертого пармезана ● 2 столовые ложки мелко нарубленной петрушки ● соль, свежемолотый черный перец

В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте лук и готовьте, помешивая, 2 минуты. Положите грибы и готовьте, помешивая, 3–4 минуты. Добавьте рис и готовьте 1 минуту, постоянно помешивая. Важно: перемешивать ризотто нужно деревянной лопаткой скребущими движениями вперед/назад, а не круговыми.

Добавьте вино, увеличьте огонь и готовьте 1 минуту. Посолите, влейте 0,5 стакана кипятка, уменьшите огонь до слабого и готовьте, помешивая скребущими движениями. Когда рис впитает воду, добавьте еще 0,5 стакана кипятка и продолжайте готовить, помешивая и добавляя понемногу кипятка, примерно 15–20 минут. Ризотто должно быть кремообразным, а рис не должен развариться. В ризотто рис должен быть «аль денте» – немного твердым, но не сырым. Когда рис достиг готовности (вся масса будет похожа на кашу, а зерна риса не будут сухими внутри, но сохраняют твердость), снимите кастрюлю с огня, добавьте сливочное масло, половину пармезана и энергично мешайте (повара говорят «набейте») скребущими движениями в течение 1 минуты. Накройте крышкой и дайте постоять 2 минуты.

Подавайте ризотто, посыпав свежемолотым черным перцем, пармезаном и петрушкой. ■





ГРОЗДИ СЛАДОСТИ

Ну вот что поможет подсластить горечь от того, что лето – увы! – позади? Конечно, виноград, если приготовить из него всякие лакомства.

Виноградную косточку в теплую землю зарю, и лозу поцелую, и спелые гроздья сорву, и друзей созову, на любовь свое сердце настрою. А иначе зачем на земле этой вечной живу? Вот так, глобально, глядя на наполненные солнцем грозди, мыслил Булат Шалвович. А Александр Сергеевич легкомысленно сравнивал дивную ягоду с «перстами девы молодой».

СОК НА ПАЛОЧКЕ

Красивый камешек с пляжа и шишка, оброненная с ливанского кедра белкой, душистая веточка розмарина и пучок горного чабреца – отпускное южное лето напоминает о себе милыми мелочами, оставшимися от путешествия. А почему бы не продлить его, усадив всю семью за стол в беседке, увитой диким виноградом, и подав к заваренному на душистых травах чаю сладкую чурчхелу, ароматный рахат-лукум, густой бекмес или вкуснейший пеламуши? Тем более что сделать их самим даже в нашей, среднерусской полосе не представляет особого труда – надо только знать тонкости.

Например, все в курсе, что рахат-лукум делают из плотного желе на основе виноградного сока. Потом его режут кубиками и обсыпают сахарной пудрой. Для ароматизации обычно берут розовую воду (иногда добавляют сами лепестки), но можно использовать и ванильную, и миндальную эссенцию. Знатоки советуют: отправляясь на базар, избегайте ярких продуктов с кокосовой стружкой и прочей турецкой красотью и синтетическими красителями. Еще одна любимая с детства южная сласть – чурчхела, вручную пригото-

ленные длинные «колбаски-стручки» с орехами, нанизанными на грубую нить. На них постепенно, слой за слоем, наносят горячий виноградный «кисель» (для загустения используют кукурузную и пшеничную муку), который, застывая, превращается в своеобразное желе. Обратите внимание: цвет таких «стручков» должен быть сугубо виноградным. Иначе вы рискуете купить чурчхелу, сделанную из кисельных брикетов. У нее не особо натуральный цвет и явный привкус крахмала и синтетических ароматизаторов. Кроме орехов, на нитку иногда нанизывают сухофрукты – курагу, чернослив, изюм и т. п. – есть поле для экспериментов.

ВИНОГРАДНЫЙ МЁД

На Кавказе настоящую чурчхелу готовят из концентрированного виноградного бекмеса. Его еще называют «виноградный мед» и используют как отдельное лакомство. Вам понадобятся свежие грозди винограда. Марлю надо свернуть в несколько слоев и выжать сок из винограда в заранее подготовленную чистую посуду, лучше из нержавеющей стали или эмалированную, чтобы она не окислялась. Далее виноградный сок следует довести до кипения, лучше сделать это на водяной бане. При этом его необходимо постоянно помешивать и периодически снимать пену, которая образуется на поверхности. Процесс будет считаться завершенным, когда останется примерно треть от прежнего объема виноградного сока и он приобретет густую тягучую консистенцию. Цвет должен стать темно-желтым. Для проверки готовности «меда» его нужно капнуть в стакан с обычной водой. Если капля утонула – значит, бекмес готов. После остается разлить готовый «мед» в банки, которые заранее стерилизовали, закатать и хранить в прохладном и темном месте.

Ну а еще можно побаловать близких пеламуши – густым виноградным киселем, застывшим в красивых формочках и украшенным орехами.

Почему стоит выбрать для «подслащения» сентября именно виноград? Да потому, что он прекрасно укрепляет им-

мунитет и сосуды, лечит желудок, улучшает обмен веществ. А еще, как утверждают медики, он успокаивает нервную систему. Что особенно актуально в сентябре, когда мы еще не смирились с неизбежностью приближения зимы. ■

Елена ДЕНИСОВА

Как это готовили?

Для пеламуши варили густой кисель из 1,5 л концентрированного виноградного сока, 250 г кукурузной муки и 750 г пшеничной муки. Затем разливали его в небольшие формочки. Остужали и осторожно вытряхивали пеламуши на блюдо. Сверху украшали орехами.



Рахат-лукум



- горсть очищенных фисташек ● 3 стакана сахара
- 3 ст. л. желатина ● 1 ст. л. крахмала ● 5 ч. л. розовой воды
- 3/4 стакана сока темного винограда ● сахарная пудра

Желатин замочить в 1/2 стакана воды. Смешать крахмал с 4 ст. л. воды. Сок, 2 стакана воды, сахар и розовую воду смешать в толстостенной кастрюле. Довести до кипения и нагревать, пока сахар не растворится. Влить крахмал и варить на слабом огне 7–10 минут, добавить желатин, прогреть, снять с огня. Смазанной маслом пленкой выстлать форму. Орехи насыпать на дно, залить лукумом. Разровнять мокрой лопаточкой. Остудить, накрыть пленкой и поместить в холодильник. Застывший лукум выложить на доску, присыпанную пудрой. Нарезать квадратиками.



Запеканка



- 3 яблока ● 1 кисть темного винограда без косточек ● 3 ст. ложки измельченных грецких орехов ● 2 стакана молока ● 4 ст. ложки муки ● 1/2 стакана сахара ● 100 г сливочного масла ● 4 яйца

Молоко довести до кипения, положить в него масло, растопить. Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку и молочную смесь, хорошо перемешать. Виноград вымыть, отделить ягоды от веточек. Яблоки очистить, нарезать небольшими ломтиками. В форму, смазанную маслом, выложить яблоки, виноград и орехи, залить тестом, поставить в нагретую духовку и выпекать в течение 25–30 минут при 180 °С.

Чурчхела



- 1 л свежеежатого виноградного сока с мякотью
- 1/2 стакана пшеничной муки ● 500 г орехов

На нить нанизать орехи, оставить петлю. Смешать муку и 1,5 стакана сока. Остальной сок довести до кипения. Убавить огонь, порциями влить в сок разведенную муку. Помешивая, уварить до консистенции густого киселя. Снять с огня, дать остыть до 50 °С. Окунуть в кисель нить с орехами на пару минут. Затем орехи подвесить, чтобы обсохли, и снова окунуть в кисель. Орехи должны покрыться слоем киселя толщиной 1,5–2 см. Повесить сушиться минимум на пару дней, лучше на солнце.

ИСТОРИЯ СМУЗИ

Эти безалкогольные коктейли появились в 30 годах XX века в Калифорнии. Говорят, их придумали серфингисты – поклонники здорового образа жизни и не обременяющей желудок еды. Но только в эпоху «сексуальной революции» и «детей цветов», в 1960-е, смузи стали продаваться в магазинах здорового питания.



*Эксперименты на кухне –
лучший отдых!
Бегу пить с муззи,
Катя Тарелкина*

ПИТЬ В МЕСТО ЕСТЬ

Вжик – и готово. Это про смузи. А также прочие «жидкие» формы полезных блюд. Катя ТАРЕЛКИНА оценила их простоту и универсальность.

Анжелика Джоли сидит на кленовом сиропе, овощном бульоне и грейпфрутовом соке. Синди Кроуфорд питается капустным супом, а Сандра Баллок жалуется на гаспачо собственного приготовления. Такое впечатление, что все помешались на всевозможных «жидких диетах», суть которых проста: пить вместо того, чтобы есть.

Конечно, соблазнительно потерять несколько килограммов за неделю (а больше недели питаться только супами да жидкостями врачи не рекомендуют, это ведет к расшатанным нервам и испорченному желудку). Но ведь придется не только пить вкусные смузи и свежевыжатые соки, но и есть супы. А их я не люблю с детства. С другой стороны, на столе поблескивает новенький блендер, купленный на летней распродаже... Может, превратить суп из скучного первого в интересный десерт или компот?

И ПЕРВОЕ, И ВТОРОЕ, И КОМПОТ

Мужчине Анатолию Тарелкину не объяснишь пользу жидкой овощной диеты. Ему мясо подавай. Я и подавала – только в виде супов-пюре. Убеждая благоверного, что в приличных домах на обед (который, как известно, проходил ближе к нашему ужину, часов эдак в 8 вечера) всегда первым делом подавали супницу. И уж только после нее – седло барашка и фаршированные голубей. И пока я так заговаривала зубы проголодавшему мужу, он ел суп – и наедался!

Секрет в том, что крем-суп даже выглядит более питательно, чем обычный. А если уж в него пустить «поплавать» всякие вкусности! Для универсального супчика возьмем кабачки, от них точно не толстеют. В кастрюлю нальем оливковое масло, обжарим лучок, морковку, красный болгарский перец и кабачки. Зальем несколькими стаканами кипятка, вскипятим и проварим около получаса. Получившийся суп

«провернем» в блендере, можно добавить плавленый сырок (но о диете тогда забудьте).

Для вкусоностей же можно сделать рулетики из свинины. Отбивные отбить, разрезать на пласты, положить на середину начинку из мелко нарезанного бекона со специями и панировочными сухарями, свернуть мясо в рулетики, обжарить и потушить. Готовые рулетики нарезать кружочками. Вариант номер два — кусочки куриной грудки посыпать солью и красным перцем, опустить в кляр (1 яйцо, 100 мл кефира, мука, соль — все довести до консистенции сметаны), обжарить в масле и нарезать кусочками.

ВКРАДЧИВЫЙ И НЕЖНЫЙ

Мода на смузи («плавный, тягучий, нежный», если переводить с английского) пришла к нам из Штатов. А самое сложное в смузи — считать его не десертом, а полноценным приемом пищи. Потому что это так и есть: бокал свежевыжатого сока с мякотью, измельченными фруктами и льдом вполне заменяет плотный завтрак или легкий обед для вечно занятых (и вечно худеющих) жителей большого города.

Что именно войдет в этот витаминный коктейль, зависит только от ваших собственных предпочтений. Я, например, люблю, чтобы было погуще, поэтому почти в каждый смузи добавляют банан. Самые популярные смузи — фруктово-ягодные. Вместо молока или сливок в напиток можно добавить кефир или йогурт без добавок. Единственное, чего в правильном смузи быть не должно, — так это сахара и любых других содержащих его добавок: смузи с мороженым и шоколадом — уже не смузи. А вот геркулес, например, заставит кишечник работать, как и растительные волокна, содержащиеся в яблоках, сливах или абрикосах.

Рецепты приготовления смузи просты, как две копейки: загрузил в блендер и включил на полную мощность. А вот что загрузил?

- 10 абрикосов, 2 летних яблока («мельба» или «белый налив»), 1 банан, 150 мл йогурта или кефира, 10 кубиков льда и 2–3 ложки меда.
- 150 мл йогурта, 1 манго, 2 столовые ложки геркулеса и 4 кубика льда.
- 1 банан, 16 миндальных орешков, 2–3 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 стакан черники или голубики, 1 стакан йогурта, 0,25 стакана виноградного сока и 1 стакан кефира.
- 2 груши, 1 банан, 1,5 стакана йогурта, щепотку мускатного ореха, ванильный сахар и корицу по вкусу.
- По 1 стакану клубники, малины (можно мороженых), 1 стакан молока и столько же кубиков льда.

Смузи могут быть не только сладкими, фруктово-ягодными, но и овощными. Например, вместо яблока к банану можно добавить шпинат или авокадо, заменив обычное молоко на кокосовое — и по кухне начнет витать аромат далеких тропических стран. Смузи — поле для экспериментов, в нем молочные продукты прекрасно уживаются с соками (апельсиновым или ананасовым), а сладкие фрукты — со специями типа перчика чили (только не переборщите с дозировкой!).

МОЛОЧНЫЕ РЕЧКИ

Милкшейки — привет из детства. Правда, в детстве в молочный коктейль добавляли обычный сливочный пломбир, а взрослые себе могут позволить добавить туда что угодно, даже капельку ликера. Но это так, к слову. Лучше глобально насытить содержащий порцию кальция и белка бокал свежими витаминами. Например, в блендер положить 4 столовые ложки ванильного мороженого, 1 очищенный апельсин, 1 банан и влить 1 стакан молока. Не забудьте про лед! При подаче украсить милкшейк долькой апельсина.

Чтобы поднять настроение, пришедшее в упадок, к молоку попробуйте добавить шоколадное мороженое (200 г), а посыпать милкшейк сверху тертым горьким шоколадом. Вкусно безумно, но если вы считаете калории, самое позднее, когда вы можете позволить себе такой «перекус», — это полдник.

КИСЕЛЬ — НЕ КАША

Людам с повышенной кислотностью желудка соки не очень полезны. Зато кисели, за счет своей слегка щелочной среды и обволакивающей текстуры, — настоящая палочка-выручалочка. И вовсе они не толстят, как думают некоторые:



ПОЛЬЗА И ВРЕД

«ЖИДКОЙ» ДИЕТЫ

Порция «жидкого» перекуса (свежевыжатого сока, смузи, стакана киселя или тарелки супа) не растянет желудок так, как сочный стейк. А значит, включив их в свой рацион, вы вскоре заметите, что стали наедаться гораздо меньшими порциями. Но сидение на одних только жидкостях в течение более чем недели опасно. Особенно страдают почки и печень — именно они усердно трудятся все то время, пока желудок отдыхает во время «жидкой диеты».

если использовать не картофельный крахмал, а овсяный или рисовый, напиток станет по-настоящему диетическим. Овсяными киселями и организм чистят, и от килограммов лишнего избавляются. А дополнительные бонусы кроются в «топпингах»: клюквенный кисель полезен при простуде, черничный — при проблемах со зрением, яблочный помогает пищеварению. Только с сахаром не усердствуйте и никогда, слышите, никогда не варите кисель из концентратов, полных красителей и консервантов!

Для приготовления молочного киселя нам понадобятся литровый пакет молока, 3–4 столовые ложки крахмала, 1 желток, не больше полстакана сахара и немного изюма. Кипятим молоко, изюм заливаем горячей водой, чтобы размяк. Желток взбиваем с сахаром в блендере. Крахмал разводим холодным молоком и размешиваем, чтобы не было комочков. Когда молоко вскипит, добавляем щепотку соли, затем — сахар с яйцом, снова доводим до кипения, постоянно помешивая (важно, чтобы белок не свернулся). Бросаем изюм, следом вливаем тонкой струйкой крахмал, опять мешаем и доводим до кипения, даем чуть-чуть повариться и выключаем огонь. Готовый кисель можно есть ложкой, а если хотите пить — кладите меньше крахмала. ■

Успеть за 20 минут



3 ОБЗАВЕДИТЕСЬ БЛЕНДЕРОМ. Удобнее стационарный, но если у вас крохотная кухня, сгодится и погружной. Будете делать соусы, супы-пюре и смузи на завтрак. Можно, конечно, похожего результата достичь и с помощью бабушкиной мясорубки, но с блендером вы сэкономите минут 15.

4 Хотите за 5 минут делать тирамису и чизкейки — КУПИТЕ СТАЦИОНАРНЫЙ МИКСЕР + ТЕСТОМЕС. Я часто ставлю взбиваться белки или сливки, а сама спокойно занимаюсь другими делами. Эта гениальная штука прекрасно умеет вымешивать тесто для пиццы и кексов.

5 НОЖИ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСТРЫМИ. Проверено на собственном опыте: стоит моим ножам затупиться — и я не успеваю вовремя приготовить ужин! Если у вас три ножа, при каждодневной готовке их достаточно точить раз в месяц.

6 КАК ТОЛЬКО ЗАХОДИТЕ НА КУХНЮ, СРАЗУ СТАВЬТЕ ЧАЙНИК. Во время готовки кипятком нужен постоянно: подлить к мясу, которое тушится, сварить рис или пасту. С горячим чайником под рукой вам не придется ждать, пока вода закипит в кастрюле.

1 НА КУХНЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТОЛЬКО НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ. Уберите все лишнее, выкиньте ржавые формы для выпечки и облезлые сковородки. Вафельницы и прочие «гаджеты» отвезите на дачу. Продумайте, как все переставить, чтобы действительно нужные вещи были всегда под рукой. Например, можно повесить над рабочей зоной стальную балку с крючками для шумовок, сита, дуршлага и прихваток.

2 Если у вас до сих пор нет КУХОННОГО ПРОЦЕССОРА — срочно купите его! Выбирайте модель, которая экипирована ножом, как у мясорубки, при этом умеет превращаться в перку и может нарезать овощи разной толщины. В моем процессоре две чаши: одна побольше, в ней удобно делать тесто, а другая поменьше (она вставляется в первую) — лучше не придумаешь для приготовления хумуса и разных соусов. У процессора должно быть «постоянное место жительства» в удобном месте рядом с розеткой, чтобы вы не бегали с ним по кухне.



Рецептов горячих завтраков, полноценных ужинов, сложных десертов – много и разных. Но дайте рецепт, где найти время на эту готовку? Пожалуйста: оптимизируйте процесс, чтобы он занимал не больше 20 минут. Кулинарный эксперт и мама двух малышек Анна ЛЮДКОВСКАЯ рассказывает о том, что проверено на личном опыте.

10 НАУЧИТЕСЬ РАБОТАТЬ С ВЫСОКИМИ ТЕМПЕРАТУРАМИ. Включайте конфорки на среднюю и максимальную мощность. Просто почаще помешивайте и не устраивайте на сковороде давку. Раскаленная поверхность сковороды мгновенно подрумянит отбивную, но стоит накрыть сковородку крышкой, и температура начнет воздействовать на продукт со всех сторон.

11 НЕКОЛЬКО РАЗ ПРОЧИТЕ РЕЦЕПТ, прежде чем начнете готовить. Мысленно представьте себе последовательность, выложите на стол продукты и только потом принимайтесь за дело. Так вы не будете суетиться и делать лишних движений.

12 ОСВАИВАЙТЕ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ БЫСТРЫХ БЛЮД. Их много, например, в китайской и тайской кухнях, где еду готовят на раскаленном воке. Кулинарные авторы (и я в том числе) адаптируют старые рецепты к современной жизни. Я, к примеру, придумала, как приготовить куриную лапшу от начала до конца за 20 минут!

7 БОЛЬШОМУ КУСКУ ГОВЯДИНЫ нужно полтора часа, чтобы запечься в духовке. Но если этот же кусок нарезать соломкой, можно управиться за 15 минут – именно столько готовится знаменитый бифстроганов. Покупайте фарш, из него получаются быстрые тефтели и котлетки. И очень прошу: полюбите отбивные – плоские кусочки куриной грудки и свинины жарятся за считанные минуты.

8 СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ НЕКОЛЬКО КУЛИНАРНЫХ ЗАДАЧ ОДНОВРЕМЕННО. Тушите соус, жарьте рыбу, режьте овощи для салата и запекайте картошку. Размеренная последовательная готовка осталась в прошлом. Сегодня – совсем другой образ и ритм жизни.

9 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ должны быть в вашем меню 3–4 раза в неделю, ведь им нужно всего 5–7 минут, чтобы превратиться в ужин. Покупайте уже разделанную рыбу или просите продавца почистить и нарезать ее. Очень удобно замороженное филе: утром достаньте его из морозилки, а вечером, когда вернетесь с работы, рыба уже будет готова к встрече со сковородой.

13 Чтобы не тратить время на лишние походы в магазин, **РАЗБЕРИТЕСЬ С ЗАПАСАМИ.** У вас всегда должны быть под рукой растительное масло, уксусы, готовые соусы, специи, крупы, бобовые, азиатская лапша и итальянская паста. Вам останется докупать среди недели свежее мясо, молоко, фрукты и овощи.

14 ДЕЛАЙТЕ ЗАГОТОВКИ БУЛЬОНА из обрезков мяса, рыбьих голов и овощных очистков. Складывайте что есть в кастрюлю, и пусть бульон тихо себе варится под крышкой. Вам останется разлить его по пакетам или контейнерам и заморозить.

15 ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ГОТОВЫЕ ПОЛДНИКИ С УЖИНАМИ: половину чизкейка, копченую рыбу, запеканки и соусы для пасты. В те вечера, когда вы окажетесь дома без сил и не сможете приготовить ужин, эти заготовки очень вас выручат.

На 4 порции:

- 2 куриные грудки без кожи
- 5–6 сушеных грибов
- пиала замороженно-го зеленого горошка
- упаковка лапши удон или любой другой
- большой пучок свекольной ботвы или шпината
- 4–5 ломтиков поджаренного бекона
- 1 морковь
- 1 небольшая луковица
- кусочек имбиря размером с грецкий орех
- соль, свежемолотый черный перец
- кунжут для украшения

⌚ 15 минут (активное время) + 5 минут (пассивное время)

🍽️ 350 руб.

🔥 300 ккал



За 20 минут я успела не только сварить котлет, но и сфотографировать его!
Ваша Анна Людковская

«БЫСТРАЯ» КУРИЦА В БУЛЬОНЕ С ЛАПШОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1. Вскипятите 1,5 л воды. Грибы поломайте в руках, положите в чашку и залейте кипятком.
2. Поставьте на плиту кастрюлю с толстым дном, киньте туда бекон и обжаривайте на среднем огне 0,5 минуты. За это время в кухонном процессоре нарежьте морковь кружочками, а лук – полукольцами. Отправьте их к бежону. Прямо в кастрюлю натрите на терке имбирь. (Я его обычно не чищу.) Обжаривайте 2 минуты.
3. Влейте в кастрюлю кипяток, положите грибы вместе с жидкостью. Увеличьте температуру конфорки. Сверху выложите куриные грудки так, чтобы они были покрыты водой. Если вам досталась очень упитанная курица, она

- не успеет приготовиться за 10 минут. Тогда положите ее на разделочную доску, накройте пищевой пленкой и пару раз стукните увесистой сковородкой – от этих манипуляций толщина филе уменьшится. Приправьте солью и перцем, накройте крышкой и оставьте на 8 минут.
4. В это время помойте и крупно нарежьте свекольную ботву. Достаньте тарелки. Когда 8 минут пройдет, положите в кастрюлю лапшу (если она большая, поломайте). Через 2–3 минуты всыпьте зеленый горошек, добавьте свекольную ботву и снова накройте крышкой. Через 1 минуту снимите кастрюлю с плиты, выньте куриное филе, нарежьте его ломтиками. Разлейте суп по тарелкам, сверху положите курицу и украсьте кунжутом. ■



В ШОКОЛАДЕ

В продажу поступила новая десертная коллекция чая CURTIS. Ее «гвоздь» – чай Creamy Praline с добавлением натурального какао и кусочков лесного ореха. Вкус напитка – пикантный, орехово-шоколадный с нежной сливочной ноткой – очарует вас сладким окутывающим ароматом и перенесет в романтическую атмосферу уютного французского кафе. Сладко, приятно – и без лишних калорий!



ИЗ ИРЛАНДИИ СЛЮБОВЬЮ

В сентябре в российских магазинах появится два вида ирландского сливочного масла Kerrygold: соленое и несоленое. Оно натуральное, изготавливается в соответствии с самыми высокими стандартами качества и является природным источником жирорастворимых витаминов (А, D, К). А все потому, что ирландские коровы могут питаться свежей травой до 312 дней в году, а ирландские фермеры умеют сохранять все лучшие качества молока.



ЗДОРОВОЕ – ДЕТЯМ!

Компания Tupperware®, производитель высококачественной посуды для дома и кухни, выпустила буклет «Правильное питание для здоровья вашего ребенка. Рекомендации, рецепты». Брошюра разработана совместно с лучшими российскими диетологами и рассчитана на детей, которые проходят лечение или реабилитацию после выписки. Однако рецепты сбалансированных питательных блюд подойдут и здоровым малышам.



ВКУСНЫЙ ВЫБОР

Как порадовать близких вкусным и при этом натуральным блюдом? Попробуйте «Филе грудки цыпленка в панировке» от «Золотого Петушка». Готовится оно в считанные минуты, выглядит аппетитно и наверняка понравится всем членам семьи. В составе – ничего лишнего: ни соли, ни ГМО. Только цельное филе грудки цыпленка, соль и хлебные панировочные сухари. Высокое качество и натуральность продукта подтверждены специальным знаком на упаковке: «Натуральный продукт».



САМЫЙ РУССКИЙ СОУС

Несмотря на современное обилие разнообразных соусов, нет ничего ближе нашему соотечественнику, чем старая добрая сметана. Наваристый борщ, блины, грибочки, ароматная картошечка – трудно найти блюдо, которое не смог бы дополнить этот белоснежный крем с кисло-молочным вкусом и нежным ароматом. Вот как выглядит процесс производства натуральной сметаны «Новая деревня» от компании «Экомилк»: от молока отделяют жир, полученную жидкость пастеризуют и сквашивают. У такой сметаны нежная консистенция и легкий кисловатый привкус.

Милые КЕКСЫ

Капкейк – кекс в форме чашки и с нее величиной, ужасно калорийный. Можно и не есть! Просто любоваться.



Чайная чашка с блюдцем «Чайный салон»,
COMPTOIR DE FAMILLE



Салфетки бумажные,
IHR



Подставка под горячее,
STOCKMANN



Магнит на холодильник,
MAISON



Часы «Форма для торта»,
COMPTOIR DE FAMILLE



Керамические шкатулочки,
COIN



Крючок «Формочка для торта»,
COMPTOIR DE FAMILLE



Банка для кухонных аксессуаров,
ICED FANCIES



Блюдце «Чайный салон»,
COMPTOIR DE FAMILLE

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.



КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Сейчас самое время для консервирования великолепных плодов, созревших в садах и огородах. В пряном маринаде или сиропе они хорошо сохраняют свою форму и цвет, к тому же баночку консервированных овощей или фруктов можно в любой момент поставить прямо на стол.



ОГУРЦЫ С ЧЕСНОЧКОМ

НА 2 ПОЛУЛИТРОВЫЕ БАНКИ
500 г огурцов (длиной 15–20 см)
Маринад: 2 ч. л. соли
350 мл яблочного уксуса
175 г сахара
10 зубчиков чеснока
несколько соцветий укропа

Огурцы вымыть с щеткой под струей воды, затем разрезать по длине, вынуть семена и нарезать вдоль одинаковыми кусочками. Уложить вертикально вместе с очищенными зубчиками чеснока и промытым и обсушенным укропом в чистые банки.

Для приготовления маринада вскипятить 125 мл воды с сахаром и солью, добавить уксус. Сразу после закипания залить маринадом огурцы, оставив незаполненными 2 см до края банки. При этом следить, чтобы огурцы были полностью покрыты жидкостью. Вытереть края банки, саму банку и закрыть крышкой. Поставить в автоклав на 15 минут при температуре 80 °С.

ЧЕСНОЧНЫЕ ЛУКОВИЧКИ

НА 2 ПОЛУЛИТРОВЫЕ БАНКИ
1,2 кг маленьких луковичек
или лука-шалота
2 ст. л. (с небольшой горкой)
морской соли
Маринад:
300 мл белого винного уксуса
190 г сахара
4 ст. л. семян горчицы
4 лавровых листа
10 ягод можжевельника

Луковицы очистить и положить в чистую миску. При этом просыпать каждый слой солью. Накрывать тканой салфеткой и оставить на ночь. На следующий день промыть и хорошенько обсушить. Уложить лук вместе с семенами горчицы, лавровым листом и ягодами можжевельника слоями в банки. Для приготовления маринада вскипятить уксус со 150 мл воды и сахаром. Сразу после закипания залить маринадом луковички, оставив незаполненными 2 см до края банки. Вытереть банку и закрыть крышкой. Поставить в автоклав на 10 минут при температуре 80 °С.



ПЕРСИКИ С ЛИМОНОМ И ТИМЬЯНОМ



НА ЛИТРОВУЮ БАНКУ
1 кг персиков
1 веточка тимьяна
1 лимон
Сироп: 150 мл белого вина
100 мл яблочного сока
100 г сахара

Персики вымыть и промокнуть салфеткой, затем разрезать пополам и вынуть косточку. При необходимости сначала можно снять с фруктов кожицу, для этого обдать их кипятком и почистить. Вымыть лимон и срезать цедру, затем выжать сок. Персики разрезать на четвертинки и уложить вместе с веточкой тимьяна и небольшим количеством цедры лимона в банку для консервирования. Для приготовления сиропа вскипятить вино, яблочный и лимонный сок с сахаром. Залить горячим сиропом фрукты, оставив незаполненными 2 см до края банки. Вытереть банку и закрыть крышкой. Поставить в автоклав на 15 минут при температуре 80 °С.

ПИКАНТНЫЕ ГРУШИ



НА 2 ЛИТРОВЫЕ БАНКИ
1,5 кг маленьких груш
немного лимонного сока
Сироп: 600 мл белого вина
100 мл белого винного уксуса
400 г сахара
8 сушеных плодов бадьяна
1 лимон, нарезанный ломтиками

Срезать с груш кожицу и удалить сердцевину. Сразу после этого положить фрукты в воду с лимонным соком, чтобы они не потемнели. Для приготовления сиропа вскипятить вино и уксус с сахаром и бадьяном. Выключить огонь. Положить груши в горячий сироп, сверху накрыть тарелкой как прессом и оставить на 30 минут. Затем уложить груши вместе с бадьяном и ломтиками лимона слоями в банки. Сверху положить ломтик лимона, чтобы груши не потемнели. Еще раз вскипятить сироп и залить в банки. Вытереть края банки и закрыть крышкой. Поставить в автоклав на 10 минут при температуре 80 °С. Подавать с дичью, жареным мясом или полевым салатом со шпиком.

КИСЛО-СЛАДКАЯ МАЛИНА



НА 2 ЛИТРОВЫЕ БАНКИ
1 кг сладкой малины
Сироп: 500 мл розового вина
250 мл малинового уксуса
200 мл сока красного винограда
400 г сахара
1 щепотка соли

Аккуратно перебрать малину и уложить слоями в чистые банки. Для приготовления сиропа вскипятить вино с уксусом, виноградным соком, сахаром и солью. Сразу после закипания залить ягоды сиропом. Вытереть края банки и закрыть крышкой. Поставить в автоклав на 10 минут при температуре 75 °С. Подавать с ванильным кремом, мороженым или творогом.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

Для консервирования используйте только спелые, еще твердые фрукты. Тщательно перебирайте и мойте фрукты; легко мнущиеся ягоды, например малину, только перебирайте. Банки, крышки, уплотнительные кольца, посуда и приборы, которыми вы пользуетесь, должны быть идеально чистыми, банки и крышки – без повреждений. Снимайте скобы и проверяйте прочность закрытия банок только после того, как они полностью остынут. Закручивающиеся крышки должны быть слегка вогнутыми.



ПРЯНЫЕ ЯБЛОЧКИ В ПОРТВЕЙНЕ


НА ПОЛУТОРАЛИТРОВУЮ БАНКУ

500 г маленьких яблок (например, 5 яблок «джонаголд» или «красный ранет») Сироп: 600 мл красного вина, 50 мл красного портвейна, 200 г сахара, 2 ст. л. свекольного сиропа, 2 сухих плода бадьяна, 1 палочка корицы, 2 бутона гвоздики, 1 стручок ванили, сок и цедра одного апельсина и одного лимона

С яблок срезать кожицу, удалить сердцевину. Маленькие яблочки не резать, большие – разрезать пополам. Наколоть яблоки со всех сторон толстой иголкой.

Для приготовления сиропа вскипятить красное вино и портвейн с сахаром, свекольным сиропом, пряностями, апельсиновым и лимонным соком, а также их цедрой. Оставить кипеть на 2 минуты. Затем положить в сироп яблоки и прижать подходящей по размеру

крышкой или тарелкой как прессом. При этом яблоки должны быть полностью покрыты жидкостью. Убавить огонь, а через 5 минут совсем выключить плиту. Оставить кастрюлю на плите как минимум на 6 часов. В заключение уложить яблоки и пряности слоями в чистую банку. Залить сиропом, оставив незаполненными 2 см до края банки. Вытереть края банки и закрыть ее крышкой. Поставить в автоклав на 15 минут при температуре 80 °С. ■



*Черная смородина
с ледяными сахаром
и пшеничной водкой*

Из свежих фруктов и алкоголя получаются
лакомые напитки с градусом.

НАСТОЙКИ ПО-ДОМАШНЕМУ



ЛИКЁР ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ТРАВАМИ

300 г черной смородины
300 г леденцового сахара
по 5 г семян фенхеля,
аниса и тмина
1 веточка свежей мяты
1 л водки

Промыть смородину, хорошо обсушить и отделить от веточек. Поместить в большую емкость. Добавить сахар, пряности и мяту. Залить все водкой. Закрывать емкость. Оставить настаиваться минимум на 4–6 недель. Затем профильтровать ликер и перелить в бутылку.

ЕЖЕВИЧНЫЙ ЛИКЁР

200 г спелой ежевики
150 г леденцового сахара
1/2 палочки корицы
750 мл водки

Промыть ежевику и хорошо обсушить. Поместить вместе с леденцовым сахаром и корицей в емкость. Залить водкой. Закрыть емкость. Оставить настаиваться минимум на 6–8 недель. Затем профильтровать, разлить по бутылкам и оставить ликер созревать еще на несколько недель.



ЛИКЁР ИЗ ЛЕСНЫХ ОРЕХОВ

500 г очищенных лесных орехов
1 л водки
250–300 г леденцового сахара



Прокалить грубо измельченные ядра лесных орехов на сковороде без масла до тех пор, чтобы они дали аромат. Затем сразу же поместить вместе с леденцовым сахаром в емкость и залить водкой. Закрыть и оставить созревать на 6–8 недель, при этом раз в неделю тщательно встряхивать. После этого профильтровать и перелить в бутылку.



4 целых лимона
350 мл водки
100 мл 70%-ного спирта (из аптеки)
400–450 г сахара

ЛИМОННЫЙ ЛИКЁР

Вымыть лимоны горячей водой. Натереть цедру на мелкой терке и поместить в емкость. Залить алкоголем, перемешать, закрыть. Настаивать в течение недели. Затем вскипятить сахар с 450 мл воды и варить приблизительно 15 минут без крышки до получения сиропа. Остудить и добавить в алкоголь. Закрыть емкость. Через 3 дня процедить и разлить по бутылкам.

Совет: из оставшихся очищенных лимонов можно выжать сок и порционно его заморозить.



ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ



СОВМЕСТНО С ЖУРНАЛОМ **PROFIL**

газета

РОССИЙСКИЙ ГАЗОВЫЙ КОНЦЕРН СЛИШКОМ ДОЛГО НАХОДИТСЯ ВНЕ ОПОРТНОЙ И ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ. СЕГОДНЯ ПРОФИЛЬНАЯ ТЕСТИТ ЕГО И НА ВЫШЕВШЕМ РЫНКЕ

«ГАЗПРОМ» В СКЛОНЕ

12 мес. **2439,36 руб**

6 мес. **1219,68 руб**

Шутки на провалу
Длинные очереди
Застывшие автомобили

КОМПАНИЯ

Уборщик
Для кого зачищают столичные дворы?

12 мес. **2439,36 руб**

6 мес. **1219,68 руб**

ТЕПЕРЬ СТРАНИЦЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

КРЕСТЬЯНКА

ИДЕМ В ОТПУСК
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРИТЬЕ РОМАНЫ
ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В КОСМЕТИКУ
КАК УПОДОБИТЬ ПРОГУЛКИ
ЧЕМ ВПЯТЫТЬСЯ В ДОРОГУ

36 летний
ЛЕДЯНОЙ САМСТАЙН
ПРОГУЛКИ
РОМАНЫ РАМКАМИ
РАБОТА НА СЛУЖБЕ
КАК СДЕЛАТЬ СОРНИКИ
СЛОБА В УКОПЕ

ЛЕТНИИ ИСТОРИИ
В КОЛОНИИ
ЗА ПЛОТЮ
ГОРЯЧЕ СЕРДЦЕ
ВЕРИ КОЛЛЕКЦИОННИК
КАК СОСТАВИТЬ СОРНИКИ
СЛОБА В УКОПЕ

Марина КИМ
ТАНЦЫ РЕШАЮТ ВСЕ

12 мес. **1197,90 руб**

6 мес. **653,40 руб**

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

МАЛЕНЬКИЙ

ЗДОРОВЬЕ ВУЛШЕСТВИИ
ПЕЛЕНА ОТМЕЧАЕТ
ИЗ ВОСХОДА

СПИТ УСТАЛЫЕ?
Как уложить их в кроватку

Не будь жадиной
Воспитывайте бережливых детей

Говорит в нос
Примолк от дедушки

Поменяйте мне подгузник
Услышала мамочка

Дау

12 мес. **665,50 руб**

6 мес. **363,00 руб**

ГНИ

100 SEXY WOMEN
СОВСЕМ РОДИЛИ ПРЯМО ОТКРЫТ ПАКЕТ

ИСТОРИЯ О: ПЕРЕЗАГРУЗКА
ЧТО НОВЫЙ ХОЗЯИН НАДО?
МАНИПУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ РАЗУМОМ

СЛЕДИ ЗА СОВЕТАМИ НАШЕГО СЕКС-ГУРУ, И ОНА КОНЧИТ ТРИ РАЗ

ГРЕЧЕСКАЯ СМОКОВНИЦА

ТУЛИСА КОНТОСТА

12 мес. **1331,00 руб**

6 мес. **726,00 руб**

МАЛЫШКИ, А ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ОНИ УЖЕ ИСПОЛНИЛИСЬ

XXI

СЕКС С ДИКАРЬЮ И НЕ ТОЛЬКО СЕКС РАЗУМЕТСЯ

БАЙКЕР БЕЗ ГОЛОВЫ
ГОНКИ С КОПАМИ
ХАСИДСКИЙ ПАНК

ЕЩЕ МЫ РАЗДЕЛИ

ВАЛЕРИЯ ЛАХИНА
ТАКОЙ КРАСОТЫ ВЫ ЕЩЕ НЕ ВИДЕЛИ

12 мес. **1331,00 руб**

6 мес. **726,00 руб**

ПОЧТОВАЯ ПОДПИСКА

Оформляется в любом почтовом отделении России. Для этого необходимо правильно заполнить бланк абонемента. Подписные индексы всех изданий ООО «ИДР - Формат» есть в специальных каталогах: «Газеты и журналы» агентства «Роспечать», объединенном каталоге «Пресса России» и каталоге Российской прессы «Почта России».

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

1. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка России. В графе «назначение платежа» укажите **название журнала**, на который вы хотите подписаться, и период подписки. Не забудьте указать **Ф.И.О.** и **правильный адрес доставки**. Подписаться на журнал можно с любого месяца на полгода или на год. Оплата должна быть произведена **до 10 числа предподписного месяца**.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ В РУБЛЯХ С УЧЕТОМ ДОСТАВКИ ПО РОССИИ. НДС ВКЛЮЧЕН.
Ежемесячные журналы в августе не выходят.

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

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 за _____ месяцев в т.ч. НДС 10%

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 за _____ месяцев в т.ч. НДС 10%

2. Отправьте копию квитанции по адресу: **109544, г. Москва, ул. Б. Андроньевская, д. 17, ООО «ИДР-формат»**

Юридическим лицам для оформления подписки необходимо получить **счет на оплату**. Отправить заявку можно по факсу: **(495)745-8418**

В Москве журналы доставляются **курьерской службой**. В другие населенные пункты РФ журналы высылаются по почте простыми бандеролями. Редакция оставляет за собой право изменять способ доставки.

Вы также можете оформить подписку на сайте **www.idr.ru**

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВКИ:
(495) 745-8418

Реклама

Из разноцветных войлочных шнуров можно сделать много красивых вещей. Семейное предприятие по переработке овечьей шерсти в Брайтенбрунне изготавливает шнуры из валяной шерсти толщиной в палец.



Войлочные шнуры имеют джутовый сердечник, обеспечивающий особую прочность. Они бывают разных цветов и длины.

ШНУР как украшение

Маленькая желтая розетка подойдет для хранения осенних сокровищ.



Для изготовления из войлочного шнура розетки нужно свернуть один конец шнура по спирали в плоский круг и сшить его нитками. Затем укладывать следующие круги из шнура и каждый раз сшивать внешнее кольцо с внутренним незаметным фестонным швом. Таким образом доплести розетку до конца.



Благодаря войлочным шнурам старый стул обретет новую жизнь: мы оплели его спинку двумя разноцветными шнурами методом простого плетения и связали концы.



Яркая музыка ветра: из нескольких разноцветных шнуров можно соорудить портьеру, которая добавит уюта любому дому. Для этого необходимо привязать войлочные шнуры к доске или бруску, предварительно укоротив их до нужной длины и утяжелив маленькими камнями.

ТРАВИНКИ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Баночка домашнего джема принесет еще больше радости, если будет оригинально упакована. Мы обернули ее половой гофрокартона и крепко перевязали джутовым шнуром.

Между баночкой и упаковкой легко просунуть разные травинки. Для украшения крышки подойдет большой лист лещины, зафиксированный лубяным волокном.



Оригинальная УПАКОВКА: идеи подкажет ПРИРОДА

Из листьев, цветов и стебельков мы смастерили полетному свежую упаковку. «Зеленые» упаковочные материалы можно запросто найти в собственном саду и украсить с их помощью любой подарок.



ТРАВЯНОЙ КОНВЕРТИК

Только что из сада: довольно просто смастерить маленький конвертик из листа бадана. Для этого удалите у большого листа стебель и сложите его края по направлению к центру, а нижний конец – кверху. Затем скрепите всю конструкцию иголкой с ниткой. Кусок джутового шнура позволит добиться еще большей прочности.



ФУТЛЯР ДЛЯ БУТЫЛКИ ИЗ КОРЫ

С помощью пары кусков коры можно быстро декорировать бутылку хорошего вина. Для этого уложите куски подходящего размера вокруг бутылки и хорошенько зафиксируйте веревкой. Большой прочности позволит добиться лубяное волокно. В дополнение можно обернуть бутылку небольшим усиком дикорастущего винограда.

КОРЗИНКА ДЛЯ ЯИЦ

В сплетенной вручную корзинке из колосков пшеницы можно переносить свежие яйца. Для этого уложите в ряд несколько длинных колосков. Методом простого плетения переплетите их с другими колосками, пока не получится стабильная конструкция квадратной формы. После этого с трех сторон загните вверх торчащие концы колосков и зафиксируйте их шнуром. Через оставшееся отверстие уложите в корзину яйца, а затем загните колоски и с этой стороны и также зафиксируйте шнуром. Для плетения лучше выбирать совсем свежие колосья, пересохшие при работе быстро ломаются.



БЛАГОУХАЮЩАЯ УПАКОВКА

Аромат лавандового мыла подчеркнет упаковка из свежей лаванды. Для этого оберните мыло посередине полосой японской бумаги васи и склейте ее концы. Затем положите мыло на веточки лаванды и обмотайте ими кусок. В завершение зафиксируйте получившуюся конструкцию веревкой.



УПАКОВКА ИЗ КАМЫША

Из нескольких листов камыша можно сделать «зеленую» упаковку для подарка. Для начала заверните книгу в японскую бумагу васи. Теперь разложите листы камыша внахлест и поместите на получившуюся плоскость книгу. Затем заверните концы листов и зафиксируйте их небольшим количеством клея. Дополнительно перевяжите пакет тонким шнуром. В заключение украсьте подарок «фонариком» физалиса.



ПАКЕТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕВЕНЯ

Большие листья ревеня – идеальный упаковочный материал. Для начала удалите твердый стебель, это позволит завернуть подарок в лист. Помните, что для облегчения сворачивания листа его прожилки должны быть обращены наружу.

Затем перевяжите пакет лубяным волокном и украсьте цветком.

Совет: если вы упаковываете продукты питания, сначала оберните их тканой салфеткой и только после этого заворачивайте в листья.





ГРЕЕТ, но не СВЕТИТ

Живой огонь – простой способ создать уют. Поджигайте дров в камин, зажгите свечи – вряд ли станет светлее в гостиной, но совершенно точно – теплее на душе.

Одно «но»: открытый огонь опасен, за свечой надо следить. Однако есть выход: вместо обычных подсвечников использовать безопасные свечные фонари-бутылки. Берем бутылку с широким горлышком, кладем на ее дно маленькую свечку. Забегая вперед, скажем, что поджечь ее можно будет щепкой или специальной длинной «каминной» спичкой. А пока сделаем ручку для нашего фонаря, ведь его надо будет куда-то повесить. Ручку легко смастерить из мягкой проволоки, лучше медной. Обвейте горлышко бутылки ободком и сделайте на нем две петли. За эти петли бутылку-фонарь легко повесить и на цепочке, и на веревке. Украсив такими фонарями сад, можно закатить в нем праздничный ужин в честь закрытия дачного сезона.

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.



*Лето кончилось,
праздник продолжается:*

СЕНТЯБРЬ

*Урожай поднимает самосознание.
Остались последние штрихи – и можно
отпраздновать закрытие дачного сезона.*

1 ЯРКОЕ ОСНОВАНИЕ

Декоративнолистные сорта чубушников высаживают на 5 см глубже по сравнению с тем, как они росли в питомнике. Благодаря этому в основании куста нарастает больше новых побегов с крупными и ярко окрашенными листьями. Чубушники с пестрыми листьями, например сорт «Филадельфия вариегата», дополнительно обрезают и обильно подкармливают, что сокращает количество цветков, но увеличивает размер листьев.

2 ЛАНДЫШЕВАЯ ГРЯДКА

В сентябре ландыши выкапывают огородными вилами и осторожно разделяют их корневища на части. Полученные деленки высаживают в бороздки на расстоянии 10 см друг от друга. Между бороздками оставляют промежуток 30 см.

3 МОДНЫЙ НАРЯД

Кратковременные похолодания в сентябре могут полностью испортить внешний вид однолетников в контейнерах. Чтобы эти растения в течение всей осени сохранили свою красоту, на ночь их следует укрывать нетканым укрывным материалом, газетами, бумажными пакетами, полотном. Можно использовать также и листья папоротника. Кроме того, надо продолжать подкормки жидким цветочным удобрением.

4 ПОВЕРХНОСТНОЕ РЕШЕНИЕ

На гортензии обрезают только отцветшие побеги над молодой боковой порослью. Если этого прироста нет, отцветшие побеги обрезают у самой поверхности земли. Сухие соцветия пригодятся для декоративных композиций.

5 ВЕТРЕННОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Молодые, высаженные осенью растения часто повреждаются из-за ветреной погоды. Для их защиты с подветренной стороны устанавливают экран, изготовленный из двойной пластиковой сетки, закрепленной на кольях зигзагом. Не стоит высаживать хрупкие растения между двумя зданиями, где создается аэродинамический тоннель с постоянным потоком воздуха. Это же касается туи, у которой хвоя при частых ветрах может пересыхать.

6 ЗЕЛЁНОЕ УДОБРЕНИЕ

Перед осенней перекопкой огорода, когда овощи уже собраны, для обогащения почвы можно посеять газонную смесь семян. Как только всходы зазеленеют, их перекапывают с оборотом пласта почвы. К весне трава перегниет и послужит прекрасным органическим удобрением, одновременно улучшающим структуру почвы. Остатки смеси семян для птичьего корма также годятся для выращивания зеленого удобрения, если, конечно, они окажутся всхожими.





7 ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

При «штриховатости» у лилий поражается не только поверхность листьев, бурют и их глубокие слои. Для лечения листья опрыскивают раствором сернокислого калия (спичечный коробок на 10 л воды), отгребают почву от луковиц на всю глубину посадки и опыливают их серным порошком, а затем засыпают свежей почвой.

8 НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ

Собранные и подготовленные к хранению семена раскладывают по сортам и видам в полиэтиленовые пакетики «на молнии». Потом приклеивают или же вкладывают внутрь этикетки с указанием не только сорта, но и срока весеннего посева. Можно рассортировать семена в пакетиках по коробкам в соответствии со сроками посевов, что еще удобнее для дальнейшей работы. Для большей наглядности на отдельном листке бумаги можно составить расписание посевов и положить его вместе с семенами.

9 НОВАЯ СМОРОДИНА

Смородина и крыжовник начинают отрастать ранней весной, поэтому высаживать саженцы и черенки этих кустарников необходимо осенью. Со здоровых кустов срезают сильные однолетние побеги, удаляют листья и режут на черенки длиной 12–16 см. У черной смородины, в отличие от красной, для черенкования не используют верхние, невызревшие концы побегов и нижнюю часть со слабыми почками. Как правило, из одного сильного побега получается 2–3 полноценных черенка с 5–6 хорошо развитыми почками.

10 СОХРАНЁННЫЙ КОРНЕПЛОД

Перед закладкой на хранение с корнеплодов пастернака и моркови ботву не срезают, а скручивают. Ботва может стать кормом для мелких животных. Выкапывают пастернак вилами, только в сухую погоду. Убирают его осторожно – поврежденные корнеплоды долго не хранятся. Зимой пастернак хранят так же, как морковь. Если же пастернак оставляют на зиму на грядках, весной его убирают до отрастания новых побегов.

11 СВЕЖИЙ РЕВЕНЬ

Чтобы весной получить максимальный урожай черешков ревеня, осенью с растений убирают все отмершие листья. Землю вокруг рыхлят, отгребают и делают глубокие лунки. В них кладут перегной, заваливают его землей и оставляют до весны. Весной землю возле каждого растения перекапывают и рыхлят. Это способствует активному нарастанию молодых листьев. ■

● В первой половине сентября, если позволяет погода, собирают урожай яблок сортов «коричное полосатое», «боровинка», «мельба», «анис полосатый», «штрейфлинг» и других. Нельзя передерживать яблоки на дереве: после сильного ветра они могут осыпаться, а значит, урожаем будет потерян. Если же не осыплются, то перезреют и потеряют свой чудесный вкус.

Заканчивают снимать плоды осенних сортов груши.

Участки, предназначенные для посадки луковичных культур, перекапывают и одновременно вносят минеральные удобрения.

Окучивают георины, чтобы в случае ранних заморозков предохранить от промерзания их корневые шейки.

● В середине месяца проводят санитарную обрезку деревьев, убирая все засохшие и больные ветви. Минеральные и органические удобрения вносят в приствольные круги плодовых деревьев и заделывают рыхлением. Органические удобрения вносят раз в три года, минеральные – ежегодно. У отцветших многолетников все стебли с увядшими цветками срезают до земли, удаляют больные и засыхающие листья, почву вокруг растений рыхлят и пропалывают.

Удаляют корневые отпрыски и побеги замещения у плодоносящей малины. А в 8–10-летних насаждениях омолаживают кусты, удаляя старые корневища.

● В конце месяца плодовые саженцы высаживают в ямы, подготовленные месяцем раньше. В это же время высаживают жимолость съедобную. В междурядьях кустарников проводят грубую перекопку почвы – пласт земли переворачивают, но не разбивают. Это задерживает снег зимой, а в промерзающих глыбах гибнут зимующие личинки вредителей.



Мне бы в небо

Гладиолусы пускают разноцветные стрелы ввысь. Они знают силу притяжения солнца. Но почему даже самые продвинутые биологи до сих пор не смогли раскрасить цветки в небесный цвет?

Поднадоевший красный гладиолус, лидер хит-парада школьных букетов, это уже вчерашний день. Ушел в прошлое. Симпатии завоевали свеженькие и молодые – зеленые, лососевые, палевые, сиреневые. Немало селекционеров пытаются создать голубые сорта. Однако, хотя антоциан голубой окраски – дельфинидин – имеется у некоторых из гладиолусов (в основном с пурпурной окраской цветка), выделить его в чистом виде очень трудно, если вообще возможно. Всегда получаются смешанные окраски. Увы, пока методами традиционной селекции не удалось вывести ни роз с чисто-голубыми, небесного цвета, лепестками, ни подобной же расцветки гладиолусов.

Но для цветоводов есть хорошая новость: теперь появились изящные, полные очарования бабочковидные гибриды (*Butterfly*) с цветками, напоминающими экзотических бабочек, примуловидные гибриды (*Primulinus*) с цветками, у которых верхние лепестки похожи на капюшон, и миниатюрные гибриды (*Nanus*, или *Baby*) высотой до 50 см, с цветками диаметром до 5–6 см (кстати, эти сорта вполне подходят для выращивания в квартире или на балконе).

А есть ли среди всего этого великолепия ароматные гладиолусы? Оказывается, наряду с голубыми цветками, выведение душистых гладиолусов – один из не решенных еще вопросов селекции. И все же усилиями селекционеров были получены растения с легким ароматом яблока, апельсина, гвоздики и розы. Так что, покупая гладиолусы, непременно приносиваемся – вдруг повезет и попадется душистый. ■



ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ВЫРАСТИТЬ ГЛАДИОЛУСЫ

1. Гладиолусы предпочитают перемену места. В противном случае уже на третий год они начинают болеть.
2. Детки и клубнелуковицы второго года жизни не любят расти вместе со взрослыми экземплярами. Высаживайте их в таком порядке: детки, луковицы второго года, взрослые.
3. Если посадить клубнелуковицы неглубоко, цветонос будет падать, его придется подвязывать, если глубоко – можно не дожидаться цветения. Для того чтобы все было в порядке, на легких почвах клубнелуковицу заглубляйте в землю на четыре ее диаметра, а на тяжелых (глинистых) почвах – на три диаметра.
4. Сажайте гладиолусы на светлом, защищенного от ветра месте. В тени они плохо цветут, а сильные порывы ветра могут повалить цветущие растения.
5. Важное условие роста – хорошая увлажненность почвы (но без избытка).
6. Для профилактики опасных заболеваний – фузариоза и гнилей – по соседству с гладиолусами посадите бархатцы, настурцию, календулу.
7. Чтобы получить хорошо вызревшую луковицу, срезая цветы, на растении надо оставить не меньше 4 листьев.

Гладиолусы для букетов желательно срезать в ранние часы утром или вечером, когда соцветия напитаны влагой. Дольше других стоят соцветия, срезанные в момент, когда начинает распускаться первый нижний бутон.



ВЕСНА Д О В О Л Ь Н О СКОРО



*Мечтать о весне мы начинаем, увидев первые желтые листья.
Ирисы, крокусы, гиацинты – сейчас в виде луковиц –
гарантируют, что мечты сбудутся.*

Практически все садовые цветы, которые развиваются из луковиц, маленьких или больших, сажают в грунт за несколько недель до наступления морозов. Делается это для того, чтобы луковицы и луковички успели пустить корни в непромерзшую землю. Мелочь дает корни быстрее, но и ростки тоже, поэтому не стоит торопиться с их посадкой, чтобы в теплую погоду они случайно не «выстрелили» — не дали листья, как это случилось у меня в прошлую осень, хотя и посадила я их довольно поздно. Часть мелколуковичных, что зазеленела тогда, увя, вымерзла зимой.

МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ

Начинающие садоводы не всегда понимают: почему луковицы сажают в землю осенью? Ответ на этот вопрос кроется в биологии развития луковичных. Дело в том, что зацвести луковицы смогут лишь после периода охлаждения, который проходит при посадке в землю. Кстати, зная этот секрет, можно «запрограммировать» цветение луковичных к определенным праздникам. Для этого надо знать примерные сроки, когда высаженные в горшки с землей луковицы должны находиться при низких температурах, а когда их можно выставлять в тепло.

В ГОРШКАХ

Для посадки в горшки годятся только покупные луковицы. Дело в том, что их перевозят и хранят строго при определенной температуре (17–20 °С), что способствует будущему пышному цветению.

Купленные и высаженные в горшки луковицы охлаждают при 5–9 °С не менее 10 недель. Мелколуковичные — не менее 8 недель. За это время они дают корни.

Итак, чтобы растения зацвели к Новому году и Рождеству, луковицы сажают в первых числах октября. К Восьмому марта — в третьей декаде ноября. Для цветения им не нужна богатая перегноем почва — весь запас питательных веществ имеется в сочных чешуях внутри луковицы. Чтобы они лучше сохранились, не сгнили, для заполнения посадочных горшков используют легкую смесь почвы с песком (их берут поровну). В горшки наполовину насыпают грунт, осторожно вдавливают в него луковицы, потом досыпают необходимое количество почвы и уплотняют ее вокруг луковиц. Горшки выносят из комнаты в темное прохладное место — в подвал, на веранду или балкон, но в этом случае емкости укрывают

ЦВЕТОЧНАЯ ЭЛИТА

Луковицы голландских тюльпанов могут быть размером 12+, 11/12, 10/11, нарциссов — 16+, 14/16, 12/14, 10/12.

Для сада самыми подходящими будут:

- **тюльпаны** 11/12 (длина окружности 11–12 см). Они дают очень крупные цветки. Луковицы тюльпанов с длиной окружности меньше 10 см в первый год после высадки практически не цветут;
- **нарциссы** 14/16 — хотя более крупные луковицы и очень хорошо цветут, они распадаются на несколько луковиц, которые в скором времени придется выкапывать, чтобы разделить;
- **гиацинты** 15/16 (окружность луковицы от 15 до 16 см). Более крупные луковицы, обозначаемые как extra, обычно используют для зимней посадки в горшки и контейнеры.



темным материалом, чтобы полностью исключить попадание света. Земляная смесь в горшках должна быть постоянно влажной, но не сырой. Когда появятся ростки длиной 6–8 см, растениям потребуется свет и место потеплее. В тепло горшки переносят не сразу: дней 5 они должны постоять при 10–12 °С, и лишь потом их можно поставить в комнату. После этого, где-то через 20–30 дней, растения зацветут.

НА КЛУМБЕ

Луковицы высаживают в почву, руководствуясь простым правилом: глубина посадки — это 3 размера луковицы. Приложите три одинаковых луковицы тюльпана (гиацинта, нарцисса) друг над другом к рабочей поверхности лопаты. Таким образом вы сможете сделать отметку

на лопате и точно определить глубину посадки. Никогда не ошибетесь! Слишком мелко высаженные крупные луковицы тюльпанов вымерзают или выпревают во время оттепелей. Кроме того, цветочные стебли у них бывают неустойчивыми на ветру и под сильным дождем.

Для экономии места в одно «гнездо» можно посадить 2–3 вида растений. Например, на дно ямки кладете луковицы тюльпанов, засыпаете их, а затем раскладываете какие-нибудь мелколуковичные. С тюльпанами хорошо сочетаются крупные крокусы, например нарядный сорт «пиквик». Засыпаете их слоем почвы — комбинированные посадки готовы. Сначала отцветут крокусы, а вслед за ними — тюльпаны. Друг другу они не мешают — наоборот, дружат. ■

Елена БУЛКИНА



*Поздние ягоды – натуральные антидепрессанты.
И отлично помогут тем, кто отчего-то решил,
что уже поздно ждать приятных сюрпризов.*

Поздние ягоды долго хранятся и легко превращаются в варенье, джемы, морсы и коктейли. То есть в тот запас энергии, который поможет в осенний сезон бороться плохое настроение и даже... похудеть.

Рыжая, немного наглая ягода (вы ее пробовали собирать голыми руками?) – **облепиха**. В ней полно поливитаминов и антидепрессантов. В продвинутой Японии на основе облепихи готовят энергетические напитки и назначают их спортсменам и тем, кто у кого стрессовая работа. Облепиховый сок поможет восполнить потерю витаминов во время строгой диеты, а еще снять усталость и развеять хандру благодаря гормону счастья – серотонину. Так что для любителей горького шоколада (в нем тоже много серотонина) имеется альтернатива: заменить калорийную сладость на пару стаканов сока из облепихи. Кстати, стакан облепихового сока, выпитый за ужином, станет хорошим средством для ровного загара на следующий день (облепиховый сок, как и морковный, содержит много каротина, «притягивающего» солнечные лучи).

Если облепиха – «поливитамин с ветки», то **шиповник** – натуральная аскорбинка: в его плодах витамина С в 50 раз больше, чем в лимоне. В организме этот ценный витамин не накапливается, значит, его приходится восполнять ежедневно. Кстати, очень часто именно из-за нехватки аскорбинки мы бываем без настроения и подхватываем простуду. Легкий способ добыть этот витамин из шиповника – приготовить концентрированный чай в термосе: горсть сушеных плодов залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Утром выпить после еды. В этом чае витамин С самым удачным образом сочетается

еще и с калием, поэтому диетологи рекомендуют напиток и как средство для восстановления водно-солевого баланса после занятий спортом и для похудения, поскольку калий хорошо выводит избыток жидкости из организма, а это и есть хороший детокс!

Жители Скандинавии для борьбы со стрессом выбрали **клюкву**. Она содержит огромное количество витамина С, витамины группы В, коктейль из микроэлементов, а еще кислоты, которые считаются натуральными антиоксидантами, замедляющими процессы старения. Вещества, которые есть в клюквенном соке, повышают содержание в организме так называемого «правильного» холестерина. В Швеции есть очень простая клюквенная диета (на месяц) для выведения шлаков и очищения сосудов: утром, сразу же после завтрака, и где-то за час до сна надо пить по 0,5 стакана неразбавленного и непроцеженного (считается, что в кожиче содержится еще больше природного консерванта, чем в мякоти) клюквенного сока.

Брусника во многом похожа на клюкву по свойствам. В ягодах брусники содержится еще больше природных консервантов – органических кислот. Этим пользуются, если хотят сохранить ягоды на зиму – просто заливают их кипяченой водой с добавлением небольшого количества сахара и соли (950 мл воды, 30 г соли, 20 г сахара). Если запастись брусникой про запас, можно попробовать разгрузочную яблочно-брусничную диету: в течение двух недель вечером, примерно через час после ужина, съедать пюре из одной средней антоновки, смешанное с тремя столовыми ложками свежесжатого брусничного сока.



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ ИЗ ОСЕННИХ ЯГОД

1. ЙОГУРТ-ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

50 г натурального йогурта смешайте с 1 чайной ложкой свежесжатого сока облепихи. Используйте в качестве вечерней тонизирующей маски для лица (нанесите на лицо на 15 минут).

2. ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ МАСЛО ДЛЯ РУК

100 мл оливкового масла extra virgin поместите в баночку от джема, туда же влейте 2 столовые ложки брусничного процеженного сока. Интенсивно потрясите плотно закрытую банку, чтобы масло и сок перемешались. Нанесите на руки на 10–15 минут. Каждый раз перед использованием баночку со смесью встряхивайте, чтобы перемешать ее содержимое.

3. ЯГОДНО-ЛИМОННЫЙ ЛЁД

50 мл свежего сока калины смешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока и 2 столовыми ложками минеральной воды. Сделайте из этого «морса» косметический лёд. Используйте его по утрам как освежающее средство для жирной кожи лица.

Ягоды **калины** (а заодно и малина) считаются отличным противопростудным средством. Самое ценное, что есть в калине, правда, придающее горьковатый, местами неприятный резкий вкус ягодам, — это гликозид вибурнин, который регулирует кровяное давление. Несколько ложек перетертой с медом калины (обязательно с косточками — в них еще больше пользы, чем в мякоти) развести в теплой воде и выпить с утра в качестве натурального тоника.

Лимонник — это «турбобозергетик» среди осенних ягод. В ярко-красных, спелых плодах лимонника содержится, помимо комплекса витаминов, схизандрин — природный тоник с эффектом женьшеня: несколько свежих или высушенных ягод заменят две-три чашки крепкого кофе. Но, в отличие от кофе, поедание ягод лимонника не скажется отрицательно на сердце или сосудах. ■



Хрупкая игрушка
КОРОЛЕВЫ

Ароматом жасмина благоухали коровы, а овцы были раскрашены по последнему писку моды. В Версале, в своей «игрушечной» деревне красotka Мария-Антуанетта чудила от души.



Мария-Антуанетта не любила Версаль. Она и Францию-то не любила. Да и королевой была прескверной, это понимали все и в первую очередь — ее мать. Великая австрийская императрица Мария-Терезия обожала младшую дочь, такую хорошенькую и нежную, но не имела иллюзий на ее счет. «Судьба моей дочери будет либо блистательной, либо глубоко несчастной... У нее нет серьезных стремлений», — писала Мария-Терезия старшему сыну. А сколько поучительных писем получила от нее сама Мария-Антуанетта! Императрица хотела сделать из дочери королеву, потом пыталась просто ее спасти. Но Мария-Антуанетта с недовольной гримаской комкала материнские письма. И легкой поступью, шелестя шелками, шла к своей гибели.

Франция и Австрия, две величайшие европейские державы той эпохи, воевали на протяжении многих десятилетий. А потом решили объединиться, поженив младших отпрысков династий Бурбонов и Габсбургов: дофина Людовика и принцессу Марию-Антуанетту. Ей было четырнадцать, она была обворожительна и грациозна, прекрасно танцевала, но ненавидела учиться и совсем не читала книг. И вот ей сшили роскошный свадебный гардероб и 7 мая 1770 года торжественно «передали» в новую французскую семью. Согласно тщательно продуманному обряду, Мария-Антуанетта должна была оставить позади все свое прошлое. Не только всех своих австрийских фрейлин и горничных, но и любимого мопса, все наряды и даже то, что было надето на ней. На глазах у представителей двух дворов девочку раздели догола и одели во все французское, начиная с чулок и нижней рубашки. Тогда ли Мария-Антуанетта возненавидела свою новую страну? Или во время бракосочетания в Версале, когда она увидела вялого застенчивого жениха и поняла, что он не сможет стать ей опорой? Или когда ей пришлось жить под надзором строгой мадам де Нуаль, которую прозвали Мадам Этикет?

Одиночество в чужой стране. Одиночество в помпезном Версале. Ни единого друга. И муж, у которого оказался серьезный физиологический изъян, из-за которого он не мог осуществить свои супружеские права. Проблему можно было решить операцией, но дофин боялся. Годы шли, а принцесса все не рожала. На нее стали смотреть косо: ведь в те времена только женщин винили в отсутствии детей!

Утешение Мария-Антуанетта нашла в развлечениях. В нарядах,

балах, маскарадах, прогулках верхом, катании на коньках. Она была слишком невинна, чтобы завести любовника. И от душевной пустоты спасалась дружбой с женщинами: романтической, высокого накала дружбой, схожей с влюбленностью. Ближайшими ее подругами были принцесса Луиза де Ламбаль и герцогиня Иоланда де Полиньяк.

В 1774 году Мария-Антуанетта стала королевой и могла больше не подчиняться никаким правилам. Законы французского двора были для нее не указ. Молодая королева закружилась в неистовом вихре удовольствий. Ей следовало бы по случаю восшествия ее супруга на престол объехать Францию, показать себя народу, открыть несколько приютов и богаделен. Именно к этому призывала ее мать. Но Мария-Антуанетта делала то, что ей хотелось: увлеклась созданием новой моды. По сути, именно она сделала популярным стиль рококо с его сочетанием пышности, изобилия деталей и изящества. Она озолотила талантливую модистку Розу Бертен, «сочинявшую» невероятные новаторские платья, и парикмахера мсье Леонара, придумавшего высокие, сложно разукрашенные прически, и парфюмера Пьера Франсуа Любена, делавшего для нее тончайшую рисовую пудру и прозрачное мыло с ароматом роз и жасмина. Позднее Любен создал для королевы духи «Черный нефрит»: благоухание роз и жасмина, освеженное острой бергамотовой нотой. С флаконом этих духов Мария-Антуанетта не расстанется до самой смерти. Все остальное она потеряет много раньше.

В 1777 году старший брат Марии-Антуанетты, эрцгерцог Иосиф, навестил ее и поговорил с зятем. В результате дофин Людовик решил на операцию: наконец-то он стал настоящим мужем Марии-Антуанетте. У них родились дети: Мария-Терезия-Шарлотта, Луи-Жозеф, Луи-Шарль, Софи-Элен. Но это уже не могло спасти репутацию королевы, как не могло унять и ее жадной страсти к удовольствиям. Мария-Антуанетта пристрастилась к карточной игре, она тратила невероятные суммы на свои наряды, драгоценности и на Малый Трианон. Королева проводила в этом дворце целые недели в окружении своих приближенных, среди которых царил ее любимая подруга, Иоланда де Полиньяк. Здесь Мария-Антуанетта утешалась во всех своих несчастьях. В том числе когда умерли ее младшая дочка Софи-Элен и старший сын, дофин Луи-Жозеф. Королева оправилась от этого удара, она умела забывать дурное и от души наслаждаться радостями жизни.



Несмотря на любовь к десертам, Мария-Антуанетта имела прекрасную фигуру. Ее муж, Людовик XVI (справа сверху), вошел в историю как слабовольный монарх, но порядочный человек. Верные подруги – Луиза де Ламбаль и Иоланда де Полиньяк (справа внизу) – скрашивали королевские будни Марии-Антуанетты.



Малый Трианон противопоставлялся Версалю, из окон которого великое прошлое Франции угрюмо и осуждающе смотрело на забавы новой правительницы.

Страна голодала, крестьяне роптали. Среди буржуазии зрели революционные настроения. А Мария-Антуанетта, не прочитавшая ни единой книги, но легко увлекавшаяся передовыми идеями, внезапно сделалась приверженкой Жан Жака Руссо, его философии детской простоты и жизни в мире с природой. Ее новой игрушкой стало создание «естественного ландшафта», для разработки которого она пригласила самых талантливых пейзажистов и лучших садовников. Сотни рабочих в кратчайшие сроки видоизменили ландшафт, засеяли поля красивейшими полевыми цветами, высадили деревья тщательно продуманными группами, вырыли пруды и ручейки, для заполнения коих пришлось провести воду из Марли по трубам длиной 600 метров. Это очередные невыносимые затраты! Но королеве мало этого, она хочет «настоящую деревню» и приказывает построить дома, коровники, мельницу, маслобойню, голубятню, курятник...

«Великий архитектор Мик и художник Гюбер Робер строят восемь крестьянских усадеб, точно воспроизводящих современные крестьянские постройки, дома с соломенными крышами, птичьим двором и навозными кучами. А чтобы эта новехонья бутафория не выглядела неправдоподобной, среди обожествленной в копеечку искусственной природы имитируется даже нищета и запустение действительно убогих хижин. Молотком образуют в стенах трещины, сбивают куски штукатурки, создавая у дома романтический вид, срывают с крыши несколько драпок; Гюбер

Робер вырисовывает искусные узоры на деревянных деталях, чтобы они выглядели гнилыми и ветхими, печные трубы коптят до черноты. Зато внутри некоторые из этих внешне убогих хижин убраны с уютом; в них имеются зеркала и печки, бильярд и удобные кушетки», — писал Стефан Цвейг.

В деревне поселили настоящих крестьян. Правда, чистеньких и нарядных. И все они должны были являть собой веселость и довольство. Королева с фрейлинами одевались «в пейзажном стиле»: платья из шелка и муслина были стилизованы под крестьянские, головы украшались соломенными шляпками с венками из искусственных васильков и ромашек. Дамы и кавалеры приходили в игрушечную деревню, чтобы побегать по искусственно насаженному полю, полежать на траве, станцевать менуэт или гавот на лоне природы, поудить рыбу, которая поднималась к поверхности воды по звону колокольчика.

Иногда королева доила своих коров, Брюнетту и Бланшетту, и пыталась взбивать масло. Подойник был серебряным, с монограммой королевы. Коровы — чисто вымытыми и надушенными. Овечки — тщательно расчесанными и покрашенными в разные цвета, с яркими ленточками на шее. Королева приводила детей в свою деревню, чтобы они сами достали из-под курочки еще теплое яйцо, но маленькие принцы не знали, что яйца прежде отмывались крестьянками, обслуживающими курятник, ведь не дай бог холеные пальчики попадут в куриный помет!

...Именно эта игрушечная деревня стала последней каплей, переполнившей чашу терпения народа. Ненависть к королеве выплеснулась через край, когда люди узнали о новой забаве зна-



ти. И в Париже роптали, пересказывая друг другу фразу, якобы произнесенную Марией-Антуанеттой: «Если у них нет хлеба, пусть едят пирожные». Сказала она это или нет — неизвестно. Но вот исторический факт: когда парижане устраивали голодные бунты, знатные дамы ввели моду на «бунтарский чепец». Они смеялись над гневом народа. И гнев обрушился на них огненной волной...

Императрица Мария-Терезия не успела дожить до несчастья, которое предчувствовала: до гибели своей младшей дочери. А Марии-Антуанетте пришлось пережить арест и тюремное заключение. Страшную смерть подруги, принцессы де Ламбаль, растерзанной на куски взбешенной чернью. Казнь многих приближенных и друзей. Казнь мужа. Разлуку с сыном. Кошмарный, оскорбительный для нее суд... И путь к гильотине. Мария-Антуанетта умерла с мыслью, что хотя бы герцогиня де Полиньяк сумела спастись. Она не предполагала, что, услышав вест о казни королевы, Иоланда тяжело заболела и переживет ее всего на несколько месяцев.

Кажется чудом, что деревня в Малом Трианоне уцелела. В ту пору, когда в Версале паслись настоящие, ненадушенные коровы и нераскрашенные овцы, когда крестьянки сдирали со стен драгоценные шелковые обои, чтобы сшить плащ замерзающему ребенку, а трехсотлетними шпалерами прикрывали дрова... куда как проще было бы пустить на дрова и все это хрупкое, уязвимое изящество! Деревянным постройкам вообще редко удается устоять под напором исторических бурь. Но эта игрушечная деревня устояла. Сначала — потому, что она служила примером

предельной растленности королевы, превратившей в забаву то, что для тысяч французов было тяжелым трудом. Потом — потому, что про нее забыли. А затем ее начали охранять... И все равно кажется: эти здания так хрупки, что рухнут, едва на них подует ветер. Хрупки, как выставленные в витрине в Малом Трианоне миниатюрные, разукрашенные лентами и искусственными цветами «сельскохозяйственные орудия», с которыми королева и ее фрейлины «трудилась в поле».

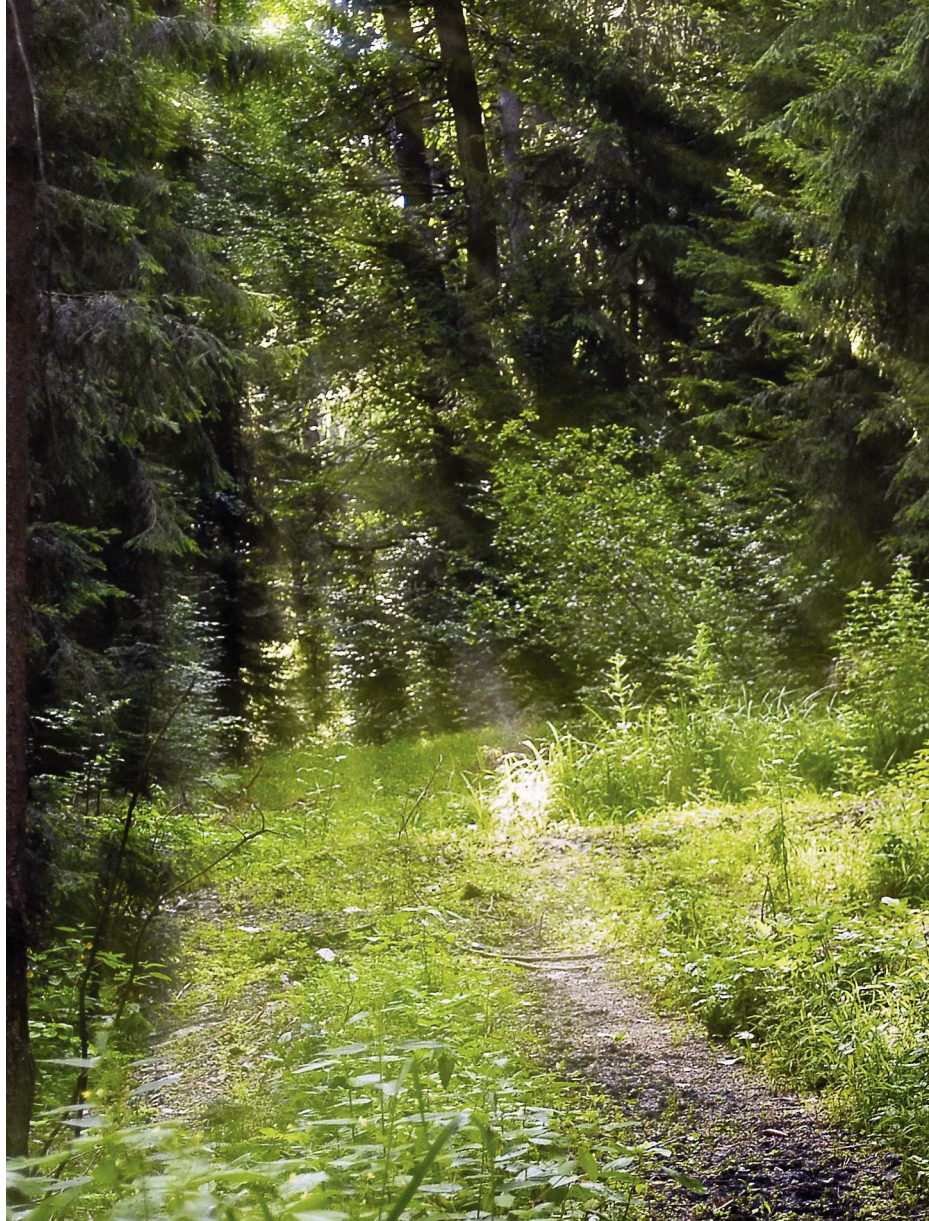
Немного осталось от разветвленной системы искусственных прудов и ручьев. Однако, как и в конце XVIII столетия, к поверхности прудов поднимаются огромные карпы и разевают рты, ожидая, что им бросят крошки. И лебеди, которых так любила Мария-Антуанетта, по-прежнему надменно рассекают темную воду.

Искусственно-натуральный ландшафт уцелел лучше. Гулять здесь даже в пасмурный день — сплошное удовольствие. Луга и пригорки пестрят цветами, подобранными по оттенкам так тонко, будто это вышивка на зеленом платье. Деревья смотрятся гармонично, как на самой удачной из картин модного пейзажиста Клода Лоррена. И если вы приедете сюда в день, когда туристов мало (такое случается), или под вечер, Малый Трианон раскроется перед вами, как старинная музыкальная шкатулка. Зазвучат два века назад умолкнувшие клавишины и арфы. Зазвонят нежными колокольчиками голоса давно покинувших эти места: Марии-Антуанетты и ее детей, Ламбаль и Полиньяк... Живые, счастливые, беззаботные голоса. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА

ЧТО БРАТЬ, КРОМЕ КОРЗИНКИ

- Головной убор яркой расцветки – он станет хорошим ориентиром, если поиски будут вестись с вертолета (малая авиация все чаще откликается на просьбы волонтеров).
- Вода (по литру на человека), галеты, твердый сыр, сухофрукты.
- Яркие цветные мусорные пакеты: ими можно сигналить вертолетам, на них можно спать ночью, страхуясь от сырости, их можно надевать на себя, сделав дырку для лица, чтобы сберечь тепло. А еще их можно разорвать и вязать на ветки, оставляя отметки для волонтеров.
- Свисток. Так же важен, как спички! «Потеряшка», который испуганно кричал в лесу день напролет, теряет голос к исходу первых суток.
- Мобильный – с полной заряженной батареей. Если идете компанией, телефон должен быть у каждого.
- Планшет-непромокайка: в него кладем спички, телефон, упаковку офисных стикеров на липучках, шариковую ручку.
- Офисные яркие стикеры. В сухую погоду ими можно оставлять метки на деревьях.
- Компас и механические часы. Часы нужны, если придется экономить заряд батареи сотового и выходить на связь в оговоренные промежутки.
- Фонарик.
- Непромокаемую обувь и одежду. Без отговорок, что на улице жара: если придется ночевать в лесу, важно не промокнуть в пик утренней росы. По утрам в сентябре столбик термометра часто опускается до 3–7 °С. При такой температуре, промокнув на росе, можно получить переохлаждение, и серьезное.
- Камуфляж в лес не надеваем! Мы грибники, а не охотники, и маскироваться нам не надо. Найти человека «в зеленке» в лесу очень сложно.
- Туристическую скатку-пенку – она не пропускает влагу и идеальна, если придется ночевать в лесу
- Зажигалку! Спички – 2–5 штук или коробков. Нужны обязательно: в случае ночевки в сентябрьском лесу костер – пожалуй, единственное спасение от переохлаждения.
- Лекарства необходимы, если вы по жизненным показаниям принимаете их в конкретное время.



ПОХОД за ГРИБАМИ: уйти и... вернуться

Фacebook пестрит фотографиями воскресных «уловов». Генетическая память шепчет: «Ну а мы с тобой когда?» Лисички, белые, волнушки, грузди – лесных магнитов в сентябре много.

«Меня никто не послушает, но было бы спокойнее, если бы мы “ходили за грибами” в супермаркет и на рынки», – вздыхает координатор поискового отряда волонтеров «Лиза Алерт» Григорий Сергеев. В грибной сезон в отряд поступает ежедневно до десяти звонков от потерявшихся грибников. Пропадают поодиночке, парами и целыми семьями. Понятно, что звонки сюда – это лишь малая часть. По предположению Григория Сергеева, в грибной сезон в наших лесах ежедневно пропадает столько же людей, сколько гибнет на дорогах. Но грибники, к счастью, в большинстве все же возвращаются домой целыми и почти невредимыми.

– Главная ошибка грибника – он не считает лес опасным, для него это пространство цивилизованного досуга, – отмечает Сергеев. – Соответственно, одевается он в лучшем случае как на пикник – нарядно. Самые предусмотрительные могут надеть джинсы и кроссовки. Храбрецы даже осенью уходят в лес в шортах и сандалиях. Охотники в лесу, кстати, пропадают редко.



Многие ходят в лес за грибами. А некоторые ходят по лесам в поисках грибников. Координатор поискового отряда волонтеров «Лиза Алерт» Григорий СЕРГЕЕВ рассказывает, как не потеряться.

Но при этом экипируются они «по полной программе» – в расчете, что «всякое может случиться».

Главное правило перед выходом: оповестить родных, друзей, соседей, что вы пошли в лес. И не «в тот, на горке». Оповещать надо конкретно: «идем в березовую рощу у пионерского лагеря, зайдем со стороны старой фермы, выйти планируем к трем часам к просеке у кукурузного поля». Это на случай, чтобы, «ежели чего» знать, в какой из окрестных лесов вы ушли и где вас искать. От этого зависит успех поисков.

Часто пропадают пожилые люди. Договоритесь с родителями-пенсионерами, что они, даже если «ушли всего на часик, за миской белых к супу» информируют вас, на какой именно опушке они планируют провести этот часик. На сайте «Лиза Алерт» есть специальные формуляры для грибников. Распечатайте с десяток и проведите с домашними инструктаж – на заполнение этой формы грибник потратит от силы пять минут, но, случись что, заполненный бланк значительно упростит работу поисковикам и увеличит шансы найти «потеряшку» живым и здоровым. ■

Александра АНТОНОВА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПОТЕРЯЛИСЬ

- Звонить родным, в МЧС по телефону 112 и в «Лизу Алерт» (в России работает 20 отрядов этой общественной организации, есть ли такие волонтеры в вашем регионе, ответят по единому номеру 8 800 700 54 52).
- Не паниковать! Даже если стало очевидно, что придется ночевать в лесу. Заведите будильник на 3–4 утра и старайтесь не спать в часы утренней росы – меньше промокнете. Недосып лучше компенсировать, вздремнув днем.
- Если промокли, снимайте и сушите одежду. Будет некомфортно, но так одежда высохнет быстрее, а вы не получите переохлаждение.
- Берегите заряд мобильного: убирайте телефон во внутренний карман, на холоде он разряжается быстрее. Если батарея на исходе, договоритесь с родными, что будете выходить на связь, допустим, каждый ровный час. В остальное время телефон отключайте.
- Оставляйте метки – стрелками из сорванных веток, камней показывайте направление своего движения.
- Жгите зеленые листья – вас могут увидеть по сизому дыму.
- Следуйте линейным ориентирам. Выйдя к тропинке, просеке, ручью идите вдоль – со временем они выведут вас к людям. Пусть не к вашей деревне или дачному поселку, но к людям.
- Прислушайтесь, не звонят ли где колокола, не воеет ли пожарная сирена. Услышали? Вероятно, это сигналы для вас – идите на звук.
- Подавайте международные сигналы бедствия – три раза мигайте фонариком, три раза свистите в свисток, три раза кричите «ау!».
- Сохраняйте оптимизм и верьте: вы обязательно вернетесь домой – не только с грибами, но и с рассказами про приключения.

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРИЕМЫ

- Паника.
- Лишние звонки каждые 10–15 минут – только потратите запас батареи.
- Выйдя к незнакомому поселку, уходить обратно в лес со словами «это не моя деревня».
- Ложиться спать на голую траву – утром выпадет роса, и вы насквозь промокнете.
- Есть незнакомые ягоды – они могут быть ядовитыми.

Бархатная ВОЛНА



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ



Почему «бархатный» сезон, а не шелковый и не кашемировый? Это определение появилось в России в конце XIX века. Тогда дамы, отдохавшие в Ялте или Анапе ранней осенью, выходили на променады в бархатных платьях – ведь по вечерам в сентябре прохладно даже в субтропиках.

Девушки, которые заботятся о себе, отправляются отдыхать под занавес сезона. Нежное солнце, немногочисленные пляжи... Сентябрь – последний глоток тепла. Наслаждайтесь!

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ



СОВМЕСТНО С ЖУРНАЛОМ **PROFILE**

газпром»
на склоне

РОССИЙСКИЙ ГАЗОВЫЙ КОНЦЕРН СЛИШКОМ ДОЛГО НАХОДИТСЯ ВНЕ РАМКИ И ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ. СЕГОДНЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ТЕСИТ ЕГО И НА ВЫШЕВНЕМ РЫНКЕ

12 мес. **2439,36 руб**
6 мес. **1219,68 руб**

КОМПАНИЯ

Уборщик

Для кого зачищают столичные дворы

12 мес. **2439,36 руб**
6 мес. **1219,68 руб**

ТЕПЕРЬ СТРАНИЦЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

КРЕСТЬЯНКА

ИДЕМ В ОТПУСК

36 летний

ЛЕТНИ ИСТОРИИ

ВАРИНА КИМ
ТАНЦЫ РЕШАЮТ ВСЕ

12 мес. **1197,90 руб**
6 мес. **653,40 руб**

100 БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

МАЛЕНЬКИЙ

ЗДОРОВЬЕ ВУЛШЕСТВЕН

СПИТ УСТАЛЫЕ?

Не будь жадиной

Говорит в нос

Дау

12 мес. **665,50 руб**
6 мес. **363,00 руб**

ГНИ

ИСТОРИЯ О: ПЕРЕЗАГРУЗКА

100 SEXY WOMEN

СОВСЕМ РОДИЛИ ПРЯМО ОТКРЫТ ПАКЕТ

СЛЕДИ ЗА СОВЕТАМИ НАШЕГО СЕКС-ГУРУ, И ОНА КОНЧИТ ТРИ РАЗ

ГРЕЧЕСКАЯ
СМОКОВНИЦА

ТУЛИСА КОНТОСТА

12 мес. **1331,00 руб**
6 мес. **726,00 руб**

МАЛЫШКИ, А ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ОНИ УЖЕ ИСПОЛНИЛИСЬ

XXI

СЕКС С ДИКАРЬЮ И НЕ ТОЛЬКО СЕКС РАЗУМЕТСЯ

БАЙКЕР БЕЗ ГОЛОВЫ

ГОНКИ С КОПАМИ

ХАСИДСКИЙ ПАНК

ЕЩЕ МЫ РАЗДЕЛИ

ВАЛЕРИЯ ЛАХИНА

ТАКОЙ КРАСОТЫ ВЫ ЕЩЕ НЕ ВИДЕЛИ

12 мес. **1331,00 руб**
6 мес. **726,00 руб**

ПОЧТОВАЯ ПОДПИСКА

Оформляется в любом почтовом отделении России. Для этого необходимо правильно заполнить бланк абонемента. Подписные индексы всех изданий ООО «ИДР - Формат» есть в специальных каталогах: «Газеты и журналы» агентства «Роспечать», объединенном каталоге «Пресса России» и каталоге Российской прессы «Почта России».

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

1. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка России. В графе «назначение платежа» укажите **название журнала**, на который вы хотите подписаться, и период подписки. Не забудьте указать **Ф.И.О.** и **правильный адрес доставки**. Подписаться на журнал можно с любого месяца на полгода или на год. Оплата должна быть произведена **до 10 числа предподписного месяца**.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ В РУБЛЯХ С УЧЕТОМ ДОСТАВКИ ПО РОССИИ. НДС ВКЛЮЧЕН.
Ежемесячные журналы в августе не выходят.

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

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 за _____ месяцев в т.ч. НДС 10%

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 за _____ месяцев в т.ч. НДС 10%

2. Отправьте копию квитанции по адресу: **109544, г. Москва, ул. Б. Андроньевская, д. 17, ООО «ИДР-формат»**

Юридическим лицам для оформления подписки необходимо получить **счет на оплату**. Отправить заявку можно по факсу: **(495)745-8418**

В Москве журналы доставляются **курьерской службой**. В другие населенные пункты РФ журналы высылаются по почте простыми бандеролями. Редакция оставляет за собой право изменять способ доставки.

Вы также можете оформить подписку на сайте **www.idr.ru**

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВКИ:
(495) 745-8418

Реклама

12+

последнее **ВС** мес. 20:10Ведущий программы -
Владислав Борецкий

«Акустика»

«Живой» концерт на волнах главной радиостанции страны. Название программы говорит само за себя: в прямом эфире звучит только акустическая музыка. Раз в месяц в специально оборудованной для этого концертной студии собираются лучшие отечественные музыканты: звезды русского рока и молодые исполнители. В «Акустике» уже выступили Борис Гребенщиков и «Аквариум», Армен Григорян и «Крематорий», Сергей Галанин и «СерьГа», Александр Ф. Скляр и «Ва-банкъ», Александр Иванов и «Рондо», Алексей Кортнев и «Несчастный случай» и многие другие.



12+

ВС (2,4) 19:10Авторская программа
Мargarиты Лянге

«Народы России»

Единственная в отечественном радиоэфире информационно-музыкальная передача, посвященная жизни, истории, традициям больших и малых народов, живущих в многонациональном Российском государстве. Представители различных этносов в этой радиопрограмме сами рассказывают о себе. И нередко описывают удивительные обычаи, сохранившиеся в их домах и семьях. Уникальные этнические новости, интересные гости и аутентичная народная музыка – в каждом выпуске «Народов России».



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

- ДВ – 1149 м [261 кГц]
- СВ – 343,6 м [873 кГц]
- УКВ – 66,44 МГц в Москве
- УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное



La Redoute.ru

Вся мода Франции online

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Осень-Зима 2013

Закажите **БЕСПЛАТНЫЙ*** каталог La Redoute Осень-Зима 2013

по телефону **(495) 795 30 30** или на сайте **laredoute.ru**

КОД ПРЕДЛОЖЕНИЯ 1905

* (без указания кода заказ оформляется по полной стоимости каталога 145 рублей)

Предложение действительно до 31.12.2013. ООО «Ла Редут Рус», ОГРН 1067746262660, Россия, 107045, г. Москва, Малый Головин пер., д. 5. Подробности на laredoute.ru.