

ТЁПЛЫЕ СТРАНИЦЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

КРЕСТЬЯНКА

№10 ОКТЯБРЬ 2013

СОВМЕСТНО
Landlust
С ЖУРНАЛОМ

ЛЮБОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ
МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

О ЧЁМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ
ЗАЧЕМ НУЖНО ССОРИТЬСЯ
ПРАВИЛА ДЕВИЧНИКА

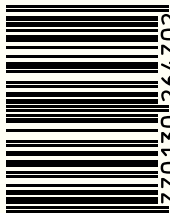
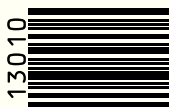
36 *рецептов*

ГАРМОНИЯ НА ТАРЕЛКЕ

ЯБЛОКО ЗАДОРА
ЖАРЕНАЯ МАНКА
РАГУ БЕЗ ПРАВИЛ
РИС И СОЯ,
ИЗМЕНИВШИЕ МИР

**Наталья
РУДОВА**

КРАСИВЫХ НИКТО НЕ ЖАЛЕЕТ



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

6+

Любимое блюдо+k



А Вы знаете, что за последние 400 лет традиционный японский рецепт приготовления соевого соуса Kikkoman совершенно не изменился? Возможно, именно в этом кроется секрет успеха и невероятная популярность Kikkoman в мировой кулинарии.

Судите сами: только натуральные ингредиенты и естественное брожение. Благодаря своим универсальным качествам Kikkoman можно использовать в приготовлении любого блюда: добавьте немного соевого соуса в салат, суп, к мясу или рыбе и просто попробуйте!

www.kikkoman.ru

Импортер и дистрибьютор в России: ООО «Мистраль Трейдинг»

kikkoman
seasoning your life

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 nchet@idr.ru
Шеф-редактор
Елена Аверина eaverina@idr.ru
Арт-директор Татьяна Сукач
Билд-редактор Дарья Киселёва
Редакторы:
Елена Аль-Шимари
(«Сад») ealshimari@idr.ru
Елена Денисова («Звезды»)
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 рисунок
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.rf

Тираж:
общий тираж 180 000
подписной 60 000
розничный 120 000
Дата выхода в свет: 24.09.13
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, архивы.

На первой обложке: Наталья Рудова
Фото: Сергей Гаврилов
Стиль: Наталья Репрева
Макияж и причёска: Елена Синяк
Продюсер: Дарья Киселёва



Разные СЛОВА

Есть слова, которые говоришь на дню десятки раз. Например, слово «люблю». Люблю, когда тепло, запах сирени, маленькие розы, слегка остывший кофе, пирог с брусникой, люблю вот эту музыку, вот этот кадр из фильма, вот это время суток, вот эти оттенки неба, люблю, как пахнет на улице после дождя и как пахнут волосы после душа у того, кого люблю. Люблю, когда сама себе улыбаешься, читая смс, люблю вечер пятницы, люблю покупать подарки для тех, кого люблю. И тех, с кем учился в школе и ни разу с тех пор не видел, тоже люблю. И тех, кого видишь каждый день на работе, тоже. Слово «люблю» свободно чувствует себя в пространстве, летает легко и почти ничего не весит. Совсем другое — сказать это слово тому самому, одному, кого вы... сами понимаете что. Слово, бывает, застревает, спотыкается. Но вы все-таки говорите. Этот номер «Крестьянки» как раз про тех и для тех, кто любит. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



БУМАЖНЫЙ МИР

С 18 по 20 октября в Выставочном зале делового центра AMBER PLAZA (Москва, ул. Краснопролетарская, 36, м. «Новослободская») пройдет III Международная специализированная выставка-продажа бумажного творчества «БУМПРОМ».

Здесь вы увидите, сколько интересных вещей можно сделать из бумаги: предметы интерьера, картины, альбомы, открытки, шкатулки, аксессуары, необычные подарки. Бумажное творчество будет представлено во всем его многообразии: традиционные и современные техники работы с бумагой, экспонаты из музейных и частных коллекций, концептуальные проекты творческих и учебных центров, галерей. На выставке можно будет купить материалы, аксессуары и инструменты для работы с бумагой. А еще развивающие наборы для творчества и конструирования из бумаги и картона и готовые изделия, сделанные мастерами.

В рамках выставки-продажи пройдут конкурсы, спецпроекты, мастер-классы, в которых смогут бесплатно принять участие все желающие, а также состоится научно-практическая конференция «Бумажное творчество: практика, идеи, опыт».



ЛЕГЕНДА О СОЛНЦЕ

С октября в Цирке Танцующих Фонтанов «Аквамарин» (Москва, ул. Мельникова, 7, м. «Пролетарская») будет идти цирковое шоу «Легенда о Солнце».

Дневное светило – единая, огромная, неиссякаемая сила, которая доступна каждому человеку... Легенды и мифы о нем передавались из поколения в поколение.

Сотканное из взрывной энергии цирка, страсти танца на льду, волшебной живой музыки и феерии Танцующих Фонтанов, шоу «Легенда о Солнце» подхватит и унесет вас на крыльях ветра в объятия древних миров, вечных стихий и солнечной любви. Специально для этого шоу фонтанный комплекс цирка «Аквамарин» был дополнен новинкой – огромным водным экраном. За час до начала представления в фойе проходит Большой Цирковой Карнавал. Всех гостей ждет сюрприз – бесплатное мороженое и бесплатная фотография по каждому билету. В фойе второго этажа открыт единственный в России Музей клоунов. Уникальная коллекция насчитывает несколько тысяч экспонатов – от конца XIX века и до наших дней.



ЛЁГКИЙ ЖАНР

До 27 октября в Школе акварели Сергея АНДРИЯКИ (Москва, Горьковский пер., 17, м. «Красные ворота») открыта выставка «Русский рисунок и акварель XIX – начала XX века».

На выставке можно увидеть акварели Александра Бенуа, Михаила Врубеля, Владимира Маковского, а также работы малоизвестных авторов, которые, впрочем, тоже весьма интересны. Акварель еще называют «простой» живописью. И говорит художник-акварелист со зрителем простым и легким языком о непифосных и понятных, но таких важных вещах. Иногда эта легкость просто завораживает. На выставке представлены портреты, бытовые сценки, пейзажи и архитектурные памятники прошлого. Все экспонаты – из собрания Вологодской картинной галереи.

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!

Африканская кухня
Итальянская кухня
Испанская кухня
Японская кухня
Средиземноморская кухня
Китайская кухня
Мексиканская кухня
Французская кухня
Итальянская кухня II

Кухня Центральной Европы
Аргентинская кухня
Чилийская кухня
Индийская кухня
Греческая кухня
Сербская кухня
Турецкая кухня
Армянская кухня
Арабская кухня



ЧТО НАДО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

26 и 27 октября в Государственном Кремлевском дворце (Москва, ул. Воздвиженка, 1, м. «Александровский сад») пройдет очередной мировой фестиваль латиноамериканского танца «Танцуйте и будьте счастливы!».

Организатор мероприятия заслуженный деятель искусств РФ, президент Российского танцевального союза Станислав Попов позиционирует это событие как фестиваль латиноамериканского танца. Фестиваль будет состоять из двух частей – конкурсной программы и показательных выступлений, гала-шоу, в котором примут участие пары, входящие в мировую танцевальную элиту. Например, один из лучших дуэтов мира в аргентинском танго Кристиан Лопез и Наоко (Аргентина). Другие звезды гала-шоу – Ханна Картунен и Виктор да Силва (ЮАР). Впервые они дебютировали на кремлевском паркете 11 лет назад.

В конкурсной программе зрители увидят много новых, но очень перспективных пар, а также знаменитых чемпионов Эмануэле Сольди и Элизу Насато (Италия), Андрея Скуфца и Мелинду Торокьердь (Словения), Маурицио Весково и Андру Вайдилайте (Канада). Нашу страну на фестивале представят вице-чемпионы России Евгений Смагин и Полина Казаченко и бронзовые призеры чемпионата России, финалисты чемпионата Европы 2012 Роман Ковган и Наталья Румянцева. Участниками фестиваля станут и другие сильнейшие пары России.

ХРУПКИЕ ШЕДЕВРЫ

До 6 октября в Государственном музее-заповеднике «Царицыно» пройдет выставка «Мейсен. Фарфоровая империя: прошлое и настоящее».

Мануфактура в немецком Мейсене – родина европейского фарфора. Мейсенские изделия всегда отличались изысканностью форм и росписи, сложностью скульптурного декора. Недаром их заказывали императорские дома Европы.

На выставке представлены такие шедевры, как скульптурная группа «Две птицы» конца XIX в., превосходный чайный сервиз в китайском стиле и так называемый «Лебединый сервиз», созданный выдающимся художником по фарфору Иоганном Иохимом Кендлером в 1737–1741 гг. для саксонского министра графа Генриха Брюля. Когда-то он насчитывал 2000 предметов, на выставке демонстрируются 50 уцелевших.



МАГИЯ СВОИМИ РУКАМИ

С 1 по 4 ноября в ТРЦ «Спектр» (Москва, Новосеневский пр-т, д. 1, м. «Теплый Стан») хобби-гипермаркет «Леонардо» проведет фестиваль «Радость творчества», где каждый сможет открыть в себе творческие способности.

Будет много практических и демонстрационных мастер-классов, презентаций от известных торговых марок, журналов по рукоделию и мастеров, которые поделятся секретами рукоделия и вдохновят гостей на создание оригинальных работ. Для самых маленьких гостей будет организована творческая зона с развивающими занятиями и конкурсами. Также будет представлена интереснейшая выставка творческих работ в различных техниках. Вас ждут душевная атмосфера, прекрасное настроение и неисчерпаемый источник вдохновения. Вход свободный!



СОВЕТ
МЕСЯЦА



Вы полагаете, всё это БУДЕТ СВЕТИТЬСЯ?

*Абажуры – бесконечное поле для дизайнерских экспериментов.
Из чего их только не делают, как только не украшают!
Вот вам еще одна идея.*

Конечно же, самое подходящее место для абажура-платья – в комнате, где живет девочка лет пяти. Но и в «будуаре», и особенно в гардеробной девушки гораздо более солидного возраста эта вещь будет смотреться очень кстати. Главное – чтобы одетая в платье лампа не противоречила общему стилю помещения. Самый простой способ сделать этот оригинальный предмет – взять лампу с небольшим абажуром и натянуть на него кукольное платье с широким подолом. Если размеры совпадут – работа на этом и закончится. В противном случае придется сначала сшить платье. Но это даже лучше, потому что тогда оно не только идеально сядет на абажур, но и будет нужного вам цвета, фасона и с интересной вам фурнитурой. А может, даже и с аксессуарами в виде сумочки, платочка, нитки бус и прочих мелких вещей, которые будут гарантированно вызывать возгласы умиления у всех гостей.



*Звезда сериалов
Наталья РУДОВА
и ее пятьдесят оттенков розового.*

Рубашка, LEVI'S.

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

КУДА П Р И В О Д Я Т МЕЧТЫ

Все ее детство прошло в казахском Шевченко, на берегу Каспийского моря. Она абсолютно южный, морской человек. И разговаривать с ней — все равно что разговаривать с волной. Такая же естественная, пластичная и свободная.

БАБОЧКИ И ПУСТОТА

— **Наташа, какая первая ассоциация возникает со словом «любовь»?**

— Счастье. Но еще любовь для меня — это возможность работать. Пережитые эмоции (неважно, положительные или отрицательные) — это наш, актерский, капитал. Если эмоциональная копилка пуста, потому что я давно ничего не испытывала, мне трудно работать.

— **Вы намеренно ищете страсти?**

— Абсолютно. Я люблю любовь. Люблю состояние влюбленности — это ощущение подъема, радости, полноты жизни, бабочек в животе — в идеале оно должно быть всегда. Тогда девочки сразу худеют, откуда-то появляется бешеная энергия... Любовь — это прекрасно.

— **А если нет любви, то...**

— Тогда — пустота.

— **Депрессия?**

— Нет, я не страдаю депрессиями, у меня всегда есть чем заняться. Именно дикая, бездонная, безрадостная пустота внутри.

— **Часто бывают такие моменты?**

— Ну конечно, я не всегда влюблена. Мне сложно найти человека, который бы меня по-настоящему увлек. Но не потому, что у меня завышенные требования, а потому, что мужчины моего типажа встречаются редко.

— **А какой он — ваш типаж?**

— Если говорить о внешности — блондин с голубыми глазами. Хотя я не могу сказать, что встречалась только с такими мужчинами.

— **Голубые глаза — это уже не брутал.**

— Нет, бруталы — это не мое. Мой мужчина должен быть молодым, в нем должна кипеть жизнь, он должен хотеть все и сразу и знать, как это получить. Он должен постоянно двигаться, работать над собой. И конечно, быть добытчиком, защитником. А еще я люблю мужчин, которые отлично танцуют.

— **Какой интересный тип мужчин вы описываете... А где такие водятся? Где вы с ними знакомитесь?**

— Не на улице, конечно. Как правило, это друзья друзей из нашей общей компании.

— **Недавно вы признались, что находитесь в активном поиске. Значит, сердце свободно?**

— Мое сердце сейчас абсолютно свободно. Но так хочется влюбиться. Конечно, поклонников много. Но чтобы мне хотелось с кем-то гулять по ночному городу за ручку — такого, увы, нет.

— **В ранних интервью вы говорили, что семью пока не хотите. Что-то изменилось?**

— Я по-прежнему не готова выйти замуж и рожать детей. Если уж совсем откровенно, я еще хочу «погулять». Давайте начнем с того, что семьдесят лет существовал советский институт брака — некоторые пары могли просто ненавидеть друг друга, но должны были жить вместе, потому что невозможно было развестись — что скажет общественность: местком, партком? Сейчас женщины стали думать самостоятельно, не оглядываясь на мнение окружающих, не следуя дурацким клише, и слава богу. Уже нет обязанности до 20 лет непременно выйти замуж и родить ребенка, иначе ты какая-то «не такая». Сейчас женщины выходят замуж тогда, когда они для этого созрели.

Понимаете, я хочу выйти замуж один раз и на всю жизнь, родить троих детей... Ну да, троих, почему нет? Я этого хочу, но не сейчас.

— **Потому что не встретили еще «своего»?**

— Главное — искреннее желание. Если девушка не замужем, значит, она этого не хочет. Как только она этого действительно захочет, она может просто выйти вынести мусор и тут же встретить своего суженого-ряженого.

ИМЕТЬ ИЛИ НЕ ИМЕТЬ

— **А как же «судьба — не судьба»?**

— Мое убеждение: мы сами пишем сценарий собственной жизни, на то нам и дана свобода выбора. Человек сам вершитель своей судьбы, он сам все делает и сам за все отвечает. Все, абсолютно все в наших руках — это моя позиция по жизни. Если человек чего-то не имеет — он не хочет

**ЕСЛИ ДЕВУШКА НЕ ЗАМУЖЕМ,
ЗНАЧИТ, ОНА ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ.
КАК ТОЛЬКО ЗАХОЧЕТ,
ОНА ПРОСТО ВЫЙДЕТ
ВЫНЕСТИ МУСОР И ВСТРЕТИТ
СВОЕГО СУЖЕНОГО.**

это иметь, точнее, он на данный момент не готов себе позволить это иметь.

— Здорово, конечно, ощущать, что жизнь под полным твоим контролем, что все в твоих руках, но это максимализм молодости. Есть нечто, нам неподвластное, это понимаешь лишь с опытом.

— У меня большой опыт жизни, я с шестнадцати лет живу одна, сама принимаю решения.

— **И всегда то, что хотелось, получалось?**

— Всегда. Только наше страстное желание запускает цепочку событий, которые ведут нас к цели. Я сейчас не живу в городе Иваново, не работаю, допустим, продавцом или педагогом в театральном училище, где я училась. А все потому, что у меня были другие цели, задачи. Когда я приехала в Москву, у меня было пять тысяч рублей в кармане, мне нигде было жить и помощи мне ждать было не от кого. Но через три дня я нашла себе комнату и работу со свободным графиком, что позволяло мне ходить по кастингам. И теперь у меня та жизнь, о которой я мечтала. Это все сделала я сама.

— **На ваш взгляд, любовь к себе — это однозначно положительное качество или есть нюансы?**

— Если мы говорим о нормальном, а не патологическом явлении, человек должен любить себя, иначе он будет вести себя так, что его никто просто не сможет любить. Если тебя что-то в себе не устраивает — работай над этим. Я себя люблю.

— **Ради любви к себе вы что делаете?**

— Прежде всего я не позволяю себе быть несчастной. Я делаю все для того, чтобы получить то, что я хочу, и стать счастливой.

— **Вы всегда были такой уверенной в себе?**

— Я всегда знала, что меня ждет и что у меня будет. Но некоторые люди смотрели на меня, как на идиотку. Хотя сейчас эти же люди мне говорят: «ты молодец». У меня же изначально не было абсолютно ничего, я начинала буквально с нуля.

— **А внешность? Это разве не капитал?**

— Красота — это не залог успеха. Возьмем, например, Барбру Стрейзанд: согласитесь, она не классическая красотка, но ей внешность не помешала



стать знаменитой. А вот потрясающая Светлана Светличная всю свою актерскую жизнь страдала именно из-за своей не стандартной для советского кинематографа красоты.

— **Она не совпала со временем, родилась не в ту эпоху.**

— А сейчас? Сейчас тоже специфическое время. Мне часто говорят: ты слишком красивая для главной героини, потому что красивая женщина не может быть несчастной. У нас же главная героиня — это, как правило, простушка, милая, нежная, несчастная. Она должна вызывать у зрителя жалость и сочувствие — таковы законы сериальной мелодрамы. Поэтому мне достаются обычно роли стерв, авантюристок и даже психопаток. Но меня это не огорчает, потому что мне нравится играть психологически сложных, неоднозначных персонажей.

— **Любовь зрителей вам важна?**

— Конечно. Для меня одобрение зрителей — это мой личный наркотик.



Куртка-косуха, PENNYBLACK. Футболка, FIFTY FIVE DSELLE. Бижутерия, MAX&CO, PENNYBLACK. Юбка, SPORTMAX. Сапоги, H&M.

Даже когда я на площадке делаю что-то, а потом окружающие – рабочие, осветители – встают и начинают аплодировать, мне приятно до слез. Мне нравится моя профессия, нравится сам процесс перевоплощения, когда ты можешь зайти в самые тайные уголки своей психики, достать из себя что-то интересное, сыграть на инструменте собственной души. Но очень важно, чтобы это оценили другие. Поощрение очень важно в любой профессии и в любом возрасте.

ВСЁ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ

– Давайте поиграем в игру «люблю – не люблю». Продолжите: я люблю...

– Пюре! Это мое любимое блюдо, которое я никогда не ем, потому что это – «здравствуй, целлюлит». У меня дома никогда нет картошки. Если только я не уезжаю, и мама остается пожить с собакой. Я никогда не заказываю в ресторане и не покупаю в магазине картошку. Но если блюдо стоит на столе – не могу удержаться. Да, я люблю пюре с селедочкой.

– Ага, сразу про еду – чувствуется, болезненная тема. А что еще любите?

– Море. Это из детства, я до 12 лет жила в Актау, бывшем Шевченко. Там безумно красивая скалистая местность. Да простят меня те, кто вырос в средней полосе, я вообще считаю, что самые счастливые дети – те, кто рос на море. Потому что это солнце, прозрачная вода, соленый свежий воздух, наконец, невыразимая свобода. Там все по-другому. Когда я в первый раз приехала в Майами и увидела эту безграничную океанскую мощь, просто онемела. Мы часами сидели и замороженно смотрели на океан. Для меня вода – это магнит.



Кожаная куртка, **CRISTINA EFFE**. Футболка, **FIFTYFIVE DSELLE**.
Бижутерия, **PENNYBLACK**.

Не могу без солнца. Я ненавижу из-за этого Москву. Нет, я люблю Москву, но в последнее время мне кажется, что мы прокляты, потому что с каждым годом погода все ухудшается и ухудшается, солнца все меньше и меньше, холода все больше и больше. Не знаю, с чем это связано. В этом году, например, лета вообще не было. Я терпеть не могу зимнюю одежду, только в прошлом году накупила, но все рано ношу футболку и только сверху — что-то теплое. Из зимней обуви у меня лишь бессменные угги. Ну правда, я не понимаю, зачем зима — эти холод, скованность, несвобода? Жара, сорок градусов в тени — вот это кайф.

— **Продолжим игру.**

— Обожаю танцевать. Мне нравятся закрытые пати, где все свои и можно оторваться. Веселиться до утра, приползти домой часов в восемь — это мое. Люблю фотосессии, в том числе в стиле «ню». Читать не очень люблю, я слишком подвижный человек, поэтому читаю только в поездах

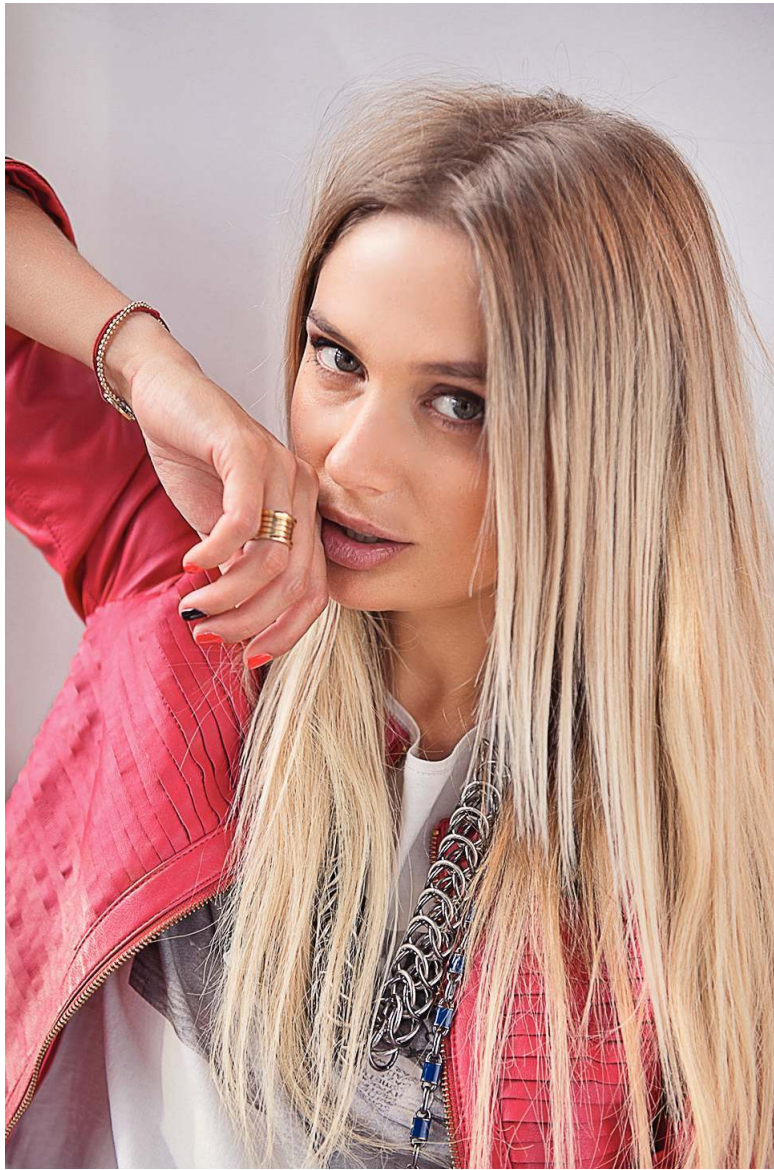
или самолетах. Люблю либо фэнтези, либо какую-то историю жизни одного человека от начала до конца. Классику не люблю, засыпаю на первой же странице.

— **Потому что не имеет отношения к реальной жизни?**

— Нет, я читаю абсолютно разные вещи. Например, перечитала всего Липскерова — такой полет фантазии! — и всего Лукьяненко. Единственное классическое произведение, которое я обожаю и буду перечитывать снова и снова, это «Мастер и Маргарита».

— **Любимый персонаж, естественно, Маргарита?**

— Отнюдь. Любимый персонаж — Воланд. Марга-



**МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПЕРСОНАЖ –
ВОЛАНД, МАРГАРИТА
МНЕ НЕ НРАВИТСЯ.
НЕ НРАВИТСЯ ЕЕ НЕЧЕТКАЯ ПОЗИЦИЯ.
НО ГЛАВНОЕ – ОНА ВЕДОМАЯ,
А Я НЕ ЛЮБЛЮ
ВЕДОМЫХ ЛЮДЕЙ.**



Но продолжим игру? Люблю американские сериалы: либо фэнтези, либо интересные истории, либо приключения. Люблю рисовать портреты карандашом. Люблю узбекские лепешки из тандыра – самый вкусный хлеб на свете, безумно люблю восточные сласти. Люблю все яркое. Не люблю серый, черный, коричневый – основные цвета, которые я вижу вокруг, особенно зимой. Такое ощущение, что у нас люди все время прячутся. А ведь черный – цвет траура, коричневый – неуверенности в себе, серый – цвет мышки, которая хочет остаться незамеченной. Но можно черное заменить синим, коричневое вообще выбросить. Серый периодически и мне нравится, но непременно с яркими элементами. Серый в моем гардеробе появляется, если мне хочется побыть одной – такое иногда случается.

– **А каких мужчин не любите?**

– Несамодостаточных, зависимых – неважно, от кого или от чего. Маминых сынков не люблю. Но это уже спасибо маме, которая их так воспитала.

– **Вы своих троих как будете воспитывать?**

– Троих?

– **Ну, вы же хотите троих, значит, так и будет, без вариантов.**

– Если будет мальчик, буду воспитывать его в жестких условиях. Как в фильме «Триста спартанцев». (*Смеется.*) Отправлю его в лес – выживет так выживет, а не выживет... А если серьезно – все говорят, что я буду безумной мамашей. Моя мама считает, что мне можно доверить любого ребенка, со мной он будет послушным и дисциплинированным. Племянница Анечка меня обожает и при этом очень уважает и слушается. Точно знаю, что буду справедливой мамой.

Если уж всерьез про то, что я люблю, то прежде всего я люблю жизнь – этот бесценный дар, который дан человеку. Помните, как Ди Каприо в «Титанике» сказал: «Важен каждый прожитый день»? Жизнь – это здесь и сейчас. Прошлое – это прошлое, завтра неизвестно, будет ли, и каким оно будет. Но есть вот этот миг. Наполните его счастьем и любовью. ■

рита мне не нравится. Мне не нравится ее нечеткая позиция. Я говорю либо да, либо нет, а она – да, но... не знаю... я подумаю. В ней вроде бы есть страсть, но она при этом и нашим, и вашим. Я думаю, она темный персонаж. Но главное – она ведомая, а я не люблю ведомых людей. И Мастер мне не нравится. Вот Воланд – да. Он, конечно, «темный». Но он наказывает пороки и он справедлив. Воланд никогда не тронет невинного, но если человек виновен, он получит по полной. Я считаю, что человек должен получать «по полной», если он виновен.

– **Вы сыграли много «темных» героинь, вы их оправдывали?**

– Каждый актер – адвокат своего героя, это хрестоматийно. И это правильно. Да, я ищу им оправдание, если это не криминал. Моя героиня из фильма «Свидетельница» – убийца, как ей найти оправдание? С другой стороны, она больной человек, ее надо лечить – вот видите, я уже ее оправдываю.

Нелепо,
смешно,
безрассудно,
б е з у м н о



Все стало как-то сложно.

*Женщины мужают, но как и прежде хотят замуж.
Мужчины стали женственнее и жениться не торопятся.
Что с нами происходит – с мужчинами, женщинами,
супругами? И как сегодня строить отношения в паре?
Об этом мы спросили кандидата психологических наук
Елену ШУВАРИКОВУ.*

– Горестная тема женских разговоров – «не осталось настоящих мужчин». И действительно, немногие производят впечатление сильных и надежных...

– В психологии есть такое понятие «интроективные представления» – то есть ярлыки, шаблоны, которые передаются «по наследству», представления, навязанные нам родителями, фильмами, книгами. По этим представлениям «настоящие» мужчины – brave брутальные мачо. Поэтому у нас столько претензий к мужчинам, которые выглядят и ведут себя иначе – к тем, в которых много рефлексий. Это женские черты, и нас, женщин, неосознанно раздражает, что мужчины пользуются нашим «арсеналом».

– Ну не всем же нам нужны на самом деле мачо?

– Человеку важно понять, какой партнер нужен именно ему, а не каким он должен быть по мнению его мамы или друзей. Чтобы это выяснить, надо разобраться в себе – и увидеть, что представления об идеальном супруге, которые кто-то вложил нам в голову, часто не соответствуют нашим чувствам.

– Но почему мужчины так изменились? И куда мы вообще катимся?

– Изменились не только мужчины. И не только женщины. Принципиально изменился окружающий мир. У женщины появилось больше возможностей для самовыражения, для свободы, и она этой свободой пользуется. У нее есть работа, увлечения, ей некогда и неинтересно брать на себя полный объем работы по дому – как это делали предыдущие поколения женщин. В семье произошло перераспределение обязанностей. Мужчины стали более гибкими, чувствительными. Сегодня многие женщины рожают ребенка и через пару месяцев уже выходят на работу, а с младенцем сидит отец. И ребенок, у которого в колыбели формируется привязанность к человеку, которого он постоянно видит (обычно к ма-

тери), теперь привязывается в первую очередь к отцу. Представляете, сколько «женских» эмоций испытывает такой мужчина? Но даже если за новорожденными традиционно ухаживают матери и бабушки, современные отцы все равно проводят с детьми гораздо больше времени, чем раньше, и делают это с удовольствием. А еще мужья теперь присутствуют на родах! Выросло уже целое поколение, «рожденное» не только матерью, но и отцом. Одним словом, сегодня появился новый тип мужчины – это нормально, это естественный результат естественного процесса.

– А чего на самом деле ждет женщина? Та, которая самостоятельна, умна и умеет зарабатывать? Что она подразумевает под фразой «крепкое плечо»? Может, мужчина нужен ей в качестве «жилета», в который можно поплакать?

– Нет, «жилет» – это скорее подруга. Нынешняя женщина в первую очередь ждет от мужчины способности разделить ее чувства. И на эту роль, опять же, лучше всего подходит новый тип мужчины – чуткий и гибкий.

– Сейчас много нетрадиционных форм браков. Я не про однополые пары, а про гетеросексуальные – гостевые браки, вторые параллельные семьи или семьи, где сознательно не заводят детей. Не означает ли это, что вообще могут исчезнуть понятия «брак» и «семья»?

– Чем, на мой взгляд, прекрасен нынешний момент развития человечества? Тем, что сегодня мир предлагает массу возможностей, когда каждый может в полной мере проявить индивидуальность. Не может быть одинакового

рецепта счастья для всех: человек уникален в выборе пути, который его к счастью приведет. Может быть, для этого ему нужны «нетрадиционные» вещи: отсутствие детей, или отпуск, проведенный отдельно от супруга, или возможность быть свободным в какой-



Игорь КОН,
социолог:

**«ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
СЕГОДНЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
ВАЖНА ГОТОВНОСТЬ
МУЖЧИНЫ К НЕЖНОСТИ,
ВЫРАЖЕНИЮ СВОИХ ЧУВСТВ».**

то важной для него сфере жизни. И если паре комфортно жить под одной крышей традиционной семьей, где она занимается домом, а он зарабатывает деньги — это здорово! Но если человек чувствует себя хорошо только при условии, что он не живет вместе с супругом, значит, он нашел свой способ быть счастливым. В конце концов, в мире столько

людей, которым сложно поддерживать отношения «тесной близости» — ученые, художники, бизнесмены. Гостевой брак — идеальный вариант семьи для них. Или вот пример. Ко мне обратилась пара, которая попала в сложную ситуацию: у мужа родился ребенок «на стороне». Мужчина принял решение воспитывать ребенка, но жену свою он любил и разводиться не собирался. И она не хотела терять мужа. Эта пара (в основном женщина, конечно), хотела научиться жить в новых отношениях. И ей это удалось. А что было бы в похожей ситуации раньше? Скорее всего, развод и разбитые судьбы. Чем хорош современный брак — люди остаются вместе не из страха, не потому, что «надо», а чтобы быть счастливыми.

●
— Я прочла у юнгианского психоаналитика Умберто Галимберти такую мысль: мужчинам трудно любить, потому что это «женское» чувство. Но сильные мужчины спокойно признают женскую часть своей личности и вступают в глубокие отношения. А те, кому не хватает уверенности в себе, обычно заводят только мимолетные романы. Почему сегодня так много холостяков? Это все неуверенные в себе мужчины?

— Я думаю, мужчины не женятся потому, что у них появилась возможность реализовывать свои собственные, а не навязанные кем-то потребности. Они хотят завести семью в свое время — чтобы потом вкладываться в нее по-настоящему, а не пропадать все время на работе. Чтобы с удовольствием воспитывать детей, а не навешать их раз в три дня в перерывах между командировками. Возможно, они хотят сначала достичь некоего пика в карьере. Возможно, ждут «свою» женщину — ту, с которой будут счастливы, с которой будут развиваться, с которой будут чувствовать себя свободно.

●
— А возможно, они просто любят холостую жизнь и не собираются жениться никогда...

Инна ХАМИТОВА,
семейный психотерапевт:

«**МУЖЧИНЫ НЕ СКЛОННЫ
СОМНЕВАТЬСЯ И АНАЛИЗИРОВАТЬ,
КОГДА В ОТНОШЕНИЯХ ВСЕ ХОРОШО.
ОНИ ПРОСТО ЛЮБЯТ.
В ЭТОМ УМЕНИИ БЫТЬ ЯСНЫМИ,
ПРОСТЫМИ И КРОЕТСЯ ИХ СИЛА.
ДЛЯ РАДОСТИ ИМ ХВАТАЕТ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ.
ЖЕНЩИНЫ ЖЕ ВСЕГДА
ХОТЯТ НЕМНОГО БОЛЬШЕГО
ИЛИ НЕМНОГО ДРУГОГО.**»

— И правильно делают. Потому что если они женятся, сделают несчастными и себя, и свою семью. Есть определенное количество людей на Земле, которые не связывают свое счастье с созданием пары.

●
— Каково главное правило счастливого брака?

— Роберт Резник, психолог и основатель Лос-Анджелесского института гештальт-терапии, и его жена Рита написали тезисы о счастливых

отношениях. Один из них такой: «Близкие отношения — не для слабых духом, это работа. Причем работа не над другим, а над собой». Многие пары думают: «Ну вот, мы теперь вместе, можно расслабиться». Неправда, теперь надо постоянно «напрягаться»: стать гибким, научиться прощать, создавать и отдавать. Надо научиться терпеть, потому что близкие отношения — это часто боль. Не потому, что любимый человек хотел тебя обидеть, просто он неловко «повернулся» и задел твоё чувствительное место — ты слишком близко... Резникам принадлежит и другой мудрый тезис: «Отношения в паре стоят усилий, на них затраченных. Для большинства людей на планете отношения — самая большая ценность на свете».

●
— Чего нельзя делать в отношениях ни в коем случае?

— Нельзя пытаться переделать партнера. Речь идет не о каких-то мелочах типа зубной щетки, оставленной не на месте. А о случаях, когда один пытается изменить натуру другого. Яркий пример — фильм «Любовь и голуби», где жену страшно раздражало то, что муж разводит голубей. А ведь это было частью его личности. Бывают и более драматичные ситуации.

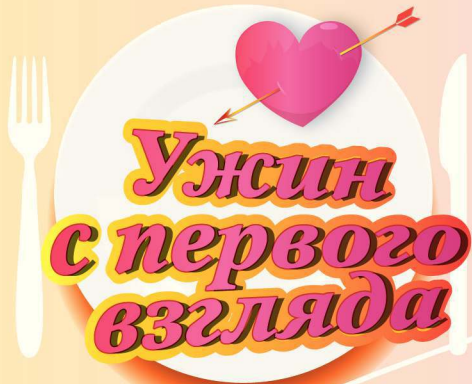
●
— Ну да, получается, что отношения в современной паре — для духовно зрелых, умудренных опытом людей, которые чутко умеют чувствовать того, кто рядом. Получается, что в брак надо вступать лет где-то после 30...

— Ну, кто-то и в 60 лет не набирается мудрости, а к некоторым она приходит уже в 20. Если серьезно, нет ничего страшного в том, что в брак вступают незрелые и молодые. Можно вместе пройти путь взросления. Однажды в юности я спросила подругу моих родителей, как ей удается вот уже 30 лет жить со своим мужем и не устать от этих отношений. Она ответила: «Это очень интересно — прочитать книгу от начала и до конца...» ■

Беседовала Елена АВЕРИНА

16+

на правах рекламы



Самые вкусные блюда – это блюда, приготовленные с любовью.

О том, как за кухонным столом соединяются сердца, смотрите в новом кулинарном шоу с шеф-поваром Кириллом Голиковым на телеканале «Кухня ТВ»



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ КУЛИНАРНЫЙ
ТЕЛЕКАНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

www.kuhnyatv.ru

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ,
ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ»
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ
В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

Присоединяйтесь к нам
в социальных сетях:

vk.com/KuhnyaTV

fb.com/KuhnyaTV



*доступно в apple store



СКАЧИВАЙТЕ «ВКУСНОЕ» ПРИЛОЖЕНИЕ*
ОТ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ»

Текст: Анна АРТЁМОВА / Фото: семейные архивы / Продюсер: Наталья ЮРЬЕВА

Продолжение СЛЕДУЕТ



Ситец

● ПРО УЛЫБКУ, ИЗМЕНИВШУЮ ВСЁ

Она: Митя – мой подарок судьбы на 21-летие, мы познакомились на следующий день после моего дня рождения. Это произошло на новоселье у общих друзей. Я опоздала, пришла, когда уже все сидели за столом. Зашла, увидела незнакомого молодого человека. Никаких эмоций – парень и парень, ничего особенного. Но тут он улыбнулся мне – и я моментально влюбилась.

Он: Что я думал, когда увидел Машу? Подумал, какая симпатичная девушка: веселая с искренней и доброй улыбкой. Потом думал: сейчас придет ее парень. Но он не приехал, а если бы и приехал, это вряд ли бы что-то изменило в дальнейшем.

До нашей встречи единственное, чего я хотел – съездить в отпуск и отдохнуть. Хорошо, что у меня было еще несколько дней до отъезда – я успел назначить Маше первое свидание.

● ПРО ДОСТОИНСТВА

Она: Мне важно, что рядом со мной – настоящий сильный мужчина, и я могу почувствовать себя слабой женщиной, могу расслабиться, чувствовать себя принцессой.

Он: Мы даже на расстоянии друг от друга думаем одинаково – многие вопросы нам даже не нужно обсуждать. А когда мы вместе, нам всегда и в любых обстоятельствах хорошо друг с другом. Для меня это очень важно.

Сколько длится медовый месяц? Неделю? Год? Всю жизнь?
У каждой пары – свой срок. Но начинается у всех одинако красиво.
Мы попросили три пары с разным семейным стажем рассказать,
как им живется после свадьбы.



Маша (24) и Дмитрий (26) СЕЛИХОВЫ

В браке 1 год,
вместе 3 с половиной года.

● ПРО ШТАМП В ПАСПОРТЕ

Она: Штамп в паспорте мне безразличен. Но мне очень нравится, что у нас одна фамилия на двоих, ради этого я, собственно, замуж и хотела. Свадьбу, я считаю, надо устраивать ради красивой фотосессии и шикарного путешествия. А чтобы жить вместе долго и счастливо, растить детей и строить дом, жениться вовсе не обязательно.

Он: А я про штамп сразу как-то и забыл. Вспомнил недавно, когда просматривал паспорт жены, и его там обнаружил.

● ПРО ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Она: Предложение Мити было невероятно красивым, романтичным и милым. Мы поехали в Стамбул, я была уверена – чтобы отпраздновать вместе день рождения Мити. Но однажды вечером вышли из отеля, а там уже поджидала машина, которая отвезла нас на другой конец города в порт, где стояла большая яхта – только для нас двоих. Мы плавали по Босфору, любовались закатом, слушали мою любимую музыку, а потом Митя встал на колени, достал колечко и сказал, что хотел бы быть моим мужем. Я, конечно, тут же согласилась!

На следующее утро мы уже забронировали дату в ЗАГСе по Интернету.

Он: По дороге в порт мы попали в пробку, и пока стояли на набережной, мимо нас проплыла стая дельфинов. Водитель, который живет в Стамбуле всю жизнь, сказал, что никогда не видел их в городской гавани. Я подумал, что это еще один благоприятный знак, ведь дельфины – одни из наших любимых животных. Я записал CD с Машиними любимыми песнями – песня Рея Чарльза должна была дать мне сигнал о том, что пора доставать кольцо. Мы поплыли на катамаране по Босфору между Европой и Азией, и время тянулось так медленно! Наконец нужная песня началась, и все, что я хотел сказать, от волнения забыл. Но главное – предложение – сделал!

● ПРО МЕЧТУ

Она и Он: Наша самая заветная мечта – общая на двоих: дети, много детей. И собственный дом – большой, уютный, с садом и маленьким огородиком. И в этом доме живет наша большая, любящая, дружная семья, и мы все счастливы.

Она: А еще я хочу собаку!

**Александра (30)
БРИСКИНА
и Алексей (31)
АБЕЛЬХАНОВ**

В браке 2 года,
знакомы 25 лет



Бумага

● ПРО ЗНАКОМСТВО

Она: Мы выросли в одном дачном поселке на Волге, одной детской шустрой компанией вместе ходили купаться на реку, играли в индейцев, катались на лодке, устраивали танцы. А в романтическом смысле мы обратили друг на друга внимание, когда мне было 15, а ему – 16.

Он: Мне было 16, я катался на лодке с ребятами, и вдруг увидел на берегу девочку, которая не обращала на нас внимания. Потом ребята мне сказали, что она очень необычная: читает умные книжки, слушается бабушку и к таким сорванцам, как я, ближе, чем на сто метров, не приближается. Это меня задело, и я начал действовать: я хотел встречаться с этой девочкой, не смотря ни на что!

● ПРО ОБЩЕЕ И РАЗЛИЧИЯ

Он: Мы абсолютно разные, и это безумно влечет нас друг к другу. Нам никогда не скучно вместе.

Она: Я очень эмоциональный человек, а Леша спокойный. Думаю, мы просто дополняем друг друга.

● ПРО ЛЮБОВЬ

Он: Любовь – это умение пойти на компромисс, способность понять любимого человека. Чем раньше ты открываешься перед человеком, которого ты любишь, тем проще и комфортнее с ним идти по жизни.

Она: Любовь – это когда ты хочешь быть с человеком всегда. Меня очень изменило венчание: теперь я десять раз подумаю, прежде чем сказать что-то обидное, ведь этим я обижу не его, а себя.

● ПРО ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Она: Выходные у нас совпадают раз в две недели, и мы стараемся максимально быть рядом друг с другом. У нас есть договор, что в спальне нет (и, надеюсь, не будет!) телевизора. И самое важное – мы стараемся не переносить ссоры на следующий день, не ложиться спать не помирившись.



Чужун



Катя (28) и Алексей (34) ТКАЧЕВЫ

В браке 6 лет, вместе 7 лет, трое детей – Александра (5), Артем (4) и Алексей (1 год).

● ПРО ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Он: Да мы как-то с первого момента решили, что поженимся.

Она: Поэтому предложение прозвучало так: «Ну, давай поженимся, что ли?» Это было в Сокольниках, мы потом долго гуляли, ты мне даже принес цветочек.

Когда мы стали жить вместе, поняли, что свадьба – это не главное. Главное – что мы вместе. А поженились, чтобы у детей была фамилия такая же, как у папы.

Он: И чтобы у мамы была такая же фамилия, как и у всех детей.

Она: Важно то, что мы находились и находимся на одной волне.

Он: Мне говорят, что я стала похожа на мужа. Может, нам надо поменьше общаться, чтобы сохранить индивидуальность? Шучу!

● ПРО ТО, ЧТО МОЖНО ПРОСТИТЬ

Она: Могу простить, что он без меня уехал в Крым на соревнования. А ты что мне можешь, Леша? Мою любовь к гаджетам?

Он: Тебе можно простить, что ты готовишь через раз и никогда, вообще никогда не ходишь по магазинам. Но если готовишь, то вкусно. Но жалко, что через раз.

● ПРО ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Он: Единственное правило жизни: если игрушка начинает детям мешать играть, если из-за нее брат с сестрой дерутся и не разговаривают друг с другом, значит, игрушка плохая, и ее надо выбросить.

Она: Не покупать то, чего нельзя есть всем. Что мы едим, то и дети едят.

● ПРО ДЕТЕЙ

Она: В воспитании главных у нас нет. Точнее, у нас все – главные. Мы с Лешей заодно. Мы стараемся, чтобы дети все делали сами – с нашей помощью, но сами. Мне в детстве постоянно запрещали все делать, и меня это ужасно раздражало. Поэтому дочка Саша в свои 5 лет уже умеет готовить, например. Дети должны быть самостоятельными, этому я и хочу их научить. А еще ответственности за слова и поступки.

Он: Я хочу, чтобы дети умели защищать себя и отстаивать свою точку зрения. Пусть даже им говорят, что она неправильная. Если они уверены в своей правоте – пусть не соглашаются, а спорят!

Она: Потому что ребенок и в 2–3 месяца уже личность, которая имеет право на голос и собственное мнение. ■



Давайте ССОРИТЬСЯ

Моя подруга вышла замуж и через месяц прибежала в тревоге: «Мы ссоримся! Это значит, мы разведемся? Гармоничные пары не должны ругаться!»

Это заблуждение. На самом деле, пока отношения есть – их выясняют. Супружеские ссоры – важная часть семейной жизни, у них есть глубокий и важный смысл. Ссоры позволяют лучше понять друг друга, а примирение сближает. При ссорах сбрасывается эмоциональный мусор, выпускается пар. А кто поможет в этом деле, как не самый близкий человек? Недаром психоаналитик Эрих Фромм называл семью малой терапевтической группой.

Если же супруги сознательно избегают и боятся ссор, чувства гаснут. Обиды копятся, внутреннее недовольство нарастает и приводит однажды к настоящей катастрофе. А периодические ссоры «обнуляют» счета друг к другу, от чего взаимный интерес вспыхивает с новой силой. Но чтобы получилось именно так, ругаться нужно правильно – красиво и с юмором, а главное, с оздоровительным эффектом от всей этой нервозности.

ЛИНИИ ФРОНТА

Начало семейной жизни. Большая часть ссор сводится к отстаиванию собственных границ и конкуренции привычек, вынесенных из собственных семей вроде «У нас дома было так» – «А у нас так!». Этот этап длится год-два. Если и на пятом году брака вы сталкиваетесь лбами по поводу бытоустройства, приводя в пример семьи родителей, значит, формирование вашей собственной семьи еще не закончено. Психоаналитики считают: это значит, что вы еще не выяснили отношения с собственными родителями, и поэтому не можете приступить к построению здоровых отношений с супругом. Более того, муж является условной фигурой, на которую можно спроецировать образ папы или мамы, и предъявлять ему детские претензии, которые на самом деле адресованы родителям.

Первый малыш. У мужа появляется чувство дискомфорта из-за недостатка внимания жены, а она, в свою очередь, недополучает поддержки от мужа. В семье царит общее состояние обиды и постоянная готовность выяснять, кто что должен делать и кто сделал больше для дома и ребенка. На этом этапе, в том числе и через баталии, распределяются роли и зоны ответственности, которые закрепляются на дальнейшую жизнь.

Второй ребенок или повзрослевший первенец провоцирует ссоры на почве разногласий по поводу методов воспитания. Дети-подростки – один из самых сложных периодов семейной жизни. Они ищут самостоятельности, жаждут признания и отвоевывают автономию в конфликтах.

А родители превращаются во враждующие лагери в борьбе за личность ребенка.

Дети взрослеют и уходят, супруги остаются одни. А если еще и выходят на пенсию одновременно, проблемность усиливается. Основной почвой для ссор, как ни странно, становится ревность. Ушло то, что отнимало так много времени, сил, энергии. И теперь эти силы и энергию нужно куда-то тратить. Часто бывает, что один из супругов находит выход – эмоционально «уходит» в дачу, рыбалку, друзей-подруг, телевизор, компьютер или, как крайность, находит любовника (любовницу)... Второй чувствует себя брошенным. И если женщина ощущает ценность супружеских отношений и стремится их сохранить, мужчины способны совсем потерять смысл жизни. Наилучший выход из положения – внуки или совместные интересы.

ГЛАВНЫЕ СТРАХИ

Мужчины в ссоре боятся оказаться неправыми, слабыми, проиграть и показать истинные чувства. И как только чувствуют, что сдают позиции, начинают злиться и применять запрещенные тактики, переводить стрелки: «Ты истеричка!». Чтобы прекратить ссору, достаточно вне зависимости от контекста признать их главенство и правоту. В благодарность они могут не только признать правоту женщины, но и принять ее точку зрения.

Женщины боятся разрыва отношений. Все остальное – слезы, битье посуды, крики и даже рукоприкладство – их не пугает. В ссоре они хотят быть услышанными и понятыми. Иногда, чтобы прекратить скандал, нужно просто дать понять женщине, что ее чувства имеют значение.

ТИПЫ ССОР

ХРОНИЧЕСКИЕ. Начинаются с чего-нибудь анекдотического вроде «Ты мне всю жизнь испортил», дальше идет подробное перечисление всего испорченного. Продолжаются не менее анекдотическим: «Да ты еду нормально приготовить не можешь (тарелки помыть)...» Варианты развития этого диалога в каждой семье свои.

Лучшая реакция. Обычно так ссорятся пары, которые абсолютно уверены в партнере и даже не допускают мысли о разводе. Поэтому ссорятся шумно, красиво, смешно, с размахом, но в пределах разумного. Если вы тоже так развлекаетесь, знайте: снизить градус боли можно, если самые сложные и спорные моменты в отношениях проговариваются в промежутках, спокойно, и решаются занудно-конструктивно. А во время самой ссоры особо острые углы лучше сводить к шутке. И обязательно приговаривать: «Я все равно тебя люблю». >>>

Когда в семье постоянно вспыхивают ссоры – это ужасно. Если ссор нет вообще – тоже очень плохо. Как найти золотую середину и правильно ссориться?

Рассказывает автор книги

«Как жить вместе долго и счастливо», психолог Татьяна ОГНЕВА-САЛЬВОНИ.



ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНЫХ ССОР

1. Говорить от себя и начинать все предложения со слова «я», а не «ты».
2. Говорить о своих чувствах и о себе. Не утверждать, будто точно знаете, что чувствует и думает партнер.
3. Нельзя говорить того, за что потом будет стыдно. Ссора утихнет, а гадостное словечко будет торчать между вами, как заноза. Даже если один из вас не сдержался, пусть другой не отвечает тем же, а скажет: «Мне больно это слышать».
4. Смех — одна из высших форм защитной функции психики. Здоровой, конечно, психики. Нездоровые люди уходят в нудные выяснения отношений, затягивание удавок на шею друг друга, а потом, когда уже воздуха не хватает, начинают разводиться. Поэтому в каждом поводе для ссоры следует пытаться увидеть что-то забавное и вместе посмеяться над этим.
5. После ссоры можно отталчиваться полчаса-час, но не больше. И идти мириться-общаться как ни в чем не бывало. Если хочется именно ругаться дальше, значит, дело не в изначальной причине ссоры, а в чем-то другом. И с этой проблемой нужно идти к психологу.
6. Если перед ссорой или в ее процессе задать себе вопрос «Зачем я ссорюсь, чего хочу добиться?» — это позволит конструктивно построить саму ссору и прийти к желаемому результату.

>>> **ПО ДЕЛУ.** Самый короткий тип ссор. Один супруг реально провинился, а второй устроил ему выволочку. И если провинившийся сразу признает свою вину, ссоры, по большому счету, и не случаются. Но где вы видели людей, которые легко признают свою вину?

Лучшая реакция. Если пострадавшая сторона начинает шумно и слишком эмоционально предъявлять претензии, некрасивой ссоры не миновать. Потому что когда есть реальная вина, виноватый стремится как-нибудь увильнуть от нее и прибегает ко всяким гадким манипуляциям. Так уж мы устроены, это даже не зависит от пола. А если начать с полюбовного тона, мол, свет очей моих, ты причиняешь мне невыносимые страдания. Зачем ты... Ну и дальше уже можно с эмоциями. Главное — не забывать в процессе обвинения во всех грехах давать понять, что любите и практически простили, но хорошо бы, чтобы супруг больше так не делал. А еще нужно попробовать понять, почему это случилось. Виноватому же лучше сразу и прямо спросить: «Чем я могу искупить свою вину?»

ВЫПУСКАНИЕ ПАРА. Иногда мы используем своих любимых не по назначению. К примеру, не может человек прийти к согласию со своим коллегой по работе. Но наорать на него нельзя, хоть и достал страшно. Зато на мужа или на жену — можно. Приходит тогда человек домой и бессознательно ищет, к чему бы придраться. И конечно, находит. Но орет при этом так, будто мир перевернулся.

Лучшая реакция. Тот, кто выпускает пар, вряд ли понимает, что он занят именно этим. Такие внутренние процессы мало кому под силу контролировать. Просто накрывает, и все. Хотя, чтобы лишний раз не накрывало, лучше научиться проговаривать свои проблемы в семье. Делиться чувствами. А если супруг начинает сильно волноваться и переходить на повышенный тон, прежде чем вступать в перебранку, следует участливо поинтересоваться: «Что-то случилось?» Если тому вместо душевных бесед все равно хочется проораться — пусть. Защищайтесь юмором.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ. Этот вид ссор сложно объяснить логически. Они могут возникнуть на пустом месте, а могут случиться и по вполне конкретной причине. Но главное в них — это ощущение войны, даже если в данный момент царит мир и покой.

Ссора может случиться в любой момент и неизвестно из-за чего. Как правило, один из супругов всегда зачинщик разногласий, а другой вечно вынужден оправдываться. Если посмотреть со стороны, нападающий стратегически будто выталкивает другого из отношений. Или заставляет испытывать ложное чувство вины, чтобы как-то использовать его в своих целях. Стратегические ссоры — ненастоящие, но самые некрасивые, несправедливые и непонятные. Супругам в такой семье сложно что-либо планировать: они никак не могут прийти к консенсусу и не совсем уверены, что будут и дальше жить вместе. Развязка случается, когда задумывается что-то грандиозно-совместное. К примеру, покупка квартиры или рождение ребенка. Тут-то и происходит цепочка странных и очень болезненных столкновений, после которых супруги либо разводятся, либо решают по-настоящему быть вместе и затем живут уже совсем по-другому.

Лучшая реакция. Когда смысл ссоры неясен, причина непонятна и вообще много загадок, а страсти почему-то кипят, хотя бы одному из супругов нужно задать вопросом, о чем эта ссора на самом деле. Я знала пару, в которой мужчина согласился быть с женщиной — ну добилась она своего, взяла не мытьем, так катаньем. Но он с ней постоянно ссорился, искал повод. И вроде бы даже любил. А как потом оказалось, он ей «мстил» за то, что своей активностью она лишила его возможности за ней поухаживать, позавоевывать. Поэтому он ее обижал, доводил до того, что она смотреть на него не хотела, а затем начинал ухаживать, завоевывать, цветы дарить. Впрочем, у каждой такой пары своя предыстория. И часто именно она лежит в основе несправедливых придирок. ■

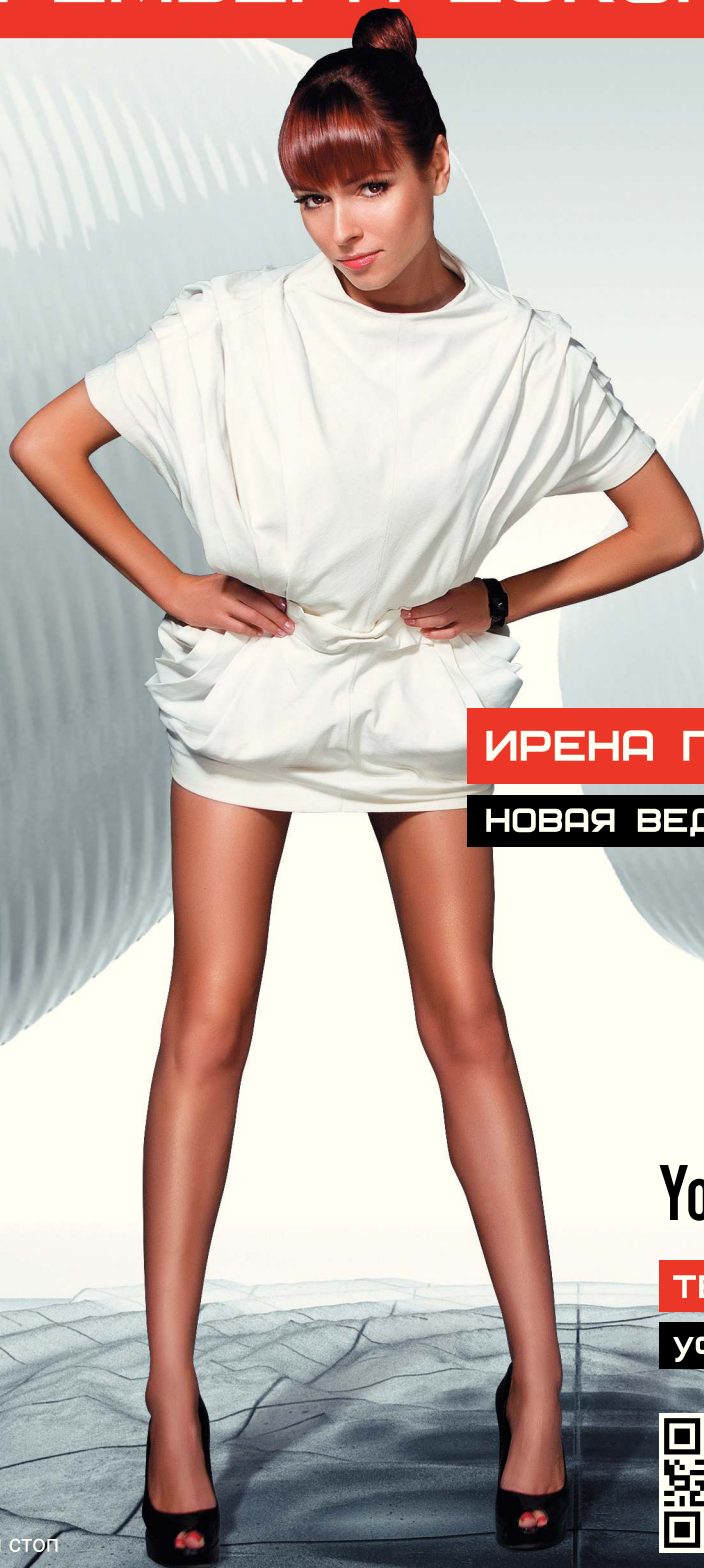
12+

EUROPA
PLUS TV

Реклама

HIT NON STOP*

ПРЕМЬЕРА EUROPA PLUS TV



ИРЕНА ПОНАРОШКУ

НОВАЯ ВЕДУЩАЯ EUROPA PLUS TV

You Tube

ТЕПЕРЬ И НА YOUTUBE

youtube.com/europaplustv



* ХИТ НОН СТОП

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

Только для «ДЕВОЧЕК»



*Женская дружба очень даже бывает.
Милые вечеринки или завтраки
с сырниками с малиной способствуют
хорошим отношениям.*



Праздников много не бывает, так что давайте-ка устроим еще один, внеочередной. Например, девичник. Ведь его проводят не только перед свадьбой. Девичник можно собрать дома по случаю своего возвращения из отпуска или отъезда мужа в командировку, а детей — на каникулы. Или по такому простому и понятному поводу, как «соскучилась по подругам и испекла пирог со смородиной».

Спонтанный девичник устраивают исключительно ради удовольствия, поэтому пройти он должен так, чтобы вспоминалось о нем потом долго и приятно. Девичник получится прекрасным, если появится вдохновение (а оно возникнет у вас одновременно с желанием собрать подруг) и если праздник будет немножко подготовлен.



● ● ●
**ВОТ
ВОСЕМЬ ГЛАВНЫХ
УСЛОВИЙ,
КОТОРЫЕ
НАДО СОБЛЮДАТЬ,
ЧТОБЫ ДЕВИЧНИК
ПОРАДОВАЛ
ВСЕХ ЕГО УЧАСТНИЦ:**

1 ПРИГЛАШАЯ К СЕБЕ ПОДРУГ, ВСПОМНИТЕ: а все ли из них в данный момент находятся друг с другом в хороших отношениях? Можно, конечно, понадеяться на то, что общее веселье примирит тех, кто в соре. Но может случиться и совсем наоборот — конфликт обострится. Тогда девичник действительно запомнится надолго — но только с жирным знаком «минус». А оно вам надо? Так что лучше не рисковать и из поссорившейся пары подруг пригласить ту, что вам милее.

2 УКРАСЬТЕ КВАРТИРУ ЦВЕТАМИ, надувными шарами, свечами — всем, что создаст праздничную атмосферу.

3 НЕ ГОТОВЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО ЕДЫ. Она не должна быть тяжелой. Ведь предполагается, что участницы девичника будут двигаться и танцевать, а не сидеть и набивать желудки несколько часов подряд. Поэтому меню девичника — это салатики, закуски (лучше в виде канапе), фрукты, орешки. Без чего невозможно обойтись — так это без сладкого. Но ставить на стол лучше не торт, а маленькие пирожные.

4 АЛКОГОЛЬ НЕ ДОЛЖЕН СТАТЬ «ГВОЗДЁМ» ПРОГРАММЫ, поскольку мы организуем девичник, а не мальчишник. И лучше обойтись без крепких напитков. А вот без шампанского и легкого вина — никак. Красивые коктейли тоже приветствуются. Но алкоголя должно быть в меру. Зато домашнего лимонада и соков — в избытке!

5 ИДЕАЛЬНО, КОГДА У ДЕВИЧНИКА ЕСТЬ ИДЕЯ (например, пикантная вечеринка или маленький венецианский карнавал) и сценарий. Но если с такой тщательностью подхо-

дить к подготовке праздника, можно и утомиться. Поэтому от полноценного сценария лучше отказаться, а вместо него предложить девочкам несколько незатейливых развлечений — гадание или игру в ассоциации. Или вот, например, старая добрая игра в фанты практически на всех вечеринках имеет громадный успех.

6 НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕВИЗОР. А музыку — обязательно. И она должна быть зажигательной, ведь обязательный атрибут хорошего девичника — танцы до упаду. Ну или хотя бы песни до потери голоса.

7 У ПРАЗДНИКА ДОЛЖНА БЫТЬ КУЛЬМИНАЦИЯ. Поэтому пообещайте подругам некий сюрприз и преподнесите его часа за полтора до предполагаемого окончания вечеринки — самое время для «высшей» точки праздника. Сюрпризом может быть что угодно — тут важна не его ценность, а предвкушение чего-то интересного. Поэтому сюрпризом может оказаться и старая фотография подруг, случайно найденная вами в бумагах, и те самые маленькие пирожные или предложение усесться вокруг шоколадного фондю.

8 ЛУЧШИЙ СУРПРИЗ НА ДЕВИЧНИКЕ — ЭТО МУЖЧИНА. Лучше, чтобы он (или они) появился в конце вечеринки — к этому времени подруги уже вдоволь обсудят свои «девичьи» вопросы и перемоют кости всем знакомым. И им захочется покрасоваться не только друг перед другом. По этой же причине хорошо перенести завершение праздника из квартиры в ближайший ночной клуб, где «девочки» смогут блеснуть красотой, пофлиртовать и почувствовать себя совершенно неотразимыми... ■

Главная тема
про любовь

П С И Х О Л О Г И Я ИНСТИНКТА



Фото: Shutterstock.com. Записала Анна АРТЕМОВА

Миллионы взрослых мужчин в России стали равнодушны к сексу. Почему так происходит, рассуждает сексолог Юрий ПРОКОПЕНКО.

С возрастом секс перестает занимать все мысли мужчины. Вообще, мужчина остается мальчиком, пока не определит адекватное место для секса в жизни. Мужчина, готовый поставить на кон карьеру, семью и жизнь ради случайного знакомства — еще мальчик. Как только человек задает себе вопрос: «А может ли удачный (или неудачный) секс построить мою жизнь?» — и отвечает: «Нет», — он уже не ребенок, а взрослый человек.

Женщина, которая сама делает предложение о браке, перестает быть добычей и превращается в охотника, присваивая себе чисто мужскую роль. Или та, что хвалится перед мужем должностью и зарплатой: «Это я добытчик в нашей семье». Женщина тем самым заставляет с собой конкурировать. Надо понимать: конкурируя с женщиной, мужчина перестает в ней женщину видеть! В семьях, где жена лидер, мужчина не просто превращается в подкаблучника — у него снижается потенция. Он попросту не хочет жену — потому что не видит в ней женщину, а видит альфа-самца. И это — биология.

Женщины хотят, чтобы их любили... по-женски! То есть так, как они любят сами. В норме женщина получает удовольствие, когда говорит нежные слова, заботится о партнере, думает о том, как сделать ему приятное в каждый момент. Не получая того же в ответ, она начинает думать, что все идет не так. Женщина нервничает, чувствует себя неуютно. Мужчина не понимает, в чем причина, но осознает, что женщина недовольна им. Пара попадает в замкнутый круг.

Уверенный в себе мужчина идет навстречу женщине. Такой мужчина не боится испытывать сильные переживания и делиться ими. Слабые мужчины, напротив, боятся чувств. Им кажется, что, подавшись, они останутся совсем безоружными. Поэтому сама мысль о серьезном романе или тем более женитьбе приводит их в состояние испуга, и они бегут, едва почувствовав, что в сердце зарождается нечто похожее на любовь или привязанность.

Мужчины боятся секса, точнее — своей сексуальной несостоятельности. Основа мужского «Я» — мужское достоинство. У этого слова не случайно два значения. Все в порядке с достоинством — все в порядке и с самооценкой: мужчина чувствует себя

человеком. Свое «достоинство» мужчины персонифицируют, чуть ли не наделяют личностью и характером. Приходят и говорят: «“Он” у меня не работает, доктор, я не могу с ним справиться, его надо лечить». Как будто «он» существует отдельно от остального тела. И приходится объяснять, что «он» — только исполнительный орган, а орган управляющий — у мужчины в голове. И именно мозги нужно ставить на место.

Для женщины секс играет далеко не столь важную, или, вернее, несколько иную роль, чем о том думает мужчина. Социум многое изменил в сознании женщин. Они стали самодостаточными, способными решать серьезные вопросы. Но от близкого мужчины в первую очередь ждут возможности проявить истинные физиологические женские слабости, которые не в состоянии изменить социальный уклад. Женщине — и в жизни, и в постели — хочется, чтобы ее погладили по головке, приласкали. Грубо говоря, ей больше хочется прелюдии, чем полового акта.

Почему все больше мужчин выбирает одиночество как образ жизни? Потому что секс современный мужчина ставит в списке жизненных приоритетов далеко не на верхние строчки. Бытовой комфорт, отсутствие ответственности кажутся важнее, чем хороший оргазм. За оргазм нужно расплачиваться — и материальными, и душевными затратами. Многим цена кажется завышенной. Однако отказываясь от секса из эгоистичных соображений, мужчина тем самым роет себе же яму. Что не работает — то отмирает. Отказавшись от близких отношений, мужчина, возможно, чувствует себя психологически комфортно, но организм его при этом напряжен. Частое воздержание, отсутствие разрядки рано или поздно приведут в кабинет уже не сексолога, а уролога.

Отношения, в которых пара любит друг друга и у них каждый раз феерический секс, возможны. В идеале именно так и должно

быть. Но важно понимать: отношения — не константа! Напротив, это живой процесс, отношения трансформируются, развиваются, меняются. У каждой пары случаются периоды кризиса, отдаленности, непонимания, физический интерес может угасать на время. И это нормально. Реально важная проблема — оторванность сексуальных отношений от межличностных. Секс без отношений только на первых порах кажется привлекательным. ■

РЕЛАКС-ТРЕКИ для ВЕЧЕРА НА ДВОИХ (выбор редакции)

Борис Гребенщиков, ТА, КОТОРУЮ Я ЛЮБЛЮ
U2, BEYOND THE CLOUDS IN YOUR BLUE ROOM
Lana Del Rey, YOUNG AND BEAUTIFUL
Lizz Wright, I'M CONFESSIN
Luke Higgs, I WISH YOU LOVE
«Високосный год», ЛУЧШАЯ ПЕСНЯ О ЛЮБВИ
Perry Blake, ORDINARY DAY
B.E.D. feat. Chloe Myers, BEFORE I LEAVE
Sting, UNTIL...
Leonard Cohen, MIRACLE



ПРАЗДНИК ВКУСА

22–24 ноября на выставочной площадке «Крокус Экспо» (Москва) пройдет Международный фестиваль высокой кухни Taste, главным спонсором которого стала компания Electrolux. Цель фестиваля – развитие вкуса и обучение гастрономической эстетике. В этом году Electrolux празднует 100 лет профессионального опыта, поэтому с размахом пригласил в Москву всемирно известных шеф-поваров, обладателей звезд «Мишлен». На фестивале Electrolux представит три интерактивные кулинарные зоны, на каждой из которых будут происходить настоящие кулинарные представления. В зоне Taste Theatre будут творить лучшие повара Москвы. Зрители смогут узнать новые рецепты, понаблюдать за работой профессионалов и задать им вопросы.



ПРАВИЛА СЪЁМКИ

Компания Nikon пополнила линейку COOLPIX новой ультракомпактной (меньше кредитной карты) камерой COOLPIX S02. Она легко справляется с задачей съемки видеороликов в формате Full HD, оснащена 13-мегапиксельной КМОП-матрицей и объективом NIKKOR с 3-кратным оптическим зумом. К тому же у нее элегантный современный дизайн и настраиваемый сенсорный экран.

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ

Компания LG Electronics (LG) выпускает на российский рынок новейший флагманский смартфон LG G2. У него функциональный и красивый дизайн. Все кнопки размещены на задней панели устройства, так что LG G2 – первый смартфон, не имеющий кнопок по бокам. Full HD дисплей смартфона LG G2 диагональю 5,2 дюйма удобен для управления одной рукой. Смартфон оснащен 13-мегапиксельной камерой с оптической стабилизацией изображения и памятью в 32 Гб. Выпускается в черном и белом цветах.



ДИЗАЙНЕРСКАЯ ШТУЧКА

Компания Candy запускает в России линию производства новых холодильников Krio Vital Evo. Новые технологии позволят сохранять продукты свежими максимально долго. Холодильники Candy Krio Vital Evo энергоэкономны и выбрасывают в атмосферу мало углекислого газа, но при этом обладают высокой эффективностью охлаждения. Над дизайном каждой детали холодильника работала команда профессионалов известной студии Bonetto design.





Мама
и дитя
телеканал

НОВЫЙ СЕЗОН

Смотрите по понедельникам и субботам
в 21.00 (время Мск)

www.mama-tv.ru

На правах рекламы



ШКОЛА малодых ОТЦОВ



5/8/1298
2/1/07

25/8/12
12/1/07



Ведущие проекта —
Сергей Стилавин
и **Рустам Вахидов**



mama-tvchannel.livejournal.com

vk.com/mama_tv

www.fb.com/tvmama

twitter.com/#!/channel_mama

Спрашивайте у Вашего оператора платного телевидения

16+



Ироничная
ГОСТИНАЯ

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА

*«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
рассказывать, как можно
сделать дачу красивее
и уютнее. На этот раз
дизайнеры превратят
скучную комнату
в комфортную
и необычную гостиную.*



ДВА МУЗЫКАНТА

В программе «Фазенда» постоянно случается что-то необычное. К примеру, гостиную на даче подполковника МВД в отставке и одновременно музыканта-любителя Василия Собко переделывает декоратор и музыкант-профессионал Тимофей Пронькин. Конечно, два музыканта друг друга поймут... Но чтобы один творческий человек под влиянием другого не устремился в избыточный креатив, к ним был добавлен стабилизирующий фактор в лице дизайнера Карины Ольгинской.

Вместе они придумали весьма интересное решение — классическое по цвету, экологичное по материалам и немного хулиганское по настроению.

РАБОЧИЕ МОМЕНТЫ

Но прежде чем элегантно хулиганить, нужно заняться перепланировкой помещения — отделить с помощью перегородки небольшую прихожую, демонтировать одно из окон и поставить вместо него застекленную дверь. А затем смонтировать новый потолок с углублениями-кессонами в центре: они создают иллюзию дополнительной



высоты. Так как в проекте предполагается активное использование дерева, потолок и три стены обшили вагонкой. Впрочем, одна из стен предназначена для поклейки обоев — но ведь и в обоях есть некоторый процент древесины. «Хозяйский» пол в гостиной еще вполне хорош, поэтому его не заменили, а отциклевали и покрасили. Как вы помните, дизайнеры обещали классическую цветовую гамму, и не обманули — оттенки неброски и гармоничны: светло-серый потолок и чуть

более темные стены, кремово-белые углубления кессонов, лилово-серый пол темнее стен и такая же распашная дверь...

В КОРОБКЕ С КАРАНДАШАМИ...

Обещанное хулиганство художники начали еще на стадии покраски, превратив четвертую (бревенчатую) стену в огромный набор цветных карандашей. С помощью этого оригинального приема массивные бревна стали смотреться гораздо легче, а комната сразу



получила «узнаваемое лицо». Но такой узнаваемости пополам с хулиганством художникам показалось мало, и другую стену они оклеили обоями-обманками с чрезвычайно реалистичными страницами старинных книг.

Теперь нужно выяснить, как все это будет смотреться при свете.

Основным источником освещения станет большая люстра в ретро-стиле — с двухцветным тканевым абажуром. В таком же стиле будут абажуры у пары маленьких бра. А для контраста

с этими абсолютно классическими светильниками (и для продолжения темы «карандашной» стены) Тимофей Пронькин придумал два торшера-карандаша с абажурами-точилками.

НЕМНОГО КЛАССИКИ

Мебель к таким стенам и освещению нужно подбирать уже без всякого хулиганства — чтобы не превращать иронию в клоунаду. Поэтому и круглый обеденный стол, и мягкие стулья с высокими спинками, и диван с чехлом спокойно-

го серо-лилового оттенка — практически классика.

В гостиной необходимы места для хранения массы вещей, поэтому возле двери появился вместительный открытый стеллаж, в нишу фальш-окна были встроены широкие полки, а сразу под ними встал небольшой столик-консоль на изящно выгнутых ножках. Все эти предметы — в доме «новички». А вот появившийся возле «карандашной» стены необычный комод, изобретательно достроенный полкой-газетницей и полкой-кашпо, художники нашли здесь же, на даче, но сильно видоизменили.

ТЕКСТИЛЬ — ЭТО ВАЖНО

Шторы для окон были выбраны очень простые — длинные, гладкие, в уже знакомой серо-лиловой гамме. Скатерть на стол легла классическая, гармонирующая с чехлами стульев — светлого льна с льняными же пыльно-лиловыми салфетками. Диванные подушки тоже без «сюрпризов» — несколько серых, несколько ярких... Зато, придумывая рулонную штору для внутреннего окна в «карандашной» стене, дизайнеры вновь расшались и сделали ее в виде старой почтовой марки. И даже дополнили соответствующим зубчатым наличником.

СТЕКЛО И КЕРАМИКА

Без милых мелочей любой, даже удачно продуманный интерьер суховат. Обычно это картины, панно, фотографии и немножко безделушек, но дополнить наш интерьер чем-то изобразительным почти невозможно: ведь здесь две стены сами по себе картины (и это не считая окна-марки). Поэтому в нашем случае «милые мелочи» — это очень спокойная по цвету, довольно массивная и простая по формам керамика и толстое стекло чистых леденцовых оттенков — розово-лилового, бирюзового, лиственно-зеленого...

Гостиная готова — гармоничная и пудрово-мягкая по цвету, разумно и уютно зонированная и при этом совершенно нескудная. Теперь осталось поставить в вазы цветы, накрыть стол — и ждать возвращения хозяев в их новую старую комнату. ■

Оксана САНЖАРОВА

Над облаками

Правила оформления интерьеров гласят: предметы мебели не должны сливаться со стеной. Но ради воплощения остроумной идеи правила можно и нарушить!

Идея заключается в том, чтобы из стены и старой заслуженной тумбочки сделать единую объемную композицию. Для красоты это произведение искусства даже можно назвать инсталляцией. Красим стену и мебель в один цвет: теперь это пасмурное осеннее небо. Следующий шаг: рисуем на «небе» пушистые облачка. Продолжаем работать над объемом: прикрепляем к стене вырезанных из бумаги перелетных птиц и оживляем наш пейзаж прекрасными цветами — лучше, конечно, только что срезанными в саду. Но можно и искусственными. ■





ДЕКОР ИЗ НИЧЕГО

«Осень владеет такую палитрой, что живописцам стреляться», – так в песне поется. Скопировать на холсте осенние краски и в самом деле сложно. Да и зачем копировать, когда можно набирать и нести домой целые охапки сиюминутной красоты...

1. АХ, ЭТА КРАСНАЯ РЯБИНА...

Гроздья оранжевой рябины и рябины черноплодной, крупные кисти боярышника, полупрозрачная калина и мелкий барбарис... Что-то из этого нарядного изобилия съедобно, что-то отвратительно на вкус, зато абсолютно все изумительно красиво и декоративно. Так используем же эту красоту для украшения стола! И необязательно собирать из веток букет: крупные гроздья и небольшие веточки с несколькими ягодами будут прекрасно смотреться на однотонных скатертях и салфетках.

2. ВОЛШЕБНЫЙ ФИЗАЛИС

Оранжевые коробочки физалиса, похожие на китайские фонарики, вызывают восхищение своим совершенством. Букет физалиса или просто одинокая ветка в высокой вазе – идеальный осенний натюрморт. А учитывая прочность и гибкость свежесрезанных веток физалиса, с ним можно придумать множество декоративных приемов, например венки и салфеточные кольца.

3. НЕ ДЛЯ ГЕРБАРИЯ

Осенние листья... Что мы с ними только не делали в детстве! Плели из них венки «кленовых королей», сушили уютно для школьных гербариев, раскладывали по книгам...



Да и сейчас рука тянется подобрать разлапистый пестрый лист. Так подберите сразу десяток, а потом раскидайте их по скатерти, подложите вместо подставок под бокалы – и у вас получится изумительный вариант сервировки.

4. И СНОВА О ЯБЛОКАХ

Все-таки яблоки – гениальное «изобретение» природы. Во-первых, это вкусно. Во-вторых, упоительно пахнет. В-третьих – очень красиво. И по меньшей мере два из этих свойств можно использовать для украшения осеннего стола. Как именно – подскажет фантазия. Можно просто разложить яркие глянцевые плоды по скатерти, можно наполнить ими прозрачную высокую вазу и дополнить композицию несколькими листьями или рябиновой веткой, а можно украсить ими свернутые «гнездами» салфетки.

5. ЛИСТ – ЗНАЧИТ

«ОСЕННИЙ»

В октябре к слову «лист» как-то само подставляется прилагательное «осенний». Хотя он может быть бумажным и даже вовсе не обязательно цветным. Давайте с помощью ножниц сделаем бумажный лист украшением осеннего стола. Даже раскрашивать его не надо – это сделает воображение. ■

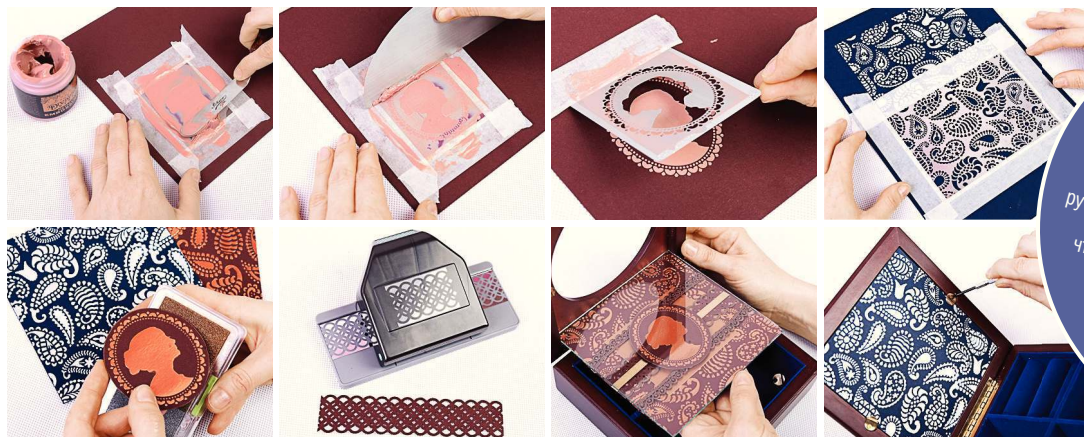
Кружевное МЕСТО



У настоящей женщины милых сердцу и глазу вещей больше, чем она может запомнить. Чтобы все было на месте и на виду – смастерим для наших сокровищ особую шкатулку.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 С помощью малярного скотча плотно приклейте пластину с шаблоном «камея» к листу картона. Нанесите на мастихин структурную пасту* бронзового цвета и заполните ею рисунок в пластине. Аккуратно работайте мастихином в одном направлении.
- 2 Лишнее количество пасты снимите скребком, проводя им в одном направлении. Лучше сделать это в одно движение руки, аккуратно выравнивая слой пасты.
- 3 Не давая пасте высохнуть, отклейте скотч с трех сторон пластины. Аккуратно поднимите ее, держа за край, противоположный стороне с наклеенным скотчем. Оставьте орнамент сохнуть на 1,5–2 часа.
- 4 Для того чтобы сделать орнамент с повторяющимся раппортом, нужно хорошо просушить первую часть рисунка. Затем совместить рисунок на пластине и уже готовый орнамент, немного «наехав» на него пластиной, и зафиксировать пластину с шаблоном по периметру скотчем.
- 5 Выполните орнамент «огурец», работая пастой двух оттенков. Дайте ей высохнуть. Вырежьте два квадрата с орнаментом размером 140 x 140 мм из картона бордового и темно-синего цветов. Затем вырежьте овал с камеей из бордового картона, затонируйте край овала чернилами бронзового цвета.



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, увидеть, что создали другие мастерицы, поделиться опытом, найти друзей.
26–29 сентября,
КВЦ «Сокольники»,
павильоны 4 и 4.1.



Лариса СМЫШНИКОВА,
дизайнер, автор
мастер-класса

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- шкатулка с круглым окном
- паста для эмбоссинга – бронзовая и перламутровая
- трафареты «огурцы» и «камея»
- мастихин и скребок
- темно-бордовый, темно-синий, бронзовый кардсток
- бронзовая шелковая лента
- коричневое кружево
- клеевые подушечки
- двусторонний и малярный бумажный скотч
- декоративный дырокол
- бронзовые пигментные чернила
- влажные салфетки
- крестовая отвертка

Время работы – 1,5 часа

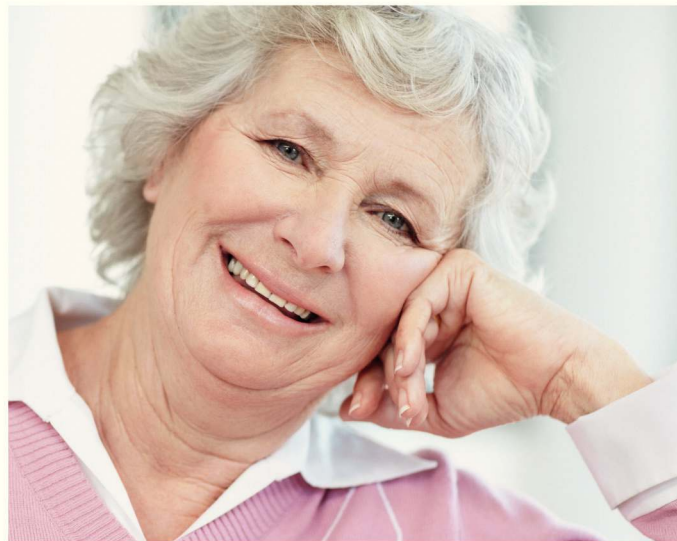
ПИШИТЕ! Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»! Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU

- 6 Фигурным дыроколом пробейте кружевную полосу из бордового картона, затонируйте ее край чернилами бронзового цвета.
- 7 Выкройте из бронзового картона панель размером 100 x 80 мм, наклейте ее на панель с огурцами. Поверх нее с помощью двустороннего скотча наклейте кружевную полосу из картона, шелковую ленту и кружево. Сверху прикрепите на клеевые подушечки овал с камеей. Вставьте панель с камеей под стекло на лицевую сторону шкатулки.
- 8 Панель из темно-синей бумаги поместите под стекло с внутренней стороны шкатулки. Зафиксируйте стекло, затянув винты с помощью крестовой отвертки. ■

* Структурные пасты очень быстро сохнут, поэтому старайтесь не оставлять их частицы на пластинах и мастихинах. Сразу же мойте инструменты теплой водой.

Корега. Даже хорошо подогнанный зубной протез нуждается в средствах для фиксации

Несколько лет назад мне установили съемные зубные протезы. Я к протезу привыкла, сейчас он уже почти не мешает, но все равно уже не так, как раньше. Во рту получается как бы два неба — свое, родное, и пластиковое — протез. Между ними есть зазор, небольшой — миллиметр или два, но есть. И когда я ем, под протез всегда попадают кусочки еды и вызывают боль. Еще стало трудно есть твердую пищу — ни откусить, ни разжевать не могу... Например, морковь, яблоко тру на мелкой терочке, иначе — никак. В общем, как настоящая бабуля... А недавно я услышала по радио рекламу крема для протезов, который помогает протез к деснам плотнее прикрепить, и решила попробовать, но все-таки сомневаюсь. Протез ведь он все равно свои родные зубы не заменит, стоит ли тогда деньги тратить и покупать этот крем?

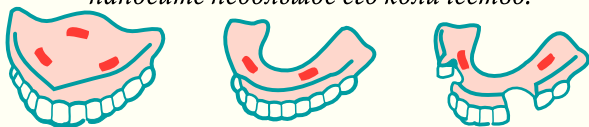


**Комментарий
доктора
медицинских наук,
стоматолога
Г.Л. Сорокоумова**

Я делаю протезы уже более 30 лет и знаю, что даже хорошо подогнанный зубной протез — это инородное тело. Даже при хорошо подогнанных зубных протезах пациенты сталкиваются с двумя основными проблемами, которые приводят к разочарованию и утрате уверенности в себе. Попадание частичек пищи под протез является основной причиной жалоб большинства пациентов с зубными протезами, смещение протеза и дискомфорт являются второй по значимости проблемой.

У 87% людей, носящих зубные протезы, возникает раздражение десны от частичек пищи, попавших под протез, что вынуждает их придерживаться менее разнообразного, скудного пищевого рациона, что не самым лучшим образом сказывается на здоровье.

*Если вы используете продукт впервые,
наносите небольшое его количество.*



Справиться с этими проблемами помогает крем для фиксации зубных протезов. Я рекомендую всем своим пациентам крем Корега. С Корегой мои пациенты чувствуют себя так же уверенно, как будто у них их собственные зубы. Корега надежно фиксирует зубной протез во рту в течение всего дня, предотвращая его смещение и попадание кусочков пищи под протез. При использовании Кореги под протез попадает на 74% меньше частичек пищи, а сила накусывания увеличивается на 38%, благодаря чему пережевывать твердую пищу становится намного легче.

Важно отметить, что Корега не содержит цинка и абсолютно безопасна в использовании. Даже если вы случайно проглотите небольшое количество крема, это никак не отразится на вашем здоровье.

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



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

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

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



КЛЮЧНИЦА своими руками

Иногда возникает вдохновение смастерить милую штучку. И чтобы настроение это не испортилось, лучше пользоваться очень хорошей техникой...

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Сначала делаем заготовку основы. Кладем друг на друга подкладку, клеевой синтепон, ткань для лицевой стороны и проутюживаем все три слоя (фото 3).
- 2 Выравниваем прямоугольник до размера 15 x 22 см (фото 4).
- 3 Заготавливаем «зубчики» для декора: каждый квадрат 2,5 x 2,5 см складываем по диагонали 2 раза так, чтобы получился треугольник (зубчик). Соединяем их поочередно один за другим, фиксируем зубчики по краю, прострачиваем прямой строчкой (фото 5).
- 4 Далее обрабатываем короткие края прямоугольника окантовками. Один край – узкой окантовкой 3,5 x 16 см (фото 6).
- 5 Второй – широкой окантовкой 5 x 16 см, в которую нужно вставить зубчики (фото 7).
- 6 Для выполнения строчек используем очень удобную в работе лазерную направляющую для того, чтобы у нас получились идеально ровные строчки без наметки и прорисовки. Декоративные швы по центру выполняем при помощи верхнего транспортера (он позволяет лучше контролировать подачу материала на «пухлых» изделиях или проблемных поверхностях) и лазерной направляющей – с ней можно выполнить идеально ровные параллельные декоративные строчки (фото 8).



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- швейно-вышивальная машина Brother Innov-is V-7
- верхний транспортер ● лапка для вышивки со светодиодным указателем ● сенсорное перо (фото 1)
- льняная ткань для лицевой стороны – 16 x 23 см
- ткань для подкладки – 16 x 23 см
- клеевой синтепон – 16 x 23 см
- Для окантовки: ● 2 полоски ткани – 3,5 x 16 см и 5 x 16 см разного цвета
- Для декорирования: ● 3 разноцветных лоскута – 2,5 x 2,5 см
- нитки для шитья и вышивания
- клеевой стабилизатор для выполнения вышивки (фото 2)



- 7 Теперь делаем вышивку. Подготавливаем все необходимое:
 - устанавливаем вышивальную лапку со светодиодным указателем (чтобы было предельно ясно, куда будет опускаться игла);
 - устанавливаем клеевой стабилизатор в пяльцы (этот способ дает возможность выполнять вышивку на маленьких изделиях);
 - снимаем защитную бумагу с клеевой стороны;
 - прикрепляем изделие к клеевой стороне стабилизатора;
 - на расстоянии 4 см от края ставим метку (фото 9).
 - 8 С помощью сенсорного пера и автоматического позиционирования намечаем на экране расположение выбранного рисунка и его направление (фото 10).
 - 9 Машина выполняет центровку и автоматически размещает рисунок в нужном месте и под нужным углом (фото 11).
 - 10 Ну и наконец финальная сборка изделия. Складываем заготовку изнанкой вверх так, чтобы обработанные края находили друг на друга. Стачиваем края, в середину пристрачиваем ленту с кольцом (фото 12). Обрабатываем края краеобметочным швом и выворачиваем. Эксклюзивная ключница готова!
- Конечно же, всю эту работу можно проделать на швейной машине попроще, у которой нет таких инновационных функций. Просто мы хотели показать, как с помощью современных инструментов максимально облегчить процесс шитья и вышивания. ■



ПОДПИШИТЕСЬ

на журнал **КРЕСТЬЯНКА**

и получите в подарок

туалетную воду

ENERGIZING WOMAN

и **ENERGIZING MAN** ОТ **MEXX**

Эти ароматы созданы специально для оптимистов, которые наслаждаются всем, что готовит им новый день! Мощный заряд энергии солнечного утра, которая заключена во флаконы, помогает оставаться бодрым и дарит хорошее настроение своим близким.

Читатели, оформившие в октябре подписку на 6 или 12 месяцев, получат эти удивительные ароматы в подарок. **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 770901001

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 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____
 Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
 за _____ месяцев _____ в т.ч. НДС 10%

Извещение _____



На манекене: плащ, **OVS**;
шарф, **UNIQLO**;
бижутерия, **PENNYBLACK**;
платье, **CHARCTERE**.
На стуле: шарф, **DEHA**;
сумка, **FURLA**.
Обувь: туфли, **MARELLA**;
ботильоны, **MANGO**.

ПЛАЩИ на площади

Если бы мы жили в европейском климате, самым незаменимым предметом одежды с октября по апрель для нас был бы плащ. Впрочем, есть как минимум два осенних месяца, чтобы покрасоваться.

НА ВСЕ СЛУЧАИ

В дождливый ли, солнечный или ветреный день именно плащ связывает воедино весь ансамбль одежды. Именно о нем мы вспоминаем при наступлении освежающих утренних холодов и бархатной вечерней прохлады. Пока еще не пришло время пальто и теплых курток, многообразие вариантов плащей позволяет преобразиться в зависимости от настроения и создавать различные образы. А если плащ подобран действительно удачно, он еще и выгодно подчеркивает фигуру.

Не стоит забывать и о практичности этой одежды. Многие модели изготовлены из водоотталкивающих тканей, из материалов с пропитками, что не позволит владелице такой одежды промокнуть под дождем.

ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ

Плащ приталенного кроя с воротником и поясом эффектно выделит талию, а расклешенный крой до колен скроет широкие бедра. Пышность форм смягчит темный плащ из гладкого материала, прямого кроя и с потайной застежкой. Обладательницам высокого роста пой-

дут длинные модели, а для миниатюрных женщин будет актуален короткий плащ полуприлегающего кроя: он поможет казаться выше. Скрыть излишнюю худобу поможет модель с накладными карманами и двубортным расположением пуговиц.

В этом сезоне популярен облегченный плащ-накидка: у него нет рукавов, он только бережно укутывает плечи. Элегантным вариантом будет сочетание плаща-накидки с длинными перчатками, которые тоже актуальны в этом сезоне. Плащ-накидка великолепно сочетается с облегающими брюками и юбкой-карандашом.

С наступлением холодов легкого плаща становится недостаточно, и в свои права вступают модели из кожи или замши. В этом сезоне на пике моды лаковая кожа.

БЕЛОЕ – НОСИТЬ

Хотя осенью самыми практичными считаются темные тона (коричневый, синий, темно-серый), более жизнерадостно выглядят плащи белого, светлого или пастельного оттенка.

Белый плащ подойдет к любому без ис-

ключения предмету гардероба, а также позволит проявить фантазию. С ним актуальны яркие элементы одежды и аксессуаров, которые на белом фоне смотрятся броско и выгодно. Например, зонтики и перчатки вы можете менять так часто, как только захотите. Светлые тона одежды ассоциируются со свежестью и природной чистотой. Особой элегантностью отличаются нежно-серые оттенки. Как правило, легкие светлые плащи делают из материалов, не требующих глажки: они содержат ацетат, полиамид и полиэстер.

Что касается моделей из кожи, наилучшим вариантом будет бежевый или серый цвет – они изменят впечатление о тяжеловесности материала и придадут образу романтики. Также актуальны в этом сезоне коричневый, табачный и темно-синий оттенки: они смотрятся довольно привлекательно. Под темный кожаный плащ можно надеть строгий костюм, а под светлый – даже подобрать летящее легкое платье.

СКУЧАТЬ НЕ ВРЕМЯ

Классические силуэты и темные расцветки? Забудьте об этом, если не хотите выглядеть скучно – так считают дизайнеры с мировыми именами! Женские плащи в ярких, даже чуть агрессивных тонах – самый актуальный тренд. В дизайнерских коллекциях невероятно популярны оригинальные принты – абстрактные, флористические, имитирующие змеиную кожу. Самым актуальным принтом признана абстракция. Волшебные линии сложных рисунков как будто уводят в мир грез, позволяя взгляду насладиться психоделической, завораживающей картиной на ткани. Чтобы эти картины было лучше видно, модельеры выбирают объемные фасоны – расклешенные, с широкими рукавами.

КОГДА МЫ ГОВОРим «ТРЕНЧ», А КОГДА «ПЛАЩ»?

Плащ – общее название для легкой верхней одежды межсезонья. Дальше идут многочисленные виды: от легкого пыльника без подкладки до классического тренча в стиле милитари. Тренч – идеал плаща. Все уважающие себя марки выпускают тренчи. Классическая двубортная модель – это длина до колена, погончики, накладные карманы, широкие лацканы, ремешки, шлица и пояс с пряжкой.

Идея всех этих типовых элементов кроя принадлежит английской марке Burberry.

В 1901 году военное министерство Великобритании утвердило изобретенный ею тренч цвета хаки в качестве солдатской одежды. Все начиналось с пехотных войск (trench (англ.) – «окоп, траншея»). Иногда модель называют тренчком (coat (англ.) – «пальто»). Модной классикой тренч стал благодаря тому, что в него были одеты Хамфри Богарт в «Касабланке», Питер Селлерс в «Розовой пантере», Одри Хепберн в «Завтраке у Тиффани», Катрин Денев в «Шербурских зонтиках». На этих примерах мир понял, что мужчина тренч делает брутальными и загадочными, а женщин – романтическими, хрупкими и отчаянно нуждающимися в защите.

Очень креативно смотрятся женские плащи с накидками в виде пелерин или болеро из материала другой фактуры. Легкие струящиеся ткани вроде шелка или полиэстера привносят в модели оттенок шика. И чем больше блеска, тем лучше: хорошо смотрится отделка из тканей с металлическим оттенком. Элегантные плащи с бронзовым или золотым отливом придадут образу торжественность, превратив хмурый осенний день в маленький праздник. Многие дизайнеры предлагают сложный крой с визуальными ломаными линиями подола, асимметричными застежками, прорезными кокетками — и все это выполнено из необычных материалов, сверкающих, как неоновая иллюминация. Некоторые дизайнеры используют защитное колорирование: под дождем на поверхности такой одежды появляются необычные принты.

МОДА ВНЕ МОДЫ

Но несмотря на увещевания мэтров моды, самыми востребованными по-прежнему остаются модели, лаконичные по дизайнерскому решению и сдержанные по цветовой гамме.

Всегда романтично и привлекательно смотрится приталенный плащ длиной до колена. Этот классический вариант принято подчеркивать поясом и сочетать с прямыми и расклешенными брюками, джинсами и юбками. Многие дизайнеры включили в свои коллекции приталенные плащи, украшенные декоративной вышивкой или аппликациями из кружева.

Никогда не выходит из моды тренч (или тренчкот) в стиле милитари. Он чаще бывает двубортным. Украшением служат лацканы, погоны на плечах, пояс и ремешки на манжетах. Несмотря на то что

СТАРИННЫЙ МАКИНТОШ

Своим названием плащ макинтош обязан шотландскому химику Чарльзу Макинтошу, который в 1823 году изобрел непромокаемую ткань. Правда, сначала одежда из резиновой шерсти была слишком тяжелой, и носить ее были готовы лишь солдаты армии и флота. Дышащую ткань удалось создать только в XX веке. Кстати, компания Чарльза Макинтоша существует до сих пор и по-прежнему занимается производством водонепроницаемых плащей.

стиль милитари на первый взгляд никак не ассоциируется с женственностью, именно тренч во все времена считался в женском гардеробе одним из лучших решений для осени. Такую одежду легко подобрать под любой тип фигуры, она идет всем, подчеркивая достоинства и скрывая недостатки в зависимости от цвета и фактуры ткани. Всегда можно поменять интонацию образа, застегивая плащ наглухо, поднимая воротник или небрежно завязывая пояс сзади.

Хит сезона — плащ-ветровка. Такие укороченные модели прямого кроя совместили в себе защитные свойства ветровки и элегантность плаща. Ветровки представлены двубортными и однобортными моделями длиной немного выше колена. Высокотехнологичные облегченные материалы позволили сделать их теплыми, комфортными и почти ничего не весящими. Здесь прослеживается уход от классики в сторону спортивного стиля.

ЖЕНСТВЕННО И ОРИГИНАЛЬНО

Во всех коллекциях этого сезона присутствует мини-тренч — плащ на четырех пуговицах, чуть расклешенного силуэта, с высоким воротником-стойкой. Такая модель идеально подойдет активным и гламурным девушкам. Модными цветами стали белый, бежевый, голубой, черный, красный и серый, а модными аксессуарами — широкие пояса, оригинальные пуговицы, часто не сочетаю-

щиеся по цвету с основной цветовой гаммой плаща. Особым украшением моделей стали воротники фантазийного кроя, кокетки, фигурные накладные карманы, массивные пряжки и всевозможные застежки.

Если стиль милитари подчеркивает хрупкость женской фигуры, то ретро-стиль придает плащам женственность. Во всех новых коллекциях осени-2013 встречаются модели плащей в ретро-стиле с юбкой-колокольчиком и очень женственным силуэтом длиной чуть выше колена. Плащи в свободном стиле с оригинальным воротником и рукавом длиной 3/4 тоже очень востребованы. Их принято носить с длинными перчатками. По-прежнему актуальны укороченные плащи с широким поясом.

Трендом предстоящего осеннего сезона будут также А-силуэты, популярные в 1960–1970-е годы. Они вряд ли подойдут каждой женщине и лучше всего смотрятся на молодых худощавых девушках. Но при умелом сочетании фасона с подходящими аксессуарами (перчатки, брюки или короткая юбка, обувь на высоком каблуке) этот фасон даст возможность продемонстрировать окружающим чувство стиля и элегантность.

Плащи в восточном стиле, как правило, не имеют застежки и воротника (в крайнем случае это воротник-шалык). Характерной деталью восточного стиля являются широкие рукава. Такой плащ просто запахивается и закрепляется поясом или элегантным ремнем. Очень элегантно смотрится с высокими сапогами.

Открытием сезона стал плащ-макинтош. Раньше он считался исключительно мужской одеждой, но теперь украсил и хрупкие женские плечи. Большинство дизайнеров признали оптимальной длиной среднюю, но встречаются и модели макси (до щиколотки). Длинные плащи очень таинственно и привлекательно смотрятся с широкополой шляпой. ■

Оксана БУТРИМЕНКО

СОТРИТЕ НОВИЗНУ

Эксперт в мире моды Эвелина Хромченко подчеркивает, что стильном гардеробе есть несколько вещей, которые ни в коем случае не должны выглядеть новыми, и тренч в том числе. Она рекомендует: «Купите тренч и сотрите все приметы новизны: помните ворот, засучите рукава, завяжите пояс узлом на спине. Боже упаси застегнуть его пряжку на животе (мы же не скучные адвокатские вдовы из 16-го квартала Парижа!)». Кроме того, она считает, что носить тренч можно со всем, но есть три исключения: нельзя его надевать с другой одеждой и аксессуарами в стиле милитари, со шляпой-федорой (если только вы не идете на тематическую вечеринку в духе гангстеров времен сухого закона) и со слишком массивным низом вроде длинной юбки.



КОРОЛЕВСКИЕ ПОКУПКИ

Список октябрьских покупок в «Снежной Королеве» возглавляют пальто и кожаные куртки. Актуальны стиль милитари, экзотические принты, английская клетка. Не выходит из моды и классический твид. Законченный образ создадут повседневная одежда и аксессуары, которые можно купить тут же. Если хочется уюта, обратитесь внимание на дубленки с широкими воротниками и объемными капюшонами, а также на шубы, полушубки и жилеты из роскошного меха.



НЕУВЯДАЮЩАЯ КРАСОТА

Мимоза символизирует чувственность, орхидея – изящество, анютины глазки – верность. Считается, что цветок, под знаком которого родился человек, может стать оберегом. В новой коллекции Московского Ювелирного Завода «Цветочный гороскоп» представлены украшения в виде цветов из желтого и белого золота. Драгоценные бутоны украшены бриллиантами, топазами, рубинами и сапфирами высшего качества. Ювелирный цветок, соответствующий дате вашего рождения, поможет вам лучше познать самого себя.



БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

В России вышел каталог европейской одежды Laura Donati, где можно найти элегантные, качественные, доступные модели от 42-го до 70-го размера и подобрать идеальный комплект на каждый день или праздничный вечер. Сама основательница каталога Лаура Донати вместе с группой экспертов моды отбирает для российских женщин лучшие модели с учетом их вкусов и особенностей фигуры. Каталог можно бесплатно заказать на сайте www.laura-donati.ru.



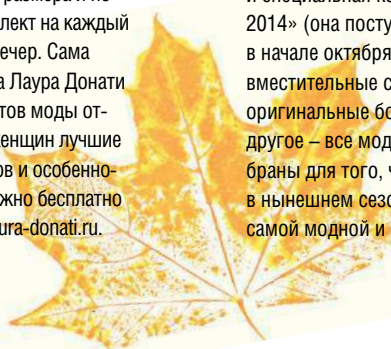
БЫТЬ РАЗНОЙ И ПРЕКРАСНОЙ

На сайте www.lemonti.ru появились модные новинки осенне-зимнего сезона и специальная коллекция «Новый год 2014» (она поступила в продажу уже в начале октября). Стильные платья, вместительные сумочки, удобные сапоги, оригинальные ботильоны и многое другое – все модели тщательно подобраны для того, чтобы каждая женщина в нынешнем сезоне чувствовала себя самой модной и красивой.



ВСЕ ОТТЕНКИ ОСЕНИ

Интернет-магазин немецкой одежды www.bonprix.ru предлагает свою осенне-зимнюю коллекцию. Традиционно для осени акцент сделан на трикотаже. Беспорными хитами грядущего сезона станут вязаные пальто, которые идеально сочетаются и с классическими брюками, и с джинсами. В осенне-зимней палитре представлены всевозможные оттенки серого, лилового, зеленого и песочного. В качестве ярких акцентов – бирюзовый, синий и красный.



ВИТАМИНКИ, ПОДВИНЬТЕСЬ!



Мед – верная альтернатива синтетическим витаминным комплексам. Александра АНТОНОВА рассказывает, как пополнить сладкую домашнюю аптечку.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ЛУЧШЕ КОФЕ И ЭНЕРГЕТИКОВ

«Это что? Это твое? – грозным отцовским тоном спрашивает меня Александр Кукс, увидев в недрах сумочки блестящую алюминиевую баночку. – Ты это пьешь? Выброси немедленно, иначе никакого интервью не будет».

Александр Кукс – председатель Межрегионального союза пчеловодов. И один из самых крупных пасечников России. Где-то далеко-далеко, под краснодарским небом, над черноморским прибоем, в горах стоят его ульи – всего 900 семей. Это очень много. Пчелами Кукс занимается больше 20 лет и знает о них практически все. Вот к нему я и пришла узнать

про правильных пчел и правильный мед. Пока доставала диктофон, в сумочке предательски блеснула бутылочка энергетического напитка. Пытаюсь оправдаться, что октябрь, пожалуй, самый депрессивный месяц в российском календаре – зябко, сыро, темнеет рано, утром не проснешься. Одна надежда на «энергетики».

«Пойдем, покажу тебе самый лучший энергетик! – Александр Александрович ведет меня вдоль торговых рядов Медовой ярмарки в Коломенском. – Вот, никакой кофе лучшего этого не справится», – Кукс показывает на пакетики, в которых находится субстанция, очень похожая на сгущенное молоко. Трогаю пакетик – «сгущенка» на ощупь твердоватая.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

● **Как выглядит:** субстанция похожа на очень густую сметану или сгущенное молоко. Обычно кремового цвета, реже – белого. На медовых ярмарках продается в маленьких пакетиках весом 15 г – это месячный курс. Бывает и в заводской упаковке – в 50-граммовых бутылочках.

● **Как применять:** утром порцию продукта размером со спичечную головку положить под язык, медленно рассосать. Рекомендуется применять двухнедельными курсами.

● **Кому полезно:** людям с кардиологическими диагнозами и малокровием, при бронхиальной астме, доброкачественных и злокачественных опухолях, кожных заболеваниях. Это отличный иммуномодулятор – хорошо помогает при вирусных инфекциях.

● **Интересный факт:** в литературе часто именуется «королевским желе». Несколько послевоенных десятилетий, когда советские дошколята проходили в детсадах по утрам пытку рыбьим жиром, в японских дошкольных учреждениях маточное молочко обязательно входило в меню детсадов – оно помогало минимизировать вред радиации после Хиросимы.

ПРОПОЛИС

Как выглядит: прополис похож на смолу, пахнет почками, медом и воском. Иногда в виде крошек. Вкус резкий, горький.

Как применять: рецептов лечения препаратами на основе прополиса очень много, здесь лучше всего проконсультироваться с апитерапевтом. Или, при наличии хронического заболевания, спросить у своего лечащего врача, можно ли при вашем диагнозе лечиться препаратами с прополисом.

Кому полезно: препараты с прополисом эффективны при массе заболеваний – от гастрита с пониженной кислотностью и экземы до пиелонефрита и простатита.

Интересный факт: передозировка прополиса может вызвать скачок лейкоцитов в крови.

«Это маточное пчелиное молочко. – поясняет Кукс. – Мощнейший природный энергетик. Он увеличивает количество адреналина и отлично борется с усталостью».

Прошу дать попробовать.

«Не стоит! – возражает Кукс, поглядывая на часы. – Сейчас вечер, после приема маточного молочка бессонная ночь вам гарантирована. Его надо применять вскоре после завтрака, за два-три часа до обеда. Будете весь день бодры и веселы. Я его принимаю, когда сажусь за руль и впереди ночной переезд. Энергии на всю ночь хватает».

«МЫ ЛЕЧИМСЯ!»

Признаться, кроме энергетика в моей сумочке лежит и порошок от насморка и большого горла – одним словом, от простуды: накануне гуляла с маленьким сыном в парке, промокла, продрогла. Мой экскурсовод терпеливо рассказывает, как готовить средство, помогающее взрослым при простуде. Рецепт настолько проверен десятилетиями: пчеловоды уходят в сезон далеко от цивилизации, часто попадают под проливной дождь, простывают. Аптека далеко.

Рецепт микстуры: на 0,5 л медицинского спирта надо 70 г прополиса. Прополис замораживаем. Достаем из морозилки и трем, как мыло на мыльную стружку, на мелкой терке. Прополис будет быстро нагреваться от рук. Получившийся порошок – в бутылку со спиртом, поплывший прополис – обратно в морозилку. Бутылку взбалтываем. Как замерзнут остатки прополиса – снова на терку. И так до победного финала. Бутылку настаиваем в теплом темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Принимаем по 30–40 капель в дни простуд.

«На вкус отвратное средство, – честно признается Кукс. – Но действенное. За пару дней на ноги поднимает».

ЧТО ЕЩЕ ПОЛЕЗНО ИЗ МЕДОВОЙ АПТЕЧКИ

Перга – отличная замена синтетическим витаминам. Полезных веществ в ней намного больше. Суточная доза – 0,5 чайной ложки.

Спиртовой раствор восковой моли – растворяет хитин, основную оболочку грибковой споры. Очень эффективен при грибковых поражениях и туберкулезе. Пчеловоды обычно делают этот раствор на заказ. В промышленных условиях его производят в Перми.

Мед с живицей – у него те же свойства, что у меда с прополисом. На основе живицы часто делают бальзамы. Показания те же, что и для приема прополиса.

Мед в сотах – мед эталонного вкуса, он еще не соприкоснулся с воздухом и не окислился.

ЛЕЧЕБНЫЕ ХИТРОСТИ

● При диабете мед не рекомендуется. Но если уж «очень-очень хочется», для дегустации лучше всего взять акациевый – в нем меньше всего сахарозы.

● При пониженной кислотности желудка мед запивают горячей водой, при повышенной – холодной.

● Меды крепких сортов – из каштана, гречихи, липы – имеют насыщенный вкус и активны к слизистой оболочке. Их нельзя принимать натощак. Меды легких сортов – из акации и эспарцета – можно есть и на завтрак.

● Рекордсменом по содержанию железа многие ошибочно считают каштановый мед, на самом деле самый богатый этим микроэлементом мед – из гречихи. ■

КАК ХРАНИТЬ

● Пасечники хранят мед в погребах, где температура в среднем +2–16 °С.

Не надо держать мед на свету. Особенно чувствителен к свету и солнцу дальневосточный мед – он очень быстро расслаивается.

● Уже через неделю после хранения при температуре +40 °С мед перестает соответствовать ГОСТУ.

● Нагревать мед не стоит – если вы решили замочить им сахар в компотах и теплых напитках, лучше добавить мед в остывающую жидкость.

● Мед гигроскопичен и легко впитывает запахи, так что хранить его надо в закрытой посуде.





ВСЕМ НОГАМ ДРУГ

В гардеробе каждой современной женщины есть хотя бы одна пара обуви на каблуке – для торжеств, деловых встреч и праздников. Именно на каблуках мы выглядим женственно и сексуально. Но долгое хождение на каблуках, особенно новых – это настоящее испытание для нежных ножек: ведь дело обычно заканчивается мозолями. Пластырь Compeed убережет любимые ноги от этих неприятных травм и позволит легко и стремительно идти по жизни.

ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА!

Наступает ежегодная эпидемия гриппа и простуды. Людям, которые все лето укрепляли иммунитет витаминами и здоровым образом жизни, эта напасть не очень страшна. Но если первые серьезные холода нагрянут внезапно, даже они рискуют заболеть. Что уж говорить об остальных! В аптеках сейчас немало препаратов, которые облегчают симптомы болезни, а при профилактическом приеме снижают риск заболевания ОРВИ и гриппом. Один из них – Оциллококцидум. Ну и чай с малиной еще никто не отменял...



ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬ ВОЛН

Об опасности электромагнитных излучений известно всем, но мало кто может отказаться от компьютера, телевизора, мобильного телефона, СВЧ-печи. И не надо: обезвредить излучение поможет браслет ERIDIUM. Воспринимаемая агрессивные электромагнитные волны, голографический конвертер ERIDIUM преобразует их в волны, соответствующие нашему природному электромагнитному полю. Браслет поможет и людям с проблемами вестибулярного аппарата, так что путешествие в самолете или открытом море принесет им лишь приятные ощущения.

ВЫБИРАЙ СЕБЕ ЛЮБОЙ

Для любителей экспериментировать со своей внешностью компания Bausch + Lomb создала палитру из 10 цветных линз SofLens Natural Colors, которые позволяют менять цвет глаз так часто, как вы сочтете нужным. Линзы обеспечивают высокую остроту зрения и представлены в двух вариантах: для коррекции близорукости (до -6 D с шагом 0,5 D) и для изменения цвета глаз у людей с нормальным зрением.



ВКУСНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Если стресс прочно вошел в вашу жизнь, помогут хороший отдых, йога, медитация, массаж... Да мало ли приятных способов сделать свою жизнь гармоничнее! В конце концов, есть немало успокоительных препаратов, один из которых выпускается в виде... джема. Это сбалансированный комплекс лекарственных растений с прекрасным яблочно-абрикосовым вкусом. И никакой химии! Успокоительный ДЖЕМ™ восстанавливает работоспособность, качество сна и способность организма противостоять стрессам и нервным нагрузкам.



ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ



СОВМЕСТНО С ЖУРНАЛОМ **PERSEUS**

профиль

16+

АРАБСКАЯ ОСЕНЬ

12 мес. **2439,36 руб**

6 мес. **1219,68 руб**

Wirtschafts **Woche**

28.08.2013

КОМПАНИЯ

16+

Поймал волну

Андрей Кузнецов меняет нефть на Интернет

12 мес. **2439,36 руб**

6 мес. **1219,68 руб**

КРЕСТЬЯНКА

16+

Начинаем новую жизнь

Ольга ЗУТУЛОВА

12 мес. **1197,90 руб**

6 мес. **653,40 руб**

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ!

Мой маленький

16+

Детки

12 мес. **665,50 руб**

6 мес. **363,00 руб**

ФHM

16+

Мумий Троллинг 100 вопросов Илье Лагутенко

КЕЙЛИ КУОКО

12 мес. **1331,00 руб**

6 мес. **726,00 руб**

МАЛЬЧИКИ. АЛЬФУБЕРН, ЧТО ПИ

XXI

16+

АЛА БЫКОВА

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.

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 СПРАВОК:
(495) 745-8418

Реклама

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

КВИТАНЦИЯ

Извещение

ООО «ИДР - Формат»
ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва
БИК: 044585777
к/с: 30101810800000000777 КПП 770901001

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 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки
Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал за _____ месяцев _____ в т.ч. НДС 10%

Деликатная ПРОВЕРКА

Или несколько
простых способов
сохранить здоровье груди.



Внашей жизни так много стрессов, что мы просто не можем позволить себе лишние беспокойства из-за боязни заболеть. А как не бояться, если вспомнить, что каждая десятая россиянка рискует получить диагноз «рак молочной железы», а мастопатия выявлена у 80% женщин. Но вместо того, чтобы впустую нервничать, надо успокоиться и действовать.

САМ СЕБЕ МАММОЛОГ

Любая женщина может провести самообследование молочных желез. Это очень просто, а процедура займет минуты две.

Обратите внимание, что проводить самоосмотр лучше всего на 6–12-й день с начала менструации, потому что в течение менструального цикла меняется размер и структура молочных желез. Для объективности лучше «назначать» себе эту процедуру каждый месяц в один и тот же день цикла. Важно, чтобы комната, где вы проводите самоосмотр, была теплой и хорошо освещалась.

ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСМОТРА. Ровно встаньте перед зеркалом, расслабьтесь, опустите руки. Обратите внимание на то, симметричны ли груди (небольшая асимметрия допустима), правильной ли они формы, нет ли различия в размерах. Соски и нижние края каждой железы должны находиться на одном уровне. Такие изменения кожи, как отеки, покраснения, эффект «лимонной корки», впадины, выпуклости, сыпь — тревожные симптомы. Ненормально, если соски увеличены или втянуты, если изменен их цвет и появились язвочки.

Затем поднимите руки и осмотрите нижнюю часть молочных желез.

ВТОРОЙ ЭТАП ОСМОТРА, пальпация (ощупывание), проводится подушечками трех сомкнутых пальцев

пружинящими движениями по кругу. Большой палец при этом не задействован.

Делай раз. В положении стоя аккуратно прощупайте всю молочную железу. Начните с верхней внешней четверти и продвигайтесь вниз по часовой стрелке. Если прощупывается неоднородность ткани, уплотненные участки, образования — это плохой знак.

Делай два. В положении стоя нащупайте лимфоузлы в подмышечной впадине (рука при этом находится на талии). Обследуйте также лимфоузлы в надключичных ямках и на шее. Ненормально, если узлы увеличены и болезненны.

Делай три. В положении стоя сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами: не появляются ли выделения?

Делай четыре. В положении лежа (руку на стороне исследования положите за голову) прощупайте каждую из желез, как на первом этапе. Так можно выявить нарушения в нижних частях желез.

Если во время самоосмотра вы обнаружили хотя бы одно из изменений — немедленно отправляйтесь к врачу! Чем раньше он проведет полную диагностику и выявит патологию — тем больше шансов на благополучный исход болезни. Ну а если доктор ничего ужасного не найдет — одной тревогой у вас будет меньше. На какое-то время.

ЧТОБЫ НЕ ОСТАЛОСЬ СОМНЕНИЙ

Надо заметить, что аккуратный ежемесячный самоосмотр не заменит регулярного визита к маммологу. ВСЕМ женщинам раз в год следует проходить осмотр у маммолога и раз в 2 года делать маммографию. Женщинам после 45 лет маммография рекомендована не реже 1 раза в год. Чаще всего для диагностики патологий в молочной железе используют рентгеновскую проекционную маммографию. Бояться этих аппаратов не надо: излучение у них маленькое, но все-таки это рентген, так что часто традиционную маммографию не назначают. И все же на сегодня рентгеновская маммография — самый надежный метод для выявления рака молочной железы.

Другой метод, МРТ-маммография, более дорогостоящий и менее эффективный, чем классическая рентгеновская маммография. К тому же МРТ-исследование должно проводиться с использованием контрастного вещества.

Ультразвуковая маммография используется для диагностики заболеваний молочной железы сравнительно недавно. Но эффективность этого метода не ниже традиционного, рентгеновского. УЗ-маммография совершенно безболезненна и безвредна. Для беременных и кормящих женщин ультразвук — лучший метод обследования молочных желез. ■

Ольга ХОТЯНОВА



Растительный негормональный препарат

Мастодинон®

Лечение мастодинии, ПМС и диффузных форм мастопатии



Пер. уд. П № 014026/01;
П № 014026/02

- Способствует нормализации гормонального фона
- Устраняет боли в молочных железах
- Улучшает самочувствие в период «критических дней»



Природа. Наука. Здоровье.



РЕКЛАМА

www.bionorica.ru
www.mastopatiaforum.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



И ДЕНЬ БУДЕТ ПРЕКРАСНЫМ

Новые ароматы MEXX – мужской и женский – называются ENERGIZING MAN и ENERGIZING WOMAN. Они созданы для оптимистов, которые получают удовольствие от каждого нового дня и каждой минуты жизни. Аромат с цитрусовыми нотами MEXX ENERGIZING позволяет долго оставаться бодрым и веселым – ведь во флакон, кажется, заключена энергия и свет счастливого солнечного утра. То, что нужно для начала очередного успешного дня!



ВАМ ПОДАРОК!

С 7 по 27 октября в 274 российских бутиках Yves Rocher пройдет акция под названием Make Up Days – бесплатный макияж для всех желающих! Специально для этих счастливых дней ведущий визажист Yves Rocher Макс Эрлан разработал пять современных женских образов. Один из них профессиональные визажисты «воплотят» на вашем лице и дадут советы по макияжу и уходу за кожей. Пошаговое создание образов Make Up Days доступно на сайте www.yves-rocher.ru.

ЛЁД И ПЛАМЁНЬ

Iceberg создал новый аромат с чувственным и контрастным звучанием. В верхних нотах – грейпфрут, лимон и сочная груша. «Сердце» – легкое дыхание пиона и фиалки. А базовые ноты – уверенное сексуальное звучание ветривера, древесины и мускуса. Этот сложный аромат называется Iceberg White – «Белый Айсберг».



КРАСА ДЛЯ КРАСАВИЦ

Faberlic выпустил инновационную стойкую крем-краску для волос KRASA. Blond, медный, рыжий, оттенки шоколада – эта коллекция сочных оттенков подойдет для создания ярких осенних образов. KRASA сочетает в себе окрашивание, ламинирование и восстановление. В дополнение к крем-краске рекомендуется использовать суперуход – капсулы «Need More».

ДЕСЕРТЫ ДЛЯ КОЖИ

Новая линейка гелей для душа Palmolive Гурмэ Спа не только пахнет, но и называется, как вкусные десерты: «Французская ваниль», «Шоколадная вуаль», «Клубничный смузи». Гели увлажняют, обновляют и омолаживают кожу, наполняют ее энергией и дарят хорошее настроение на весь день.



СЕКРЕТ ЛОКОНОВ РАСКРЫТ

Современные женщины хотят всего и сразу – быть красивыми, но не тратить на это слишком много сил и времени. И это возможно! Прибор Curl Secret от BaByliss способен сам завить волосы в локоны без лишних движений с вашей стороны. Надо лишь поместить прядь волос в прибор, а он сам накрутит их, не перегрев и не повредив – да так, что локоны надолго сохранят форму.

САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ



— Татьяна Григорьевна, вы любите осень? Вам знакома осенняя хандра?

— Если у меня и бывают депрессии, они не связаны с временем года или погодой за окном, а с творчеством. Очень люблю раннюю осень — эти краски, эти запахи, идущие от земли во время листопада, для меня это, я бы сказала, торжественный момент. А вот, начиная с середины ноября, когда подступает зима, откровенно говоря, чувствую себя не очень комфортно.

— Со времени фильма-хита «Самая обаятельная и привлекательная» прошло немало лет, но вы по-прежнему прекрасно выглядите. Есть какие-то секреты?

— Особых секретов нет, есть просто работа, которую я люблю и благодаря которой я живу, вот она и дает мне «витамины», настроение, тонус. Но, конечно, как любая женщина, я за собой ухаживаю, как могу. Не то чтобы я постоянно хожу в салоны, делаю шоколадные обертывания или какие-то серьезные процедуры. Откровенно говоря, я во все это не верю. Более того, считаю, что это лохотрон, устроенный ради выкачивая денег. Это ничего не дает. Какая-то разовая акция, эффект от которой держится максимум несколько часов. Я счи-

*Любимая актриса
Татьяна ВАСИЛЬЕВА
делится с читателями
осенними впечатлениями
и дает советы,
как держать себя в тонусе.*

таю, что оптимально — просто не лениться и самой ухаживать за собой каждый день.

— В Голливуде сейчас самый модный тренд — натуральная косметика. А вы какими средствами пользуетесь?

— Я доверяю только нашей косметике, основанной на натуральных компонентах, которой как раз и пользуются многие звезды Голливуда. Сейчас я остановилась на креме «Буренка». Молоденькие девочки используют его для тела, рук и пяточек, чтобы блестеть и сиять. А мне он прекрасно подошел для лица. Я пользуюсь кремом каждый день, он у меня все время с собой, в сумочке. Грим, плохая экология, жесткая вода, перелеты — все это очень сушит кожу, а крем отлично увлажняет и питает, прекрасно впитывается, не оставляя следов. В общем, очень комфортная вещь. Говорю это с полным основанием. Еще мне нравится, что он почти без запаха, а значит, без искусственных

отдушек, гипоаллергенный.

Он уходит у меня в больших количествах, потому что стал для меня хорошей привычкой.

— А само название крема вас не смущило?

— Напротив, вызвало доверие. «Буренка» ассоциируется с природой, свежим воздухом, расцветом, росой на траве, которую лениво жуют коровы, — словом,

с нашей, российской, пасторалью. Нам все это очень близко и понятно. И в этом есть что-то очень природное, естественное, к чему мы, измученные плохой экологией, сейчас так тянемся, чего нам так не хватает.

— Татьяна Григорьевна, ваша героиня в тот самый культовый советском фильме советовала героине Ирины Муравьевой аутотренинг со словами «Я самая обаятельная и привлекательная». А у вас есть свои «заветные» слова, которые поддерживают вас в трудную минуту?

— Да, бывает, иногда, глядя в зеркало, разговариваю сама с собой. «Самая обаятельная» — я себе, конечно, не говорю, но нахожу какие-то добрые слова. Кто еще может подбодрить лучше, чем ты сама? И главное — этому человеку можно верить. ■

Беседовала Елена ДЕНИСОВА



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19

Отряд «ЮНОСТЬ»

Вам уже исполнилось 25 лет? Вы очаровательно выглядите и планируете еще долго-долго слушать комплименты? Значит, вам пора пройти курс молодого бойца anti-age.

БУДЕМ КРАСИВЫ ВНУТРИ...

Начнем с того, что направление anti-age (то есть противовозрастное), кроме омолаживающих процедур для кожи, включает в себя множество полезных привычек. Потому что красивое тело и лицо — это действие не только природных средств и нанокосметики. Это следствие правильного питания, занятий спортом (или просто большой двигательной активности) и обретения душевной гармонии. По мнению ученых, генотип современного человека запрограммирован на 120–140 лет жизни. Так вот, если с юных лет усердно и регулярно выполнять антивозрастную программу, может, и удастся оправдать эту теорию. Приятный, однако же, эксперимент!

Чтобы сохранить молодость «снаружи», надо позаботиться о внутреннем мире во всем смысле этого слова. Итак, всеми силами здоровее и укрепляем иммунитет. Худеем, если это необходимо, и не сидим на месте, двигаемся. Не обязательно делать это в спортивном зале, ведь есть гораздо более веселые способы поддерживать себя в форме — можно пересесть с машины на велосипед, как можно больше ходить пешком и записаться в танцевальную школу. Ну и секс — занятия любовью сжигают калории всем на зависть. Далее — еда. Питаемся правильно, небольшими порциями, отказываемся от вредных продуктов типа магазинного майонеза, маргарина, кетчупа, чипсов. И очищаемся: дышим свежим воздухом, посещаем сауну, устраиваем разгрузочные дни, а главное — освобождаемся от недобрых чувств, которые способствуют появлению преждевременных морщин даже больше, чем прямые солнечные лучи.

Как освободиться от негатива? К этому каждый человек приходит своим собственным путем — занимаясь йогой, посещая психотренинги, читая умные книги, общаясь с хорошими, светлыми людьми. К сожалению, путь иногда затягивается, и человек успевает глубоко состариться, так и не научившись радоваться жизни и любить людей. Но это, конечно же, не наш случай...

...И СНАРУЖИ

И все же поговорим о сохранении молодости внешней. Задачу, как сделать красоту неподвластной времени, женщины решали еще в доисторические времена. В ход шли зелья, жертвоприношения и колдовство. Чуть позже к процессу стали относиться более ответственно. Индийские принцессы втирали в кожу растертый жемчуг и обмазывали тело илом пополам с сандаловым маслом. В начале нашей эры в Греции появились первые салоны красоты, где работали знахарки, владеющие сложными косметическими рецептами. Они умели с помощью средства, полученного из коровьей плаценты, выравнивать кожу. Бычьей желчью выводили пигментные пятна. А вытяжкой из телячьих гениталий лечили дерматит. Римлянки верили в омолаживающую силу ослиного молока, а египтянки использовали любимый пилинг Клеопатры: морскую соль смешать со сливками, полчаса втирать в кожу, а потом смыть теплой водой. Клеопатра вообще задавала тон всей древней косметологии anti-age. Это она в 40-х годах до н.э. ввела моду на молочномедовые ванны и маски для лица из размятого персика. Были, конечно, и «перекосы» — не у Клеопатры, конечно,

1. Косметическое средство для ухода за кожей «Лимон и лайм», **I love...** 2. Регенерирующая сыворотка +С для повышения эластичности кожи **Timewise**, **Mary Kay**. 3. Основа под макияж **Superprimer**, **Clinique**. 4. Сыворотка для идеально прямых волос с экстрактом семян бани, **Yves Rocher**. 5. Очищающая пенка для зубов и десен «Имбирь», **Splat**. 6. Крем для кожи вокруг глаз для видимого сокращения темных кругов и гусиных лапок, **Himalaya**. 7. 100% натуральный легкий крем для лица «Роза», **МиКо**. 8. Ночной крем **Youth minerals, Solutions, Avon**. 9. Компактные румяна с матовым эффектом **Like a doll**, **Pupa**. 10. Интенсивно увлажняющий крем «Витамин Е», **The Body Shop**. 11. Омолаживающая сыворотка с ретинолом и маслом семян пшеницы, **L'Ambre**. 12. Лосьон для лица «Иммортель», **L'Occitane**. 13. Крем для комплексной коррекции и профилактики морщин с ретинолом-A **Liftactiv**, **Vichy**. 14. Лосьон-спрей для прикорневого объема с термозащитным действием, **John Frieda**. 15. Дневной крем против первых морщин **Grenade**, **The Body Shop**. 16. Дневной защитный крем с биоэлолом и экстрактом винограда, **Pulanna**. 17. Мыло «Калла-розмарин», **Nesti Dante**. 18. Крем для лица с экстрактом гентианы и фитоэстрогенами **Swiss Herbs**, **Medena**. 19. Средство для лица с альфа-гидроксикислотами **Artistry**, **Amway**.

но, эта дама знала толк в уходе за кожей — а у французов эпохи «бель эпок»: чего стоит один только омолаживающий лосьон из голубей, телячьих мозгов и свиного сала.

Что-то из рецептов двухтысячелетней давности можно использовать и сегодня — ведь растения с омолаживающим действием за все это время еще не ни разу не опорочили свою репутацию.

Так, например, алоэ ускоряет клеточную регенерацию, обладает успокаивающим и гипоаллергенным свойствами. Из алоэ можно делать лосьоны и маски, а если пить натощак разведенный водой сок алоэ, это способствует очищению организма.

Отвар или настой розовых лепестков сделают кожу упругой. Это отличное средство при угревой сыпи и неоднородной пигментации: ведь темные пятна на лице способны визуально добавить женщине как минимум пять лет.

Мята обеспечивает отличный цвет лица, гладкую кожу и спокойствие. Только не злоупотребляйте мятным чаем при низком давлении, иначе оно понизится еще больше.

Лаванда увлажняет, расслабляет кожу, заживляет ранки. Розмарин помогает разглаживать рубцы, уменьшает воспаления, осветляет пигментные пятна.

Имбирь делает кожу упругой и эластичной.

Шалфей регулирует деятельность сальных желез, сужает поры, обладает противовоспалительным действием. При воспалениях на лице хорошо умываться отварами одуванчика, подорожника, календулы, ромашки. При веснушках и пигментных пятнах — настоем из соцветий ноготков, листьев земляники, красной смородины и петрушки. Хорошее очищающее действие окажут маски со свежей зелены. Смесь сока одуванчика и петрушки в пропорции 1 : 1 сделает цвет лица ровным и свежим. Если кожа слишком сухая, умывайтесь настоями плодов боярышника, цветков липы, листьев мяты и березы. А вот прекрасный тоник с лифтинговым эффектом: возьмите в равных частях календулу, ромашку и шалфей, сделайте настой, заморозьте его и по утрам протирайте кубиками льда лицо и шею.

Кожа будет молодой и сияющей от ягодных и фруктовых масок — из клубники, яблока, груши. Огуречная

МАСКА ПРОТИВ ПЕРВЫХ МОРЩИН

Смешайте в равных пропорциях мед, яичный желток и оливковое масло, долейте немного отвара ромашки. Смочите в этой смеси сложенную в 2 слоя марлю. Наложите маску на лицо, шею и область декольте и оставьте на 10–15 минут. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

МАСКА ИЗ БЕЛКА ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Хорошенько взбейте яичный белок, смешайте с 2 ст. л. муки и 1 ч. л. меда. Держите маску на лице и зоне декольте 15 минут, после чего смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

ВАННА ДЛЯ ТОНУСА КОЖИ ТЕЛА

Прокипятите 2 кг отрубей в 5 л воды в течении получаса, процедите и влейте это в ванну. Лежать в ней следует не менее получаса.

и капустная маски подтягивают кожу. Если после каждого душа или ванны смазывать тело оливковым или миндальным маслом, кожа получит массу полезных веществ и будет напитана влагой даже зимой.

Если под глазами темные круги и мешки — а они появляются даже у совсем молодых девушек — помогут приложенные к векам кружки нарезанного огурца, половинки вареного картофеля или немного пропущенной через мясорубку петрушки. Держим эти съедобные маски на веках 10 минут, снимаем, вытираем — и видим, что глаза засияли юным огнем, а кожа стала ровной, как у фарфоровой статуэтки...

Если использовать все эти маски, лосьоны и тоники регулярно много лет подряд, все это время кожа будет упругой, увлажненной и чистой, а значит, молодой. ■

Елена ПУШКИНА

20. Мультизащитный лосьон для лица «Защита и восстановление», Anew Clinical, Avon. 21. Ночной увлажняющий крем против старения кожи, Sephora. 22. Лосьон с витамином Е против морщин Firm&Lift, Olay. 23. 100% натуральный крем для ног «Можжевельник», МiKo. 24. Зубная паста с отбеливающим эффектом для ежедневного применения Crystal, SwissDent. 25. Антивозрастной крем для рук «Норвежская формула», Neutrogena. 26. Ночной крем против морщин Ecollagen, Oriflame. 27. Успокаивающий кондиционер для водных ритуалов с маслом герани, лаванды и примулы вечерней Close your eyes, Sparitual. 28. Масло-уход для всех типов волос с маслом арганы и таману Elixir, Goldwell. 29. Увлажняющий кондиционер для волос с намекающей тенденцией к выпадению, Nioxin. 30. Высокоэффективная сыворотка двойного действия с L-аскорбиновой кислотой Serum 10, SkinCeuticals. 31. Ультраувлажняющий крем для рук с аргановым маслом, Orly. 32. Крем для лица против первых признаков старения AvantAge Jeunesse, Matis. 33. Комплексный омолаживающий уход за нежной кожей лица с пептиамидом Peptilyl, Uriage. 34. 100% натуральный скраб для лица «Мед и малина», МiKo.



23



21



20



29



28



27

32



34



33



31



30



26



24



25



22





12 оранжевых ДНЕЙ

Психологи доказали: все оранжевое вызывает радость и прилив бодрости. Проверить цветотерапию в действии можно не выходя из ванной. Кстати, если оранжевый плод со всем запасом витаминов поселился в креме и шампуне, это обещает еще и прилив здоровья.

1. Шампунь для сухих и ломких волос «Облепиха и липовый цвет», **Green Mama**. 2. Сыворотка V-шейпинг для лица с экстрактом облепихи **Ovale lifting**, **Yves Rocher**. 3. Питательный эликсир для кончиков волос **Enrich**, **Wella**. 4. Пена для ванны и гель для душа **Orange blossom**, **Sephora**. 5. 100% натуральный увлажняющий зубной порошок «Календула», **Мико**. 6. Скраб и гель для тела **Vitality by M. Matis**. 7. Масло для тела «Морковь», **Melvita**. 8. 100% натуральное эфирное масло «Сладкий апельсин», **Мико**. 9. Ночной крем для лица «Облепиха и толокнянка», **Avon**. 10. Облепиховое тонирующее молочко для тела, **Weleda**. 11. Разогревающая зубная паста для здоровья десен «Имбирь», **Splat**. 12. Лоссон для рук и тела «Мандарин и Лемонграсс», **Scentsations, CND**.





Квинтэссенция МОЛОКА

Заканчивать обед десертами – это как-то обычно. И не слишком полезно. А что если «по-французски» заменить пирожные сырной тарелкой? Кстати, сыр хорошо пойдет и перед обедом, и даже вместо него...

Начнем с того, что правильная сырная тарелка – это чаще всего деревянная доска: на ней сыр с фруктами смотрится особенно живописно. Сыр нельзя подавать на стол прямо из холодильника, сначала он должен согреться, иначе гости не распробуют его вкус. На тарелке должно быть от трех до пяти видов сыра, и раскладывать их надо от нежных сортов к более насыщенным по часовой стрелке. Мягкие сыры нарезают треугольниками, а твердые – кубиками или брусками. Для вкусового «аккомпанемента» (ну и для красоты) на сырную тарелку кладут и фрукты. Мягкие сыры отлично сочетаются с грушей и инжиром, голубые, с плесенью – с виноградом, а твердые – с вишней, ананасом, киви. Орехи и мед, разлитый в маленькие розетки, тоже придется очень кстати.

Просто БАНАН

Столько сладкого в одном кусочке?
Да! Потому что осенью калории
нужны нам для удовольствий.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Вера МИРОНОВА,
Москва

«КОРЖИ ДЛЯ ТОРТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ТОНКИМИ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЛНОСТЬЮ
ПРОПИТАЛИСЬ КРЕМОМ. ТОГДА КАЖДЫЙ
“КУСОЧЕК СЧАСТЬЯ” БУДЕТ ТАЯТЬ ВО РТУ».

Вера, семейный фотограф, рассказывает: «Я общаюсь с разными людьми и мне нравится во время съемки на несколько часов окунуться в чужую жизнь, поймать настроение, добиться, чтобы герои открылись мне. Только тогда удаются по-настоящему хорошие фотографии. Бывает, приходится прилагать немалые усилия, чтобы добиться желаемого. Один раз мне на выручку пришел мой любимый тортик с бананом: испекла его дома и принесла на съемку. Запахло свежесваренным чаем, воздушный тортик разобрали по тарелкам, ммм, мои гости растаяли от удовольствия. В это время я сделала не один десяток потрясающих снимков. Хорошее настроение, открытая беседа, а потом приятная прогулка по парку – чудесный был день. Тортик я научилась печь еще в студенческие годы, когда ко мне “нежданно” приходили однокурсники. Домашняя выпечка – хороший повод для того, чтобы собраться вместе. Два важных момента приготовления: выбирайте спелые бананы (они быстрее “отдадут” тарту аромат) и дайте тарту время настояться, то есть готовьте его заранее. Украсить шедевр можно фруктами и взбитыми сливками». ■

ПИШИТЕ!

Если вы любите готовить и хотите пригласить
«Крестьянку» на свою кухню, пишите нам:
KRETYANKA@IDR.RU

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

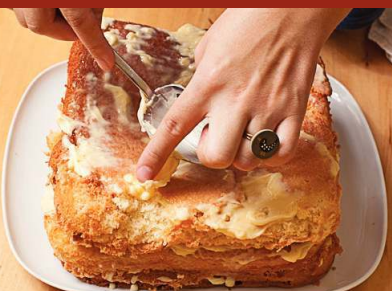




Выпеченные коржи смазать заранее приготовленным кремом.



Ломтики банана плотно выложить поверх крема.



Верхний корж также смазать кремом.



Для глазури расплавить на водяной бане разломанный на кусочки шоколад.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Для теста: ● 8 яиц ● 2 стакана сахарного песка ● 2 стакана муки ● 1 пакет разрыхлителя теста

Для крема: ● 1 пачка сливочного масла ● 1 банка сгущенки ● ванилин

Для прослойки: ● 2-3 спелых банана

Для глазури: ● 2-3 ст. ложки молока

● 1 ст. ложка сливочного масла

● 1 плитка темного шоколада

● 2-3 ст. ложки какао для обсыпки

⌚ 60 мин ⚡ 475 ккал 🏷 500 руб.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Для теста: взбить яйца, добавить сахар, продолжая взбивать массу. Постепенно всыпать муку и разрыхлитель.

2 Полученное тесто разделить на две порции. Выпечь два коржа. Затем каждый разрезать вдоль еще на два коржа.

3 Для крема: взбить сгущенку, сливочное масло, ванилин.

4 Бананы нарезать кружочками. Коржи смазать кремом, поверх выложить слой бананов.

5 На водяной бане растопить черный шоколад, добавить молоко и сливочное масло.

6 Торт смазать глазурью, украсить взбитыми сливками, присыпать какао и выложить кусочки любимых фруктов.

Вы любите готовить?
Пригласите «Крестьянку» на свою кухню!
Пишите нам: KRETTYANKA@IDR.RU,
и мультиварка-скороварка **MCM-5018**
от компании **MYSTERY Electronics**
будет вашей!



наглядное пособие

ВАМ пригодятся:

Сахарница,
SUN-GIFT.RU



Печенье «Юбилейное»,
«БОЛЬШЕВИК»



Десертная тарелка,
OZON.RU



Лопатка и кисточка
из силикона,
LAKIDAKI.RU



Чашка и блюдце,
DOMBUTIK.RU



Подставка с крышкой,
ИКЕА



Набор мисок, **ИКЕА**



Шоколадный набор
«Краски», «КОНФАЭЛЬ»



Шоколад
Excellence
Клубника, **LINDT**



Пора приготовить согревающее ароматное рагу. Для этого блюда не нужен строгий рецепт: состав и соотношение продуктов могут быть произвольными. Вместе с кулинарным экспертом Анной ЛЮДКОВСКОЙ запоминаем главное.



Правила РАГУ

1 ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С МЯСОМ

Для рагу годится любое — от сочных куриных грудок до ароматной баранины. Покупайте мясо второй категории, то есть с соединительными тканями, небольшими жировыми прожилками и даже косточками — вместе они создают роскошный вкус. Важное условие: мясо надо нарезать кусочками одинакового размера, тогда в кастрюле они будут вести себя дружно и приготовятся одновременно. И не забудьте сперва обжарить или, как говорится на кулинарном жаргоне, «запечатать» мясо. Этой ароматной корочкой кусочки рагу, собственно, и отличаются от мяса в наваристом супе.

2 КРОМЕ МЯСНОГО ЖИРА, В РАГУ ЕСТЬ И ВТОРОЙ ЖИР.

который отвечает за баланс вкуса. На нем мы обжариваем овощи и кусочки мяса. Для выразительного и жирного мяса вроде баранины берите растительное масло без запаха, а для постной курицы или кролика подойдут бекон, сало или панчетта. Правило простое: чем ярче и жирнее мясо, тем нейтральнее должен быть второй жир.

3 СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП — ВЫБОР ЖИДКОСТИ

Это может быть что угодно: пиво, вино, бульон, сок или протертые томаты. Я над этим пунктом не размышляю, беру то, что есть под рукой. Остатки выдохшегося пива — на нем делают рагу в Германии. Недопитый квас — на Руси именно в нем тушили говядину. Бульон — овощной или мясной — всегда есть в морозилке. В кухонном шкафу — банка протертых томатов. Можете заварить кипятком пару сушеных грибов — из них тоже получится ароматная основа. В крайнем случае вы всегда можете добавить воду.

4 У ХОРОШЕГО РАГУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ГУСТОЙ СОУС.

по плотности похожий на жидкую сметану. Для этого в блюдо добавляют загуститель: муку, сухари или кусочки хлеба. Кладут совсем чуть-чуть, чтобы связать ингредиенты. Причем мука может быть

Ешьте осенью спелые и сочные помидоры.
Они согревают изнутри и поднимают настроение!
Ваша Анна Людкинская

ТУШЁНАЯ СВИНИНА С КИСЛО-СЛАДКИМИ ЯБЛОКАМИ

любой — хоть ржаной, хоть пшеничной. Бойтесь поправиться — положите мелкую овсянку. Я иногда кладу корочки ржаного хлеба: получается «два в одном» — и специя, и загуститель. Существует еще один способ уплотнить соус: уварите его на сильном огне, предварительно достав мясо шумовкой. Только для такого рагу мясо надо резать крупно — чтобы не вылавливать его полчаса.

5 РАГУ НЕПРЕМЕННО ГОТОВИТСЯ С ОВОЩАМИ

В нем обязательно должен быть репчатый лук, все остальные овощи — по вашему усмотрению: от морковки с репой до зеленого горошка. Лучше класть побольше, тогда одной кастрюли рагу хватит на несколько дней, и вы прослывете рачительной хозяйкой. Плотные овощи вроде морковки кладите сразу, крахмалистый картофель — вместе с жидкостью, а нежные кабачки и зеленый горошек — в самом конце готовки.

6 СПЕЦИИ ДЛЯ РАГУ ПОДХОДЯТ ЛЮБЫЕ —

от индийской гарам-масалы до грузинской хмели-сунели. Только не забудьте мысленно проанализировать вкусовую палитру: мясо — второй жир — жидкость. Ярких, эффектных ингредиентов-лидеров должно быть не больше двух, иначе вам не создать под крышкой мирное государство, и в вашем рагу будет настоящая революция. Например, баранине с гранатовым соком достаточно нейтрального черного перца и лаврового листа.

7 ГОТОВЬТЕ РАГУ В ДУХОВКЕ

Сначала обжарьте на плите, а потом накройте крышкой и переставьте в той же чугунной кастрюле (главное, чтобы у нее были огнеупорные ручки) в духовку. Тушить на плите хлопотно: нужно постоянно помешивать рагу, чтобы не пригорало. А если доверить его духовке, о блюде на полтора часа можно просто забыть — оно само приготовится. Только заведите таймер.

8 ГАРНИР ДОЛЖЕН ХОРОШО ВПИТЫВАТЬ СОУС

Лучше всех это умеет делать картофельное пюре. Также подходит рассыпчатый белый рис, кускус (он готовится за секунды) и широкая лапша. Нет времени — отрежьте толстый ломоть хорошего хлеба. Я всегда так делаю, когда нет вдохновения заниматься гарниром.

9 ПОМНИТЕ, ЧТО РАГУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

становится еще лучше. Готовьте с запасом! ■

В этом элегантном рагу всю работу делают два продукта — яблоки и свинина. Хороший яблочный сок пропитает мясо, уксус размягчит волокна, а из свежих яблок получится отличный гарнир. Лучше взять яблоки кисло-сладких сортов: с антоновкой рагу получится слишком кислым, а со сладкими — чрезмерно приторным.

На 6 порций:

● 2 кг свиной шеи, лопатки или вырезки ● 5 больших кисло-сладких крепких яблок ● 1 большая луковица ● 1,5 стакана яблочного сока ● 4–5 ломтиков подкопченного бекона ● 100 мл коньяка или бренди — по желанию ● 3 ст. ложки яблочного уксуса ● 1 ст. ложка горчицы ● лавровый лист ● 1 ст. ложка растительного масла без запаха ● соль, свежемолотый черный перец
⌚ 25 минут (активное время) + 2 часа (пассивное время)
💰 800 руб. ⚡ 400 ккал

1. Мясо нарежьте ломтиками средней толщины. Нарежьте лук и бекон небольшими кубиками. На среднем огне в чугунной кастрюле или утятнице разогрейте растительное масло, добавьте бекон и обжаривайте его 2–3 минуты. За это время из бекона должен вытопиться жир, а сам бекон подрумянится. Выньте его шумовкой и переложите в пиалу.

2. Разогрейте духовку до 170 °С. В несколько этапов обжарьте свинину, чтобы кусочки подрумянились со всех сторон. Мясо переложите на тарелку. Обжарьте в течение пары минут лук, сдвиньте с конфорки утятницу и влейте коньяк. Деревянной лопаточкой соскребите со дна вкусные шкварки — они должны раствориться в коньяке, положите лавровый лист, верните в кастрюлю мясо и влейте яблочный сок. Добавьте уксус, горчицу, приправьте солью с перцем, накройте крышкой и переставьте утятницу в духовку на 1,5–2 часа.

3. Яблоки нарежьте дольками. Когда свинина будет готова, снова достаньте мясо шумовкой, выложите на тарелку, а в соусе 5 минут тушите яблоки. Важно, чтобы они не расплылись и сохранили упругость. Верните в кастрюлю свинину и бекон. Подавайте с картофельным пюре, крупой киноа, кукурузной кашей или с каким-нибудь другим сытным крахмалистым гарниром.





УТРО в тарелке

Колдовать по утрам времени нет. Раньше максимум, на что меня хватало, — это быстрая каша из пакетика. Кстати, ничего плохого в такой «быстрокаше» нет, если только содержимое пакета не перенасыщено сахаром, красителями и вкусовыми добавками вместо фруктов. Более того, для людей с проблемным желудком (а у кого их нет, проблем?) хлопья даже полезнее — легче усваиваются. Но все же расплющенное и обработанное паром зерно содержит меньше полезных веществ, чем любое цельное, меньше клетчатки, которая очищает организм от шлаков и вредного холестерина, меньше минералов и витаминов. Поэтому по выходным я оставляю хлопья в сторону и варю семейству настоящую кашу. Торопиться некуда!

ОВСЯНКА, МЭМ!

Овсянку многие на дух не переносят, но все же покорно заваривают хлопья кипятком, давтся и едят, потому что знают: это самая полезная среди прочих каш. Ну да, она богата клетчаткой, белками, витаминами, в том числе редкими К и РР. Она помогает ослабленному после болезни организму набрать вес и одновременно входит во множество диет для желающих похудеть. Только вот ошибочка вышла: Бэрримор подавал сэру Генри вовсе не жидкую размазню, которую мы привыкли считать овсянкой, а настоящий порридж — кашу из цельного овсяного зерна, шотландскую классику, прочно вошедшую в английский быт. Поэтому найдите в магазинах настоящий овес. Его зерна про-

Опять каша? «Да!» — решительно заявляет Катя ТАРЕЛКИНА.

Вареные зерна по утрам жуют в лучших домах Европы и у нас — те, кто понимает.

мывают в горячей воде 6–7 раз и варят примерно полчаса на медленном огне, постоянно помешивая, без добавления соли, сахара и, упаси боже, масла и молока! (Ими можно сбобрить порридж уже непосредственно в тарелке.) Каша получается сытная, с нежным ореховым привкусом, густая — ножом можно резать. Раньше так и делали: варили

на целую неделю, разрезали на порции и подавали как сытный завтрак, сдабривая густыми сливками.

Геркулесовая же каша — это овсяные хлопья, раздавленные и пропаренные. Да их даже варить не нужно, достаточно залить горячим молоком или водой, добавить при желании кусочки свежих или сушеных фруктов, орехи, мед — и завтрак готов. Наиболее предусмотрительные запаривают геркулес с вечера в термосе. Не буду чересчур критиковать хлопья: все же они способны снижать кислотность в желудке, избавлять от колитов и запоров, питать энергией и прогонять сонливость, улучшать работу сердца. Но стоит помнить, что овсяная каша может быть и вредной. И не только тем, кто страдает целиакией — непереносимостью глютена. При ежедневном употреблении овсянки из организма вымывается кальций, что приводит к преждевременному развитию остеопороза — хрупкости костей.

ВАРИ, ГОРШОЧЕК

Пшеница дает нам не только муку для хлеба, но и множество разновидностей круп. Например, полбу — ее варил Балда в сказке Пушкина, и это почти все, что нам известно о ней. А ведь



это — прародительница пшеницы, полудикий сорт, который содержит почти в 3 раза больше растительного белка, чем все пшеничные «производные». Полба пахнет орехом, в ней есть 18 незаменимых аминокислот, которые нельзя получить с животной пищей, много железа и витаминов группы В.

Наши предки-богатеры именно пшеничную кашу ставили во главу стола. Она высококалорийна, при этом хорошо усваивается, обладает общеукрепляющими свойствами, стимулирует иммунитет, выводит из организма шлаки и токсины. И максимальную пользу приносит именно на завтрак — дает энергию на целый день, не вызывая тяжести в желудке.

Цельную пшеницу утром варить долго (не каждый может потратить на приготовление завтрака час). Дробленую, например булгур, — куда проще. Добавим в кашу красоты в виде тыквы — ее кусочки проварим в молоке минут 10, а потом превратим в пюре в блендере (если дети привыкли вылавливать из блюда тыкву, перец и морковь, как мои, это поможет замаскировать полезный овощ). Теперь добавляем к тыкве крупу и варим еще около 20 минут. Virtuозный завтрак — разложить готовую кашу по горшочкам, залить сметанной смесью (на 100 г сметаны 2 ложки сахара и 1 взбитое яйцо) и запечь в духовке при температуре 200 °С. Двадцать лишних минут, и от такого завтрака вряд ли кто откажется.

ЧИЛИЙСКАЯ ЛЕБЕДА

Что для японца рис, для перуанца и чилийца — киноа. Они и по свойствам похожи, и по вкусу, и даже называют киноа иногда «рисовой лебедой». А вот инки звали его «золотым зерном». Белка и фосфора в киноа в 3 раза больше, чем в рисе (по количеству фосфора эта крупа вообще соперничает с рыбой, а аминокислотный состав близок к составу молока). Нет, явно не зря этот год ООН провозгласила Международным годом киноа!

Готовим крупу так же, как рис: заливаем водой в соотношении 1 : 2, солим, доводим до кипения и варим на маленьком огне минут 15. Прозрачное киноа можно добавлять в супы, подавать как гарнир, фаршировать им перцы и помидоры, делать запеканки. А утром отлично пойдет молочный пудинг с киноа — ведь его можно (и даже лучше!) приготовить с вечера.

Заливаем 3/4 стакана крупы 3 стаканами молока, варим крупу до готовности, помешивая — на это уйдет минут 15. В отдельной миске взбиваем молоко (1 стакан), 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки меда, 2 яйца и щепотку кардамона. Вливаем смесь в крупу, максимально уменьшаем огонь, добавляем сухофрукты (изюм, курагу). Мешать придется постоянно, смесь загустеет через 3–5 минут — самое время вылить в форму, дать немного остыть, накрыть полиэтиленовой пленкой и поставить в холодильник. Есть можно и через 2 часа, но лучше проявить выдержку и дождаться утра.

МАННА НЕБЕСНАЯ

Раньше манная каша была непременным атрибутом меню для детей и выздоравливающих. А теперь она в загоне: дескать, витаминов и прочей пользы в ней нет, одни калории да глютен, который иногда наш организм просто не принимает. В общем, манка на утреннем столе — это скорее исключение.

А вот я иногда люблю вспомнить детство и комковатую серую кашку-малашку. Только манку я предварительно прожариваю на сковородке — она должна стать желтоватой. За это время вскипает молоко. Чтобы не было комков, манку туда нужно не бухать, а всеивать: равномерно засыпать не в центр, а по всей поверхности. И не забывать мешать: пару минут, что варится каша, можно и не отходить от плиты. Потом кастрюлю снять с огня, укутать и оставить на 10–15 минут, чтобы крупа разбухла и стала собственно кашей. Добавить масла, варенья — и наворачивать: ложку за папу, ложку за маму. ■



Аглая ШУЛЬЖЕНКО,
23-летняя искусствовед,
реставратор и куратор выставок,
видит красоту в деталях.
В Тарусе в городском парке она
устроила Праздник яблочного пирога.
Нам тоже достался лакомый кусочек.
Фото автора.

ЯБЛОЧНАЯ сторона жизни



В слоеные «ушки» с яблочным джемом
можно нашептать приятных слов,
а в яблочную шарлотку добавить
сладких воспоминаний убежавшего от нас лета.



ШАРЛОТКА

Шарлотка идеальна для завершающего сезон семейного ужина на веранде. Любимый и милый с детства кисло-сладкий вкус пирога – как повод для того, чтобы послушать бабушкины истории, рассказать детские сказки и поделиться взрослыми мыслями.

- 3 яйца ● 1 стакан сахара ● 1 стакан муки
- сода на кончике ножа, гашенная лимоном
- цедра 1/2 лимона ● оливковое масло
- 5-6 яблок: лучше брать кислые и сладкие сорта
- сливы (по желанию, для вкуса)

* Для справки: в 1 ст. л. сахара 25 г, а муки – 40 г.

Одеваемся в теплую куртку, берем все ингредиенты и сопутствующие предметы для готовки в сад. Пока на костре пекутся овощи и мясо, замешиваем тесто. Для этого разбиваем яйца и взбиваем их с сахаром в белую пену. Затем добавляем муку и тертую цедру лимона. Тщательно вымешиваем тесто венчиком до гладкости и добавляем соду. Пару раз перемешиваем. Режем яблоки и сливы, добавляем в тесто и перемешиваем так, чтобы каждый кусочек был им покрыт. Аутентичную форму с полукруглыми краями смазываем оливковым маслом, прямо рукой – чтобы почувствовать сказочность процесса выпечки. Выливаем тесто, идем домой и ставим в духовку на 30 минут при 200 °С. В большие чашки наливаем чай со смородиновым листом, по бокалам разливаем красное вино, детям – молоко. Подаем шарлотку на стол, в теплом свете абажура любимся через ромбики окон на засыпающий сад и вспоминаем сочные моменты лета.





УШКИ В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

Ушки в медовой глазури — это замечательное времяпрепровождение с любимым человеком сонным субботним утром. Проснувшись позже обычного, прямо в пижамах отправляемся на кухню делать завтрак.

- 2 ч. л. молотой корицы ● 2 ст. л. коричневого сахара
 - 1 желток ● 1 ч. л. молока
 - 3 листа готового слоеного теста, размороженного с вечера
 - 50 г растопленного сливочного масла
 - 2 антоновки ● 1 чашка лепестков миндаля (по желанию)
- Для медовой глазури: ● 2 ч. л. цветочного меда
● 1/4 стручка ванили ● 1 ст. л. сахарной пудры

Ставим духовку на 200 °С, на противень кладем бумагу для выпечки. В маленькой любимой чашке соединяем желток с ложкой молока и хорошо перемешиваем. Отставляем в сторону. Теперь делаем «перинку» из теста. Кладем первый лист, промазываем его растопленным маслом, присыпаем корицей и сахаром. Кладем второй «матрасик» и повторяем действие. Наконец, на третий промасленный и засахаренный слой выкладываем нарезанные мелкими кубиками яблоки. Присыпаем их миндальными лепестками и с двух сторон вдвоем скручиваем тесто к центру. Полученную колбаску смазываем смесью яйца с молоком (оставив немного), разрезаем на части и выкладываем на противень. Каждое ушко смазываем оставшейся смесью, присыпаем сахаром и миндалем. Ставим в духовку на 40 минут. В это время гуляем с таксой по шуршащим улицам и покупаем свежее молоко в бутылочке. Потом, дома, вдыхая пряные запахи, варим медовую глазурь: растапливаем мед вместе с семенами ванили, достаем поджарившиеся ушки и смазываем их глазурью, присыпаем сахарной пудрой. Ставим обратно в духовку на 5–10 минут. Подаем теплыми с холодным молоком и горячей влюбленностью. В каждое ушко можно нашептать приятных слов.





КЛАССИЧЕСКИЙ АМЕРИКАНСКИЙ ПИРОГ

Классический американский пирог – идеальное дополнение для осеннего пикника с друзьями. На скамейках старого парка разложен клетчатый плед, собраны букеты из разноцветных листьев, расставлены стеклянные стаканы, а в центре в крафтовой упаковке лежит душистый пирог, одним своим запахом поднимающий настроение в пасмурную погоду.

Тесто может показаться сложным в приготовлении, но это вовсе не так. Нужно просеять муку с солью в миску, добавить охлажденный кусок масла, которое прямо в миске нужно порубить, перемешивая с мукой. Получившуюся массу руками растираем в крупную крошку. Теперь продолжим рубить тесто, добавляя по одной ложке ледяную воду. Тесто получится плотным и не будет липнуть к рукам. Формируем два шарика и кладем в холодильник на полчаса. Сложная часть позади – теперь приятная. Яблоки чистим и режем маленькими кубиками. Смешиваем их с сахаром, специями, лимонным соком и крахмалом. Наконец собираем пирог, достав шарики из холодильника. Один из них раскатываем для нижней части так, чтобы тесто закрывало бока формы. Переносим в смазанную форму. Картинку выкладываем начинку, сверху кусочками – сливочное масло. Раскатываем второй пласт, накрываем пирог. Края смазываем водой и хорошо прикрепляем друг к другу. Чтобы придать им полукруглую форму, указательным пальцем левой руки просто прижимаем край, а тестом вокруг правой руки формируем полукруг. Крест-накрест надрезаем верхушку для выхода пара. Поверхность пирога смазываем водой и присыпаем сахаром для образования хрустящей корочки. Ставим в разогретую до 220 °С духовку. Через 10 минут убавляем температуру до 180 °С и выпекаем 40 минут до появления корочки. Вынимаем, упаковываем в крафт и оставляем пирог на ночь в холодильнике. На пикнике играем в скребл на английском языке, закусывая американским пирогом и строим планы на зиму. ■

Тесто: ● 1 пачка охлажденного сливочного масла

- 2 стакана муки
- 1/2 ч. л. соли

● 5–6 ст. л. ледяной воды

Начинка: ● 1 кг зеленых яблок

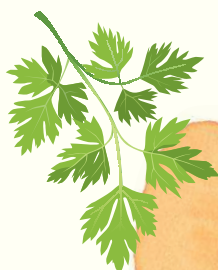
- 1/2 стакана сахара
- 1–2 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. молотой корицы

● 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха

● 1 ч. л. свежего лимонного сока

- 25 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара для посыпки





МАКРО П О Р Ц И Я СЧАСТЬЯ

Макробиотика означает «долгая жизнь». Причем здоровая. Диету эту придумали в Японии. Необязательно владеть тонкостями восточной философии, достаточно узнать кое-что новое об обычных продуктах.

«М» И «Ж»

Весьма неглупые монахи-буддисты еще тысячу лет назад заметили, что пища, которую мы потребляем, влияет не только на здоровье, но и на сознание. Неправильное питание может пробудить гнев, зависть, тоску или страх, а «правильное» — наполнить спокойствием, энергией и оптимизмом. «Кухня, которая улучшает суждения» — именно так определяют макробиотику те, кто исповедует дзен. Согласно древней восточной философии, все в этом мире обладает жизненной энергией, пища в том числе. И можно приблизительно определить влияние на наш организм блюда, зная, где, как и в какое время года были выращены его ингредиенты, как они были обработаны и приготовлены. Например, если вы хотите снять напряжение, следует выбрать продукты, выращенные осенью, когда природа будто засыпает. Если блюдо готовилось медленно, оно содержит в себе энергию, замедляющую психические реакции. Про макробиотику поговаривал еще знаменитый Гиппократ. Но нынешнюю концепцию разработал японский врач Сагэн Итидзука — он выпустил учеб-

ник по питанию и нашел понимание у многих. Еще бы! Оказалось, что рост болезней среди японцев связан с отказом от традиционного питания и потреблением все большего количества рафинированных продуктов. Ди-

ета же на основе бурого риса, супа мисо (с пастой из ферментированной сои), тушеных овощей, бобов и водорослей может изменить мир к лучшему.

Мир, как говорят, подчинен двум противоположным и вместе с тем взаимодополняющим энергиям — женской «инь» и мужской «ян». Одни продукты несут в основном мужскую энергию, другие — женскую. Причем их энергия может меняться в зависимости от сезона, климата, происхождения, а также кулинарной обработки. Но только баланс «инь» и «ян» ведет к хорошему самочувствию и является залогом здоровья. Продукты «инь» при усвоении усиливают кислую реакцию крови, а продукты «ян» — щелочную. Макробиотическая диета формирует слегка щелочную среду в кровеносной системе, что обеспечивает более высокий энергетический уровень организма, хороший иммунитет и нормализует вес.

ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ, ТРЕТЬЕ и ещё...



Тыквенный суп с мясом

- 2 ст. ложки мясного (говяжьего) фарша (его количество можно и уменьшить)
- 1 большая луковица
- 1 большая морковь
- 1 стакан измельченной тыквы
- нерафинированное растительное масло
- соль

Мясной фарш должен быть очень нежным, хорошо нарубленным. Его следует смешать с небольшим количеством холодной воды, чтобы получилось что-то вроде пюре. Туда же добавьте мелко нарубленный лук и нашинкованную соломкой морковь, влейте немного растительного масла. Оставьте все в холодильнике на час. После этого залейте смесь горячей подсоленной водой (около 1 л). Тщательно перемешайте. Добавьте стакан нашинкованной тыквы. Доведите до кипения и варите 10 минут. Подавайте горячим. Можно добавить в суп зелень петрушки.

Салат из капусты

- 400 г белокочанной капусты
- 2 средние моркови
- 200 г чернослива
- зелень петрушки
- соль

Нашинкуйте капусту, посолите, отожмите. Из замоченного набухшего чернослива удалите косточки, мелко нарубите мякоть. На крупной терке натрите морковь. Все смешайте, выложите в салатницу, украсьте кружочками моркови и зеленью петрушки.

Геркулесовое печенье с тимьяном

(оно отлично получается и с розмарином, и с шалфеем, и даже с молотой зирой)

На 20 штук: ● 200 г мелкого геркулеса

- 2 ст. л. оливкового масла с фруктовым вкусом (или просто оливкового)
- 1/2 ч. л. мелкой морской соли
- 3 ст. л. свежих листьев тимьяна или 2 ч. л. сушеных
- около 8 ст. л. кипятка

1. Разогрейте духовку до 180 °С. В кухонном комбайне смешайте геркулес, масло, соль и 2 ст. л. свежего тимьяна (или 1 ч. л. сушеного). Не выключая мотор, влейте горячую воду. Взбивайте 30–45 секунд, пока смесь не будет выглядеть густой и липкой. Добавьте оставшийся тимьян и нарубите его в режиме «пульс».

2. Руками соберите тесто в шар. Пока оно теплое, раскатайте на посыпанной доске в пласт толщиной 2 см. Вырежьте формочками печенье, затем пеките на смазанных маслом противнях в течение 15 минут до коричневого цвета. Переложите на решетку, дайте остыть. Храните в плотно закрытом контейнере (до 2–3 недель). Тесто месите и раскатывайте быстро, пока оно горячее и эластичное.

Котлетки с тофу

- 200 г соевых бобов
- 150 г тофу
- 1 яйцо ● соль
- панировочные сухари
- растительное масло для жаренья

Замочите бобы на несколько часов, затем отварите их. Охладите и пропустите через мясорубку вместе с тофу. Добавьте яйцо и соль. Хорошо перемешайте. Сделайте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон.

ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА:

- рис и другие злаки – 50–60%;
- овощи и фрукты – 25–30%;
- бобовые (горох, фасоль, чечевица), водоросли и морская капуста, супы из овощей и злаков, рыба, орехи, семечки – 5–10%;
- мясо, птицу, яйца, жиры, молочные продукты можно есть только изредка, по особым случаям.

НА ДНЕ ТАРЕЛКИ

Основа макробиотического питания – злаки. Кацудзо Ниши, знаменитый макробиотик, даже написал «Оду рисовому полю» – здоровье и долголетие прячутся на дне традиционной японской тарелки с рисом. Гречиху, рис, пшеницу, кукурузу, ячмень, пшено можно есть в неограниченном количестве. Но использовать надо только цельное зерно (в нем «инь» и «ян» сбалансированы). Вторые по значимости – овощи и фрукты. Причем самая питательная из них капуста. Хороший источник сложных углеводов – корнеплоды: морковь, брюква, редис. Но употреблять в пищу следует только овощи и фрукты, выращенные в том регионе, где живет человек, и к усвоению которых организм лучше всего приспособлен. Поэтому русскому человеку лучше съесть не банан, а, к примеру, кусочек тыквы. Зимой несезонные овощи (огурцы, томаты) употреблять не стоит, лучше использовать сушеные овощи, запасенные с лета, а также корнеплоды, капусту и тыкву.

Еще один фаворит макробиотов – бобовые. Чаще всего едят соевый сыр тофу. Полезными продуктами считаются также морские водоросли и рыба. Однако и то и другое обязательно должно быть свежим.

Из приправ можно использовать морскую соль, соевый соус, натуральную горчицу, хрен, лук и петрушку, нерафинированные масла и гомашо – смесь перемолотых вместе морской соли и обжаренных кунжутных семян. В России есть собственные прекрасные приправы. Например, в соленья часто добавляют листья вишни и черной смородины. Активно используются душица и другие травы. Это способствует дополнительному поддержанию баланса инь-ян в пище.

Подсластить себе жизнь можно только изредка и только сухофруктами или патокой, кленовым или рисовым сиропом, ячменным солодом, изредка – медом. Сахар и шоколад следует исключить.

Также в неделю можно съесть не больше двух горсточек миндаля, арахиса, тыквенных семечек, семян подсолнуха и грецких орехов. Самое главное – употреблять в пищу только натуральные продукты без добавок, консервантов, химических красителей и т. д.

Один из важных пунктов макробиотического питания – тщательное пережевывание пищи. Питье должно быть ограничено (считается, что воды достаточно и в пище), можно использовать только родниковую воду, свежевыжатые соки, зеленый чай или напиток на основе цикория.

В общем, хотя макробиотика родом с Востока, как не вспомнить русскую народную поговорку «Щи да каша – пища наша».

Звезды Голливуда щи, конечно, каждый день есть не будут. Но тем не менее... Гвинет Пэлтроу обожает макробиотику и продолжает сниматься в бикини. Джон Траволта, озабоченный лишним весом, устраивает разгрузочные макродни. Мадонна завела себе личного макроповара, а Келли Брук признается, что любит питаться злаками и органическими продуктами, но достичь совершенства ей мешают чизбургеры. ■

Елена ДЕНИСОВА



МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ МЕНЮ. ПРАВИЛА ГОТОВКИ

- Готовить следует в посуде из стекла, дерева, нержавеющей стали или эмали. Электрические и микроволновые печи исключены.
- Продукты должны быть свежими. Сушеные и соленые продукты не должны содержать искусственных добавок и специй.
- Каждый продукт лучше готовить отдельно, а потом смешивать.
- Овощи надо измельчать красиво, чтобы сам их вид подчеркивал сбалансированность. Причем лучше всего их есть сырыми, с кожурой, или отваренными в небольшом количестве воды в течение непродолжительного времени. Не следует солить овощи во время приготовления, это можно делать только при подаче.
- Растительные масла должны быть нерафинированными или холодного отжима.
- Готовить пищу желательно на воде: варить, в крайнем случае тушить с добавлением небольшого количества растительного масла. Реже – жарить.
- Настроение во время готовки должно быть мягким, ровным, хорошим. Плакать можно, только шинкуя лук.

Вечно МОЛОДОЙ

Ведущий программы
«Модный приговор»
Александр ВАСИЛЬЕВ —
ценитель тонкого вкуса.
Причем не только в одежде.



Модница Эвелина ХРОМЧЕНКО знает, что яркие акценты, пикантность и экстравагантность можно найти и в костюмах, и в блюдах Александра.



Да и Нет

- дружескому ужину, приготовленному собственными руками
- сервировке старинной посудой
- французскому вину
- яйцам и молочным продуктам на завтрак
- свежавыловленным и свежеприготовленным морепродуктам
- экзотическим блюдам
- разным видам перца и соли
- сухофруктам
- тортам и сладостям
- крепкому алкоголю
- московско-японской кухне
- национальным блюдам из собачатины

ЯЙЦА В КИСЕЛЕ

Мой завтрак часто состоит из яиц. Я люблю яйца всмятку, в мешочек и омлет, особенно если запивать его хорошим густым киселем: получается очень вкусное и правильное начало дня. Обожаю творог и нежирную сметану со свежеспеченным хрустящим хлебом. На завтрак могу съесть и семгу, и красную икорку с Камчатки. Вообще в еде, как и во всем остальном, мне нравится разнообразие. То, что съедено с утра, как правило, усваивается без следа, главное — не объедаться на ночь. Единственное, чего я категорически не позволяю себе ни в какое время суток — это булочки, тортики и пирожные, которыми меня так часто пытаются накормить после презентаций, выставок и семинаров. Я склонен к полноте, так что мне нужно следить за тем, что я ем.

ЖАБА В СОУСЕ ИЗ ШПИНАТА

Я люблю индонезийскую и тайскую кухню, а также цейлонскую, индийскую, вьетнамскую и кантонский вариант китайской кухни. Каждый раз новые ароматы, вкусы, ингредиенты. Один из самых гурманских городов на свете для меня — Сингапур. Там я часто заказываю черепаховый суп. Мне очень жалко черепах, но они такие вкусные, что это невозможно описать словами. В Гонконге я ем змей и прочую «экзотику», которую не могу себе позволить в других странах. Например, в меню французских ресторанов нельзя найти жабу, а в Гонконге толстая жаба — прекрасное удовольствие, я очень люблю ее, приготовленную со шпинатом под острым соусом. Я пробовал и червяков, и крыс, отказывался только от собачатины: ну не могу я съесть друга

человека. Очень люблю куропатку с черным мясом, которую подают в Исландии — это потрясающая птица. Несмотря на то что в России открылось рекордное количество японских ресторанов, я в них не бываю, а суши и сашими заказываю только в Японии. Морских гадов нужно есть, когда их только выловили, на берегу моря.

У СПЕЦИЙ, СОЛИ И ВОДКИ МНОГО ОБЩЕГО

На мой взгляд, специи — лучший антисептик. Поэтому чем беднее страна, тем острее там пища: ведь местные жители не могут позволить себе дорогостоящие лекарства. Почему, например, в России многие лечатся водкой? Я лично водку не пью, но понимаю, что водка — дезинфицирующий эликсир, хотя усердствовать с ним, конечно, не рекомендуется. А чем богаче страна, тем преснее пища, потому что, если нужно, всегда поможет доктор.

Многие уверены, что соль вредна. А я считаю, что она очень полезна и способна убить микробы, которые мы вдыхаем в общественных местах. Сегодня можно купить даже разноцветную соль: синюю из Ирана, красную с Гавайских островов, черную тихоокеанскую. Во французском Камарге добывают замечательную соль, она считается самой полезной и вкусной в мире. Я всегда покупаю крупную камаргскую соль — она не такая соленая, как мелкая, — и сам мелю ее.

Из алкоголя я пью только вино. Люблю розовые вина, они особенно хороши в Провансе — легкие, прохладные, чуть сладковатые, с цветочным ароматом. Культура винопития — это высокий стиль. А напиваться до потери разума — вне всяких границ. Для меня это абсолютно неприемлемо, потому что неэстетично и вредно для здоровья.



Розовое вино с ароматным сыром, легкий азиатский суп с пронзительной пряной нотой, сухофрукты в качестве пикантного дополнения к горячим блюдам и обязательно красивая посуда на столе: Александр Васильев умеет порадовать себя и своих гостей.



КРАСИВЫЕ ТАРЕЛКИ И ДРУГИЕ РАДОСТИ

Мне довольно часто приходится принимать гостей. Как правило, угощение для них я готовлю сам. Чаще всего такие застолья я устраиваю во Франции, потому что в Москве много времени отнимают съемки. Для меня говядина, дичь, птица и прочее мясо — это база хорошего застолья. Я большой фанат изюма, кураги, инжира, поэтому щедро использую сухофрукты при готовке: они делают любое блюдо слаще и пикантнее.

Принимать гостей надо красиво, так что я сервирую стол тарелками XIX века. Мои тарелки прекрасны, и я ем из них, даже когда обедаю в одиночестве. Надо радовать себя при каждой возможности, ведь жизнь так коротка... ■



Звёздный рецепт

КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

- кролик (тушка или ножки) - 1 кг ● дижонская горчица - 4-5 ст. л. ● оливковое масло - 2 ст. л. ● куриный бульон - 200 мл ● белое сухое вино - 200 мл
- сливки (20%) - 200 мл ● яичный желток - 1 шт.
- розмарин - 1 веточка ● сливочное масло - 20 г
- петрушка и укроп - по 1 ст. л. ● соль ● свежемолотый черный перец или смесь пяти перцев

Кролика вымыть, обсушить и разделить. Смешать горчицу, соль, перец, оливковое масло. Натереть смесью мясо и оставить на 1 час. Переложить кролика в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить розмарин, бульон и белое вино. Довести до кипения, посолить, накрыть крышкой и поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 50–60 минут.

Процедить бульон, в котором готовился кролик, в чистый сотейник и уварить на сильном огне до 1/2 первоначального объема. Влить сливки, прогревать на слабом огне 5–10 минут, посолить и поперчить, добавить сливочное масло. Снять с огня, добавить желток и очень быстро перемешать, чтобы он не свернулся. Добавить рубленую зелень, взбить. Горчично-сливочный соус готов!

⌚ 2,5 часа 📄 750 руб. 🍴 350 ккал



ПОЛЕЗНЫЕ НОВИНКИ

В ассортименте МАКФА появились две новинки: кукурузная и перловая крупы. Это диетические продукты с высокой питательной ценностью, богатый источник витаминов и микроэлементов. Новинки фасуются в 400-граммовые пачки с удобными пакетиками для варки (5 штук по 80 г) и в полипропиленовую 800-граммовую упаковку с мерной шкалой. Крупы МАКФА – высококачественный и экологически чистый продукт. Они чище, чем требует ГОСТ, поэтому особенно полезны для детского и диетического питания.

ПОМЕСЬ БЕЛОГО С ДИКИМ

Осенью так хочется порадовать себя чем-то вкусненьким. Особенно приятно, если блюдо будет натуральным и приготовленным своими руками. Рис Мистраль Басмати Мик – идеальный способ сделать привычное блюдо экзотическим. Смесь ароматных зерен белого риса басмати и необычных черных зерен дикого риса готовится всего 15 минут. Своим уникальным изысканным вкусом рис басмати обязан чистой воде и особым климатическим условиям Гималаев, где он произрастает, а дикий рис – настоящая кладовая питательных веществ, витаминов и клетчатки!



ПРИЯТНОЙ ВЫПЕЧКИ!

Кулинары, которые пекут дома, знают, что самые вкусные кексы, пряники, пироги и печенье получаются, если добавлять в тесто коричневый тростниковый нерафинированный сахар. Он придает выпечке карамельный вкус и хрустящую текстуру.

Компания Dr. Oetker выпускает на российский рынок тростниковый нерафинированный сахар для выпечки в удобнейших упаковках по 40 г. Продукт выпускается в двух вариантах – с натуральной ванилью и натуральной корицей. Остается добавить, что сахар из тропического тростника содержит такие полезные для организма минералы, как кальций, железо и калий, дарит силу, здоровье и энергию.



ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Расширился ассортимент полюбившихся покупателям низкокалорийных и маложирных продуктов «Доктор». Теперь в продаже появилась ветчина и варено-копченая колбаса «Доктор». Ветчина – это гармоничное сочетание изысканного вкуса нежирной свинины, оливкового масла и пряностей. А колбаса изготовлена из говядины высшего сорта, нежирной свинины и филе индейки с добавлением оливкового масла и морской соли.



КУБАНСКИЙ УРОЖАЙ

ТМ Пиканта расширила ассортимент двумя видами консервов в жестяных банках по 400 г: «Сахарная кукуруза» и «Зеленый горошек». Сочная сладкая кукуруза, выращенная на Кубани в 2013 году, готова к употреблению как самостоятельный гарнир и прекрасно подходит для приготовления салатов – так же, как и зеленый горошек мозговых сортов высшего сорта того же урожая. Остается добавить, что оба продукта так вкусны, что их можно есть и просто так – прямо из банки.



Вкусное удовольствие для всей семьи – нежный творожный пирог с ягодами черники – способен творить чудеса. Приготовить его не сложно, а результат превзойдет ваши ожидания.



Черничные облака

Творожный пирог с черникой

Для теста: • 150 г сливочного масла
• 150 г сахара • 0,5 ч. л. ванилина
• 1 яйцо • 200–250 г муки МАКФА
• 2 ч. л. разрыхлителя
(или 1 ч. л. гашеной соды)

Для начинки: • 600 г творога жирностью 5–7% • 4 яйца • соль • 150 г сахара • 100 г крахмала • 300 г черники

Что делать

Масло растереть с сахаром и ванилином. Добавить яйцо, перемешать. Всыпать разрыхлитель и муку, замесить не очень крутое тесто.

Форму смазать маслом. Выложить тесто, сформировать бортики. Приготовить начинку. Отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром.

Добавить творог, хорошо перемешать (если творог крупнозернистый, его надо протереть через сито). Всыпать крахмал, перемешать. Белки взбить с щепоткой соли. Добавить белки в творожную массу, аккуратно перемешивая (не миксером).

Творожную массу выложить на тесто, разровнять. Смешать чернику с 1 ст. л. сахара. На творожную массу выложить чернику. Поставить пирог в разогретую до 180 °С духовку, выпекать в течение 1 часа. Если верх пирога начнет подгорать, накрыть его фольгой. Пирог полностью остудить и разрезать на порции.

Приятного аппетита!

Кстати

► Попробуйте приготовить этот вкуснейший творожный пирог из муки МАКФА. Эта мука высшего сорта и отличного качества соответствует ГОСТу, а по некоторым показателям она даже лучше. Из такой легкой, воздушной и белоснежной муки получают – великолепные кулинарные шедевры.



МЯГКОСТЬ В КВАДРАТЕ

*Дом, в котором нет подушек, похож на офис.
Но стоит разбросать по диванам и коврам квартиры подушки –
и из уютного дома уже не захочется никуда уходить.*



«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



YVES DELORME



HISTUDIO.RU



ИКЕА



HISTUDIO.RU



ZARA HOME



YVES DELORME



ZARA HOME



ИКЕА

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.

СУШИТЕ ШИПОВНИК!

Многие века ягоды шиповника служат людям как лечебное средство. В сушеном виде их можно использовать не только для приготовления вкусного чая. Шиповник лечит простуду и грипп. А если заварить сушеные и смоляные семечки, извлеченные из ягод, такой чай поможет решить проблемы с мочевым пузырем и почками.



СОВЕТ: после сбора шиповника лучше сразу очистить его от веток и сухих чашечек.

НЕЖНОЕ ПЮРЕ ИЗ ШИПОВНИКА

Пюре из шиповника придает многим блюдам оригинальный вкус. Его изготовление требует много времени, так как ягоды содержат много семечек и волосков, от которых надо избавиться. Характерный вкус шиповника останется наиболее интенсивным, если вы будете обрабатывать его по старинке, холодным способом. Для этого мягкие очищенные ягоды сначала надо мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Затем добавить немного воды и протереть массу через сито – сначала через более крупное, потом через мелкое. Так вы сначала освободите мякоть шиповника от семян, а потом и от волосков. Проще и быстрее проварить целые ягоды и затем протереть их через мелкое сито. Особенно нежный вкус у пюре получится, если вы будете изготавливать его только из плодов, лишенных семечек.

Чтобы получить 800 г готового пюре, надо взять 1,8–2 кг ягод. Очищенные ягоды залить 0,5 л воды и кипятить примерно 30 минут – до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем протереть их через сито. По желанию можно взять вместо воды яблочный сок.

СОВЕТ: оставшиеся семечки и кожицу еще раз подержать в горячей воде или соке и снова протереть. Получившийся шиповниковый сироп можно подать как соус к жаркому, использовать для изготовления мармелада, соусов, супов и десертов. Он хорош также как добавка к спиртным напиткам и сокам.



ШИПОВНИК

Мы собираем светящиеся на солнце плоды розы шитконосной и готовим из них на своей кухне оранжево-красное пюре.

С его помощью вкус овощей и выпечки можно сделать более изысканным.

ФЕНХЕЛЬ С НАЧИНКОЙ ИЗ МОЛОДОГО СЫРА И ШИПОВНИКА



На 4 порции

4 луковицы фенхеля

Сок и цедра 1/2 лимона

2–3 ст. ложки оливкового масла

Соль, перец, сахар

ДЛЯ НАЧИНКИ: **75 г** молодого сыра,

1 ч. ложка яблочного уксуса,

100 г пюре шиповника

КРОМЕ ТОГО: **немного** растительного масла

Нагреть духовой шкаф до 180–200 °С. Зелень фенхеля срезать и отложить в сторону. Отрезать жесткие стебли. Луковицы фенхеля разделить, в зависимости от размера, на 2 или 4 части. Внутренние слои вынуть и отложить в сторону. Получившиеся «кораблики» из фенхеля уложить в огнеупорную форму, смазанную растительным маслом. Сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Добавить немного воды, тушить в разогретой духовке 15–20 минут, пока фенхель не станет мягким и не приобретет коричневатый цвет. Если «кораблики» уже потемнели, но еще не стали мягкими, накрыть форму крышкой и подержать на слабом огне. Для приготовления начинки натереть на терке отложенные слои луковиц, нарезать зелень, все смешать, добавить соль, перец, сахар и уксус. Добавить пюре из шиповника, молодой сыр и наполнить получившейся смесью охлажденные «кораблики». Украсить их оставшимся сыром и цедрой лимона.

СОВЕТ: в сырную начинку можно добавить 1 ст. ложку тертого пармезана и 1 яичный желток. Через 10 минут запекания добавить их в «кораблики» и держать в духовке до готовности.

ПОДСКАЗКИ КУЛИНАРУ

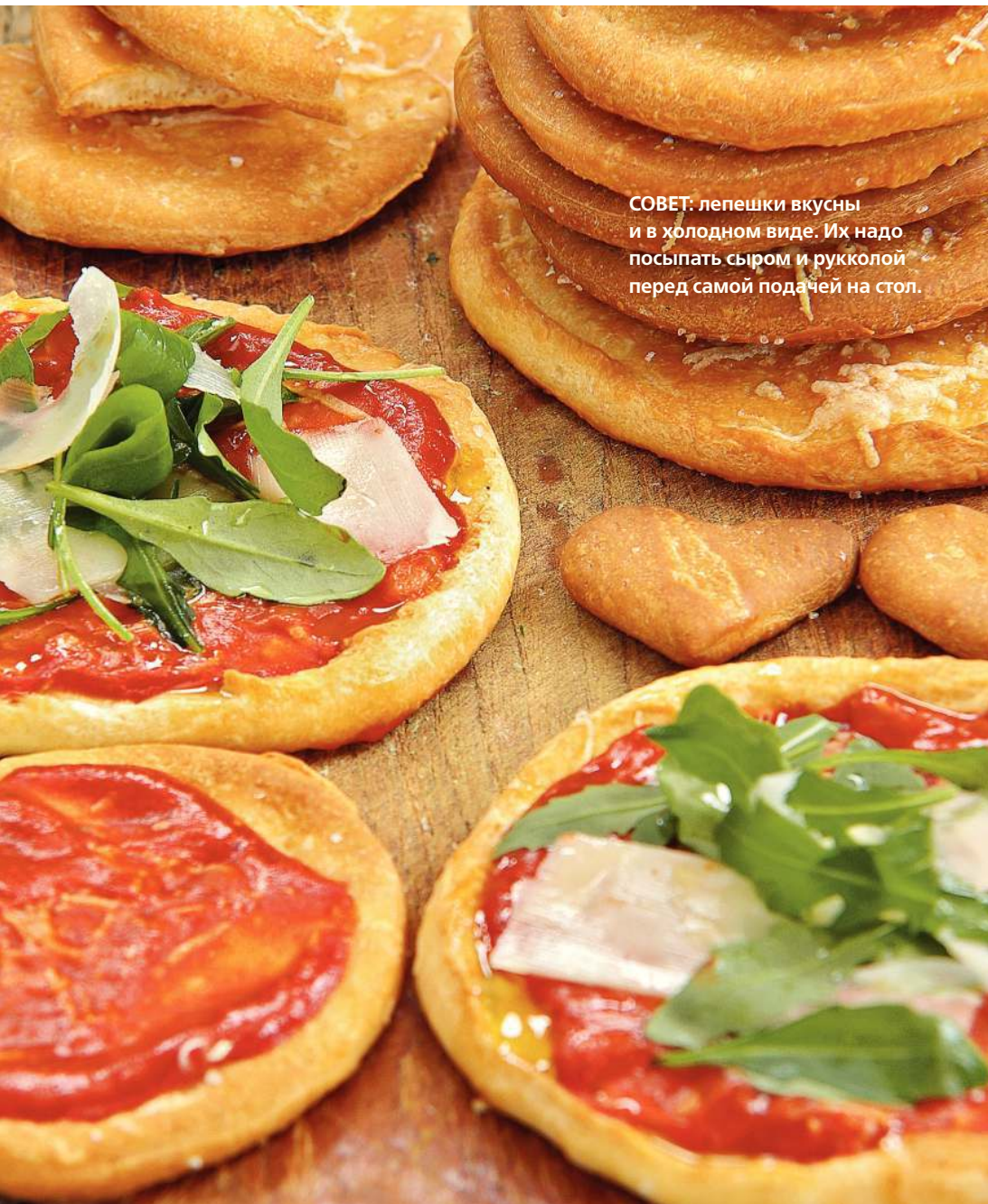


- Раньше шиповник собирали лишь после первых морозов – холод делает эти плоды мягкими, что облегчает переработку. Сегодня для этого используется морозильная камера.
- Свежее пюре шиповника хранится в холодильнике 3 дня. Но его можно и замораживать.
- Для приготовления шиповникового чая медленно высушить целые или лишенные семян ягоды в приоткрытой духовке при температуре 35 °С. Целые ягоды предварительно раздавить или разрезать пополам. После высушивания крупно смолоть ягоды и просеять, чтобы удалить семечки.

МАЛЕНЬКИЕ ЛЕПЁШКИ С ШИПОВНИКОМ

На 4–6 порций

ОСНОВА: 600 г муки, свежие дрожжи, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка соли. **НАЧИНКА:** 200 г пюре из шиповника, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г свеженатертого и 50 г нарезанного тонкими пластинами пармезана, 3–4 небольших пучка рукколы, соль грубого помола, перец. **КРОМЕ ТОГО:** немного муки и растительного масла



СОВЕТ: лепешки вкусны и в холодном виде. Их надо посыпать сыром и рукколой перед самой подачей на стол.

Свежие дрожжи положить в миску, посыпать сахаром и добавить 300–350 мл чуть теплой воды. Ждать минут 5, пока дрожжи не растворятся, затем размешать их венчиком. Добавить остальные ингредиенты и, если нужно, воды. Мешать, пока не получится гладкое тесто. Накрывать его полотенцем и дать подойти, оставив минут на 30. Объем теста должен увеличиться вдвое. Хорошо вымесить его, раскатать, насыпав на разделочную доску немного муки, и вырезать примерно 12 кружков. Выложить их на противень, устланный пекарной бумагой. Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать солью. Сверху положить пюре из шиповника, посыпать тертым сыром и оставить еще на 15 минут. Печь лепешки в духовке, предварительно нагретой до 200 °С, в течение 15–20 минут, до золотисто-желтого цвета. Тем временем вымыть и обсушить рукколу и руками порвать на небольшие куски, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Вынуть лепешки из духовки, положить сверху рукколу и тонко нарезанный пармезан и подать на стол.

КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ЛУКОМ

На 4 порции

4 средние луковицы
1 ст. ложка оливкового масла,
соль, перец
1 ст. ложка меда
1–2 ст. ложки уксуса
из белого вина
300 г пюре из шиповника



Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Добавить мед и уксус. Затем положить пюре из шиповника, перемешать и убавить огонь. Накрывать крышкой и томить до мягкости. Часто помешивать, чтобы компот не пригорел. Попробовать, при необходимости добавить специй. Подавать холодным или теплым на хлебе. Можно использовать как гарнир к жареному мясу или сочному жаркому.

СЛАДКИЙ СОУС ИЗ ШИПОВНИКА

250 г пюре из шиповника, 50–75 г сахара,
сок 1 апельсина, 50 мл десертного вина.
Можно еще добавить мелко натертую
цедру 1/4 апельсина и лимона

Вскипятить пюре с сахаром,
апельсиновым соком, десерт-
ным вином и, по желанию,
с заготовкой из цитрусовых.
Охладить. Это вкусное допол-
нение к ванильному пудингу,
блюдам из творога, вафлям
и суфле.



ТЫКВА С ШИПОВНИКОМ

На 4 порции

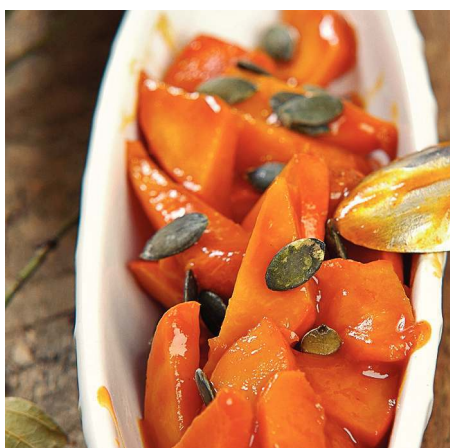
1/2 тыквы хоккайдо (около 500 г)
По 1 ст. л. сливочного и тыквен-
ного масла (или оливкового)
По желанию можно добавить
эстрагон или тимьян
Соль, молотый кориандр
на кончике ножа,
1 ст. л. тыквенных семечек
1/2 – 1 ст. л. меда,
200 мл овощного бульона,
150 г пюре из шиповника

Тыкву вымыть, разрезать на 4 или 8 частей, удалить семена. Нарезать ломтиками или кусочками. Прогреть на сковороде в смеси масел вымытую и обсушенную зелень, добавить тыкву и обжаривать на среднем огне 3 минуты.

Добавить соль, кориандр и мед. Постепенно влить бульон. Тыкву тушить в небольшом количестве жидкости до тех пор, пока она не станет мягкой.

На другой сковороде обжарить без масла очищенные семечки, охладить и крупно нарубить. Убавить огонь под тыквой, добавить пюре из шиповника, мешать 2 минуты. Убрать зелень, добавить семечки. Подавать к птице и мясу.

СОВЕТ: готовое блюдо можно выложить в форму для запекания, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.



ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

На 4 порции

8 средних яблок, 100 мл яблочного сока или белого вина
НАЧИНКА: 50 г мармелада из шиповника,
50 г сырого марципана, 1 яичный белок, 40 г сахара,
корица на кончике ножа, 50 г молотых орехов,
2 ст. ложки крупно нарубленного фундука
КРОМЕ ТОГО: сливочное масло для смазки



Нагреть духовку до 200 °С. Вымыть яблоки, срезать верхнюю четверть каждого и отложить в сторону. Удалить сердцевину. Вынуть из яблок столько мякоти, сколько начинки вы хотите положить. Поставить яблоки на смазанное сливочным маслом дно огнеупорной формы, туда же налить яблочный сок и белое вино (или воду). Для начинки смешать мармелад из шиповника с марципаном. Белок взбить с сахаром и корицей, добавить туда марципановую смесь и молотые орехи. Наполнить этой массой яблоки, посыпать рублеными орехами. Фаршированные яблоки запекать в нагретой духовке минут 10, затем убавить огонь до 180 °С и оставить на 20–30 минут. За 15 минут до готовности накрыть яблоки отложенными верхушками. Фаршированные плоды будут готовы, когда начинка разбухнет и поднимется, а яблоки пропекутся изнутри. Сразу подавать на стол.

МАРМЕЛАД ИЗ ШИПОВНИКА

750 г пюре из шиповника
250 г кислых яблок
200 мл свежевыжатого
апельсинового сока
500 г желирующего сахара 1 : 2

Очистить яблоки, удалить сердцевину, очень мелко нарезать. Вскипятить с апельсиновым соком, добавить пюре из шиповника и сахар. Варить, помешивая, 4 минуты. Сразу разлить в чистые банки. Банки с завинчивающимися крышками на 5 минут поставить вверх дном, банки для консервирования держать еще 5 минут на водяной бане при температуре 100 °С.



СОВЕТ: кусочки яблок перед консервированием должны быть мягкими.

ПИРОГ С ШИПОВНИКОМ И ПОСЫПКОЙ

ТЕСТО: 250 г муки, 225 г сливочного масла комнатной температуры, 4 яичных желтка, 125 г тертого миндаля, 125 г сахарного песка, 1 щепотка соли, цедра 1 лимона
НАЧИНКА: 200 г мармелада из шиповника
ПОСЫПКА: 300 г муки, 175 г сливочного масла, 175 г сахара, 1 щепотка соли
КРОМЕ ТОГО: сахарная пудра



Разогреть духовку до 200 °С. Для теста хорошо растереть масло с желтками. Муку смешать с миндалем, сахаром, солью и цедрой, добавить масло с желтками и вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1/2 см и выложить на противень, покрытый кондитерской бумагой. Тесто равномерно наколоть вилкой и смазать мармеладом. Для посыпки нарубить в крошку все ингредиенты и равномерно распределить по поверхности пирога. Выпекать при температуре 200 °С 20–30 минут. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.
СОВЕТ: из тех же ингредиентов выпечь 3–4 маленьких круглых пирога с посыпкой. Сделать из них торт, положив друг на друга и промазав взбитыми сливками. Нижний пирог оставить целым, а остальные перед формированием торта разрезать на куски. ■

КОПЧЕНИЕ

для начинающих

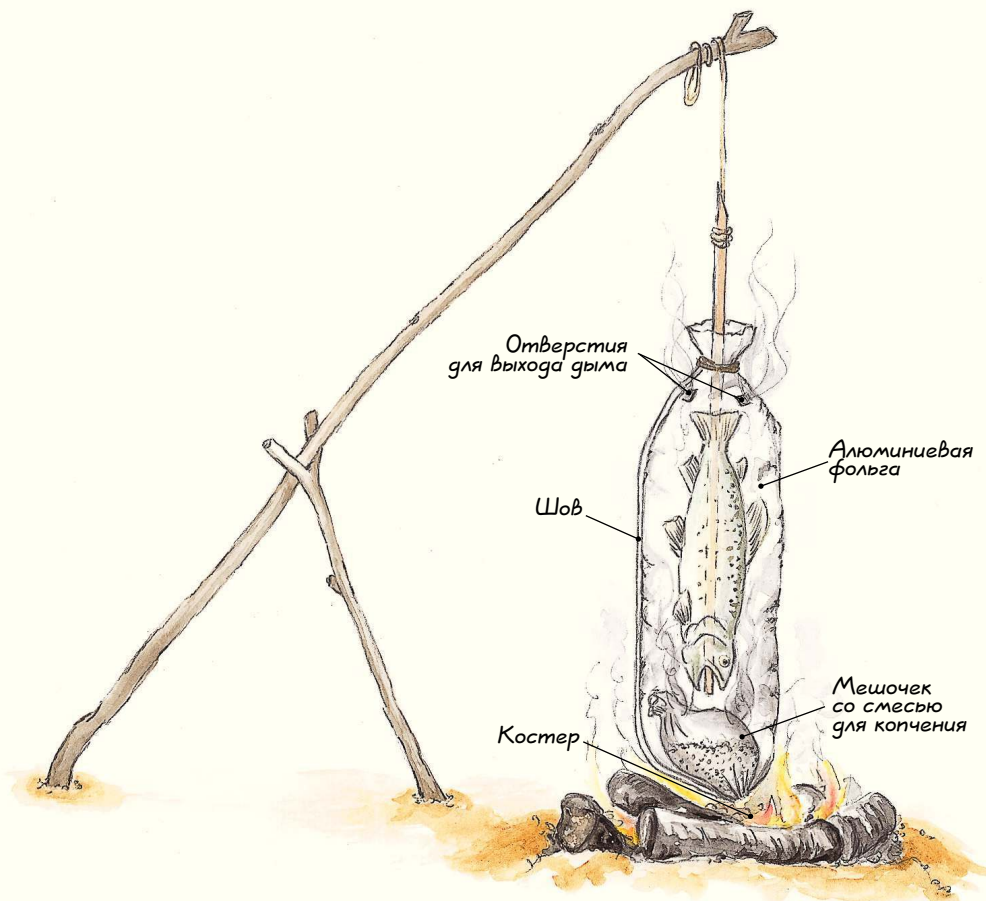
С помощью алюминиевой фольги и трубы подходящего размера любой новичок может соорудить полноценную коптильню.

В АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГЕ

Горстки опилок и куска толстой алюминиевой фольги достаточно для настоящего приключения. С вечера положите рыбу в рассол, а утром дайте ему стечь, после чего хорошенько обсушите тушку и насадите на заостренную деревянную палку. Для этого воткните палку в пасть рыбы, проведите вдоль позвоночника и выведите рядом с хвостовым плавником. Тот конец палки, что торчит из пасти, обрежьте, а тот, что рядом с хвостовым плавником, оставьте длиной около 10 см. Затем с помощью веревки подвесьте тушку на палке головой вниз.

Теперь сверните кусок алюминиевой фольги длиной 55–60 см в трубу, 3–4 раза загнув ее края, чтобы получился шов.

Наденьте получившийся цилиндр на рыбу и закрепите за хвостовым плавником, после чего проткните в 2–3 местах отверстия для выхода дыма. Между рыбой и фольгой должно остаться пространство для дыма. Под тушку положите мешочек со смесью для копчения: квадратный кусок алюминиевой фольги, 4 столовые ложки опилок и 10–15 ягод можжевельника. Свернув фольгу в мешочек, плотно оберните ее концы вокруг указательного пальца, чтобы получился своеобразный дымоход. Это позволит защитить источник дыма от капающего жира или конденсата. Теперь аккуратно протолкните мешочек со смесью для копчения в трубу из фольги под голову рыбы. После этого закройте цилиндр снизу, несколько раз загнув его края



в шов. При желании фольгу можно предварительно слегка надуть.

Итак, приступаем к копчению. Лучше всего, конечно, применять открытый огонь, но подойдет и гриль. Просто повесьте рыбу в фольге над огнем. До него должно быть не более 1–2 см, тогда опилки быстро начнут тлеть. Через 40 минут

после того, как из проделанных в фольге отверстий пойдет дым, рыбу можно подавать.

Если присыпать огонь тонким слоем пепла, цилиндр из фольги можно даже подвесить так, чтобы он касался пепла, алюминий при этом все равно не нагреется до температуры плавления.

В КОПТИЛЬНЕ



Габариты самодельной коптильной трубы могут варьироваться. Она может достигать метра в высоту и 30 см в диаметре. Помимо трубы, в верхней части которой должны быть вырезаны четыре паза для удержания деревянной крестовины, понадобится только поддон, чтобы закрыть цилиндр снизу, и алюминиевая фольга с отверстиями для выхода дыма, чтобы закрыть цилиндр сверху. Принцип работы вертикальной коптильной трубы прост. Жар или огонь разогревает поддон со смесью для копчения, прикрытый сверху алюминиевой фольгой. За счет сильного увеличения температуры опилки начинают тлеть, одновременно с этим нагревается и воздух внутри трубы (где-то до 70–90 °С), рыба коптится, складки на брюшке распрямляются, сверху из специально проделанных отверстий начинает

СОВЕТЫ ПО КОПЧЕНИЮ

- Первые попытки самостоятельного копчения лучше проводить с использованием термометра.
- Распрямление брюшных складок рыбы – хорошо заметный признак удавшегося копчения.
- Для равномерного копчения тушки не должны касаться друг друга. Они сгорят, если будут касаться стенок коптильни. Если рыба никак не приготовится, ее можно быстро и легко допечь в духовке.
- Противень для капающего жира или крышка из куска фольги (алюминиевой) не дадут жиру или конденсату затушить тлеющую смесь для копчения. Опилки накрывают не полностью, чтобы дым мог свободно подниматься.
- Каждая коптильня имеет свои особенности, каждый вид копчения – свою специфику. Имеет смысл завести дневник копчения.

выходить дым. Если в этот момент убрать источник жара и оставить рыбу коптиться приблизительно в течение 45 минут до золотистого цвета, получится отменное лакомство. Трубу и поддон можно найти в любом хозяйстве. Это позволит избежать работ по резке и сварке металла. В магазинах, специализирующихся на продаже систем отопления и вентиляции, или у слесарей можно купить трубы самых различных диаметров. Затем останется лишь подобрать поддон подходящего размера. Вместо него можно, кстати, использовать скороварку (тогда подбирать по размеру придется трубу). Круглые ведра для пищевых продуктов можно без сварочных или заклепочных работ поставить друг на друга. Два ведра по 10 л, поставленные друг на друга, или даже одно легко заменят трубу. И поддон не придется искать.

В съемной крышке прорежьте отверстие для выхода дыма и пара (45 x 45 мм) и шесть-семь дополнительных дырочек диаметром 5 мм, чтобы зацепить крючки с тушками. Расстояние от дна до рыбы не имеет значения, поскольку температура во всей емкости приблизительно одинаковая. Главное, чтобы тушки его не касались. Опилки укладывают на дно ведра (1–2 см) и накрывают алюминиевой фольгой. Теперь накрывают емкость крышкой с висящей на ней рыбой и ставят заполненное ведро на раскаленный гриль. Если сверху пошел дым, значит, температура достигла 70–90 °С (воспользуйтесь термометром). Когда смесь для копчения полностью истлеет, коптильню сверху накрывают тарелкой и оставляют рыбу еще на 25–30 минут.

ПОКУПНЫЕ КОПТИЛЬНИ

Специальные журналы и магазины для рыбаков помогут подобрать правильную коптильню. В настольных коптильнях рыба готовится быстро, однако время термообработки и копчения практически неотделимы. Так что решающую роль играет опыт использования конкретной коптильни. Чтобы рыба не стала слишком мягкой, то есть скорее вареной, чем копченой, отдайте предпочтение коптильням большего размера (высотой 80–90 см). Зачастую в них есть решетки, но лучше коптить рыбу на крючках. На дно коптильных шкафов укладывают древесный уголь или поленья, также используют нагревательные элементы. Источник дыма прикрывают встроенным поддоном для капающего жира. Если поддон не предусмотрен, можно обойтись куском обычной алюминиевой фольги, прикрыв им противень со смесью для копчения. ■



Если найти время на высокое искусство вышивания, из льна и благоухающей лаванды получатся прекрасные саше.



В этих трех маленьких ароматических саше заключен долгий кропотливый труд вышивальщицы. Если первое саше (фото внизу слева) украшает мережка и ажурная разделка в виде цветка, то на втором мы видим вышивку по-мазурски. Темная органза внутри мешочков великолепно подчеркивает узор. Третье лавандовое саше (фото внизу справа) украшено мережкой в виде коробочки. Через крупные отверстия в вышивке красиво просвечивает голубое хлопчатобумажное полотно подкладки.



Изящные ароматические САШЕ

Первые уроки вышивки
Маргарете ГРАНДЬОТ
давала 20 лет назад
в своей гостиной.
Сегодня у нее собственное
ателье в Херренберге
(Баден-Вюртемберг).

Она уже проводила мастер-классы в Австрии, Италии, Исландии и Южной Африке. Будь то швальемская вышивка, художественная или ажурная, хардангер, вышивка золотом, в технике гобелен или крестом, вышивание монограмм или плетение кружева – у нее всему можно научиться. Нам Маргарете Грандъот показала образцы изящной ажурной вышивки: классический вид подшивки края простым ажурным швом, известный как мережка, и ажурный шов строчка-перевить, например в вышивке по-мазурски. Из белоснежного льна, мулине, скрученного из четырех нитей, и мешочка-подкладки из пестрой органзы или хлопка вышивальщица создает маленькие ароматические саше с лавандой. Самое приятное – они не только симпатично смотрятся, но и благоухают!

Ажурная вышивка

Ажурная вышивка выглядит очень красиво, но требует немалых усилий. К ажурной относятся все те виды вышивки, для создания которых из ткани предварительно удаляется определенное число продольных и поперечных нитей. Для выполнения простейшего ажурного шва – мережки – надо выдернуть от двух до восьми нитей (иногда больше) в одном направлении.

Больше труда придется приложить для создания ажурного шва строчка-перевить. Для этого из ткани выдергивают нити в обоих направлениях (по основе и по утку). Затем образовавшиеся столбики обвивают стежками и заполняют получившуюся сетку различными строчевыми разделками, добиваясь самых разнообразных узоров. Как видно на вышивке по-мазурски (фото слева), сначала аккуратно обметывают край с подрезанными нитями, чтобы затем вытянуть из ткани необходимое их количество. Только после этого можно приступать к вышиванию самого рисунка. ■

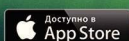
Вышивка по-мазурски



zoomby

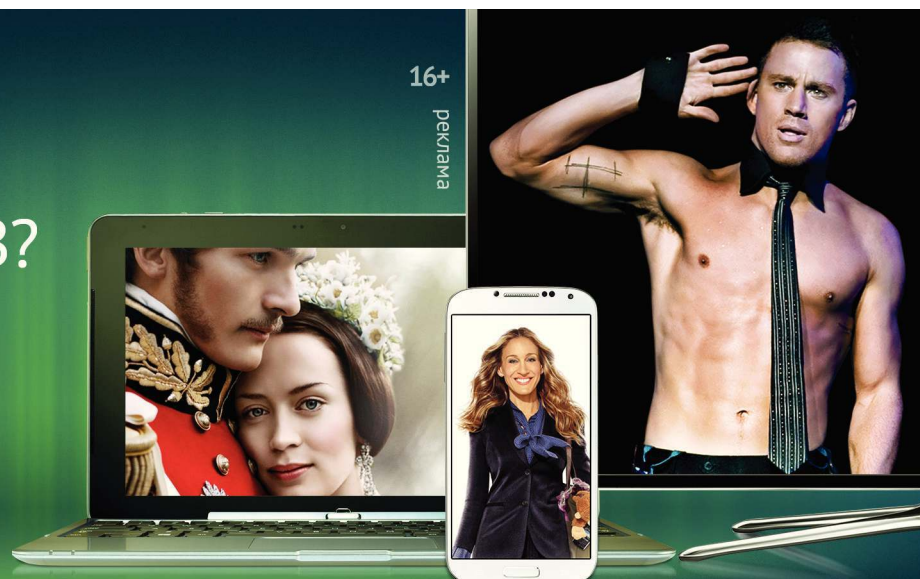
Пропустили на ТВ?
Смотрите
на zoomby.ru

Доступно на сайте, в мобильных приложениях
и приложениях для Smart TV*



16+

реклама



Матильде Шрётер-Геринг сделала из большой тыквы вазу с осенними цветами. Чтобы букет красиво ниспадал, она срезала верхнюю часть тыквы в форме звезды. Поскольку мякоть большой тыквы довольно пористая, ее не надо вынимать. К тому же она позволяет хорошо зафиксировать букет. Сначала налейте достаточное количество воды внутрь тыквы, а затем создайте в вазе композицию из настурций, георгин, цинний, цветов борца, первых осенних астр и последних соцветий чины. Флокс, кермек и немного бересклета также отлично подойдут для декора оранжевой шарообразной вазы.

*В вазе из тыквы
цветет осенний сад.*

Предвестники ОСЕНИ

Сады раскрасила рябина, на огородах созревают тыквы.
Мы готовы предложить вам идеи осеннего декора.



Мартина Шиндлер связала гроздья рябины и дикий хмель. Чтобы упростить процесс, обмотайте проволочный ободок скотчем, затем поочередно прикрепите к нему проволокой рябину и хмель. Оранжевая бархатная лента украсит композицию и поможет зафиксировать осенний венок.



Шарик к шарик, и из маленьких ягод рябины (*Sorbus aucuparia*) получаются кольца для салфеток с осенним мотивом. Поскольку яркие плоды – любимое лакомство для птиц, немцы также называют рябину «птичьей ягодой». После первых заморозков она теряет свой горьковатый привкус и становится сладкой. Как раз в этот момент из рябины получается вкуснейший джем.

Для создания ободка снимите плоды рябины с веточек, а затем насадите их друг за другом на флористическую проволоку. Как только достигнете желаемой длины, согните проволоку в кольцо и спрячьте ее концы в первой и последней ягоде. Таким способом можно соорудить красивые украшения для стола или же симпатичный ободок для свечи. ■



Прогулка

СОВЕТ
МЕСЯЦА



Выйти СУХИМ

В норвежском Бергене 300 дней в году идет дождь, и самая популярная обувь здесь – резиновые сапоги. Погода у нас сейчас прямо как в Бергене, так что стоит обратиться к опыту его жителей.

Итак, правило первое. Не стремитесь к тому, чтобы резиновые сапоги сочетались с остальной одеждой и тем более с сумочкой. В силу форсмажорных погодных обстоятельств сапоги имеют право кардинально выбиваться из общего стиля и цвета. Чем они ярче – тем лучше! Далее: выбирайте дорогие сапоги хороших марок – в такой обуви смело можно ходить не только в соседнюю булочную, но и на работу, и даже на скромные торжественные мероприятия. И уж, конечно, такие сапоги будут удобнее и теплее некрасивых и дешевых. Будьте очень осторожны на первом льду: резиновые сапоги – самая скользкая обувь на свете. И наконец: даже в сапогах с матерчатými вставками нельзя ходить несколько часов подряд. При первой же возможности переобувайтесь в «дышащую» обувь!

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



В тиши покинутых садов: ОКТАБРЬ

Прежде чем закрыть дачный сезон до весны, нужно немного поработать и пометать.

1 СОРНЯКИ ПОДСКАЖУТ

Новый участок земли весной очень хочется засадить всякой полезной всячиной. Но сначала, еще осенью, надо присмотреться к тому, что растет поблизости. Если растут дубы, клены, рябины, дикие яблони или груши, шиповник и мощные сорняки, значит, земля здесь неплохая и даже плодородная. А если вокруг все заросло ольхой, ивами, осокой, то без спецподготовки – осушения, укладки дренажа и прочего – участок этот, увы, негоден под сад.

2 ТЁМНОЕ ДЕЛО

Оставшиеся на грядке кочанчики цикорного салата можно выкопать из земли, плотно друг к другу пересадить в ящик с песком, полить и поставить в прохладное (15–18 °С) темное место. В темноте отрастут новые листья цикория – сочные и без горечи.

3 ПРИЯТНАЯ МЕЛОЧЬ

Очень мелкие луковички плохо хранятся дома – быстро высыхают. Лучше всю эту мелочь посадить до 15–20 октября на грядку. В июле следующего года из нее вырастут молодые луковички и зелень. Луковички закапывают в землю на глубину 3–4 см, между рядами оставляют 20–25 см, а между луковичками – 3–4 см. Грядку засыпают небольшим слоем торфа и прикрывают сухими листьями для сохранения тепла.

4 ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

Обычно после того, как с грядки убраны все овощи, огород перекапывают и выбирают из земли камни. И так каждый год. Из всех тех камней, что бывают в итоге собраны, можно сделать каменный садик. А самые мелкие камешки пригодятся летом – для изготовления «поливалока». Камни надо будет насыпать в небольшие пластиковые горшки с дырками на дне и закопать вблизи растений, которые особенно любят воду. Края горшка должны выступать над поверхностью земли. В жаркие дни в горшки с камнями можно наливать воду, которая быстро проникнет непосредственно к корням, а не куда попало. Таким же способом можно подкармливать растения разведенными в воде удобрениями. А еще утяжеленные горшки всегда пригодятся для закрепления концов пленки на грядках.

5 БЕЗВРЕМЕННО ЦВЕТУЩИЙ

Безвременник осенний цветет крупными розовыми и светло-лиловыми цветками в середине осени. А листья у него появляются весной. Сначала они радостно-зеленые, сочные. Но уже к июню эти «лопухи» желтеют по краям, падают на землю и портят вид газона или клумбы. Убрать их с видного места, то есть пересадить туда, где они не будут привлекать внимание, лучше сразу после цветения – в октябре, а в освободившиеся от безвременника ямки можно сразу же посадить цветущие ранней весной мелколуковичные – крокусы, сциллы, мускари.





6 В ТЕСНОЙ СВЯЗИ

Из боярышника получают прочные, непролазные шпалерные изгороди. Делают их двумя способами. Упрощенный вариант: от каждого пенька после обрезки получают два сильных побега, идущих в стороны и переплетающихся с другими побегами. Усложненный способ: побеги одного растения заставляют срастаться с побегами другого. Для этого в местах их соприкосновения делают надрезы, ветки прижимают друг к другу и перевязывают.

7 ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Крайний срок посадки гиацинтов – начало октября. Для того чтобы растения зацвели одновременно, все луковички гиацинтов высаживают на одинаковую глубину – 15 см. На зиму посадки укрывают сухими листьями слоем толщиной 10 см.

8 РОЗОВОЕ ПОКРЫВАЛО

Перед укрытием роз с их веток обрывают все листья (чтобы вместе с ними удалить возбудителей болезней и спрятавшихся на зиму вредителей). Кусты окучивают почвой на высоту 20–30 см. А когда установятся морозы до -8 °С, на розы набрасывают еловые ветки или просто сухие ветки и листья, можно дополнительно укрыть их одним слоем нетканого материала. Штамбовые и парковые розы пригибают к земле, нижнюю часть окучивают, а крону укрывают описанным выше способом.

9 ОБЛЕПИХОВЫЙ ЗОНТ

Для сбора облепихи пригодится старый зонтик. Ягоды срывают, проводя по ветке рукой. Они падают в раскрытый зонтик, и теперь их легко стряхнуть в большую миску.

10 ДОМАШНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ

Чтобы морковь дома долго не портилась, ее укладывают слоями, пересыпая сухой луковой шелухой.

11 СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Гладиолусы выкапывают, не обрезаю стеблей с листьями: за них удобно выдергивать растения из земли. Клубнелуковицы раскладывают для просушивания на солнце на целый день. Во влажную погоду их заносят в проветриваемое помещение.

12 ВЕЛИКОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Основательно нагруженной садовой тачкой управлять непросто, особенно на неровной дорожке. Чтобы увеличить устойчивость, к единственному ее колесу можно приделать два маленьких, оставшихся от старого детского велосипеда.

13 САПОЖНАЯ ВЕШАЛКА

Резиновые сапоги высохнут намного быстрее, если подвесить их подошвами вверх. Для изготовления сушилки для сапог можно использовать легко сгибающиеся проволочные вешалки, на которых выдают одежду из химчистки.

14 ПЕРВАЯ СВЕЖЕСТЬ

Выкопанные старые корневища пионов с 2–3 слабообразованными почками (как правило, розового цвета) и поломанными и вялыми корнями имеют мало шансов зацвести даже на третий-четвертый год. Вот почему и покупать, и сажать надо корни пионов с 4–5 стеблями и сильными почками. При посадке почки должны быть укрыты слоем почвы толщиной 3–5 см.

15 ПОЛЕЗНЫЙ СТУЛ

Старый металлический стул можно переделать в удобное решето для просеивания торфа или компоста. Для этого достаточно снять сиденье и на его место прочно прикрепить садовое решето соответствующего размера. ■



Говорят, что платье простого кроя требует особенно тщательной подгонки по фигуре. Так же и сад: чем он лаконичнее – тем больше требует работы.

По этой дорожке особенно приятно прогуляться в середине осени. Здесь умело обыграно сочетание вечнозеленых хвойных растений, бордюра из стриженного самшита и цветущего осенью очитка видного. Последний – главный герой этого уголка сада. Очиток ярко цветет с августа и до начала зимы и прекрасно сочетается с окружающей зеленью. Невысокая стенка служит границей между пейзажной частью сада, где зеленеет газон, и дорожкой. Как правило, опорную стену кладут там, где есть естественный перепад высот. Известняковые камни со временем старятся. Между ними высаживают небольшие альпийские растения, а мхи обычно поселяются там без посторонней помощи.

Оформляя садовую дорожку, ландшафтный дизайнер поиграл не только с цветом, но и с формой. Строгую линию дорожки нарушает группа хвойных растений разных видов, высоты и фактуры. В своем саду точно воспроизвести подобное, конечно, трудно: климат и размеры участка могут этого не позволить. Но взять подобную идею за основу оформления садовой дорожки – вполне возможно. ■

Изабелла ПЕТРОВА

КСТАТИ

Кустарники и травянистые многолетние растения с красными листьями и цветками создают яркие акценты в отдельных уголках сада. Чтобы найти правильную цветовую комбинацию растений, попробуйте набросать ее сначала на бумаге – сделать небольшую зарисовку. Или, как это называют профессионалы, проект.

Фото: Сергей КАРЕПАНОВ

Золотые



1. ОЧИТОК ВИДНЫЙ

Растение любит солнечный свет и не слишком жирную и влажную почву. Окраска листьев на солнце ярче, частично они даже «подрумяниваются» – розовеют по краям. Для активного роста весной под очитки вносят органическое удобрение. Чтобы получить хорошо развитые, обильно цветущие растения, их высаживают в бордюре в один или два ряда на расстоянии 30–40 см друг от друга. И не надо бояться оставлять больше пустого места. Сегодня пусто – завтра густо. Свет и воздух растениям нужны не меньше, чем почва и вода.

Красивые сорта очитка видного: Бриллиант (*Brilliant*), Кармен (*Carmen*), Метеор (*Meteor*), Розентеллер (*Rosenteller*), Хумиле (*Humile*).

2. СПИРЕЯ вместо САМШИТА

В Московской и прилегающих к ней областях теплолюбивый самшит зимует только под снегом или под укрытием. Вполне возможно, что низкий стриженный бордюр из самшита сможет прожить в средней полосе России немало лет, но какая-нибудь особо лютая зима обязательно погубит его. Чтобы не рисковать, вместо капризного самшита можно посадить низкие сорта спиреи японской, например Литтл Принцесс (*Little Princess*), и регулярно делать стрижку, поддерживая форму бордюра. Спирея, так же как и очиток, предпочитает светлые солнечные места. Для лучшего роста весной и осенью кустарник подкармливают комплексным удобрением, а почву рыхлят.

3. ГРУППА ИЗ УСТОЙЧИВЫХ ХВОЙНЫХ РАСТЕНИЙ

Ель обыкновенная сортов Литтл Джем (*Little Gem*), Эхиниформис (*Echiniformis*) или Нидиформис (*Nidiformis*), туя западная сорта Голден Глоб (*Golden Glob*) – все эти растения весьма неприхотливы и продаются в садовых центрах. После посадки в заранее подготовленные ямы их регулярно поливают и слегка притеняют в течение месяца. Подкармливают специальным удобрением для хвойных растений, содержащим вещества для поддержания цвета хвоинок.

ШАГИ

З И М Н Я Я ВИШЕНКА



Вырастить дома эти крошечные сладкие помидорчики легко и просто. Яркие гроздья «вишенки» создадут летнее настроение в хмурые осенние дни.

Вот в странах Латинской Америки мелкие помидорки растут повсюду, как сорняки. Конечно, эти дикари не так приятны на вкус, как наши культурные черри. Но благодаря своим диким предкам наши вкусные помидорки — вовсе не капризули, а вполне неприхотливые создания. Попробуем вырастить их у себя на подоконнике. А чтобы успех был обеспечен, запасемся всем необходимым.

СЕМЕНА

В садовых центрах в отделе семян всегда найдутся пакетики с разными сортами томатов черри. Какие нам нужны? Исключительно балконные невысокие сорта. Из десяти семян из упаковки для начала используем только три.

ПОСАДОЧНЫЕ МЕСТА

Наилучшей емкостью для выращивания черри на подоконнике будет балконный ящик: длиной 1 м — для трех растений или длиной 60 см — для двух растений.

ЗЕМЛЯ

Там же, в садовом центре, купим торфяную смесь. Она идеально подходит для выращивания томатов черри. Смесь специальным образом подготовлена для посадки, в ней нет возбудителей болезней и случайно спрятавшихся вредителей. Кроме того, туда добавляют нужные растениям питательные вещества и, наоборот, убирают все вредное — например, избыточную кислотность.

АКСЕССУАРЫ

Для работы нам потребуются тонкие садовые перчатки, небольшая лейка, табличка, чтобы написать названия сортов, три бамбуковые палочки, шпагат и бутылочка с жидким органическим (то есть натуральным) удобрением.

В ПРОЦЕССЕ

Торфяную смесь насыпаем в ящик, но не до краев, чтобы во время полива вода не стекала на подоконник. Поливаем, укрываем пленкой, чтобы земля прогрелась. Даем постоять до следующего дня.

И вот долгожданный момент — посев. В ящик длиной 1 м мы высеем 3 семечка, оставляя между ними по 30–40 см, не меньше. Это свободное пространство необходимо растениям для роста. Если посадить ради экономии места все 10 семян, помидоры не вырастут из-за нехватки света и питания: они просто-напросто будут подавлять друг друга в борьбе за выживание.

Осенью и зимой на подоконнике мало света. Поэтому ставим наш ящик только на восточное или южное окно — там всегда светлее.

Семечки по одному бросаем в ямки глубиной 1 см (их можно сделать карандашом), присыпаем почвой. Ящик накрываем



ФАРШИРОВАННЫЕ ЧЕРРИ

● веточка томатов черри ● 100 г сыра ● 2 яйца ● майонез по вкусу ● зелень (укроп, петрушка) ● перец черный молотый

С каждой помидорки срезать верхушку так, чтобы она осталась прикрепленной к веточке.

Маленькой ложкой извлечь мякоть с семенами.

Для фарша:

сыр натереть на мелкой терке. Яйца, предварительно отваренные вкрутую, мелко нарезать. Зелень нарубить.

Все ингредиенты фарша соединить и перемешать.

Поперчить, добавить майонез.

Помидорки начинить смесью, накрыть «крышечками».

Подать к столу на плоской тарелке.

пленкой для поддержания влажности земли и воздуха. Пока не появятся ростки, почву не поливаем, но пленку иногда немного приоткрываем для проветривания. После появления всходов пленку убираем, землю поливаем отстоявшейся в лейке водой.

Теперь наша задача — не забывать поливать растение (исключительно под корень). Помидоры не любят, когда на их листья попадают капли воды. А еще им очень не нравится избыток влаги у корней. Не нужно усерд-

ствовать с поливами, но и пересушивать землю ни в коем случае нельзя.

Подрастающие черри держим только в очень светлом месте и в тепле (не ниже 25 °С). Подвязываем их стебли к бамбуковым палочкам. Когда на растении будет три листочка, подкармливаем жидким удобрением. Как его развести в воде, указано на упаковке. То же самое делаем и при появлении первых цветочков. Один раз в неделю почву в ящике рыхлим при помощи палочки или карандаша. Осторожно, не повредите корни! Как только распустится несколько цветочков, надо щелкнуть по цветочной кисти — это поможет им опылиться и завязать плоды.

С момента появления ростков и до первых красных плодов проходит не менее 75 дней — при условии правильного ухода за растениями, конечно. ■

Елена БУЛКИНА



КОГДА НАСТУПИТ ЛЕТО

Новое направление в ландшафтном дизайне — «смешанное садоводство», или «съедобный ландшафт». Желанными компаньонами для цветов здесь становятся овощи, в частности неприхотливые черри. По соседству с помидорами (на грядке или в большом контейнере) можно посадить цветы, повторяющие окраску желтых или красных плодов — красные циннии, шалфей или бархатцы.

Повёрнутый на СОЛНЦЕ



*Что заставляет подсолнухи всегда смотреть в сторону солнца?
От чего защитят дом цветы солнца?
И правда ли, что семечки – лекарство от стресса?*



Золотистый цветок подсолнечника на самом деле — целое собрание разных цветков. Самые красивые — большие ярко-желтые «лепестки» — это язычковые цветки. Именно на их цвет и сладкий нектар внутри «клюют» насекомые-опылители. Кстати, подсолнечниковый мед — самый яркий: насыщенно-желтого цвета и очень ароматный. Скромные цветки в середине называются трубчатыми. Из них завязываются семена. К осени огромные корзинки подсолнечника буквально ломятся от семечек. Соцветия теряют яркие язычковые лепестки, склоняются от тяжести и уже не могут двигаться вслед за солнцем. Срезают корзинки с семенами, когда язычковые цветки полностью пожухнут, а семечки станут черными и плотными. Подсолнух служит человеку ориентиром на местности: даже в облачную погоду показывает, где находится солнце.

Считается, что если подсолнух поставить дома в вазу, он будет отражать энергетические вторжения и разряжать атмосферу в помещении. По этой же причине его полезно сажать возле дома.

ДРУГОЙ

Обычный подсолнечник красив, но для посадки на клумбу не подходит — вымахивает выше человеческого роста. Для создания цветников выведены специальные сорта, не дающие семечек, но очень красивые — с разной формой цветка, расцветкой лепестков и махровостью. Они могут быть простыми, как ромашки, и с плотно набитыми лепестками, а еще мохнатыми, как солнечные медвежата, желтыми, оранжевыми, коричневатыми. Эти милые подсолнушки можно посадить на смешанных клумбах садов, оформленных в кантри-стиле. Правда, уместны они на заднем плане цветочных композиций по причине достаточно высокого роста, доставшегося им от предка — обычного подсолнуха. «Цветок солнца» легко сочетается с бархатцами высокими, коровьяками, декоративной кукурузой.

ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Из свежих язычковых цветков подсолнечника готовят настойку, которая не хуже аспирин снижает жар при простуде. Для этого в емкость кладут лепестки (2/3 объема) и заливают очищенной водкой так, чтобы жидкость полностью заполнила емкость. Настаивают в теплом месте 15 дней.

А еще сбивает температуру чай из высушенных лепестков (язычковых цветков). Одну столовую ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 10 минут. Процеживают, подслащивают медом.

Этим же действием обладает и чай из язычковых цветков подсолнечника и цветков липы. Их берут в равных частях, 1 столовую ложку смеси заливают 1/4 стакана кипятка. Настаивают 15 минут, процеживают и принимают по 1 чашке 3 раза в день. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

ПРАВИЛЬНЫЕ СЕМЕЧКИ

- Оказывается, самый простой способ снять стресс — погрызть семечки. Монотонность и однообразие процедуры постепенно вводит человека, лузгающего семечки, в состояние транса. Он перестает реагировать на внешние раздражители и успокаивается.

- Прежде чем жарить семечки, промойте их под струей холодной воды. Сразу после этого высыпьте на разогретую до 150–200 °С чугунную сковороду. Жарьте, постоянно помешивая. После того как семечки начнут потрескивать, сковороду снимите с огня, но помешивайте. Повторите 3–4 раза. Затем семечки высыпьте на деревянный стол, доску или блюдо, накройте на 5–8 минут льняной или х/б тканью для усиления вкуса. В результате получаются «каленки» — настоящие ароматные деревенские семечки.

М а м и н ВЗГЛЯД



Детский фотограф Елена ВОРОНЦОВА, наблюдая за своим четырехлетним сыном, поняла главное: с каждым мгновением ребенок становится старше.

Важно успеть разгадать тайны детского мира и запечатлеть его ускользающую красоту.

НИКТО НЕ МОЖЕТ ТАК РАЗВЕСЕЛИТЬ РЕБЕНКА, КАК РОДИТЕЛИ, ВДРУГ ПРЕВРАТИВШИЕСЯ В ШАЛОВЛИВЫХ МАЛЫШЕЙ. ВЫ ПРИВЕДЕТЕ СВОЕ ЧАДО В НЕОПИСУЕМЫЙ ВОСТОРГ, ЕСЛИ БУДЕТЕ СТРОИТЬ ЕМУ «РОЖКИ», ВЕСЕЛО ПРЫГАТЬ, ПУСКАТЬ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, ПЕТЬ ПЕСЕНКИ И ВОДИТЬ ХОРОВОДЫ, А ПОТОМ ВОЗЬМЕТЕ ЕГО НА РУКИ И ПОКРУЖИТЕСЬ ВМЕСТЕ С НИМ. УСТРОЙТЕ МАЛЫШУ ВЕСЕЛУЮ КАРУСЕЛЬ.

БОЛЬШЕ ВСЕГО ДЕТКИ РАССТРАИВАЮТСЯ, КОГДА МЫ НЕ ОБРАЩАЕМ НА НИХ ВНИМАНИЯ. Отсюда все капризы. Они просто хотят, чтобы мама и папа делили с ними каждое мгновение жизни. Не отстраняйтесь от своих детей. Пусть малыш пересидит вместе с вами цветок или приготовит ужин, даже если вам придется потом час отмывать его в ванне. Работаете за компьютером — позвольте ему посидеть у вас на коленях и потыкать пальчиком в клавиши, не думая раздраженно, что он может «все испортить». Пусть будет меньше закрытых дверей. Тогда, повзрослев, он не закроет перед вами двери собственного мира.

ХОЧЕШЬ РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛЫШАМИ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ? Тогда постарайся выгащить своего внутреннего ребенка — он точно где-то есть, просто спрятался в тайниках подуставшей души.

ИЛИ ВСПОМНИ, КАКИМ ТЫ ВИДЕЛ ЭТОТ МИР, КОГДА «ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ», А КАЖДЫЙ ДЕНЬ — БЕСКОНЕЧНО ДЛИННЫМ.

Иногда полезно забыть, что ты — мудрая ответственная мама. Вспомни свои детские ощущения — что тебе хотелось услышать от родителей, какой их реакции на свои поступки ты ждала?



ДЕТИ ВИДЯТ В НАС, взрослых, либо добрых волшебниц и бесстрашных героев, исполняющих желания и защищающих от врагов, либо злобных великанов, только и умеющих ворчать, поучать и запрещать. Какими мы им запомнимся, зависит только от нас.

ДЕТИ НЕ УМЕЮТ ЛИЦЕМЕРИТЬ, а еще не умеют долго расстраиваться, каким бы серьезным ни был повод. Они спонтанные оптимисты и всегда

знают: там, за поворотом или просто за маминой спиной, их ждет чудо. И оно к ним приходит.

ДЕТИ МОГУТ НАУЧИТЬ НАС, взрослых, жить настоящим, а не прошлым или будущим, радоваться мелочам, удивляться каждому новому дню, безоглядно любить и бескорыстно дружить. Словом, быть людьми, а не довеском к модной машине и крутому айфону.

ДЕТИ – ЭТО НАШЕ ЗЕРКАЛО. Они копируют наши манеры, поведение, настроение и реакции. Тебя что-то раздражает в ребенке? Посмотри на себя, а еще лучше вглубь себя. Чего в тебе больше – злости и агрессии или любви и доброты? Гармония так же, как и душевный разлад, отражается в наших детях. Дети никогда не следуют нашим советам, зато всегда – примерам.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Держите камеру наготове. Самые ценные кадры – не постановочные, а те, что запечатлели спонтанные эмоции ребенка и главные моменты его жизни. Когда спустя годы вы будете перелистывать семейный альбом, в вашей памяти оживут чувства, зафиксированные на фото.

Чем проще одежда для фотосессии, тем лучше. Стразы, яркие принты, модные лейблы не должны затмевать героя съемки.

Думайте о фоне – не должно быть ни мусора, ни случайных предметов. Ищите красивые виды в парке, в поле, на озере и т. д. Красивый заборчик, фактурная стенка тоже украсят фото.

Портреты лучше всего снимать при максимально открытой диафрагме, тогда задний фон красиво размоется, а картинка сфокусируется на ребенке.

Хотите, чтобы ребенок посмотрел прямо в камеру? Используйте эффект неожиданности – что-то громко крикните или позвоните неожиданно колокольчиком. Зафиксирует внимание ребенка и говорящая кукла, надетая на палец.

Ищите красивый свет. Лучшее время для съемок – часы восхода или заката.

Снимать надо против источника света, иначе получится плоская картинка. Очень красиво смотрятся волосы малыша, подсвеченные лучами солнца. Получается пропитанное светом фото.

В вечернее время можно подсветить картинку лампой, свечами или фонариком. Вспышкой лучше не пользоваться – получатся плоские лица.

Дети на фото должны оставаться детьми: никаких «взрослых» взглядов и поз. ■

КОГДА НАЧИНАЕТЕ ФОТОСЕССИЮ, ОПУСТИТЕСЬ НА УРОВЕНЬ МАЛЫША, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ МИР ЕГО ГЛАЗАМИ. А ПОТОМ МОЖНО И ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ: СНИМАТЬ В САМЫХ НЕВООБРАЗИМЫХ РАКУРСАХ.

Еще больше фотографий Ваших малышек в этом номере!

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

Ты не такая
Почему ребенок критикует маму

Полезный журнал для родителей **6+**
№10 Октябрь 2013

МАЛЫШ И ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ

- КАК РОДНЫМ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С КРОХОЙ
- ПОДРУЖИТЬ С БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ
- ПОРАДОВАТЬ БАБУШЕК
- СТАТЬ ПАПИНОЙ ГОРДОСТЬЮ

Сезон кашля
Что делать, если он затягивается

Вот-вот начнется
Неделя до и после родов.
Практические советы

Консультант по грудному вскармливанию
О САМОМ ГЛАВНОМ

Первая ложка
Начинаем прикорм

Журнал для лучших родителей



«Мои младшие брат и сестра мне как... дети. Когда-то они даже называли меня «мамой», я водила их в садик, готовила ужин, пела песни, укладывая их в кроватки. Пела, кстати, песни нашей мамы. Лучше и красивее этих песен все равно не найти. Теперь занимаюсь с малышами спортом. Семилетний Богдан и пятилетняя Саша умеют стоять на голове, отжиматься. Мне кажется, детей хорошо приучать ходить на руках так же, как на ногах. С такого ракурса иногда полезно смотреть на жизнь», – считает Лера. На фото справа с братом Богданом.



ЧИСТЫЕ ТАНЦЫ

Что нужно для счастья? Лере Волковой нужен бум-бокс с любимыми дисками хип-хоп и регги, кеды, короткие топы и размахайки-тельняшки. Еще свежий воздух и кусок линолеума, чтобы положить на асфальт. Она с друзьями не ходит гулять, ходит – танцевать. Они делают это в свое удовольствие. А получается, что еще и дарят его огромными порциями зрителям-прохожим. «Стоит нам начать двигаться, собираются люди. Критерий успеха – кому больше хлопают и за кого кричат». Этим летом в солнечной Одессе в дни фестиваля «Стрит-джем» было совсем жарко от эмоций. «Я так никогда в жизни еще не волновалась, когда танцевали баттлы – один танцор против другого. Судьи мне потом говорили, что надо “знать базу” танца. Вот по мне – надо, но не это главное. В стрит-дэнсинге есть все – модерн, джаз, акробатика, брейк-данс, хип-хоп. Танцы хороши как раз

когда нет строгих правил. Импровизация и чувства – вот основа танца». – «То есть, включаем музыку – выключаем голову?» – «Нет, наоборот, я много думаю во время танца. Танцы это, конечно, спорт, пресс качается прекрасно, но еще и интеллектуальная работа».

В детстве Лера, как все девочки из хороших семей, занималась в танцевальных кружках. После школы, поступив в Марбургский университет в Германии на факультет воспитания, выяснила, что танец – это язык, на котором можно говорить без переводчика. «У меня теперь родные языки – русский, немецкий и танцевальный. Хотя слова песен лучше не переводить – там иногда бывает довольно глупо и даже грубо». Лера все-таки очень хорошо воспитана. «Когда закончу учиться, хочу работать с подростками. Танцы помогают, когда тебя мало кто понимает. Если грустно или накопились неприятности, я начинаю



В строгой Германии к стрит-дэнсерам относятся очень дружелюбно. Сочные грациозные движения рук и ног юношей и девушек наполняют пространство каменных городов энергией жизни.



Для 20-летней Леры ВОЛКОВОЙ все улицы мира – один большой танцпол.

танцевать — жестко, даже агрессивно, мокрая потом насквозь. И становится так хорошо. Такая разрядка! И еще поднимает самооценку — я умею делать то, на что способны не все».

Ну, это мягко говоря — не все. Лера признается, что неловко чувствует себя на дискотеках, потому что у других девушек рядом с ней и на ее фоне шансов нет. «Кстати, обычно танцую с неприступным лицом, чтобы не давать напрасных надежд. Мальчики думают, что если ты им улыбаешься — это что-то значит, их ждет что-то, м-м-м... хорошее. А это не так. Я вообще-то себе улыбаюсь».

Повышенное внимание публики Лере, видимо, передалось генетически. Екатерина Волкова, актриса с неземной улыбкой, научила старшую дочку идти по жизни смеясь. «Я в любой ситуации шучу. Правда, в основном над собой, чтобы никого не обидеть. А еще люблю наблюдать за всем

живым — это сладкие моменты взросления моего брата и сестры. Или воркшопы друзей, которые занимаются разными направлениями танца. И как рисуют на стенах и мостах граффити, отстаивая свои пространства рисунками». Когда Лера с мамой жила на Гоа, на уроках йоги и мандала-дэнс она наблюдала, как движения раскрывают женственность и снимают внутренние зажимы. Помогая загруженной на съемках маме, она возилась с малышами, училась принимать решения. «Помню, в Германии я в первый раз зашла в супермаркет и даже растерялась: я знаю, что любит есть моя большая семья. А вот чего хочу на завтрак и обед я одна — сложный вопрос», — смеется Лера.

Даже когда она сидит за столиком в кафе и пьет имбирный чай — все равно танцует. И это, поверьте, очень приятно наблюдать. ■

Наталья ЮРЬЕВА



РЯЗАНЬ

м о н а м у р

Ради любви женщина может совершать красивые, невозможные, а иногда и ледяющие кровь поступки. Сколько сюжетов существует на эту тему – и как они непохожи! Мы предагаем вам еще пару историй – про двух уроженок Рязани, Евфраксию и Авдотью...

Историческая часть Рязани чудесным образом сохранилась с XIX века, а атмосфера здесь, похоже, не менялась с допетровской эпохи. Прекрасен Рязанский кремль, один из немногих сохранившихся образцов исконно русского стиля в архитектуре. Тихо и благостно в Казанском женском монастыре. Мягко звонят колокола Свято-Троицкого мужского монастыря — кстати, в этих стенах останавливался Сергей Радонежский. А какие в Рязани пекут пирожки! Обидно и странно, что в крупных городах так не умеют. Покой тут глубокий, кажется, все бури обошли Рязань стороной. Однако история у Рязани страшная. С одним ужасным эпизодом, когда в 1237 году хан Батый сравнял Рязань с землей и истребил почти всех ее жителей, связано имя благоверной княгини Евпраксии Рязанской.

Год ее рождения неизвестен, только год смерти. А вот красота упоминается во всех летописях. Собственно, из-за этой выдающейся красоты сын князя Рязанского, Федор Юрьевич, и взял юную Евпраксию в жены.

Жили молодые в любви и почтении друг к другу, родили сынка Ваню. Мальчику не было и года, когда Батый пошел на Рязань войной. Юрий Рязанский созвал соседних князей на совет, «как утолить нечестивца дарами». Собрали со всех городов самое ценное и отправили молодого князя Федора Рязанского к Батыю «с дарами и мольбами великими, чтобы не ходил войной на Рязанскую землю».

Коварный монгол охотно принял русские дары, но остался недоволен и потребовал у посланника еще и княжеских дочерей и сестер к себе на ложе. Тут кто-то из свиты Федора Юрьевича и донес похотливому Батыю, что у молодого князя имеется жена из царского рода и что «всех прекраснее она телом своим». Хан тут же сообщил, что передумал брать всех дочерей и сестер княжеских и согласен на одну только Евпраксию. Но Федор Юрьевич гордо ответил: «Не годится нам, христианам, водить к тебе, нечестивому царю, жен своих на блуд. Когда нас одолеешь, тогда и женами нашими владеть будешь».

Результат был предсказуем: Батый разгневался и приказал молодого князя Рязанского убить на месте, изрубить его тело на куски и бросить на съедение диким зверям. Та же участь постигла и большинство членов рязанской «делегации». Среди уцелевших оказался воспитатель погибшего князя. Увидев, что никто не охраняет останки Федора Юрьевича, он тайно похоронил их по христианскому обычаю, вернулся в Рязань и сообщил обо всем Евпраксии.

Та была убита утратой, но горе не помешало ей организовать оборону Рязани. Княгиня распорядилась поливать водой земляные валы, чтобы они покрылись наледью и трудно было их штурмовать, и расставила круглосуточный дозор на башнях. Причем позволила дежурить женщинам, чтобы воины могли отдыхать, набираясь сил перед битвой.

Но армия Батыя превосходила рязанскую численностью и умением. После пятидневного яростного сопротивления город пал. И когда бой шел уже у стен княжеского терема, Евпраксия решила, что лучше умрет, чем отдастся убийце собственного мужа. И что сын ее не станет рабом. Княгиня прижала к себе ребенка и выпрыгнула из окна. Оба разбились.

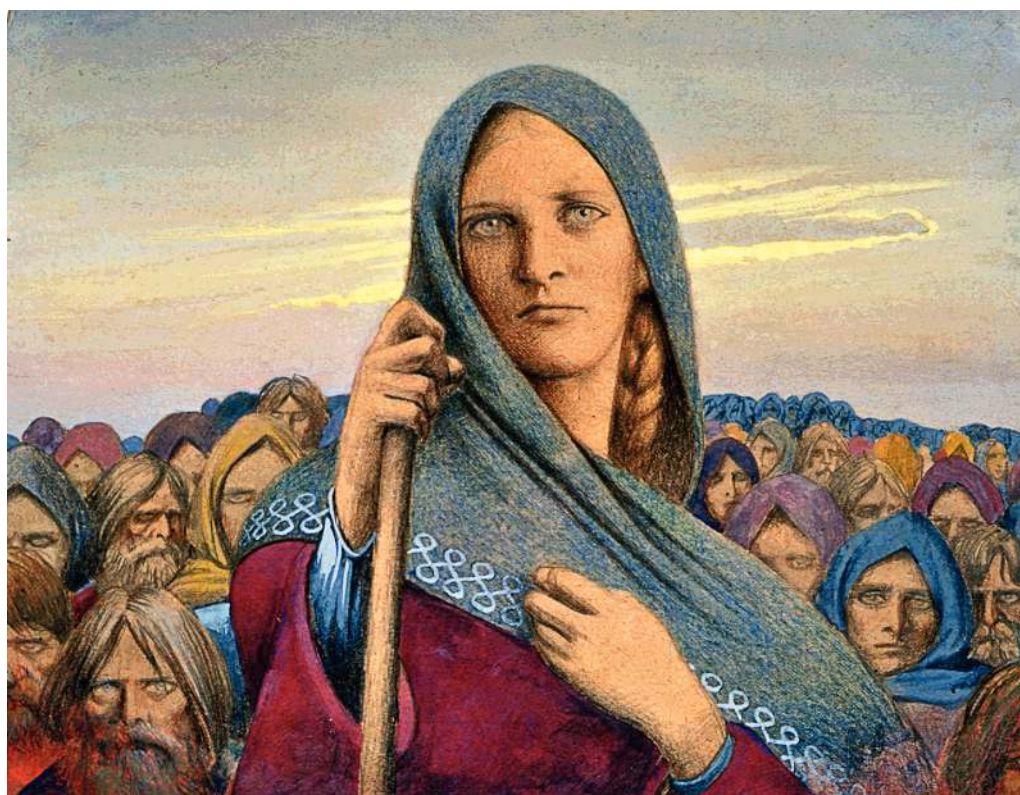
И не осталось после нашествия ордынцев «ни стонущего, ни плачущего — ни отца и матери о детях, ни брата о брате, ни сродников о сродниках, но все вместе лежали мертвые». Убиты были поголовно все жители города. Разгневанные сопротивлением, монголы вырезали даже юных дев и подростков, которых обычно угоняли в плен. Дома были разграблены, храмы осквернены. Священнослужителей и монахов заперли в церквях и сожгли заживо. Великий князь Юрий Рязанский попал к Батыю в плен и был убит так же, как сын его. Погибли и все князья, с которыми Юрий Рязанский собирал дань для хана. На их тела монголы положили доски и устроили пир...

Несмотря на то что супруга Федора Юрьевича, князя Рязанского, фактически покончила жизнь самоубийством, да еще и убила собственного сына, она была канонизирована православной церковью и сегодня почитается как святая благоверная княгиня Евпраксия Рязанская.





Другая рязанская героиня, Авдотья Рязаночка, более популярна, чем Евпраксия, хотя историки и сомневаются, что она вообще существовала. Главный подвиг Авдотьи — спасение из монгольского плена своих родных. Причем в некоторых версиях сказаний эта женщина привела обратно домой всех рязанских пленников. Жена простого ремесленника и мама маленького сына, Авдотья отправилась в Муром за покупками. А вернулась к пепелищу: дом сожжен, отца и мать убили, а мужа, сына и младшего брата угнали в плен.



Чтобы выручить своих родных из монгольского плена, Авдотья прошла от Рязани до Золотой Орды пешком 2500 километров. Весь путь она проделала одна, зато домой возвращалась уже вместе со спасенной семьей.



Авдотья несколько месяцев шла по следу пленников и добралась до стана Батые. Ей позволили предстать перед ханом: уж очень удивила монголов отвага этой женщины, добровольно явившейся к лютому врагу. Батый даже разрешил ей искать родных среди пленников — а их были многие тысячи. Но дал срок: поиски могут продолжаться, пока не завянет цветок, который Авдотья сорвет возле ханского шатра. Поскольку Рязаночка сорвала бессмертник, времени у нее было достаточно, и своих родных она благополучно отыскала. Но тут новый удар: Батый позволил ей увести с собой только одного из троих.

Выбор, конечно, тяжелый, но однозначный: любая мать в первую очередь спасла бы сына. Однако Авдотья была женщиной парадоксальной. Вот с какой речью она обратилась к Батыю: «Ты не слушай моего плача горького, не смотри на мои слезы, а слушай, что скажу я тебе, жестокий царь: снова замуж выйду — и будет у меня муж; поживу с ним — и сына приживу; а батюшку с матушкой я схоронила, и не будет более у меня брата любимого».

Растроганный Батый, сам потерявший в битве любимого брата, отпустил Авдотью и всех ее родных. Вернувшись, Авдотья Рязаночка вместе со спасенной семьей отстроила избу в стороне от разрушенной Рязани. А потом к ним прибились другие их земляки, успевшие спрятаться от Батые в лесу. Как хорошо было бы поверить в эту историю! Но раскопки, проведенные в XX веке, доказывают: не могло быть «полона рязанского», потому что всех жителей города вырезали в захваченном городе монголы...

Кстати, нынешняя Рязань — это вовсе не тот город, который разрушил Батый. Та Рязань так и не поднялась из руин: жить на костях и пожарище люди не решились. Нынешняя Рязань «в прошлой жизни» располагалась неподалеку от разрушенной и называлась город Переяславлем-Рязанским, пока в XVIII веке Екатерина Великая не переименовала его.

А в старой Рязани можно побывать: за почти 800 лет с момента ее разрушения здесь не выросло ни единого дерева. Сохранились лишь остатки крепостных валов и рвы перед ними. В наши дни здесь поставили крест в память обо всех убитых воинах, священниках, женщинах и детях. С бывшего крепостного вала открывается ошеломляющий вид на Оку. Ни один фотоаппарат не может запечатлеть эту шемящую красоту. За этот, такой красивый край погибали ушедшие с Рязанщины солдаты Великой Отечественной, среди которых немало было женщин — баб рязанских. Даже в не-длинном списке женщин-героинь Советского Союза есть две рязаночки, две храбрые летчицы: Антонина Зубкова и Екатерина Рябова. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



Хан Батый стер Рязань с лица земли и уничтожил всех ее жителей. В память о них в наши дни поставили каменный крест — он стоит на месте разрушенного города. А нынешняя Рязань — это бывший город Переяславль-Рязанский, переименованный Екатериной II.

В 2007 году в стране случился демографический взрыв: 1,6 млн новорожденных! Будто мамочки решили отыгаться за бездетные годы перестройки страны. С тех пор российские женщины исправно рожают по 1,7–1,8 млн детей в год. В прошлом, 2012 году, в России на свет появились 1 896 263 малютки. Демографы обещают, что нынешний год станет «урожайным»: ожидается рождение не менее 2 млн детей. Вот уже почти десять лет подряд мальчиков рождается примерно на 2% больше, чем девочек, — и это тоже приятная новость. Будем с кем танцевать! Из 50 млн российских семей — почти 800 тыс. многодетных. 70% из них имеют троих детей. Беременность — самое мечтательное и осознанное время в жизни женщины. Это сладкое время потакания своим слабостям. И столько нового каждый день: вкусы, запахи и настроение меняются с головокружительной быстротой! А новая жизнь внутри перестает быть частью тебя: сначала — порхание бабочек внизу живота, а потом уже вполне ощутимые пинки маленьких ножек, которым не терпится выбраться в этот прекрасный мир. И, наверное, самым правильным ответом на вопрос «Что вы еще ждете от жизни?» будет «Я жду ребенка». ■



Фото: Павел АНТОНОВ, Нью-Йорк
Модель: Мариника СМЕРНОВА

ПЛОДЫ ЛЮБВИ

*По каким бы маршрутам
не путешествовали мы
в поисках любви, в точке
назначения нас ждет главное.
Все дороги любви ведут
к будущим детям.*





Весы (24.09 – 23.10)



*Октябрь подарит Весам
возможность выйти
из самых сложных
передраг победителем.
Вы будете блистать
и получать комплименты
и предложения, от которых
трудно отказаться.
Главное – сохранять
эмоциональное равновесие.
Впрочем, у Весов это
получается прекрасно.*

♈ ОВЕН. У Овнов весь октябрь будет наполнен событиями – радостными и не очень. Обстоятельства не дадут расслабиться. Но это и хорошо: собравшись с силами, вы почувствуете уверенность и сможете решить большинство своих проблем, в том числе и в отношениях с близкими людьми.

♉ ТЕЛЕЦ. Легкость – вот каким словом надо руководствоваться Тельцам в середине осени, чтобы сохранить здоровье и мир в семье. Объявите октябрь месяцем, свободным от выяснения отношений. Откажитесь от тяжелой жирной пищи и не переутомляйтесь на работе, иначе легкое отношение к жизни пропадет.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Середина месяца будет напряженным временем: слишком много дел, впечатлений и встреч – много даже для общительных Близнецов. Но не все так сложно, как кажется. Иногда прибегайте к чудесному способу – не бросайтесь сразу «разруливать» какую-то ситуацию, подождите. И проблема скорее всего решится сама собой.

♋ РАК. В начале октября Раков ожидает мощная эмоциональная встряска, так что будьте во всеоружии: подкрепите организм витаминами и физическими упражнениями, сходите на профилактический осмотр к врачу. Ну и для полной уверенности в себе запишитесь к парикмахеру и косметологу. В конце месяца жизнь станет спокойной и размеренной.

♌ ЛЕВ. Для Львов начало месяца будет не самым успешным в плане работы и серьезных дел. Зато это время как нельзя лучше подходит для гармоничного общения с близкими людьми: в ваших отношениях будет царить любовь и полное взаимопонимание. Так что не скупитесь на теплые слова для своих любимых!

♍ ДЕВА. Для пунктуальных педантичных Дев нынешний октябрь станет родной стихией. Ведь от вас потребуется то, что вы и так делаете

лучше всех на свете: доводить все начатые дела до конца, тщательно контролировать свои финансы и не ввязываться в рискованные предприятия.

♏ СКОРПИОН. Для Скорпионов пришло время меняться. Дело не ограничится только новой прической или покупкой нарядов на холодный сезон. Придется измениться и внутренне, признать свою неправоту в спорных ситуациях, стать доброжелательнее. Если этого не сделать сейчас, в скором времени вы зайдете в тупик в отношениях с близкими людьми.

♐ СТРЕЛЕЦ. Пылкие Стрельцы в октябре поторопятся сделать все и сразу. Самое удивительное, что у них это получится! Только не надо соглашаться на участие в рискованных проектах. И еще: не торопитесь делиться секретами даже с проверенными людьми. Неосторожно сказанное слово может обернуться для вас неприятностями во второй половине октября.

♑ КОЗЕРОГ. В середине октября Козерогам стоит довериться чувствам. Делайте только то, что хочется, и вы увидите, насколько удачным и плодотворным станет для вас этот период! Если появится возможность поехать в отпуск или в командировку – не упускайте этот шанс: в дороге вас ждут приятные знакомства и незабываемые впечатления.

♒ ВОДОЛЕЙ. В первой половине октября у Водолеев появится внезапная возможность решить разом все накопившиеся проблемы. Это идеальное время для того, чтобы переехать, поставить точку в исчерпавших себя отношениях или поменять надоевшую работу. Конец месяца благоприятен для путешествий.

♓ РЫБЫ. Рыбам октябрь принесет прибыль, что бы это ни значило: вернут старый долг, выдадут премию, подарят без повода что-то нужное. А конец месяца пройдет в семейных хлопотах и обустройстве дома. Это время благоприятно также для того, чтобы совершать крупные покупки и строить планы на будущее. ■

Адреса

AMWAY, www.amway.ru

AVON, www.avon.ru

BONPOINT, Москва, ул. Б. Дорогомиловская, 11

CARACTERE, Москва, ул. Тверская, 27

CIEL, Москва, Дмитровское ш., 9а, стр. 5

CRISTINAEFFE, Москва, ТЦ «Европейский»,

пл. Киевского вокзала, 2, магазин Trevis Jordan

DAVINES, Москва, Лубянский пр-д, 25

DIADEMINE, Москва, ул. Маросейка, 9

INTERIORDECOART, www.i-d-a.ru,

тел.: (495) 695-39-40

LA ROCHE-POSAY, Москва, ул. Васильевская, 3

L'OCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6,

интернет-магазин: www.loccitane.ru

MARY KAY, www.marykay.ru

MEDENA, Москва, ул. Таганская, 31/22, стр. 1

MELVITA, Москва, Рублевское ш., 62

STOCKMANN Москва, Ленинградское ш., 16

THE BODY SHOP, Москва, Манежная пл., 1

WELEDA, Москва, ул. Таганская, 1/2

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

интернет-магазин: www.yves-rocher.ru

ИКЕА, Москва, МКАД, 14-й км, ИКЕА «Белая Дача»

«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА», Москва, Смоленская пл., 34

КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ,

annaonline.ru

«МИКО», натуральная косметика, www.bio-plus.ru

12+ **СБ** (1,3) 17:30
ПТ (2,4) 11:30 повтор

Автор и ведущая
программы –
Инна Зотова

«Детский вопрос»

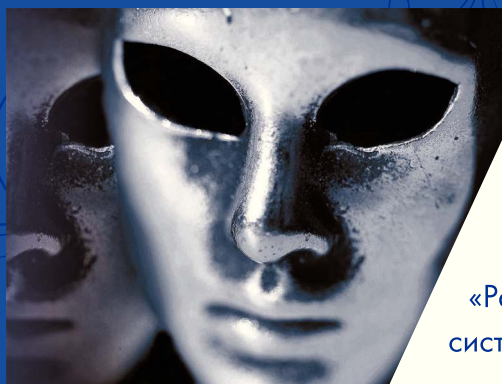
Семейный радиожурнал, в котором главные герои – мы с вами и дети, которые живут где-то рядом, но так сложилось, что они почему-то не очень счастливы». Только за последний год более трех сотен ребят нашли новых родителей благодаря социальному проекту «Детский вопрос». Главная рубрика программы: «Где же ты, мама?»



12+ **ПН-ПТ** 13:15;
22:30

Радиотеатр

Главная радиостанция страны сделала радиотеатр одним из своих приоритетных направлений. Литературные сериалы и радиоспектакли занимают особое место в эфире. Регулярные премьеры, оригинальные постановки, необычное прочтение произведений современной и классической русской и зарубежной литературы составляют золотой фонд «Радио России».



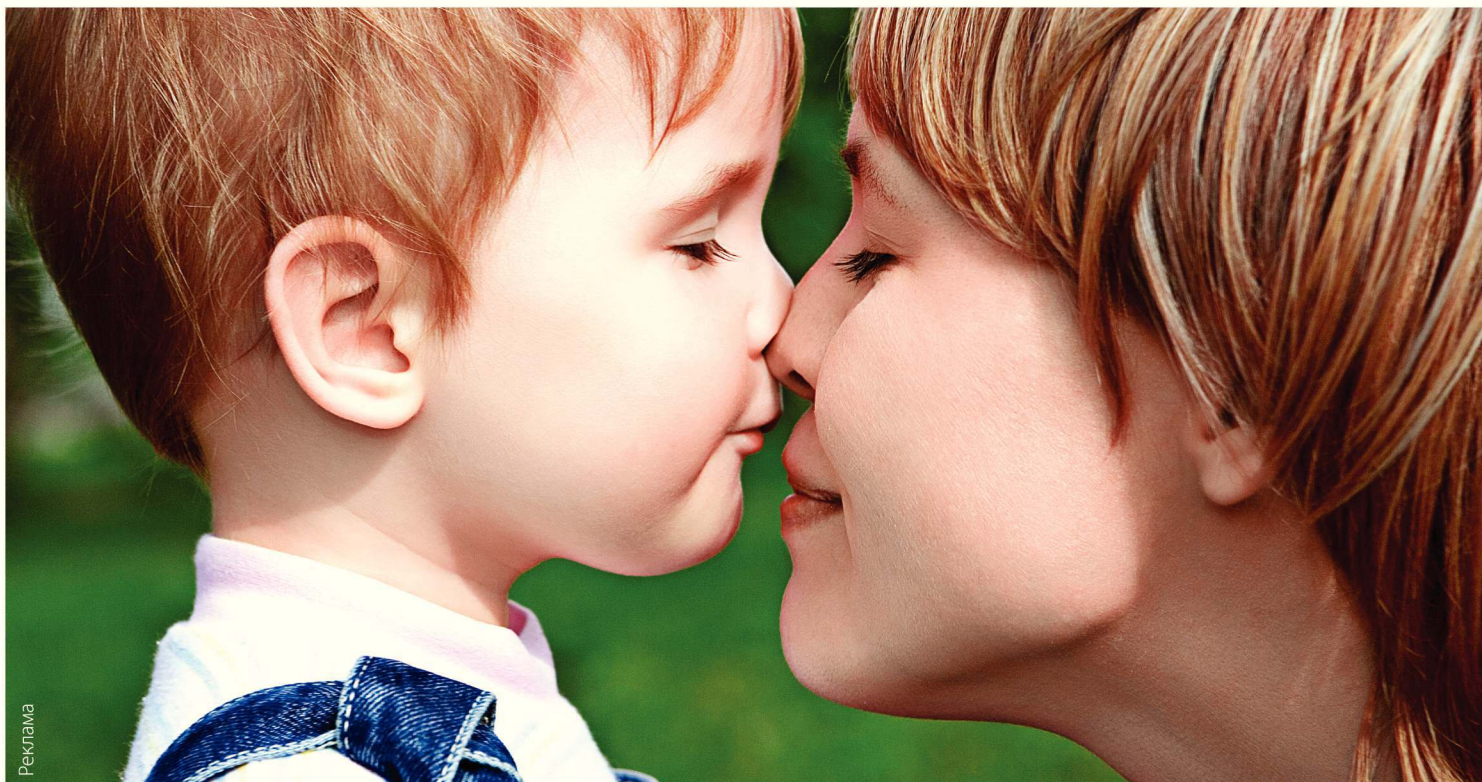
**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«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

ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА
И НОСОГЛОТКИ

ПАНАВИР®
ИНЛАЙТ



Реклама

ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ С ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

- Профилактика инфекционных заболеваний
- Снижение риска заражения ОРВИ и гриппом
- Совместим с другими средствами от ОРВИ
- Ускоряет заживление кожи и слизистых
- Смягчает воспалительный процесс
- Стимулирует местный иммунитет
- Гиппоаллергенен
- Нетоксичен
- Безвреден
- Не имеет противопоказаний к длительному применению

Максимальный защитный эффект при ежедневном применении



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-555-222-9 (ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)
КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ