

ТЁПЛЫЕ СТРАНИЦЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

КРЕСТЬЯНКА

№11 НОЯБРЬ 2013

СОВМЕСТНО
LandLust
С ЖУРНАЛОМ

ПОНЯТЬ СЕБЯ

ЛОМАЕМ СТЕРЕОТИПЫ,
КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ

СТРАННОСТИ –
ЭТО НОРМАЛЬНО

ВИЗИТ К ПСИХОЛОГУ:
ПОЛЬЗА ИЛИ ПУСТОЙ
РАЗГОВОР

33
рецепта

ТЁПЛЫЙ СЛАДКИЙ НОЯБРЬ

ЧТО СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

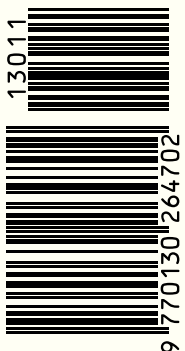
КАШТАНЫ:
СУП, ГОРЯЧЕЕ, ДЕСЕРТ
СОУСЫ ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ
ПЕТУХ ПО-СЕМЕЙНОМУ



Яна

ЧУРИКОВА

Я НЕ ЛЮБЛЮ СИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН



130.11
KRETYANKA D: 7,00 €
A: B: 1, C: Y: E: SK: P: 7,20 €
TR: 16,50 TL: F: 8,00 €
CH: 11,60 CHF: CZ: 215 CZK

6+

“... Я испытала восторг, когда узнала, что любимый крем «Буренка» теперь продается в аптеках!

Каждая женщина обязательно должна позволить себе этот крем, хотя бы раз в жизни...”

Искренне ваша,
Татьяна Васильева
народная артистка РСФСР



КРЕМ *Буренка* с Фитофлораном

ФИТОФЛОРАН – это уникальный комплекс экстрактов и масел лекарственных трав, являющихся натуральными природными антиоксидантами, для быстрого восстановления, увлажнения и питания кожи.

КРЕСТЬЯНКА

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



Главный редактор
объединенной редакции женских журналов
Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru
Шеф-редактор
Елена Аверина eaverina@idr.ru
Арт-директор Татьяна Сучак
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
Отдел маркетинга: rg@idr.ru
Ольга Юдина, Наталья Фокина

Адрес издателя и учредителя:
109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17

Адрес редакции:
109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17
Телефон для справок: (495) 745-84-43
e-mail: krestyanka@idr.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки
редакция не возвращает и не рецензирует.
Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных объявлениях.



Отпечатано
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93
Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685
Сайт: www.oaompk.ru, www.oaompk.pф

Тираж:
общий тираж 180 000
подписной 60 000
розничный 120 000

Дата выхода в свет: 22.10.13
Индекс для подписки на полгода: 70 446
Цена свободная.

© «Крестьянка», 2013. Все права защищены.
Полное или частичное использование материалов
допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».
В оформлении номера использованы фотографии:
EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Яна Чурикова
(пальто, MAX MARA WEEKEND; водолазка, LAUREL)
Фото: Сергей Гаврилов
Стиль: Наталья Репрева
Макияж и причёска: Елена Синяк
Продюсер: Дарья Киселёва



За полчаса ДО ЗИМЫ

Можно кое-что успеть. Пройтись по первому снегу, история которого мимолетна. Он выпадет и растает еще не раз и не два. Но уже не будет первым – тем, который закрывает старый сезон. Он ложится на прошлое, и оно становится чуть чище, чуть красивее, чуть спокойнее. Если нужно расстаться с былым, первый снег поможет создать иллюзию обновления. Белое покрывало слишком тонкое, чтобы по-настоящему изменить интерьер жизни. Проступит жухлая трава, и снова потянет в привычное и знакомое. Туда, где все давно известно. Но все-таки после первого снега все вокруг выглядит чуть иначе. Этот номер «Крестьянки» – про то, как важно понимать, что дарит гармонию именно в вашей жизни. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



На своем мастерклассе Евгений ГАВРИЛОВ показал, как готовить тюрбо с помидорами



ПРАЗДНИК ВКУСА

В сентябре на Дорогомиловском рынке Москвы прошел фестиваль живой кухни и натуральных продуктов Moscow City Bazar.

На площадке фестиваля работало более 30 павильонов участников, которые показали, как можно приготовить экологически чистую и безопасную еду. На открытом воздухе и внутри самого торгового комплекса было три кухни, где проходили мастер-классы известных кулинаров, среди которых были авторы кулинарного бестселлера «Непридуманная история советской кухни» Ольга и Павел Сюткины, кондитер Ирина Спесивцева, радиоведущий, путешественник и кулинар Евгений Гаврилов, шеф-повара Марко Черветти и Дмитрий Зотов, блогер, тележурналист и кулинарный эксперт Сергей Милянчиков, легендарный кулинар Кирилл Готовцев, заместитель главного редактора журнала «Гастрономъ» Марианна Орликова и многие другие. Во время трехдневного гастрономического марафона повара проводили для всех желающих маркет-туры, делились секретами выбора продуктов и приготовления блюд. Следующий Moscow City Bazar пройдет весной 2014 года.

НЕТ ПОВЕСТИ ПРЕКРАСНЕЕ

С 13 по 17 ноября в Государственном Кремлевском Дворце можно будет увидеть мюзикл *Notre Dame de Paris* в оригинальной, «французской» постановке.

Этими московскими спектаклями начнется мировое турне мюзикла, посвященное его 15-летию. «Нотр-Дам де Пари» – первый французский мюзикл, прославившийся на весь мир. Его посмотрели 8 млн зрителей, было продано 10 млн копий CD и DVD и проведено 3000 спектаклей в 15 странах на 7 языках. Собственная версия «Нотр-Дам» есть на французском, английском, испанском, итальянском, корейском и русском языке. Мировая версия мюзикла включает 200 тонн декораций, которые перевозят в 8 мегатрейлерах, и 65 человек артистов и технической команды. После Москвы юбилейное турне продолжится в Китае, Сингапуре, Гонконге, на Филиппинах, в Турции и ОАЭ, а завершится в Европе.



ПОДАРКИ МЕЦЕНАТОВ

До 3 ноября в Третьяковской галерее (Москва, Лаврушинский переулок, 10) в залах 49–54 проходит выставка «Дары и приобретения. Новые поступления в собрания графики XVIII – начала XX веков».

Эта выставка проходит в рамках программы «Третьяковка открывает свои запасники» и представляет лучшие поступления в фонды графики с 2000 по 2012 год. Это дары и приобретения за счет пожертвований частных лиц и корпораций, которым важны идеи меценатства. Среди наиболее ценных экспонатов – двусторонний рисунок Кипренского, две картины Левитана (одна из них – «Осенний пейзаж с церковью» – на иллюстрации), пейзажи Мещерина, блистательные работы Сапунова, 70 рисунков Ге, портреты кисти Репина, работы Саврасова, Поленова, Щусева, Боголюбова, Лансере, Моравова.

3D Washing

Bosch отстирывает всегда. Убедитесь сами!

Внутри барабана обычной стиральной машины захваты перемещают белье, заставляя его двигаться в двухмерной плоскости вращения барабана. Совсем по-другому происходит процесс стирки в новых узких стиральных машинах Bosch Avantixx6 с технологией 3D Washing*.

Чтобы вы были уверены в безупречном результате стирки, инженеры Bosch ежегодно стирают в лабораториях 3500 тонн (!!!) белья, разрабатывая новые программы, оттачивая форму отдельных элементов и характер движения барабана для каждой из программ и подтверждая высокую надежность стиральных машин Bosch.

Движение белья в барабане в новых узких стиральных

машинах Bosch Avantixx6 с технологией **3D Washing*** происходит в пространстве в 3-х измерениях. В процессе стирки белье равномерно перемещается по всему объему барабана, избегая «зон застоя», где оно могло бы хуже отстирываться из-за недостаточного контакта с моющим раствором, а также равномерно и деликатно подвергается механическому воздействию, избегая преждевременного износа.
www.bosch-home.com/ru



Уникальная форма
3D захватов белья
в барабане

Специальная
3D форма стекла
загрузочного люка

Каплеобразные
3D выступы
на поверхности
барабана VarioSoft

Мы в социальных сетях: facebook.com/boschhomerussia
vk.com/boschhomerussia odnoklassniki.ru/boschhomerussia

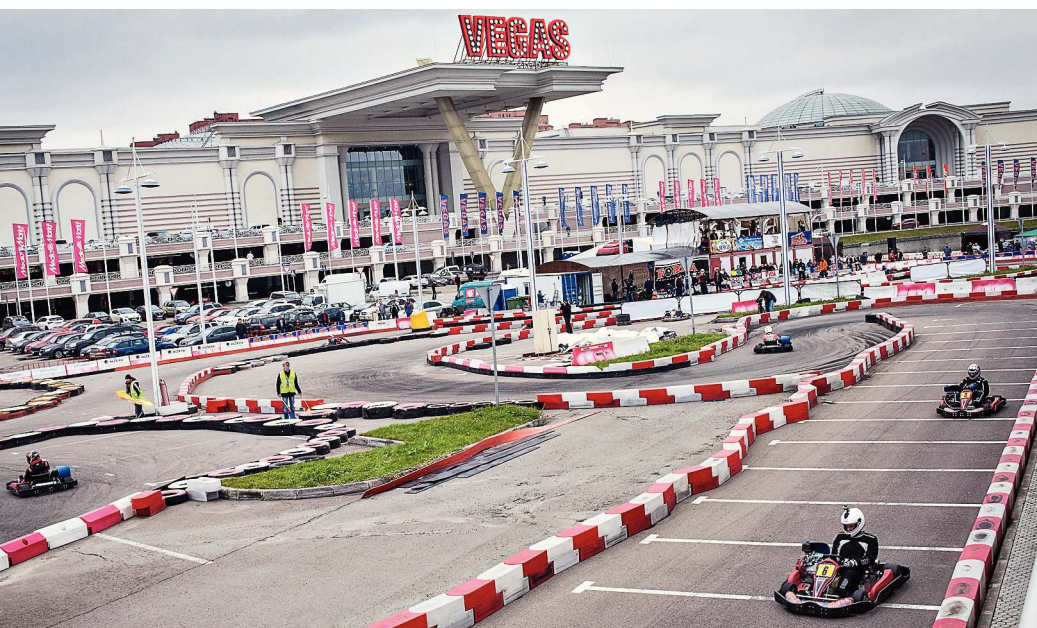
Реклама. Товар сертифицирован. Стиральную машину WLK 20240 OE торговой марки Bosch реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника».

* 3D стирка.



BOSCH

Разработано для жизни



КАРТИНГ КРУГЛЫЕ СУТКИ

В начале сентября на открытой трассе картинг-центра Forza московского торгово-развлекательного комплекса VEGAS прошел 24-часовой марафон по картингу.

Гонки Grand Prix VEGAS с участием профессиональных российских гонщиков, звезд шоу-бизнеса, журналистов и любителей картинга были приурочены к празднованию Дня города, и прошли при поддержке правительства Москвы. Участниками уникального командного марафона стали титулованные спортсмены – чемпион России в классе «Суперпродакшн» Илья Буренко, вице-чемпион России по кольцевым гонкам 2008 года в классе «Туринг» Сергей Крылов, мастера спорта России по гонкам Михаил Скрипников, Сергей Балдин, Кирилл Иванов и другие. Кроме того, в заездах участвовали и звезды: дизайнер Денис Симачев, певица Настя Макаревич, актер Александр Носик, художник Даниил Федоров и чемпионка по боксу Светлана Кулакова. 14 команд-участниц установили абсолютный рекорд для России – 24 часа непрерывного напряженного гоночного марафона. Участниками было пройдено в общей сложности 33 662 круга.

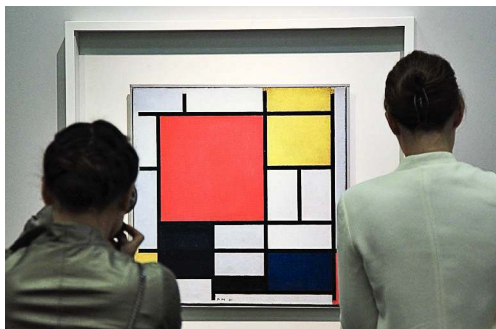
Победителей гонки ждал внушительный призовой фонд и фонтан из шампанского



ГОЛЛАНДСКИЙ МАЛЕВИЧ

До 24 ноября в Третьяковской галерее (Москва, Крымский Вал, 10) в залах 80–82 проходит выставка голландского абстракциониста Пита Мондриана.

Выставка проводится по случаю проведения года Голландии в России. Около 40 картин Мондриана привезли из самого полного собрания работ художника в гаагском Муниципальном музее именно в Третьяковку, потому что здесь выставлен «Черный квадрат» супрематиста Малевича. Ведь Мондриана и Малевича считают «отцами» абстракционизма в живописи. На этой выставке можно будет проследить, как из традиционного пейзажиста Мондриан превратился в преобразователя живописи, упростившего (или усложнившего) ее до квадратов, прямоугольников и трех основных цветов – желтого, красного и синего.



СУПЕРДИВАМ ПОСВЯЩАЕТСЯ

До 2 марта в московском музее-заповеднике «Царицыно» проходит выставка «Посвящение Марии Каллас и Грейс Келли».

На выставке представлены работы американского скульптора, грека Никоса Флороса. Мастер балансирует на грани театрально-декорационного и пластического искусства. Его эффектные костюмы-скульптуры «сшиты» из переработанных алюминиевых банок. Метод Флороса запатентован в 2003 году и не имеет аналогов в мире. Специально для московской выставки Никос создал новую скульптуру – платье Виолетты, героини оперы Верди «Травиата». В таком же когда-то блистала Мария Каллас.



Согревающий ЭФФЕКТ

*Что такое «холодные» и «теплые» цвета интерьеров?
Первые идеальны жарким летом, но с наступлением холодов они заметно
«остужают» квартиру – даже если с отоплением у вас все в порядке.*

«Нейтральный» белый цвет, которым в последнее время принято оформлять дома, – один из самых холодных. В ноябре в светлых стенах становится немного зябко. Но не перекрашивать же из-за этого каждую осень комнаты из белого в терракотовый, например, а каждую весну – снова «охлаждать» их белым или голубым?! Нет, мы сделаем проще: добавим тепла с помощью деталей. Вот остроумная идея: связанные из шерсти чехлы для ваз, пиал, кружек и другой любимой посуды. Вроде мелочь – а греет взгляд настолько, что, кажется, повышается температура воздуха! Чехлы для кружек дают и практическую пользу: чай в такой посуде долго не остывает. Поскольку чехольчики совсем небольшие, то и делаются они очень быстро. Можно связать все вещицы из одного мотка шерсти, но лучше все же поиграть с цветом, узорами и фактурой.

Директор канала
MTV Россия
Яна ЧУРИКОВА
о скорости жизни,
материнских секретах
и любви к мужчине.

Пальто, MAX MARA WEEKEND.
Водолазка, LAUREL.
Брюки, MARELLA.
Ботильоны, MAX&CO.

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

с п е с н е й ПО ЖИЗНИ

— Яна, еще недавно вы описывали день своей мечты как патриархальную идиллию: встать не слишком рано, погулять с собакой, отвести дочку в школу, приготовить мужу обед. В связи с новым назначением эта перспектива отдалилась? Снова авралы, поздние возвращения домой?

— Собаки пока нет, хватает и кота. В начале года мне впервые в жизни резко захотелось кота. Все дружно сказали «ура», и вот он у нас появился. Я об этом ничуть не жалею, кот — мощный стрессогон. Прихожу домой — ребенок уже спит, а кот сидит и терпеливо ждет меня на коврике. Он создает ощущение уюта.

Новое назначение, разумеется, внесло некоторые изменения в образ жизни. Работа телеведущего непостоянная: то пусто, то густо, а теперь я каждый день, как нормальный человек, хожу в офис. В момент запуска канала был аврал, спала по три часа, но сейчас все вошло в режим плановой текучки. Вообще я считаю надуманной дилемму «или карьера, или сиди и пеки пироги, воспитывай пятерых детей». Все это вполне совместимо, было бы желание. Возможно, в глазах мам, положивших жизнь исключительно на воспитание детей, я недостаточно уделяю времени ребенку, поскольку на данный момент много работаю, но у меня были периоды, когда я по три месяца сидела дома и полностью посвящала себя дочке. Кстати, очень этому рада: Таисия узнала, что мама — это не просто четыре буквы. Но тут труба опять позвала, и мама побежала работать. В моем случае это нормально.

— Ваша телекарьеря начиналась на MTV. Вернувшись на родной канал, испытали ностальгические чувства?

— Откровенно говоря, очень грустила в прошлом году, когда объявили о закрытии MTV. Помню, разговаривала с Туттой Ларсен, а она мне: ну чего ты переживаешь, все уже и так умерло. А тут — бац! —

и все вот так неожиданно повернулось. Как всегда жизнь продемонстрировала, что она умнее всех нас вместе взятых. Мне приятно, что все так сложилось. Бренд знает меня, я знаю бренд — все закономерно.

— Вы хорошо представляете свою целевую аудиторию? Нынешние двадцатилетние — какие они?

— Я постоянно общаюсь с молодыми журналистами, своими студентами в Школе эстрады, кино и телевидения, поэтому хорошо представляю двадцатилетних. Конечно, мы в их возрасте были другими: мы мало что видели, поэтому нам все было по кайфу. Мы были голодными. Они — пресыщенные. Посмотрите на сетку вещания цифровых каналов — все возможные форматы, на любой вкус. С одной стороны, они пресыщенные, а с другой — чувствуют несовершенство бытия, что ли. Еще они по-иному общаются с миром: информация льется со всех сторон и распространяется со скоростью света.

— А мы не потеряем вас как одну из лучших ведущих на нашем телевидении?

— Я по-прежнему работаю «лицом». Хотя понимаю, что это не вечно: для телеведущей важны не только профессиональные качества, но и «картинка». Кстати, я благодарна работе в том числе и за то, что, на мой скромный взгляд, в начале карьеры я выглядела гораздо хуже, чем сейчас.

— Как говорила Шанель, женщина к определенному возрасту имеет то лицо, которое она заслужила?

— О да, я его именно заслужила. Совершая ошибки и делая выводы. В том числе заслужила право на нормальных стилистов, которые видят тебя, а не реализуют за твой счет свои амбиции. Слава богу, я уже и сама сейчас соображаю, как мне краситься, как одеваться, учитывая особенности фигуры, знаю, какая ткань подходит, какая — нет. В общем, я могу учебник написать: как правильно одеться, чтобы хорошо выглядеть в кадре.

— Телевизионная красота действительно требует жертв?

— Конечно, тот же грим страшно портит кожу. Но больше всего я страдаю от высоких каблуков. Не могу носить обувь на низком каблуке: мне обязательно надо визуально вытянуть ноги. Но одно дело ходить на каблуках — кровь хоть как-то циркулирует, другое дело — стоять часами. Поверьте — страшное мучение.

— «Страдания» даже подталкивают вас к kleптомани.

— В смысле, тапочки «краду» в гостиницах? Ну да, а что делать, если у меня заканчивается запас тапочек, а впереди Новый год. Тапочки, чтобы переобуться, как только вышла из кадра, коврик, чтобы не пришлось стоять

**МЕНЯ КОРОБИТ ОТ СЛОВ
«СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА».
В НИХ СТОЛЬКО САМООБМАНА!
Я НИКОГДА НЕ СКАЖУ:
«Я ВСЕ МОГУ САМА».
НИЧЕГО ПОДОБНОГО – ЕСТЬ МУЖ,
ЕСТЬ СЕМЬЯ, МЫ – КОМАНДА.
БЕЗ СЕМЬИ ЧЕЛОВЕК –
КОЛОСС НА ГЛИНЯНЫХ НОГАХ.**

босыми ногами на листах сценария, халатик, чтобы после грима и укладки не пришлось тянуть водолазку через голову, вызывая гнев всей команды, — это самые насущные вещи, без которых не обойтись во время многочасовых съемок.

— В юности вы весили 95 кг и не слишком переживали по этому поводу: спортом не занимались, ели, ни в чем себе не отказывая. В какой момент «перешелкнуло»?

— Увидела себя в кадре — стало страшно. (Смеется.) Экран, как известно, еще и прибавляет габариты.

— Но почему надо непременно подстраиваться под стандарты? А индивидуальность?

— Это поза, которая мне знакома: «я вешу 95 кг, но это моя индивидуальность. Да, я такая, нестандартная!» Ты такая, потому что тебе лень собой заниматься. Внешность — это твоя «витрина». Впрочем, мне знакома и другая крайность: однажды практически за год резко похудела с 95 до 55 кг. Это была чистая анорексия. Врач сказал, что придется резать щитовидку, и это меня так испугало, что я довольно быстро вернулась к нормальному весу. Сейчас при росте метр семьдесят пять вешу 65 кило — для меня (при моем телосложении) это близко к идеалу. Стараюсь поддерживать вес, но без фанатизма. Конечно, обязательно надо собой заниматься, но не так, чтобы «убивать» себя в спортзале, а потом лечить больные суставы. Не стоит себя калечить ради призрачных целей: если вам не дано от природы, вы никогда не станете фотомоделью.

— С Таисией разговоры «про «фигуру, форму» уже случаются?

— В четыре с половиной года следить за фигурой рановато. Надо следить за тем, чтобы ребенок ел хорошо и регулярно. В этом плане я обычная мамаша.

— Оладушками балуете?

— О да, оладушки — мой конек. Когда собирается вся семья, начинается: олады, сырники, бельгийские вафли... Правда, мне, как правило, почти ничего не достается. Ну и слава богу, я даже



рада — не дали набрать лишний вес. Мне нравится сам процесс готовки. Он меня успокаивает, структурирует, я параллельно думаю сразу о нескольких вещах.

— А муж, кажется, специалист по блинам?

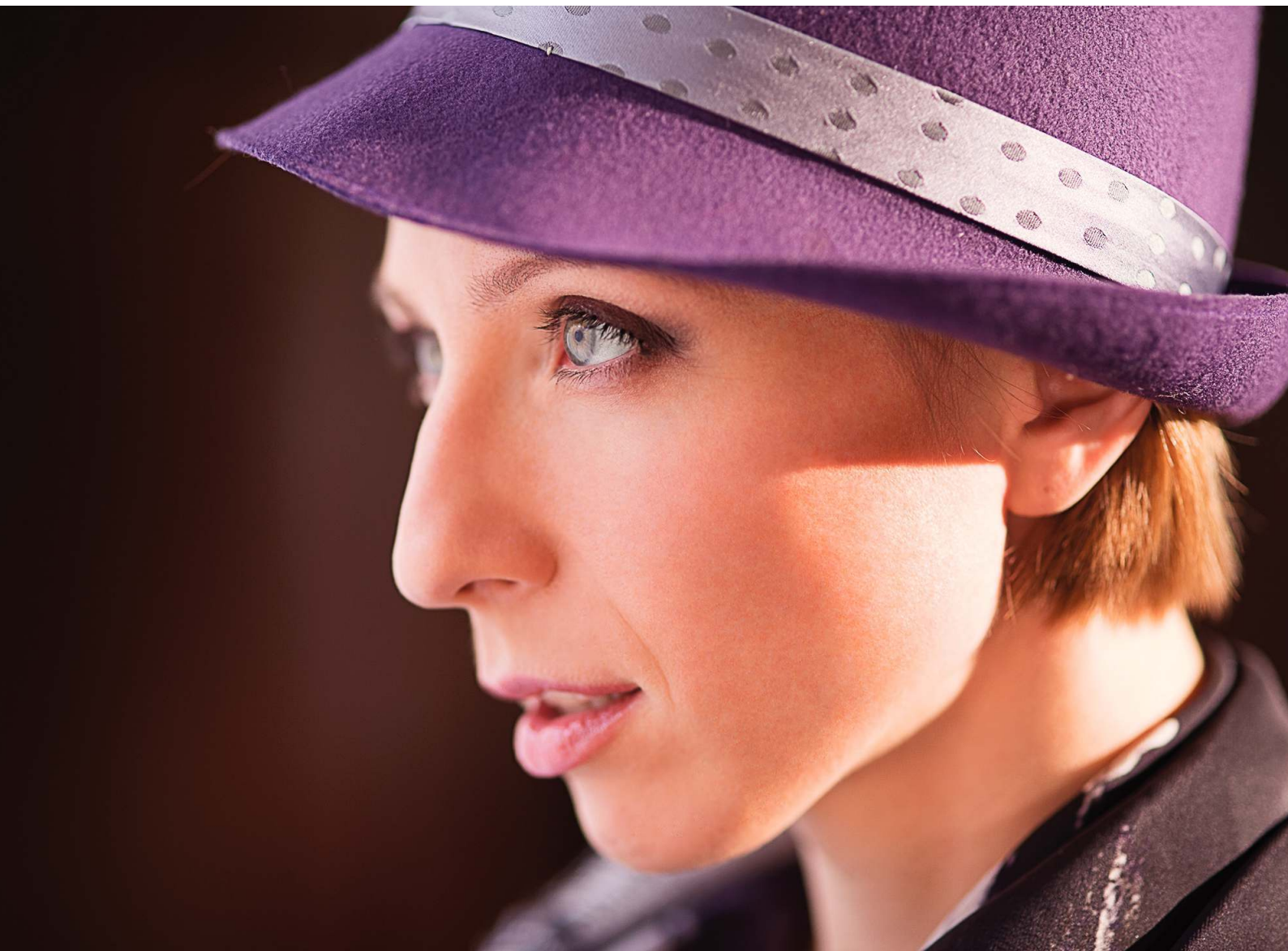
— У нас обоих не так много времени для возни на кухне, но когда Денис добирается до блинов, отрывается по полной. Для нас это ритуал. Мы всей семьей по мере сил участвуем.

— Какая вы мама — можете себя оценить?

— Думаю, бывают мамы и получше. Вот моя мама, как мне кажется, может поставить себе галочку в свою зачетную «материнскую книжку». А мне еще рано. Вот исполнится Таисии лет тридцать пять, тогда и оценим.

— Вы правда считаете, что «дети даны нам на воспитание»? Не слишком авторитарно звучит?

— Технологии будущего, возможно, позволят что-то там программиро-



Шляпка, платье и шелковый платок, LAUREL.

вать, но сейчас у родителей должна быть грамотная стратегия, чтобы потихонечку, «легким касанием» направлять движение шарика в нужную лузу».

— **Родители пишут для детей «сценарий», а те зачастую в знак протеста живут по антисценарию.**

— Могу сделать комплимент маме — она не стала навязывать мне свой сценарий (в ее случае это могла быть Финансовая академия, она экономист). И только сейчас в моей жизни возник спецкурс «Экономика СМИ» — новая должность обязывает задумываться о финансах.

— **Мама рада?**

— Мама счастлива, но не потому, что я в такой должности, а от того, что я учиться опять пойду.

— **А в качестве телеведущей вы ей нравились?**

— Она была довольна, но реагировала своеобразно. Помню, передача «Двенадцать злобных зрителей» выходила сначала в субботу утром, а потом в субботу вечером и в воскресенье вечером были повторы. Мама смотрела в первый раз, и у нас происходил приблизительно такой диалог: «Боже, что за ужасную прическу тебе сделали?» — «Мама, а ничего, что у нас была такая классная тема, что люди интересно высказывались?» — «Да? Я этого не запомнила». И только с третьего просмотра мама улавливала, о чем мы там говорили, и высказывала уже свое мнение относительно профессионального ведения.

— **Настоящая женщина! А с Таисией делите девичьи радости? Кукол Барби вместе выбираете?**

— Барби — это уже не круто. Вот новая серия Monster High — это да. Я сама их большая фанатка. Это дочки и сыновья знаменитых монстров, напри-



Платье, **SPORTMAX**.

мер Френки Штейн (понятно, кто папа), Дракулаура и т. д. У каждой ку-клы свои фишки, свой фэшн.

— **Нас Чебурашка цеплял, Ежик в тумане, а их — монстрики...**

— Нынешних чебурашки уже меньше цепляют, потому что у них клиповое восприятие, они привыкли к быстрой смене картинки. Время такое. «Ежик в тумане» — это вообще взрослый мультфильм, дзенский. Я, во всяком случае, влюбилась в него уже в зрелом возрасте.

— **Таисия растет «папиной дочкой»?**

— Мне кажется, в полноценной семье растет общий ребенок.

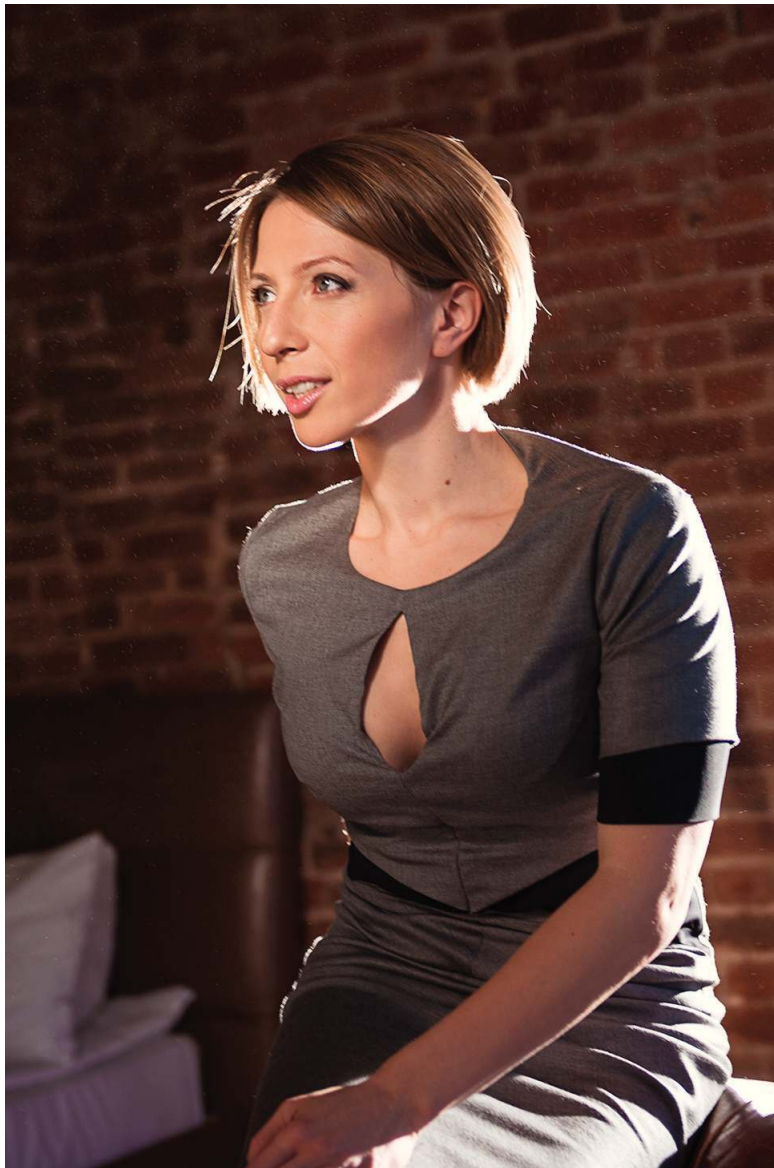
— **Психологи говорят, что отец должен воспитывать дочку как «принцессу», тогда в будущем у нее сложатся успешные отношения с мужчинами.**

— Наверное, они правы. Но только рядом должна быть мама, которая быстро поставит на землю: так, корону сняли и пошли. Хотя, если чест-

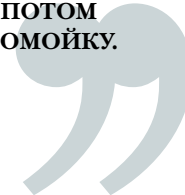
но, когда мы с ней видимся, мне уже не до воспитания: «Тася, это не делай, так нельзя!» Я сама от себя иногда устаю, если начинаю вот так менторствовать. С другой стороны, нельзя пускать все на самотек, мы обязаны вложить базовые представления о добре и зле. Даже если дети потом выбросят их на помойку.

— **Вы большая любительница дайвинга, когда в последний раз погружались?**

— Я действительно люблю нырять, мне все равно где. Но в свое время на дайвинг-сафари я ездила, не будучи обремененной семьей или имея рядом спутника жизни, с мнением которого я не особо считалась: я типа крутая — как захочу, так и поступлю. Тогда, ви-



**МЫ ОБЯЗАНЫ
ДАТЬ СВОИМ ДЕТЯМ
БАЗОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
О ДОБРЕ И ЗЛЕ.
ДАЖЕ ЕСЛИ ДЕТИ ПОТОМ
ВЫБРОСЯТ ИХ НА ПОМОЙКУ.**



димо, я свое и «отныряла». А сейчас нужно отдыхать вместе со всей семьей. В последний раз Денис, видя мое несчастное лицо, отпустил меня на неделю в Египет года три назад, уже после рождения Таисии, правда, с проверенной компанией. А теперь у меня еще и работа, как у всех нормальных людей, отпуск предвидится только в августе... В общем, это большая тема.

— **Про дайвинг понятно, а что за странное увлечение боксом?**

— Это был порыв, но потом я сорвала спину (не на боксе), и эту идею пришлось оставить.

— **А почему именно бокс? Накопилась агрессия?**

— А почему нет? Кто-то танцует, кто-то бьет грушу. Мне понравился подготовительный комплекс, он включает разнообразные упражнения — это не так скучно, как обычная спортзальная тренировка. Я вообще не вижу прямой связи между боксерским поединком и агрессией. Если ты хочешь вступить в бой только ради того, чтобы подраться или выплеснуть

адреналин, скорее всего ты проиграешь. Бокс — это продуманная, взвешенная стратегия. Впрочем, в моем случае до этого так и не дошло, я ни разу даже в спарринг ни с кем не вставала.

— **Еще одно экзотическое увлечение — сигары.**

— Сигары — это особая субкультура. Женщина, курящая сигары, это скорее исключение, чем правило. Нас немного, и мы, кстати, совершенно не стремимся объединяться в группы, как птица пингвин, потому что сигара — совсем не «трубка мира», которую ты делишь со всеми. Это скорее вариант Шерлока Холмса, когда тебе надо проанализировать сложившуюся ситуацию, обдумать стратегию.

— **Вы себя причисляете к сильным женщинам?**

— Честно говоря, раньше мне это словосочетание нравилось, а сейчас — категорически нет. В нем столько самообмана! Для меня это опять же подростковая бравада — я уникальная, не такая, как все. На самом деле сильная ты почему? Потому что просто не нашла «правильного» мужчину? Это форма защиты больного — утверждать, что он не болен. У особо продвинутых даже хватает риторики, чтобы грамотно мотивировать свою жизненную позицию. Мне же не стыдно говорить о том, что мне нравится, что рядом есть мужское плечо, на которое я могу опереться, могу покапризничать, переложить ответственность за какие-то вопросы на мужа. Я больше никогда не скажу: «Я все могу сама». Да ничего подобного — есть муж, есть семья, мы — команда. Без семьи человек — колосс на глиняных ногах. Кому-то повезло еще больше — он часть клана. У нас с Денисом так не получилось. Родовой фазенды у нас нет. Но, возможно, именно поэтому мы с мужем так патриархальны в своих настроениях. Периодически собираем вокруг себя все семейство, Денис выступает в роли патриарха. Мне это очень нравится.

— **Вы отказались ради семьи от дайвинга. А муж чем-то пожертвовал?**

— Ну, может быть, стал меньше ездить на рыбалку.

— **А есть общие удовольствия?**

— Самое большое удовольствие — когда совпали наши графики и мы оказались вместе дома. Это уже счастье! ■

Фото: Павел АНТОНОВ

в с т р е ч а С СОБОЙ



Среди самых трудных вопросов, которые задает себе человек, есть и такой: «Кто я?». Чего на самом деле хочу, тем ли занимаюсь, на правильные ли вещи трачу время? Что хорошо именно для меня, а не для людей, навязавших мне свои стереотипы? О том, как докопаться до настоящего себя, мы спросили кандидата психологических наук психотерапевта Юлию АРТАМОНОВУ.

МАРИНА ХАЗАНОВА,
психотерапевт:

**«ОЩУТИТЬ, ЧТО ЗНАЧИТ
БЫТЬ СОБОЙ, МОЖНО.**

**ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ,
СОГЛАСИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО НАМ БОЛЬНО.**

**ЕСЛИ НАС ЧТО-ТО РАДУЕТ,
НЕ СТЕСНЯТЬСЯ ЭТОГО.**

**НЕ ОТРИЦАТЬ В СЕБЕ ТО,
ЧТО НЕ НРАВИТСЯ, НО ПРИЗНАТЬ:**

ЭТО – ТОЖЕ ЧАСТЬ МОЕГО “Я”.

**ИНОГДА РАДИ
СОГЛАСИЯ С СОБОЙ
НАДО СМИРИТЬСЯ С ТЕМ,
ЧТО МЫ РАЗОЧАРОВАЛИ ДРУГИХ,
УТРАТИЛИ ИХ ЛЮБОВЬ».**

●
– Юлия, в какой момент человек отдалекается от самого себя «натурального»?

– Маленький ребенок ведет себя естественно и не думает о том, выделяется он на фоне других людей или нет. А когда мы начинаем взрослеть, нам необходимо принадлежать к какому-то обществу: к семье, друзьям, однокурсникам. Человек должен быть «своим» среди них, а для этого – выполнять их правила. Это называется социализацией. Она в некотором смысле и есть взросление человека. В отличие от животных, которые из детенышей превращаются во взрослых особей в строго определенном возрасте, человек редко становится зрелой личностью в год своего юридического совершеннолетия. Многие в 18 лет еще совсем дети, и процесс их взросления занимает не одно десятилетие. За это время много кто успевает рассказать человеку, каким он должен быть: бабушки и мама, учителя, книги, реклама... Одновременно и у человека появляется своя собственная система ценностей. Так и формируется его личность – из собственного и «приобретенного». И это «не свое» приживается и прорастает в человеке, становится «своим» и действительно нужным. Поэтому вопрос «Кто я?» так сложен.

●
– Но часто это «не свое» мешает, а человек не может понять, почему у него не складывается жизнь. Каковы симптомы того, что пора освободиться от «лишнего» и стать самим собой?

– Это подавленное состояние: человека ничто не радует, он быстро устает, становится раздражительным и вообще испытывает сильные отрицательные эмоции – гнев, ненависть, отчаяние, печаль. Иногда они неуправляемы. Но в психологии нет «плохих» и «неправильных» эмоций, потому что эти чувства – сигналы внутреннего неблагополучия. Гневаясь, человек пытается сообщить самому себе о старом детском переживании, о подавленном страхе, горе. И настоящая причина его раздражения чаще всего – недовольство какой-то частью себя, своим одиночеством, отверженностью, неудачливостью...

Другой симптом – странные, нерациональные поступки. Например, вы покупаете вещь, а дома понимаете, что она вам совершенно не нужна. Или проезжаете свою остановку. Или перекладываете на новое место документы, а потом не можете их най-

ти. Вы объясняете это себе тем, что рассеянны. А в чем причина этой рассеянности? Какими проблемами занято ваше сознание?

Наконец, самый серьезный симптом того, что человек не может встретиться с какой-то частью себя – это болезни. Особенно те, когда врачи не могут толком поставить диагноз.

●
– Что же это за стороны личности, которые так добиваются своего «признания», но которые люди так упорно игнорируют?

– Обычно это то, что сопряжено с большими переменами в жизни. Или то, что требует изменить отношение к важным вещам. Кто-то может бояться близких отношений, которые на самом деле ему нужны, и загружать себя работой. При этом человек не может понять, почему работа не приносит ему удовольствия...

А кто-то упорно «тусит» в ночных клубах, катается на сноуборде и ведет безумно активную жизнь, хотя на самом деле больше всего на свете любит сидеть у телевизора в домашних тапках. Но ни за что не признается себе в этом.

Моя знакомая много лет была успешным программистом, но в один прекрасный момент поняла, что цветы любит больше компьютеров. Теперь работает в оранжерее, где у нее тоже все неплохо складывается.

●
– Да, в последнее время появилось много подобных примеров. Но неудачных попыток поменять профессию наверняка гораздо больше. Неужели для того, чтобы жить счастливо, надо обязательно бросить работу – пускай и не самую интересную, но приносящую деньги – и пытаться зарабатывать на жизнь тем, что тебе нравится? Не отдавая себе отчета в том, что как музыкант или поэт ты на рынке труда не стоишь ничего.



КЛЕМАН РОССЕ,
профессор философии:

**«ЧУВСТВО СОГЛАСИЯ С СОБОЙ –
ДАР, КОТОРЫЙ
НАДО УМЕТЬ ПРИНИМАТЬ.
ЧУВСТВО ВИНЫ
И БОЯЗНЬ ПРОЯВИТЬ
ЧРЕЗМЕРНЫЙ ЭГОИЗМ
ЗАСТАВЛЯЮТ НЕКОТОРЫХ ИЗ НАС
ОТКАЗЫВАТЬСЯ
ОТ РАДОСТИ ЖИЗНИ,
К КОТОРОЙ МЫ СКЛОННЫ
ОТ ПРИРОДЫ».**

— Это бывает, когда человек все-таки не разобрался в себе и не принимает себя настоящего. Что такое принятие себя? Это, с одной сто-

роны, когда человек доволен собой — и внешностью, и семьей, и даже зарплатой. Он «встретился» со своими сильными сторонами и успешно использует их в жизни. Но он распознал и свои ограничения. И признал их. Согласиться на ограничения трудно — сколько вокруг печальных историй, когда люди не могут признать свой возраст или отсутствие у себя какого-то таланта! Но если человек трезво оценит свои способности, он сможет понять, что его любимое дело должно остаться только хобби. И что необязательно ради него бросать скучную профессию. Лучше относиться к ней как к способу заработать деньги на любимое увлечение. То есть надо менять не работу, а свое отношение к ней. Самое главное — не становиться жертвой обстоятельств. У нас вообще очень любят пожаловаться на судьбу: «родители заставили учиться не там, где мне хотелось», «я бы танцевал, но у меня больные ноги», «свекровь искалечила мне всю жизнь». Так вот: если человек чувствует себя жертвой и считает, что весь мир виноват в его проблемах, он **ОЧЕНЬ** далеко «отошел» от истинного себя.

— **А как насчет «классических» атрибутов счастья — крепкой семьи, детей? Если их нет, можно ли обрести согласие с собой?**

— Внешние атрибуты счастья — совсем не гарантия, что вам на самом деле будет хорошо. Важно прожить **СВОЮ** жизнь, а не следовать «классическим» представлениям о благополучии. Правда, такая жизнь требует определенного мужества: ведь вам придется отстаивать свои личные, далекие от общепринятых правила и убеждения. А семья и дети становятся счастьем, когда человек находится в согласии с самим собой. Ведь тогда он не восполняет свои внутренние дефициты за счет других («Хочу мужа и детей, чтобы они меня любили и обо мне заботились»), а способен отдавать в мир себя («Хочу быть женой и матерью, могу и буду давать другим свою любовь и заботу»).

— **Как человеку увидеть себя истинного?**

— Чтобы приблизиться к себе, надо сначала от себя отстраниться, посмотреть со стороны. Это всегда очень трудно,

но попробовать стоит. Восточные практики позволяют встретиться со своим телом и приглядеться к себе в разных состояниях. Можно узнать себя с помощью другого человека. Психологом в такой ситуации может быть любой непредвзятый, заинтересованный, внимательный человек, которому вы доверяете. Он выслушает вас и натолкнет на верный ответ. Только надо иметь в виду, что мама, друзья, муж или жена скорее всего будут подталкивать вас в определенном направлении: «Ты должен быть для меня (то есть таким каким хочу я) лучшим сыном или дочерью, другом, женой...»

В конце концов, можно увидеть себя с помощью психологических тестов. Самый известный из них — тест американского психолога (кстати, российского происхождения) Ирвина Ялома. Тест очень простой. Напишите 8–10 ответов на вопрос «Кто я такой?». Пишите самое главное, но не раздумывая над ответами подолгу и без «внутренней цензуры». Затем нарисуйте 8–10 кругов — один внутри другого. В центре — вы. Теперь расставьте ваши «я» по мере отдаленности от себя. Например, кто-то написал, что он — хороший человек. Но он прекрасно знает, что может быть и плохим. Значит, «хорошего человека» следует расположить на внешней границе кругов. И так далее — с понятиями типа «жена», «дочь», «хозяйка», «фотограф», «кулинар» и т. д. — пока не останется последнего слова в самом центре, ближе всего к вам. Оно и есть ваша истинная сущность, то, без чего вы себя совершенно не представляете, без чего не можете жить, нечто абсолютно неотъемлемое от вас. Для кого-то это может быть «мать», для кого-то «женщина», для кого-то «художник»...

— **А ведь в центре может ничего и не остаться.**

— Вот именно! У многих в центре личности оказывается пустота. Так что «путь к себе» — не такое уж и радостное занятие. ■

Беседовала Елена АВЕРИНА

Как жить полной жизнью с сахарным диабетом?

Современная женщина знает, как создать уют в своем доме, как окружить любовью и вниманием семью, как наслаждаться каждым мгновением дня... Но что делать, если в привычный жизненный ритм вторгаются новые заботы – о своем здоровье или здоровье кого-то из близких?

Сахарный диабет 2 типа нередко возникает по причине избыточного веса и малоподвижного образа жизни, так как нарушаются обменные процессы организма. О диабете сигнализируют повышенное содержание глюкозы в крови и следующие признаки: жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, повышенная утомляемость, плохое заживление ран.

Заболевание часто развивается от того, что клетки перегруженного избыточным количеством жировой ткани организма плохо реагируют на гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, – инсулин. При СД 2 типа клетки постепенно перестают его воспринимать, уровень глюкозы растет, и врач назначает сахароснижающие препараты.

Но даже с таким заболеванием женщина не перестает быть бабушкой, мамой, хозяйкой дома, которая согревает всех вокруг своей любовью и заботой. Можно контролировать сахарный диабет и вести полноценную жизнь, если правильно питаться, делать зарядку, чаще бывать на свежем воздухе и следить за уровнем глюкозы в крови.

Делать это удобно и просто с помощью специальных приборов – глюкометров, например OneTouch Select®. Существуют специально разработанные модели как для тех, кто нуждается в ежедневных инъекциях инсулина (OneTouch Select®), так и для тех, кто принимает таблетки для снижения сахара (OneTouch Select® Simple).

Модель OneTouch Select® рекомендована для пациентов с СД 2 типа на инсулине. Глюкометр помогает жить полной жизнью, несмотря на необходимость строгого контроля уровня глюкозы. У него есть все необходимые функции, которые позволяют следовать схеме назначенной терапии и соблюдать рекомендации врача: понятное меню на русском языке, отметки до и после еды, память на 350 результатов и др.

Модель OneTouch Select® Simple рекомендована для тех пациентов с СД 2 типа, кто получает лечение сахароснижающими препаратами и боится сложных технических манипуляций. Она помогает измерить уровень глюкозы максимально быстро и просто. У этого глюкометра нет кнопок и отсутствует кодирование, поэтому тестирование проводится в три несложных действия: вставьте в глюкометр тест-полоску, нанесите каплю крови – и спустя 5 секунд узнайте результат. Если при измерении выяснится, что уровень глюкозы опасно высокий или опасно низкий, прибор оповестит об этом звуковым сигналом.

Выбирайте подходящий именно вам глюкометр, контролируйте диабет и наслаждайтесь каждым мгновением жизни!



Телефон Горячей Линии: 8-800-200-83-53

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Зачем люди ходят
к психологам?
Потому что модно?
За рецептом
счастья?
Наши героини –
профессиональные
психотерапевты –
помогают
разобраться, в чем
они на самом деле
могут помочь,
а что изменить
не в силах.*

Фото: Павел АНТОНОВ

ПОГОВОРИ ОБ ЭТОМ



Я Б В ПСИХОЛОГИ ПОШЕЛ

«Я поступила на психологический факультет Московского педагогического университета, потому что хотела помогать людям. А на втором курсе нам объяснили, что на самом деле в психологию идут люди, которые прежде всего хотят помочь себе», — рассказывает Светлана Смирнова, детский педагог-психолог. Личные мотивы чаще всего руководят будущими психологами, а решение собственных проблем является важной мотивацией для освоения профессии. И, оказывается, это правильно!

«Была ли у меня личная проблема, которую я хотела решить, став психологом? — улыбается Елена Перова, семейный психотерапевт. — Наверное, я была не очень гармоничным подростком, и собственные метания способствовали интересу к психологии... Я с 13 лет веду дневник, люблю покопаться в себе. Поступила на клиническую кафедру факультета психологии МГУ, а с третьего курса пошла учиться в Институт интегративной семейной терапии, чтобы дополнить теоретические знания практикой. Консультировать я начала, еще будучи студенткой — занималась профориентацией школьников. За психотерапию поначалу не бралась — не было ощущения, что я лично готова к этому. Постепенно такая внутренняя уверенность появилась».

Нередки случаи, когда увлеченный клиент сам превращается в психолога. Екатерина Игнатова, сотрудник Института системного консультирования, частно практикующий психолог: «Лет десять назад, столкнувшись с тем, что в моей жизни повторяются одни и те же неприятные ситуации, я обратилась к психологу. На четвертой консультации он неожиданно произнес: “Если вы вдруг решите сменить специальность, подумайте о психологии”. Тогда я сказала решительное “нет”, но зерно было посеяно, и еще года через три оно проросло. Я пошла на дополнительное профильное образование в МППГУ, отучилась, получила диплом и пять лет назад начала свою практику». Екатерина так

**ПСИХОТЕРАПИЯ –
НЕ СПОРТ, ГДЕ НУЖНО
ПОКАЗЫВАТЬ
ВСЕ БОЛЕЕ
ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ.
СЧАСТЬЕ И ЧУДО
НЕЛЬЗЯ ВЫПИСАТЬ
В РЕЦЕПТЕ.**



КАК ВЫБРАТЬ ДОБРОСОВЕСТНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

В нашей стране нет системы лицензирования психологов. Назваться психологом может кто угодно, в том числе и тот, кто вообще не имеет знаний о предмете, зато хорошо умеет манипулировать. Как понять, что вы пришли к профессионалу, который способен отличить проблему психологическую от медицинской, а свои комплексы, если таковые были, проработал в процессе профподготовки?

1. У психотерапевта должно быть соответствующее образование, полученное в медицинском вузе или на психологическом факультете, желательно иметь также сертификат о дополнительном практическом образовании.

2. Для психотерапевта обязателен опыт прохождения личной терапии. Если вы выбираете специалиста, вполне можно задать ему вопрос и об образовании – в этом нет ничего зазорного.

3. Наличие супервизии – профессиональной помощи психологу со стороны более опытного коллеги – необходимое условие работы. Иначе рано ли поздно психотерапевт окажется поглощен собственными проблемами.

4. Добросовестный психотерапевт никогда не «подсаживает» клиента на общение с собой. Наоборот, цель его работы состоит в том, чтобы научить клиента обходиться без терапевта, «быть терапевтом самому себе».

5. Профессиональный терапевт не навязывает клиенту свои услуги, никак не давит на него, давая понять, что если тот уйдет, то свои проблемы никогда не решит.

объясняет смену профессии: «Существует мнение, что человек, приходящий учиться на психфак, хочет решить некую внутреннюю проблему. Согласна! Когда я пошла учиться, переживала не самые простые времена. Только-только развелась с мужем и еще “развелась” со своей предыдущей специальностью, в которой достигла потолка и заскучала. В итоге спустя семь лет у меня отличные отношения с бывшем мужем, отцом двух наших детей, и новая профессия, которую я нежно люблю».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

«Каждый человек потенциально способен быть счастливым, и психотерапевт просто убирает препятствия, мешающие ему достичь счастья», – уверена Елена Перова. Успех психотерапии напрямую зависит от профессионализма специалиста, степени готовности к изменениям у клиента и того, насколько удачно складывается их сотрудничество, которое, по сути, является сотворчеством. Важным условием является доверие. Елена говорит: «Если контакт хороший, складываются продуктивные рабочие отношения. Когда клиент чувствует, что может доверять терапевту, ему проще начать меняться. Опытный терапевт своими действиями, вопросами, интерпретациями создает условия, в которых изменения могут начать происходить. Всегда стараюсь помнить слова, сказанные одним преподавателем в университете: “не надо слишком стремиться помочь клиенту. Он идет вперед в своем темпе. Нужно чувствовать момент, самому быть постоянно включенным, искренним”.

Бывает, что человек достигает своего потолка, и становится понятно, что дальше он пока не пойдет. Это нормально. Психотерапия – не спорт, где нужно показывать все более впечатляющие результаты. Человек попробовал, научился каким-то методам самопознания, увидел, что может сам влиять на то, что происходит в его жизни, чего-то

КАК ВЫБРАТЬ ДОБРОСОВЕСТНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

6. Профессионал открыт к обсуждению того, что происходит в ходе работы, не пытается представлять свою деятельность как некую магию.
7. Психотерапевт с уважением относится к клиенту и никогда не строит общение с ним по принципу «я тут авторитет, а ты неудачник с проблемами, поэтому слушай, что я говорю».
8. Опытный психолог должен уметь удерживать границы общения, не заводить «дружбы» с клиентами. Для процесса терапии такое сближение и смешивание ролей чреваты сведением полученного позитивного опыта к нулю и всякого рода мелким и крупным недоразумениям.
9. Недопустимо, чтобы вам предлагали какие-либо манипуляции с телом или душой, которые для вас неприемлемы или вызывают сильнейший стресс.
10. Доверяйте себе: если вам на консультации некомфортно, если терапевт активно не нравится, стоит поискать другого. И если через три консультации ваше внутреннее состояние никак не изменилось в лучшую сторону, ищите другого специалиста.

добился. Когда он почувствует, что может двигаться дальше, он может снова прийти — ко мне или к другому специалисту».

Светлана Смирнова считает, что важно заключить контракт, в котором оговорены условия и длительность терапии. «В практике работы с детьми и родителями контракт включает первую встречу с родителями, пять встреч с ребенком, шестая совместная, затем снова встреча только с родителями, на которой мы обсуждаем их видение ситуации и результаты. Иногда этого достаточно, иногда, когда требуется более длительная работа, договариваемся о продолжении. Цифры родились из опыта работы. С детьми результаты всегда явные, а со взрослыми зависят от четкого понимания, чего они хотят и что чуда не будет — это обязательно обсуждается на первой встрече». При работе с детьми многое зависит от родителей: когда они категорически ничего не хотят менять в себе, своих реакциях и считают, что дело только в ребенке, результат психотерапии будет близок к нулю. «Семья — это система, где все взаимосвязаны. Ребенок на встречах со мной “выпускает пар”, и временно ему становится легче, но потом он возвращается домой и быстро все становится как прежде».

«Насколько ты помогаешь, оценивает в первую очередь клиент, который либо приходит к тебе на вторую консультацию, либо нет. Психотерапия — честный бизнес. Не помог — человек к тебе не вернулся. Помог — он рассказал друзьям, они к тебе тоже пришли, — убеждена Екатерина Игнатова. — Когда человек приходит в состоянии депрессии или апатии, с отсутствием веры в себя, а уходит с расправленными плечами и надеждой во взгляде — это победа. Это и есть и смысл, и цель моей работы».

ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА

Многие психологи не берутся за решение проблем, связанных с патологией и зависимостями. Елена Перова: «Я не беру клиентов с тяжелыми расстройствами психики, людей, страдающих наркоманией и алкоголизмом. Такими проблемами следует заниматься в специальных заведениях, где психолог и психиатр могут работать вместе. Бывает, что клиент просит выписать ему таблетки, например антидепрессанты. Чаще всего это выражение тщетной надежды, что проблему можно решить легко — съел волшебную таблетку, и настало счастье. Обычно человек сам понимает необоснованность такой надежды и готов работать “без волшебства” — раз уж дошел до меня. Если же возникает малейшее подозрение, что это случай, когда лекарства нужны (например, сильная тревожность или намерение на суицидальные мысли), я даю клиенту контакты психиатра».

Екатерина Игнатова добавляет, что в ее практике чаще приходилось «снимать» клиентов с антидепрессантов и транквилизаторов: «Им не повезло, они получили рецепт от людей, которые назначают таблетки, не разобравшись в ситуации, без серьезных показаний. Это, к сожалению, случается очень часто».

Вторая причина, по которой добросовестный психотерапевт может решить для себя, что лучше перенаправить клиента к другому специалисту, — понимание, что в этой области не хватает профессионализма. Светлана Смирнова: «Я не берусь за аутизм у детей. Эта тема требует специальных знаний и личного интереса к ней. У меня его нет, поэтому и знаний я не приобрела. Также не берусь за отношения между мужчинами и женщинами, слишком резонируют личные темы, а значит, я не буду в этой области достаточно профессиональна».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПТИМИЗМ

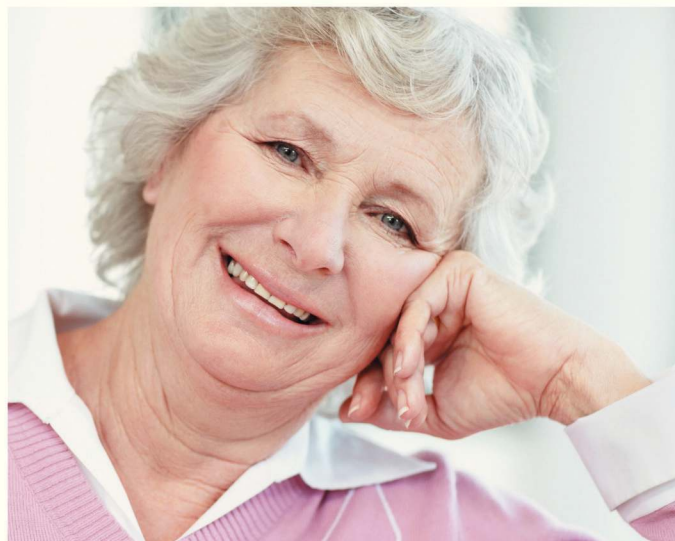
Елена Перова признается, что работа психотерапевта вдохновляет: «Когда видишь клиентов, которые преодолевают страхи, боль, решаются на что-то, идут наперекор, познают себя — вера в людей прямо зашкаливает». Похоже, оптимизм для психолога — признак мастерства. Екатерина Игнатова признается, что в процессе собственной психотерапии у нее кардинально изменились отношения с людьми: они стали более искренними, прямыми, честными, близкими. Светлана Смирнова считает итогом собственной работы то, что радости в жизни прибавилось.

«Психологические знания, на мой взгляд, это такие волшебные стеклышки, через которые ты видишь мир другим, понимаешь чуть больше в первую очередь про себя, свои мотивы, желания, становишься честнее с самим собой, — объясняет Екатерина Игнатова. — Это позволяет отказываться от лишнего, от ненужных целей, навязанных социумом или родителями, и реализовывать собственные желания». ■

Ольга СПИРИНА

Корега. Надежная фиксация на целый день

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



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

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

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



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

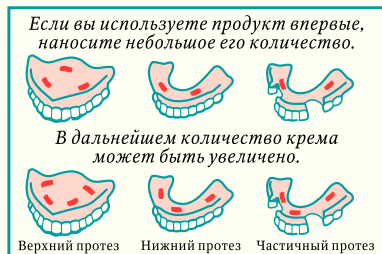
К сожалению, не все понимают, что даже хорошо подогнанный протез – это инородное тело.

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

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

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

несколько коротких полосок или точек на внутреннюю сторону протеза, не слишком близко к его краю, как показано в инструкции. Предварительно необходимо тщательно вымыть и высушить сами протезы и хорошенько прополоскать полость рта. После нанесения крема протез нужно вставить в ротовую полость и сжать челюсть на 15–20 секунд.



Верхний протез Нижний протез Частичный протез

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: прополосните рот теплой водой и, медленно раскачивая протез, отделите его от десны.

ЛЁГКОЕ ОТНОШЕНИЕ

Каждый из нас знает про себя кое-что... То, о чем мы стесняемся рассказать даже близким друзьям. Стоит ли переживать из-за недостатков и слабостей? Похоже, нет...



Основа гармонии с самим собой — способность принимать себя таким, какой ты есть, и дружить даже с особенностями психики — тем, что принято называть «заморочками». Яркие кинозвезды, освещающие путь поклонникам их таланта, задают тон и совершенно не стесняются признаваться в своих странностях.

Я БОЮСЬ

Вегетарианец Орландо Блум не ест свинины. Но не потому, что жалеет животных, а потому, что боится свиней. Герой девичьих грез Джонни Депп дрожит при виде клоунов. Актера пугает даже их изображение. А еще ему повсюду мерещатся привидения. Режиссер Вуди Аллен и вовсе энциклопедия страхов: он боится ездить на лифте и не ходит через туннели, страшится солнечного света и ярких цветов, насекомых, собак, оленей, высоты, замкнутых пространств, толпы и даже детей. А также ненавидит ванны и жметесь в уголке душа: «Я люблю, чтобы слив в душе был в углу, а не посередине». Кристину Риччи приводят в панический ужас комнатные растения. Мэттью МакКонахи повергают в ступор вращающиеся двери и движущиеся навстречу автомобили. Необычный страх испытывает Николь Кидман: бабочки вызывают у нее неодолимую панику. «Если я приходила из школы и видела, что на воротах сидит бабочка, я проползала под ними, перелезала с другой стороны — в общем, делала все, чтобы не проходить через главные ворота. Я пыталась преодолеть свой страх, — говорит Николь. — Зашла в клетку с бабочками в Американском музее естествознания, и они сидели на мне, но это не сработало. Во время съемок я прыгала с самолетов, по мне ползали тараканы, я много чего делала, но бабочки для меня — это слишком».

ЭТО НЕРВНОЕ

Сара Джессика Паркер как-то призналась, что не в силах избавиться от дурной привычки покусывать щеку изнутри. Ее не останавливает ни кровоточащая кожа, ни боль. Дэвид Бэкхем не может контролировать себя, когда нервничает, и если во время футбольного матча оказывается на скамейке запасных, начинает грызть ногти. «Меня ругают жена и мой мастер по маникюру, но я ничего не могу с собой поделать, — жалуется звезда футбола. Ногти Кэтрин Зета-Джонс подстрижены под корень — чтобы не возникало искушения. Бритни Спирс откровенничает: «Мне очень трудно было отучиться грызть ногти. И сейчас, когда волнуюсь, невольно начинаю грызть их. Но вовремя останавливаюсь: мои ногти слишком дорого стоят».



ЛЮБЛЮ — НЕ МОГУ

Режиссер «не для всех» Дэвид Линч с раннего детства испытывает страсть к дохлым мухам и трупам животных, а в студенчестве он часами просиживал у приятеля, работавшего в морге, и наблюдал, как тот расчленяет тела. Его «Твин Пикс» не зря стал классикой жанра. Весельчак Джим Керри безумно привязан к своей ручной игуане. Актер берет ее в поездки, более того — везет с собой специального повара, который готовит для рептилии экзотическую пищу и кормит ее строго по часам. Мила Кунис не мыслит себя без компьютерной игрушки World of Warcraft. Девушка не стесняется своей компьютерной зависимости и часто прокачивает героев на просторах виртуальных дебрей. Не отстает и плеябой Леонардо Ди Каприо — у него большая коллекция фигурок супергероев. Он обожает персонажей из «Звездных войн». А Джонни Депп увлечен игрой в куклы — он любит Барби. Правда, его дочь это увлечение не одобряет — ее раздражает писклявый голос, которым папа разговаривает со своими кукольными пассиями.

ПОД ЗАЩИТОЙ

Кейт Бланшетт, сыгравшая эльфийскую королеву Галадриэль, получила в подарок после съемок длинные эльфийские уши. С тех пор актриса с ними не расстается, считая, что реквизит обладает защитной силой. Увлекающаяся черной магией Шер рассказывала, что для того, чтобы прославиться на эстраде, нужно язык самого голосистого кенаря положить в кружевной носовой платок и незаметно повесить на самое высокое дерево в округе. А Мадонна на заре своей карьеры купила у старого индейского шамана керамическую фигурку соловья, с которой до сих пор не расстается. ■



Текст: Анна АРТЁМОВА / Фото: личные архивы

В НОВОЙ ЖИЗНИ



Наталья МОЛОКОВА

В прошлом офисный работник, сейчас – преподаватель аргентинского танго

В 18 лет я купила билет в один конец и переехала из Новосибирска в Москву. Поступила на филфак университета, нашла хорошую работу во французской фармацевтической компании. Очень собой гордилась – успешная, независимая! А однажды поняла: суббота, а я одна, даже в кино не с кем сходить. Я же обожаю танцевать – так что же сейчас не танцую? Танго для меня было новым и неизведанным. Потом уже узнала, что в танго большинство так и приходят – чтобы заполнить пустоту.

Я никогда не любила учиться, всегда была ленивая – а на танго меня будто подменили. Я сделала выбор – в университет после летних каникул больше не вернулась. Уехала в Буэнос-Айрес: если где и постигать танго, так только на его родине. Поездка растянулась на три месяца, с работы пришлось уволиться. Я не думала о том, что оставляю, – я думала только о новом, что меня ждет.

В танго я поняла: все, что захочешь, возможно. Для меня это ментальное осознание очень тесно связано с телесностью. Чем сильнее я верю в то, что я делаю, тем лучше работает мое тело в танце. Я стала больше доверять своим ощущениям, себе и своему телу даже в вопросах, с танцем не связанных. На-

пример, не хочу физически куда-то идти – и если пересиливаю себя и все-таки иду, ничем хорошим это все равно не заканчивается.

Танго – парный танец, компромисс в нем очень важен. Мне не нравится, когда говорят: «Мужчина ведет, женщина следует». Мне близка другая идея – «Мужчина предлагает, а женщина отвечает на приглашение». Я не растворяюсь в танце, я должна быть «включена» не в партнера, а в себя. На мой взгляд, танго – это не история про страсть. Если хочется страсти, просто обнимитесь и постоитте. А если мы хотим двигаться в танце, создавать его вместе – мужчине напротив не нужно воспринимать как Васю или Хуана. Думайте о нем, как о мячике для пинг-понга, следите за его движениями и не делайте ничего, что противоречит вашему комфорту. Это как в сексе: как можно получать удовольствие от него, если у тебя под попой лежит расческа?

Я не смогла бы построить жизнь с человеком, который не танцует. И для меня большое счастье, что мой муж начал заниматься танго раньше, чем я. Если бы он не танцевал, ему пришлось бы научиться, иначе как бы он меня отпустил на танцпол с другими мужчинами? Мы даже думаем одинаково. И нам вовсе не обязательно говорить о многом – достаточно потанцевать.

Они сделали увлечение делом своей жизни. И пусть в дипломе значится совсем другая профессия, он давно заброшен на дальнюю полку. Эти люди относятся к жизни как к хобби – всерьез и с упоением, и считают, что заниматься нужно только тем, что нравится. А иначе какой интерес жить?



Ася ЗЛАКАЗОВА

В прошлом журналист, сейчас – дизайнер

Я считаю, что в 17 лет человек не может выбрать себе профессию. Редко кому удается найти дело всей жизни сразу. Что делать, если хочется и на биофак, и программировать, и песни сочинять?

Я верю в теорию «десяти тысяч часов». Если ты с рождения не блещешь талантами, но посвятил выбранному занятию 10 000 часов (а это примерно 20 лет) упорных занятий, ты станешь суперпрофессионалом.

Как нормальная девчонка, я любила шить. Но не идти же в портнихи – в школьном сознании это... не комильфо. Пошла на факультет журналистики, отдала дань семейной традиции. Но шитье не исчезло из моей жизни. В одежде, которую я шила, ходили муж и я сама. Потом появились дети, а с ними – рукодельные авторские куклы. Я не верила, что смогу сделать их сама, поэтому перед рождением старшенького ребенка купила аж четыре! Через год я успешно продавала свои собственные творения. Попутно участвовала в организации швейного производства пончо для будущих и кормящих мам. А потом однажды я примерила чудесные шелковые платья неизвестных у нас европейских дизайнеров – не платья, а мечта: биоткань, смелый и прекрасный покрой, великолепные цвета! Мне захотелось, чтобы все мои подруги и подруги подруг узнали,

каково это носить! Но магазинчик, где я их увидела, закрылся. Я поняла: если не возьму это в свои руки, лишусь любимых нарядов.

Выглядит это так: раз в полгода я захожу в огромный зал, где висит штук 500 нарядов одинакового серого цвета. Европейским производителям представлять свои модели удобнее именно так. А моя задача – вообразить каждую вещь в цвете, в разных размерах – и заказать то, что представила. Потом их для меня сошьют, привезут, и мои подруги будут ходить в тех моделях того цвета, которые выбрала именно я. Это большая ответственность! Теперь в моем шоу-руме лежат и шарфики, которые я заказываю уже московским дизайнерам, и мои любимые куклы, которые я шью ночами. А еще там есть авторский шоколад – им занимается мой муж, в прошлом программист и веб-мастер, три года назад забросивший свою веб-студию и переучившийся на шоколадье.

Чем бы мы с мужем ни занимались, наша задача – получить удовольствие от процесса. Хобби может приносить деньги, но они никогда не должны быть целью. Мы ловим кайф, поэтому шелковый и шоколадный бизнес для нас – по-прежнему хобби. А успешны потому, что уверены: наш продукт прекрасен и нужен людям.



Алексей СИМАКИН

В прошлом спортсмен, сейчас – директор event-агентства

Парусным спортом я занимаюсь со школы. Как-то посчитал: в году я ночевал дома в общей сложности всего две недели – сборы, соревнования, ветер в парусах. Я заболел «охотой к перемене мест». Перепробовал многое: работал вожатым в США, челноком возил лосины из Китая на поездах, потом в моей жизни появились гонки Camel Trophy, где я почувствовал вкус к реальным приключениям. Первый мой бизнес тоже базировался на заграничных командировках: за 5 лет мы с командой посетили 26 стран мира! Я больше жил за границей, чем дома, и понял, что наиболее комфортно чувствую себя в самолете.

В женой мы познакомились на работе. Гостиницы, палатки, самолеты, постоянные переезды и перелеты... После этого мы поняли с ней две вещи. Первое: чтобы сохранить отношения, нам не нужно работать вместе. Второе: жена беременна. Обе эти причины привязали Таню к дому, а у меня все закрутилось по нарастающей. Я вернулся в парусный спорт, стал дважды чемпионом России, ездил по чемпионатам, меня стали приглашать «капитанить» на различные регаты: Греция, Хорватия, Италия, Карибы, Катар... 2013 год получился и вовсе ударным: я организовал уникальную автомобильную экспедицию и участвовал в ней. Мы проехали по зимнему бездорожью от Москвы до Петропавловска-Камчатского за 60 дней. До нас никто и никогда не проезжал на колесах с Чукотки на Камчатку. Экспедиция вошла в Книгу рекордов Гиннеса как самый протяженный автопробег по территории одной страны.

Лучший отдых для меня – с семьей. Неважно, будет это пляжный отдых, или совместная регата – мне очень хочется, чтобы близкие разделяли мои интересы. Дочери Лизе очень нравится путешествовать. Ей 4,5 года,

она пока не понимает, что мое отсутствие – это работа, моральная и материальная необходимость. Когда я ежедневно выхожу с семьей на связь (благодаря современным средствам это делать), дочь интересуется: «Пап, как там на работе?». Я каждый раз с огромным удовольствием возвращаюсь домой. Но через неделю с щемящим чувством жду очередной поездки – это как наркотик.

У каждой медали есть обратная сторона. В путешествиях и бизнесе я реализуюсь как мужчина. Я чувствую себя настоящим мужиком, возвращаясь с трудного проекта, зная, что я честно и с полной самоотдачей сделал то, что должно. Но пока я там пропадал, моя дочь научилась сидеть на горшке, сделала первые шаги на коньках. Я пропустил какое-то бесчисленное количество дат, годовщин и юбилеев. Конечно, жену это не может не обижать. Но, надеюсь, ей и дальше будет хватать терпения ждать, прощать и принимать своего Одиссея.

После того как на Мальте я сорвался со скалы, сломал руку и порвал лицо, стал осторожным: не рискую ввязываться в экстрим и другим не даю. Я уверен, что в моих путешествиях риска не больше, чем в обыденной городской жизни.

Однажды в Красноярских Столбах я встретил древнего старичка. Его мудрые слова я вспоминаю каждый день: у настоящего мужчины в жизни должно быть три вещи – любовь, работа и забава. Забава – это хобби, которое скрашивает ему жизнь. Мне повезло, все это в моей жизни взаимосвязано. И я не знаю, как можно жить иначе. ■

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



«Существует множество рецептов борща – из свинины, говядины, курицы. Но все они достаточно тяжелые и калорийные. Мы облегчим традиционный борщ, отказавшись от таких вредных продуктов, как...

...сливочное масло, жирное мясо и картофель, который содержит огромное количество крахмала. Сделаем блюдо легким, при этом сохраним неизменным его ярко-красный цвет и кисло-сладкий вкус.

Ника Ганич

Смотрите в следующих выпусках:

«Традиционно российское застолье сопровождается обилием вкуснейших «салатиков». Таким легким словом мы называем блюдо, заправленное и переполненное совсем нелегкой смесью ингредиентов. Чтобы взглянуть на салаты по-новому, модернизируем известный «Оливье». Для этого заменим...»

«Жаркое из свинины – эталон домашней еды. Однако такое насыщенное блюдо отнюдь не является полезным. Мы уберем из рецепта свинину, сливочное масло, жирную сметану, муку и картофель. Эти совсем не диетические продукты мы заменим...»

Наши зрители советуют:

«Можно добавить в борщ фасоль, полностью заменив ею мясо, тогда и от картошки можно воздержаться».

Ольга Кашева, г. Москва

Вы также можете поделиться своими советами и рецептами в наших группах в социальных сетях

vk.com/KuhnyaTV

fb.com/KuhnyaTV

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

*ДОСТУПНО В APPLE STORE



6+

реклама



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ



Борщ получил свое название от растения, которое известно как борщевик сибирский. Раньше оно называлось просто «борщ» и было основным ингредиентом супа, но затем его перестали добавлять.

107
ккал
на 100 г

Для классического рецепта:

свинина/говядина – 300 г
картофель – 3-4 шт.
масло сливочное – 4 ст. л.

морковь – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
свекла – 2 шт.
капуста – 500 г
томаты – 2 шт.
зелень, соль, сахар по вкусу

46
ккал
на 100 г

Для здорового рецепта:

масло растительное – 4 ст. л.
яблочный уксус по вкусу

морковь – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
свекла – 2 шт.
капуста – 500 г
томаты – 2 шт.
зелень, соль, сахар по вкусу



45 минут



6 порции

1. Очистите и помойте все овощи.
2. Порежьте свеклу соломкой. Морковь натрите на крупной терке.
3. В кипящую воду опустите свеклу и морковь. Посолите по вкусу.
4. Пока овощи кипят, нашинкуйте капусту и добавьте ее в кастрюлю.
5. Натрите на терке свежие помидоры.
6. Нарежьте мелко лук и поджарьте его на растительном масле с уксусом. Добавьте к нему помидоры, перемешайте и снимите с огня.
7. Добавьте зажарку и специи в борщ. Оставьте томиться на небольшом огне 10 минут.
8. Перед подачей заправьте борщ зеленью.

www.kuhnya.tv.ru

www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ





ЧЕТЫРЕ ДВЕРИ И ДВА МЕТРА

Недавно в Берлине прошла Международная выставка потребительской техники IFA-2013. В центре внимания на ней оказались четырехдверные холодильники Multidoor компании Vestel. Это двухметровые гиганты отличаются инновационной технологией Cold Wrap: потоки холодного воздуха циркулируют внутри холодильника, бережно овеивают продукты и сводят к минимуму передачу тепла от стенок.

ВАРИТ, ПАРИТ, ТУШИТ

Компания Panasonic представляет новую мультиварку SR-MHS181. Она умеет готовить молочные и рассыпчатые каши, супы, пельмени. Может печь, тушить, варить на пару, стерилизовать детские бутылочки. В память прибора заложено 16 программ для приготовления самых популярных блюд, экспресс-режим быстрой готовки и многое другое. Используя функцию «Мультиповар» с индивидуальными настройками, можно сделать ростбиф, жаркое, ризотто, йогурт и даже глинтвейн. Таймер позволяет отложить начало приготовления блюда на 24 часа.



ЗАБОТЛИВЫЕ ИННОВАЦИИ

Стиральные машины LG Electronics (LG) нового поколения сочетают в себе инновации, надежность и простоту в управлении. Модели оснащены энергоэффективным прямым приводом и отличаются большим выбором загрузки как в стандартном, так и узком корпусе. Благодаря большому количеству программ и разнообразных режимов, подбираемых индивидуально в зависимости от типа ткани и степени ее загрязнения, машины с «6 движениями заботы» – лучший выбор. Функция пара True Steam позволяет сохранить в идеальной чистоте даже сильно загрязненные вещи. Пар, глубоко проникая в волокна, мягко воздействует на ткань, продлевая срок жизни наших вещей.

ТИХИЙ ПОМОЩНИК

Создав контейнерный пылесос Relaxx'x ProSilence, инженеры компании Bosch доказали: этот прибор, несмотря на свою мощность, может быть очень тихим. Рабочий уровень шума – всего 66 децибел, это «громкость» спокойной дружеской беседы. Пылесос работает так тихо, что можно включить его даже ночью, не боясь разбудить детей. Кстати, новая серия контейнерных пылесосов Bosch с системой SensorBagless не требует расходных материалов: мусор собирается в контейнер, который легко опорожнить.



0+



ФИНАНСЫ ПОД
КОНТРОЛЕМ!



РЕКЛАМА

В каждом выпуске программы опытный финансовый консультант помогает семьям-транжирам обуздать себя.

Семейный БЮДЖЕТ


Почему никак не получается
накопить на мечту?
Выплатить кредиты?
Закончить ремонт?

Смотрите
с 20 октября
на канале
«Мать и дитя»
по воскресеньям
в 20.00

 mama-tvchannel.livejournal.com

 vk.com/mama_tv

 www.fb.com/tvmama

 twitter.com/#!/channel_mama

Спрашивайте у Вашего оператора платного телевидения



Ироничная
КЛАССИКА

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
**КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА**

*«Крестьянка»
вместе с телепрограммой
«Фазенда» продолжают
показывать
и рассказывать,
как сделать дачу уютнее
и красивее. На этот раз
дизайнеры сотворят
настоящее чудо: превратят
небольшую дачную веранду
в уютную гостиную
и удобную столовую.*

ПРИУТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Все хорошо в гостеприимном доме Марины и Сергея Цапа. Одно «но»: недавно пристроенная веранда, которую хотели сделать уютной гостиной, превратилась в приют ненужных вещей. Но у программы Фазенда огромный опыт «расслабления» подобных складов и превращения их во что-то совершенно другое. Эту задачу было решено возложить на дизайнера Аллу Гартер. Познакомившись с хозяевами, она создала проект под девизом «Ироничная классика» — оформление классическое по форме, но совершенно неклассическое по колориту и содержанию.

Так как наша веранда — немножко склад, на первом этапе работы удаляем все лишнее. Под эту категорию попадает не только обитающая здесь старая мебель, но и положенная на стены плитка и даже два окна — их, как и стены, зашили древесностружечными плитами. В классической гостиной должен быть камин, поэтому из тех же плит рабочие построили имитацию дымохода. Потолок зашили гипсокартоном, сохранив на виду «родные» балки. Впрочем, в первоизданном виде их не оставили, а «одели» в декоративные короба из досок и добавили к ним еще несколько перпендикулярных балок — чтобы образовать широкие кессоны.



Все новые поверхности зашпаклевали и прогрунтовали под покраску.

ПРЕДЕЛЬНО КОНТРАСТНО

Цветовое решение оказалось достаточно необычным: благородный сероватосиний колер достался не только стенам, но и потолку. Раз в интерьере заявлена классика, без лепнины не обойтись. Но так как она «ироничная», то и плинтусы, и маленькие декоративные консоли оказались покрашенными в яркий золотисто-желтый цвет.

Пол на веранде будет тоже демонстративно-классическим — в шахматную клетку. Для него была использована фактурная керамогранитная плитка серовато-белого и черного цветов. Направление при укладке задано диагональное — оно зрительно расширяет помещение.

Пришло время обещанного камина. Его портал был выполнен из шпонированного МДФ и покрашен в тот же серосиний цвет, что и вся комната, но не целиком: всю стену и портал камина



пересекает желтая вертикальная полоса — словно ворвавшийся на веранду солнечный луч. Внутри камина установили электрическую топку, создающую весьма убедительный эффект настоящего пламени.

СВЕТ НУЖЕН РАЗНЫЙ

Чтобы поддержать стиль, по бокам каминный портал фланкируют оригинальные бра в форме канделябров.

Конечно, это не единственные светильники на веранде — света здесь

предусмотрено много, и для каждой зоны он разный. В столовой это необычная желтая «цветочная» люстра, созданная декораторами Екатериной Савкиной и Анастасией Панеевой. В гостиной — дающий мягкий рассеянный свет цилиндрический абажур, обтянутый льняной тканью. Помимо этого, на веранде есть и вполне современные поворотные споты, закрепленные на потолочных балках.

Цвет, свет и тепло в нашей комнате есть — пора вносить мебель.

ДОМ ДЛЯ НУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

В гостиной зоне напротив камина появился диван, легко превращающийся в двуспальную кровать. Его светлая обивка легко моется и не боится пятен. С двух сторон от дивана встали небольшие тумбы. Компанию всему этому составил журнальный столик простой формы и кресло в стиле Людовика XVI — его деревянные части покрашены все в тот же солнечный цвет.

Как вы помните, хозяева любят принимать гостей, поэтому деревянный стол в столовой зоне просто огромный. Вокруг него встали стулья в белых чехлах и кресла классической формы, но из желтого поликарбоната.

Конечно, и в гостиной, и в столовой нужны места для хранения, поэтому в столовой зоне возник небольшой белый буфет, а по бокам от каминного портала появилось два высоких белых комода — их фронтальные стороны декорированы фотопринтами с гравюр Дюрера.

ОКНА И БУКВЫ

Раз уж речь зашла о декоре — его в этой комнате действительно много. Особенно интересное решение художники придумали для окон, снабдив их, помимо классических длинных льняных штор, римскими шторами, украшенными принтами. Каждый принт — изображение реально существующего старинного окна. Когда-то коллекцию этих «окон из прошлого» создал фотограф Владимир Бурцев. При помощи такого необычного приема все окна в комнате превратились в самостоятельные арт-объекты.

Над одним из комодов декораторы повесили зеркало в широкой «лепной» раме из полиуретана — конечно, желтого. Над камином появились большие часы в стиле «стимпанк». Кроме этого, стены украсили несколько необычных фотоколлажей, в каждом из которых «зашифровано» имя одного из членов семьи. Буквы, составляющие эти коллажи, были собраны в 11 странах мира!

Осталось раскидать по дивану десяток ярких подушек, расставить на каминной полке высокие вазы-бокалы из прозрачного стекла, сервировать стол — и «ироничная гостиная», одновременно строгая и яркая, изысканная и немного хулиганская, готова встретить своих хозяев. ■

Оксана САНЖАРОВА

Хлеб и зрелище

*Обычно венки на дверь вешают в Рождество –
чтобы прямо с порога возникало ощущение уюта и праздника.
Но почему бы не сделать уютным и счастливым обыкновенный ноябрьский день?*



Можно сплести ноябрьский венок из припасенных с золотой осени разноцветных листьев и ягод. Но это как-то очень просто. И потом, вы могли ничего и не припасти. Поэтому предлагаем более «зрелищный» вариант: хлебный венок. Из дрожжевого теста сделайте три жгута, сплетите из них толстую косу, сверните ее кольцом и поставьте печься. Готовый венок можно украсить колосками, сухими цветами и веточками в теплой осенней цветовой гамме. Теперь гость, увидевший эту красоту на деревянной двери, сразу поймет: в этом доме его накормят и обогреют. ■



ПТИЧКИ СЧАСТЬЯ

Не успела начаться зима, а мы уже приманиваем весну, рассаживая по дому птиц – тканевых, картонных, нарисованных... А из чего у них будут гнезда?

КАРТИНКА, КОРЗИНКА, КАРТОНКА...

Иногда упаковка бывает интереснее подарка. Но даже если и не так – сколько всего занятого и необычного можно сделать из простых картонных коробок... К примеру, из них получают отличные глубокие рамки для небольших арт-объектов. Кого можно поселить в эти рамки? Маленьких кукол, детские поделки, картинки и фотографии, миниатюрные цветочные композиции, ароматные саше, зеркала и любимые духи... Кстати, коробкам совершенно необязательно быть прямоугольными – композиция из круглых смотрится очень интересно. А чтобы повесить такую невесомую полку, не потребуется дрель – вполне достаточно двухстороннего скотча.

РЯБИНОВЫЙ ВЕНОК

Венок из осенних листьев – это прекрасно, но сиюминутно. Несколько часов, максимум день – и гордая золотая корона уже сохлась, скукожилась, хрустит и ломается. Осенние ягоды более стойки – их жизнь исчисляется неделями. Так почему бы не сделать венок из рябины или боярышника? Он может быть ажурным, из свободно скрученной ветки, перевязанной лентой или волокнами рафии, или плотным, с основой из папье-маше,



на которую клеевым пистолетом прикреплены рябиновые гроздья.

ПОЛКА ИЗ НИЧЕГО

Деревянные ящики – грубая, занозистая, брутальная упаковка для овощей и фруктов. Но при этом еще и восхитительный конструктор, который можно шлифовать, красить, покрывать лаком или морилкой. Если у вас в доме образовалась пара фруктовых ящиков, нашелся старый ящик от дорогого вина, собрать из них интересную и полезную композицию – дело пары часов.

И СНОВА КОРОБОЧКИ

Панно из коробочек вполне может быть не только красивого, но и самим «чем-то красивым» особенно если не полениться и выклеить внутри декоративный фон. Это может быть коллаж из фотографий или старых открыток, кусок красивой ткани или бумаги для скрапбукинга. Такую интересную коробку уже жалко загораживать избыточным содержимым – достаточно чего-то небольшого.

ЗИМНЕЕ ДЕРЕВО

Просто удивительно, насколько неожиданный и декоративно богатый результат можно получить, если соединить «лаконичные» ветки и «голый» подсвечник. А уж какие птицы прилетят на это дерево – зависит от вашей фантазии. ■

На манекене: шарф, **UNIQLO**;
куртка и жилет, **LAUREL**;
брюки, **DEHA**;
сапоги, **PENNYBLACK**.
На лестнице:
платье, **MARC CAIN**;
жилет, **MARELLA**.
Внизу: шарф, **UNIQLO**.



ЛУЧШЕ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ НЕТ

*Жилет... в женском гардеробе вроде бы необязательная,
но на самом деле функциональная деталь.
Они на многое способны, эти лихие безрукавки.*

СОГРЕТЬСЯ И НАРЯДИТЬСЯ

Прохладный ноябрь выбирает жилеты теплые: меховые, кожаные, болоньевые, вязаные, из валяной шерсти, а также из всевозможных комбинаций этих материалов. Теплые жилеты носят как поверх свитера, так и поверх легкой куртки; их можно удачно скомбинировать с другой модной деталью — длинными, до локтя, перчатками.

Рукава джемпера или платья, надетого под жилет, в идеале должны быть узкими, плотно облегающими, из гладкой, не фактурной ткани. Лучше, если они будут сочетаться с цветом перчаток и контрастировать с цветом жилета.

СКРЫТЬ ИЛИ ПОДЧЕРКНУТЬ

Приталенная модель с четким кроем и поясом отлично подчеркивает стройную фигуру. Прямая или расклешенная — скрывает полноту. В коллекциях, предназначенных для женщин, которым хорошо бы похудеть, всегда есть несколько вариантов жилетов, которые можно комбинировать как с джинсами, так и с нарядными платьями, чтобы скрыть «излишки» на боках. Что касается жилетов, сшитых из пышного

меха лисы или песца, помните, что они даже худенькую девушку способны сделать довольно упитанной. Исключение — очень короткие модели.

Короткий темный жилет делает верхнюю часть тела визуально более «легкой». Длинный жилет, скроенный по типу камзола или с клиньями, «сужает» бедра.

Жилет может застегиваться с помощью молнии или пуговиц, придавая облику строгость. Или же разлетающимися полами создавать неформальный, легкомысленный образ.

Все без исключения жилеты помогают спрятать несовершенства осанки. Если у вас есть привычка сутулиться, жилет — ваше спасение.

В РУССКОМ СТИЛЕ

Зимняя одежда из меха, меховая отделка — это одновременно русская традиция и требование нашего климата. К тому же меха, несмотря на все протесты «зеленых», не выходят из моды.

Меховые жилеты в этом сезоне шьют как короткие, классического покроя, так и длинные, по шиколотку. Иногда их дополняют капюшоном и короткими рукавами в стиле болеро. Воротники — самые разные: их делают из другого меха, высокими, до подбородка, объемными, шалью и даже пелериной.

Можно надевать меховой жилет с брюками, но предпочтительнее — с платьями и юбками. Если вы все-таки предпочли брюки — то широкие, расклешенные.

Меховой жилет вполне подходит в качестве дополнения к вечернему туалету. Самые востребованные «зверьки» — шелковистая норка, нежная шиншилла и особенно сверкающий соболь. Однако более демократичные овчина и каракуль появляются в новых коллекциях модных домов не реже.

Дизайнеры с удовольствием «играют» с цветом меха. Хотя самый актуальный цвет сезона — вечный торжественный черный, с ним соперничают пронзительные оранжевый, ультрамаринный и изу-

РОДОМ С ВОСТОКА

Считается, что жилет родом с Востока: первыми носить безрукавки стали в Турции. Непосредственный предок современного жилета — камзол: эта распространенная в XVII и XVIII веках мужская одежда шилась как с рукавами, так и без. «Безрукавый» вариант со временем укоротился и превратился в жилет. Историки моды считают, что превращение это совершили английские денди. Первые жилеты были белыми, а модники покрывали их вышивкой или даже драгоценными камнями. Французы шили жилеты из ярких тканей. К концу XIX века жилет стал неотъемлемой частью мужского делового костюма, шутки с расцветкой и дизайном уже не допускались. Только в XX веке жилет примерили дамы.

мрудный. Яркий мех носят с одеждой в тон или же со скромными, серыми или черными однотонными туалетами.

КАК АНГЛИЙСКАЯ МОДНИЦА

В конце 1950-х в итальянском городе Болонья предпринимались попытки открыть материалы, которые могли бы заменить природный каучук. Но вместо искусственного каучука ученые создали непромокаемую блестящую ткань, которая остается популярной до сих пор. «Дутые» жилеты из болоньи на пуху или на синтепоне сначала были частью горнолыжного костюма, но потом вошли в городскую моду, сделавшись символом небрежного молодежного шика. Обычно их шьют с капюшонами, а в нынешнем сезоне модно комбинировать болонью с вязаными деталями и с широким поясом, создающим талию даже в том случае, если от природы она недостаточно изящна.

Болоньевый жилет, свитер с узкими рукавами и высоким воротом, длинные вязаные перчатки — и вы одеты, как современная английская модница. Британский климат отличается «неуравновешенностью»: то дождь, то снег, то солнце, так что англичанки привыкли одеваться многослойно и предпочитают не куртки, а жилеты. Наш климат в последние годы изменился и понемногу приближается к британским стандартам, так что можно взять на вооружение опыт английских подруг.

Поскольку болонье можно придавать разные, даже самые сложные оттенки, жилеты делают популярного бледно-зеленого «цвета липы», который прекрасно сочетается со всеми натуральными, особенно оттенками земли и коры. Или темного, серо-зеленого «цвета древесного мха», который, напротив, следует сочетать с яркими красками основной одежды. Или пурпурно-фиолетового

ЖИЛЕТ И ЖЕНЩИНА

С 1910 года производство женских деловых костюмов было поставлено на поток. Безрукавкой их дополнила Коко Шанель. Сначала это был просто мягкий джемпер без рукавов, перехваченный ремешком. Потом — жилет, скроенный так, чтобы подчеркнуть изгибы женской фигуры.

В 60-е годы в моду вошли кожаные и замшевые жилеты в «индейском» стиле: они стали важной деталью хипповского молодежного стиля.

Мир высокой моды «открыл» для себя жилеты в 1970-е. Их начали шить из всех видов ткани, включая джинсу и мех. Иногда жилеты носили прямо на голое тело: контраст грубой ткани с нежной кожей смотрелся весьма пикантно. Модельеры же принялись играть с кроем жилетов и открыли в них множество новых достоинств именно в качестве детали женского наряда.

РУССКАЯ ДУШЕГРЕЙКА

Считается, что в России жилет появился при Петре I, который одел страну по-европейски. Однако и до Петровских реформ русские носили безрукавки — преимущественно из плотных тканей, парчи или бархата, подбитые мехом или даже мехом наружу. Их называли «душегрейками». Душегрейка женская обычно была короткой и расширяющейся книзу, а мужская — прямой и долгополой.

«цвета ягоды асаи», к которому подходит только черный. Но всем этим изыскам (невольным вызывающим в памяти модный в начале XIX века «цвет бедра испуганной нимфы», над которым посмеялся Лев Толстой в «Войне и мире») можно предпочесть тот цвет, который просто больше всего вам к лицу.

КОЖА, ШЕРСТЬ И СТРАЗЫ

Кожаные жилеты в нынешнем сезоне шьют в самых разных стилях. И нельзя сказать, какой предпочтительнее. Это вопрос вашего личного выбора: «ковбойский» с изобильной бахромой или «байкерский» из черной кожи с заклепками, «гламурный» в стразах или «стимпанк», то есть жилет из грубой кожи, но скроенный в изящном старинном стиле. Важный момент: кожа, в отличие от меха и болоньи, должна быть натурального цвета — черного, коричневого, коньячного, бежевого, в крайнем случае серого.

Отдельная тема — кожаные жилеты на меху. В этом сезоне их шьют с объемным меховым воротником и меховой оторочкой по нижнему краю. Другой модный вариант — жилет из овчины мехом внутрь, А-силуэта, без пуговиц. Вопреки мнению, что А-силуэт подходит только худышкам, жилет такой конструкции могут позволить себе женщины с пышными формами. Любую разновидность кожаного жилета лучше дополнять юбкой, а не брюками. Женственность сейчас в моде!

Не теряют популярности теплые жилеты из валяной шерсти ярких, сочных цветов. Иногда в одной модели комбинируют два-три цвета. И по-прежнему актуален бохо-шик. Впрочем, совершенно необязательно, чтобы весь наряд был выполнен в цыганско-фольклорном стиле: достаточно одного такого жилета, а надеть его можно с обычными брюками и водолазкой.

В последнее время дизайнеры с удовольствием превращают жилеты в изысканные аксессуары: как когда-то в прошлом, их покрывают вышивкой, украшают яркими бусинами лэмпворк и натуральными камнями. Такой жилет можно носить как драгоценный аксессуар. Но стоит учесть, что он требует продуманного и нейтрального фона. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



НА ФОНЕ ЛОНДОНА СНИМАЕТСЯ...

Знаменитая фотограф Энни Лейбовиц сделала специальную фотосессию для сети универмагов Marks & Spencer. Снимки выполнены в стиле «живых картин» на фоне типично британских «пейзажей». Моделями для съемок стали олимпийская чемпионка по боксу Никола Адамс, меценатки Алэн и Жасмин Вайтбред, писательница Моника Али, актриса Хелен Миррен, балерина Дарси Басселл, модель Карен Элсон, певицы Элли Гулдинг и Лора Мвула, журналистка Кэти Пайпер, художница Треиси Эмин и фэшн-редактор американского Vogue Грейс Коддингтон. Вот такая рекламная кампания у одного из самых известных британских брендов.



БОЛЬШИЕ, НО МАЛЕНЬКИЕ

Компания Samsonite выпустила новую коллекцию Foldaway™ – легкую и практичную. Это чемоданы на двух колесах и удобные сумки для путешествий. Все модели сделаны из высококачественного материала, который легко очищается, и обладают замечательным свойством – они легко складываются, что позволяет экономить место для хранения. Коллекция представлена в трех цветах: красном, бежево-сером и графитовом.

20 ЛЕТ УДОБСТВА

Этой осенью компания ECCO празднует 20-летие своего выхода на российский рынок. Кстати, в нынешнем году бренду исполнилось 50 лет. ECCO – единственная в мире компания, контролирующая процесс создания и реализации обуви целиком: от выделки кожи до примерки модели ее потенциальным владельцем. Для покупателей ECCO – в первую очередь удобная обувь. Но несколько сезонов назад бренд взял курс и на «модность», и в коллекциях мужской, женской и детской обуви появились интересные стильные модели. ECCO в России был признан любимым брендом россиян в категории «Обувь» по результатам независимого исследования OMI Intelligence.



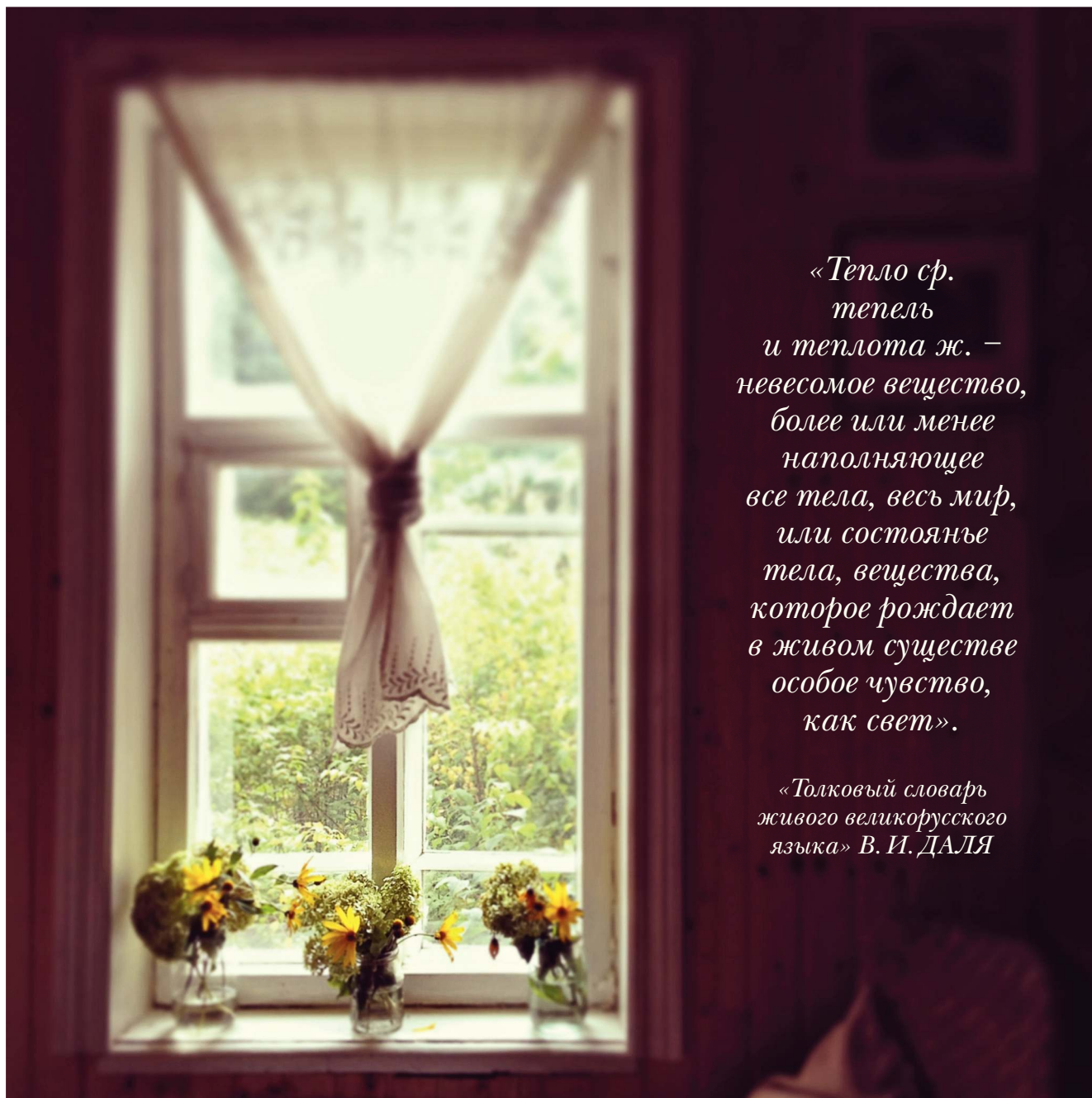
СЧАСТЛИВЫЙ ДОМ

Этой осенью в Москве, на Кутузовском проспекте, 35, открылся первый в России магазин детских товаров премиум-класса MIKI HOUSE. В переводе на русский название этого знаменитого японского бренда звучит как «счастливый дом». В московском бутикe MIKI HOUSE родители смогут приобрести все, необходимое малышу с самых первых дней его жизни: обувь, одежду, мебель и аксессуары для новорожденных. А также повседневную одежду для детей более старшего возраста. Есть здесь и нарядные костюмы для торжественных событий. Кроме того, в MIKI HOUSE представлена обувь, рюкзаки, уникальные игрушки и книжки с веселыми иллюстрациями для детей от 0 до 12 лет.



Аглая ШУЛЬЖЕНКО,
23-летняя искусствовед,
реставратор и куратор
выставок, видит красоту
в деталях и делится ей
с читателями «Крестьянки».
Фото автора.

ТЕПЛО



*«Тепло ср.
тепель
и теплота ж. —
невесомое вещество,
более или менее
наполняющее
все тела, весь мир,
или состоянье
тела, вещества,
которое рождает
в живом существе
особое чувство,
как свет».*

*«Толковый словарь
живого великорусского
языка» В. И. ДАЛЯ*



В ноябре очень хочется согреться. Желтые хрустящие листья пожухли и превратились в мокрую мятую марлю, покрывающую дороги. Острая морось режет воздух, а графичные черные ветки деревьев разрезают серый колпак неба. Промозглая густота влажного воздуха не выпускает надолго из уютных комнат, клетчатых пледов и из собственных грустных мыслей, когда даже редкое солнце уже не приносит радости. Но если выбраться в пятничный вечер в дом в саду, сценарий одного теплого дня может быть таким.

Проснуться без будильника, медленно выбраться из снов и пушистых перин и, не заправляя постели, отправиться сонным шагом на кухню. Там заварить согревающий травяной чай с лимоном и яблоками и вернуться в еще теплые одеяла, чтобы укутавшись читать любимую книгу. Тепло — это когда тихим утром погружаешься в слово.

В середине дня, вопреки всем законам, на обед приготовить сырники. Точно такие, как детским летом готовила бабушка. Постелить скатерть с вышивкой, сервировать стол тарелками с гжелевой росписью, достать старинные чашки из шкафа, заварить мятный чай и поставить в центр столовой композиции пышные теплые сырники, политые деревенским медом. Тепло — это когда за окном дождь, а дома — запах детства.

Потом, надев большую куртку, ботинки с яркими шерстяными носками, теплую шапку и закутавшись в длинный шарф, взять собаку и пойти гулять. Прятаться под голыми деревьями от капель дождя, лепить крошечные снежки и знать, что тепло — это когда первый снег падает на уши старого пса.

Придя домой, можно перебрать коллекцию шарфов, лежащих вперемешку. Только раскладывать их не как обычно, стопкой, а по-другому: сворачивать каждый, словно штрудель, вместо начинки упаковывая свое любимое воспоминание, связанное именно с этим шарфом. Тепло — это память.

Потом, завернувшись в один из вязаных десертов, выйти в сад, вдыхать запах мерзнувшей земли и мокрых стволов. Бесстрашно вступить в черноту ноября, чтобы повесить на изогнутые ветви старых яблонь самодельные подсвечники: маленькие свечи в стеклянных банках. Ведь тепло — это когда в черном воздухе светят огни и падают снежинки.

Вернувшись домой, можно сварить глинтвейн или подогреть брусничный морс с гвоздикой, мускатным орехом и апельсиновой цедрой. Пить волшебное варево, согреваясь, и писать письмо самому любимому другу, положив потом в крафтовый конверт засушенный цветок. Тепло — это когда у тебя собран гербарий для каждого близкого человека.



ТЁПЛЫЕ МГНОВЕНИЯ

В насупленном ноябре можно в каждый день добавить немного согревающих минут.

Зеленый чай с липой и соком облепихи, имбирный чай с соком лимона, белый чай с мятой и чабрецом... Ложечка янтарного меда...

Сырники из домашнего творога по рецепту бабушки – со вкусом детства.

Аромат яблочной с корицей шарлотки, приправленной сочными воспоминаниями о лете.

Тепло, если щедро дарить его себе и другим, волшебным образом становится ближе.

А еще можно превратить резной буфет со стеклянными дверцами в огромный подсвеченный театр, разложив на его полках длинные бусы новогодних гирлянд. В сумерках на веранде будут мерцать хрусталь и фарфор, отражаясь в разделенных потрепавшимися рамами окон. Тепло – это вера в волшебство.

Можно пригласить в неожиданные гости подругу из города. Пока она в пути, испечь простой пирог с поздними яблоками или замороженными ягодами из летнего сада. Обнимать приехавшую подругу, подарить ей шарф, а потом сидеть и долго разговаривать о планах на весну, молчать о прошед-

шей осени, пить вино, греть ладони о бока остывающей керамической формы и знать, что тепло – это когда подруга, шарлотка и вино.

А ночью, когда садовые деревья мерцают огоньками, можно зажечь старую печку и сидеть на теплом полу. Комната, в которой горит огонь, пропитывается запахом сладкого дерева: полки домашней библиотеки, старые фотографии в рамках, клавиши фортепиано. И когда летом страницы раскрытой в случайном месте книги будут пахнуть тем ноябрьским вечером, можно понять, что тепло – это дом. ■

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



А если это ОНО?

*Как пережить
первую детскую любовь.*

Мамы и папы обычно только снисходительно улыбаются в ответ на заявления своего сына-дошкольника о том, что «они с Машей любят друг друга и собираются пожениться». И напрасно: порой в младшей группе детского сада кипят совсем не детские страсти.

Для ребенка первая любовь — очень важное событие в жизни. Этот опыт скажется на дальнейших взаимоотношениях с противоположным полом. Уже в 3 года маленький человек может совершенно искренне влюбиться — как раз в этом возрасте мальчики и девочки вдруг понимают, что отличаются друг от друга.

Психологи утверждают, что «детсадовская» любовь имеет мало общего с подростковой. Еще нет буйства гормонов, природа спит. Зато всю работу выполняет сознание: ребенок начинает познавать мир отношений между полами, учиться чувствовать и понимать чувства других, задает «неудобные» вопросы. Если раньше, в младенчестве, он считал себя единым целым с мамой, то после трех-четырех лет осознает свою индивидуальность. Для него целое открытие, что кто-то нравится больше, кто-то меньше, а с кем-то хочется постоянно быть рядом. Кроха по-детски непосредственно делится новыми эмоциями и ощущениями с самыми близкими людьми — родителями.

НЕСУТОЧНОЕ ЧУВСТВО

Ваша реакция на признание ребенка очень значима. Здесь важно не сказать лишнего, но и промолчать — не лучший выход: вряд ли после такой реакции ребенок захочет вам снова открыться. А ведь спустя несколько лет его доверие будет завоевать еще сложнее.

Окружите кроху атмосферой, которая поможет ему с легкостью поведать о своих мечтах и тайнах. Если отмахнетесь и на бегу скажете, что все это ерунда, ребенок может решить, что чувства — это глупо, незначительно и никому не интересно. Он должен знать, что вы всегда готовы с ним поговорить, и для вас важно, что он ощущает. Слушайте ребенка активно:

— задавайте вопросы («Что ты при этом почувствовал?», «Тебе было больно?», «Как думаешь, почему она так поступила?»);

— хвалите («Ты повел себя, как настоящий мужчина!», «Молодец, что не стала смеяться над этим»);

— предлагайте свои варианты выхода из разных ситуаций, советуйте («Нужно было вернуть ей игрушку, чтобы вы не поссорились», «В следующий раз не обзывайся, а вежливо скажи, что тебе не нравится»).

Часто взрослые подшучивают над влюбленным крохой. И это большая ошибка: малышу кажется, что родители обманули его доверие. Не осуждайте и объект влюбленности, даже если вам кажется, что девочка очень избалована, а мальчик — хулиган, каких стоит поискать. Относитесь к ребенку как к личности, уважайте его выбор.

О ЛЮБВИ НЕ ГОВОРЯТ?

Помогите ребенку пережить свое чувство. Такое с ним в первый раз, и он совсем не знает, как себя вести.

Можно рассказать о своей первой любви, если такая была в дошкольном возрасте. Чем проще будет ваша история, тем лучше. Вот как звучит рассказ одной из мам: «В 5 лет мне очень нравился один мальчик, его звали Максим. Я о нем заботилась, помогала одеваться, завязывала шнурки, угощала компотом. Он меня защищал от других мальчишек, качал на качелях, учил рисовать.

Нам хотелось делать друг для друга что-то хорошее. Так всегда бывает, когда люди влюблены».

В случае если с воспоминаниями туга, помогут народные сказки. В них доступно, тактично и без лишних подробностей описаны разнообразные любовные истории. С помощью сказочных героев и волшебных сюжетов ребенок узнает о возвышенных чувствах, самоотверженности, готовности бороться за любовь. Еще лучше придумать сказку самим. Пусть выдуманный мальчик Ваня или девочка Маша, а может, плюшевый медвежонок и кукла разыгрывают историю на понятном крохе языке.

Никогда не говорите расстроенному малышу, не получившему ответа на свои чувства: «Не расстраивайся! У тебя еще столько любви будет». Подсознательно малыш запомнит, что не нужно ценить отношения – ведь все равно появится кто-то другой.

Иногда ребенок переживает, если не нравится потому, что чего-то не умеет. Помогите ему повысить самооценку. Научите бросать мяч в корзину лучше всех, помогите собрать коллекцию редких наклеек, выучите вместе с ним буквы. Даже если приобретенные навыки не заставят объект любви обратить внимание на влюбленного, малыш, вдохновленный успехами, уже не так будет переживать неприятности на любовном фронте. Научите делать подарки своими руками. Объясните, что такой подарок – самый ценный, ведь в презент можно вложить все, что чувствуешь. Но если у ребенка есть своя собственная копилка, не запрещайте ему покупать подарки на свои деньги.

ЯСЕЛЬНАЯ ПОЛИГАМНОСТЬ

Маленькие дети часто меняют объект своей любви. Вчера он собирался жениться на Кате, сегодня решил, что Оля все-таки лучше, а завтра любовью всей его жизни стала Ира. Но это совершенно не значит, что у вас растет начинающий ловелас или ветреная кокетка. Не ругайте за непостоянство и не пытайтесь объяснить, что это совсем не любовь. Эмоциональность ребенка только формируется, поэтому его привязанности и интересы быстро меняются. Дошкольник обычно влюбляется не в человека, а в качества и умения, которыми тот обладает. Например, в красоту или увлечение футболом. Иногда причина любви бывает меркантильной: «Я на ней женюсь, потому что у нее классный велосипед». Укорять за подобную любовь к вещам, а не к человеку, бесполезно: чадо не поймет. В раннем детстве малыши недостаточно разбираются в личностных особенностях, поэтому им проще выделить объект влюбленности именно по внешним признакам: одежде, игрушкам. А вот с ребенком лет 6–7, который меняет увлечения чуть ли не каждый день, уже можно поговорить о том, что такое настоящее чувство.

ПОМОЩЬ ПЕДАГОГА

Если чувства вспыхнули в детском саду и видно, что ребенок действительно серьезно увлечен, можно поговорить с воспитателями. Не всегда педагоги бывают чуткими к переживаниям такого рода. Попросите не акцентировать внимание других детей на чувствах вашего малыша, не объявлять во всеулышание, что «Аня и Ваня теперь дружат и будут сидеть вместе». Пусть сидят рядышком, если им хочется, но не стоит делать из этого что-то особенное. И, конечно, попросите следить за тем, чтобы влюбленную парочку не дразнили. ■

Алена ИГНАТОВА, детский психолог

КАК ПОД КОПИРКУ

Научить любви можно только личным примером. Поэтому любите своего ребенка – и демонстрируйте ему эту любовь. Не бойтесь сделать из сына мямлю: мальчик нуждается в ласковых тактильных ощущениях – объятиях, поглаживаниях – не меньше, чем девочка. Чем больше сын чувствует нежности и ласки, тем более эмоционально стабильным он вырастет. Девочке также очень важно внимание отца. Именно родители учат детей проявлять свои чувства. Если папа и мама относятся друг к другу уважительно, заботливо, внимательны, ребенок будет так же относиться к своей будущей второй половинке.

ДЕТСАДОВСКИЙ МЕЗАЛЬЯНС

Не всегда объектом дошкольных воздыханий бывает ровесник. Часто девочки влюбляются в папиных друзей, взрослых родственников, актеров или певцов. Мальчишкам реже нравятся «женщины постарше», но и они иногда предпочитают старших сестер своих одногруппниц или «бегают хвостиком» за воспитательницей. Не стоит пытаться найти в этом что-то странное и неприличное. Поскольку избранника дети выделяют и оценивают по внешним признакам, не исключено, что вспышку чувств у отпрыска вызвала борода или умение быстро наливать компот. И больше ничего.



Неужели ПРАВДА?



1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НУЖНЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УРОВНЯ КАЛЬЦИЯ

На самом деле молочные продукты незначительно влияют на уровень кальция — наш организм не очень хорошо усваивает «молочный» кальций. Более того, страны, в которых потребляют много молочного, имеют высокие показатели развития остеопороза. Лучше усваивается кальций, содержащийся в семенах кунжута, брюссельской капусте, зеленых листовых овощах, миндале и сиропе рожкового дерева.

2 СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Исследования показали, что пока свежие фрукты, овощи и ягоды будут собраны, доставлены производителем на оптовый рынок, куплены розничными магазинами и выставлены на витрину, они успеют растерять 25% своих полезных свойств. В то время как полезные свойства замороженных продуктов не исчезают ни при самой заморозке, ни при должном хранении. Кроме того, многие овощи и фрукты собирают еще до того, как они полностью созреют, чтобы те «дошли» на пути к потребителю. Замороженные же, напротив, чаще всего собираются на пике созревания.

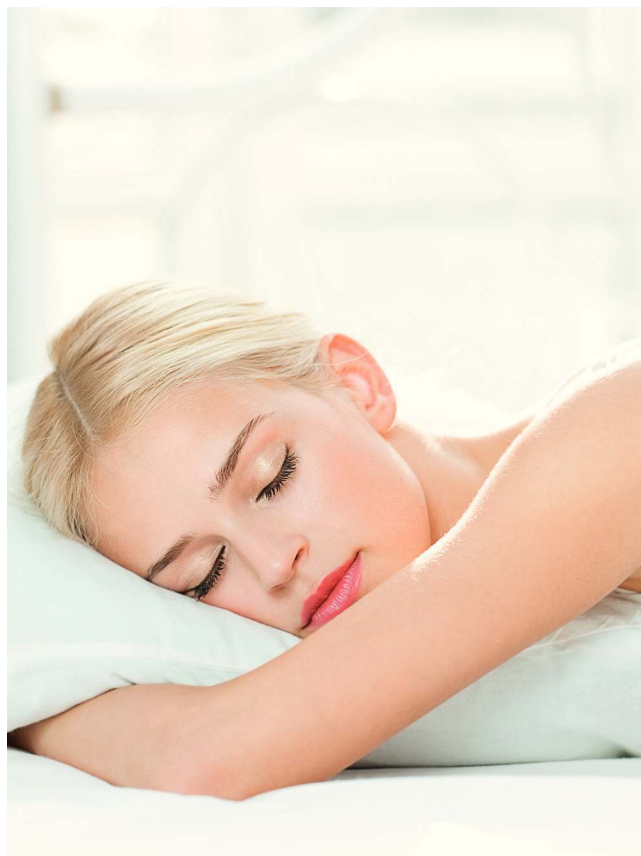
3 «ДЕРЖИ НОГИ В ТЕПЛЕ, А ГОЛОВУ - В ХОЛОДЕ».

Эта народная мудрость беспочвенна. В замерзшей голове происходит сужение сосудов, приводящее к ослаблению иммунной системы. А холодным ветром может «надуть» лицевой нерв. Считается также, что простывший человек не должен принимать душ до полного выздоровления. Наоборот — душ показан! Ведь из-за вирусов в больном организме увеличивается количество токсинов, которые выводятся и с помощью кожи тоже.

4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕСПЛОДИЕ У МУЖЧИН

Группа исследователей American Society for Reproductive Medicine обследовала 364 мужчин. В результате оказалось, что у мужчин, которые пользуются своими мобильными телефонами более 4 часов в день, концентрация спермы на 23% ниже, чем у тех, кто не использовал мобильные телефоны. Теория, что ухудшение качества спермы вызвано электромагнитным излучением, основана лишь на догадках. Врачи исключили такие факторы, как напряжение, которые люди испытывают, разговаривая более 4 часов по мобильному телефону, или, к примеру, малоподвижный образ жизни.

Нет более благодатной темы для разговоров, чем здоровье. Со всех сторон мы слышим советы, как питаться, лечиться, оздоравливаться... Не стоит верить всему. Лучше – проверить.



Еще один миф – что использование мобильного телефона вызывает рак мозга. Датские медики проанализировали истории 350 тысяч пациентов и пришли к однозначному выводу: шанс развития рака мозга у пользователей телефонов не выше, чем у всех остальных людей. Иными словами, прямая связь отсутствует. Всемирная организация здравоохранения по вредности отнесла мобильные устройства к той же категории, что и кофе.

5 ВСПЫЛЧИВЫЕ ЛЮДИ ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ГИПЕРТОНИКАМИ

У человека, который испытывает гнев, может временно подняться давление, но это не является фактором риска развития гипертонии. Примерно в 80% случаев гипертония вызвана заболеваниями сосудов, почек, гормональными нарушениями или приемом некоторых лекарств.

6 ЧЕМ МЕНЬШЕ МЫ СПИМ, ТЕМ АКТИВНЕЕ ХУДЕЕМ

Кажется логичным: во сне наш обмен веществ замедляется, энергии расходуется меньше, и если мы будем больше бодрствовать, быстрее избавимся от ненавистных килограммов. Увы, все наоборот. Исследователи пришли к выводу, что недосып может привести к гормональному сбою: уровень лептина,

который сигнализирует мозгу о насыщении, снижается, а уровень гормона голода, грелина, повышается. В результате мы съедаем больше обычного и толстеем.

7 МЫ ДОЛЖНЫ ВЫПИВАТЬ НЕ МЕНЕЕ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

На самом деле «очиститься», нагружая организм водой, невозможно. Хотя обильное питье уменьшает вероятность запоров и образования камней в почках. Компенсирует влагу не только вода, но и сочные фрукты, супы. Ваш организм может дать две подсказки в том случае, если ему нужно больше жидкости: это чувство жажды и цвет мочи. Если с вами все в порядке, моча должна быть светлой и прозрачной.

8 ЯЙЦА ВРЕДНЫ, ПОСКОЛЬКУ ИЗ-ЗА НИХ РАСТЁТ ХОЛЕСТЕРИН В КРОВИ

Это не совсем так. Одно яйцо содержит лишь 1,6 г насыщенных жирных кислот, в то время как стакан молока жирностью 2% содержит 3 г насыщенных жиров. Яйца снабжают нас белками, а также витаминами А и D. Если вы съели яйцо на завтрак, просто следите за количеством холестерина, которое вы получите в течение дня с другими продуктами. ■



ЗАПАХ – НА ЗАМОК

Средства женской гигиены пополнены новинкой – улучшенными и обновленными прокладками Always® Ultra. Благодаря уникальной технологии нейтрализации запаха они мгновенно «захватывают» и блокируют неприятный запах. Таким образом надолго сохраняется ощущение свежести. Кроме того, новые Always® Ultra, как и прежде, обеспечивают до 100% защиты от протеканий: эти прокладки не подведут в критические дни.



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН

...разработан сбалансированный комплекс витаминов и минералов «Веллумен». Эти капсулы обеспечивают поддержку женского организма независимо от сезона, укрепляют иммунную систему и повышают устойчивость к инфекциям. А еще помогают коже и волосам надолго сохранить здоровый вид, заряжают энергией и поддерживают женский организм во время всего менструального цикла.



СПРОСИ ЛЯЙСАН

Чемпионка мира и Европы Ляйсан Утяшева стала официальной Посланицей бренда Herbalife. Партнерское соглашение со спортсменкой подписано на два года, в течение которых Утяшева будет принимать участие в спецпроектах Herbalife, рекламировать компанию в СМИ и вести личные блоги в соцсетях. А компания обеспечит Ляйсан питанием Herbalife и предоставит ей специалиста по диетологии и личного консультанта по питанию.



ОЧИЩАЮЩАЯ СЛИВА

Норвежская фармацевтическая компания Med-Eg Gaiapharma выпустила в продажу натуральный препарат OXYtarm PLUM. Он сделан на основе японской сливы умебоши и предназначен для детоксикации организма, оздоровления пищеварительной системы, профилактики язвы желудка, борьбы с паразитами и сохранения стабильной массы тела.



СУХО И НЕКОМФОРТНО

Самое мучительное при простуде – сухой кашель: он не выводит мокроту и почти не выполняет защитной функции, а лишь изматывает и без того истощенный болезнью организм. Поэтому, в отличие от влажного кашля, сухой рекомендуется подавлять, чтобы не провоцировать новые приступы. Справиться с этой задачей уже после первого применения под силу швейцарскому препарату «Синекод». Он не содержит кодеина и других наркотических веществ, не вызывает привыкания. Поэтому его можно давать даже детям начиная с двухмесячного возраста – после консультации с врачом, конечно.



РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОЙ РАДОСТИ

То, что еда может сохранить и приумножить здоровье, известно всем. Но вот что конкретно надо съесть, чтобы «оздоровить» совершенно определенную, более того, одну из самых красивых частей нашего тела – грудь?

Главное правило диеты для профилактики мастопатии: надо ввести в рацион больше овощей, особенно тех, которые содержат витамины А, Е и группы В.

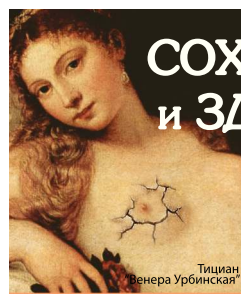
Продукт № 1 для груди – это, пожалуй, салаты и капуста: в них содержатся глюкозинолаты, которые не только снимают воспаление в груди, но и снижают риск развития злокачественных опухолей. Салаты ешьте любых сортов и в любом количестве: глюкозинолатов в них много, а калорий – почти ноль. А ведь если держать вес пределах нормы, то и риск серьезных заболеваний груди значительно снизится.

Капуста для нашей диеты подойдет самая разная: белокочанная (она хороша для молочных желез даже в качестве наружного средства – компресса), краснокочанная, брокколи, брюссельская, цветная. Особенно полезна морская капуста, она же водоросль ламинария, в которой много йода – он помогает нормальной работе щитовидной железы и позволяет держать гормоны в норме. По возможности подвергайте капусту минимальной термической обработке – тогда в ней сохранится максимум витаминов.

Помните: в продуктах красного и оранжевого цвета много антиоксидантов – веществ, которые защищают клетки от ракового перерождения. Поэтому налегайте на помидоры, болгарский перец, красные ягоды типа клюквы и брусники, тыкву, морковь, облепиху, хурму, апельсины. Защищают организм от онкологических процессов и антоцианы. Этих веществ много в чернике, черной смородине, терне и красном вине (бокал в день, не больше – иначе «винотерапия» пойдет во зло, а не во благо).

Очень полезны для здоровья наших прекрасных «форм» оливковое масло и полиненасыщенные жиры, которые содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Кисломолочные продукты содержат кальций, который подавляет опасный и избыточный рост клеток. И потом, творог, мацони, йогурт, простокваша – это источник лактобактерий, которые способствуют нормализации пищеварения (а нам, напомним, важно не полнеть). Для этого же как нельзя лучше подойдут отруби и овощи-фрукты, богатые грубой клетчаткой: кукуруза, горох, фасоль, яблоки.

Пейте больше чистой воды, травяных настоев (особенно рекомендуем отвар шиповника) и не слишком много зеленого чая и находите в каждой минуте причину для радости. Это благоприятно отразится не только на груди, но и на лице, да и на всей жизни... ■

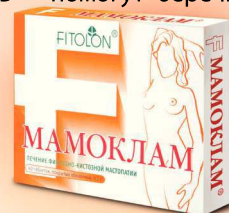


СОХРАНИ КРАСОТУ и ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ!

Красивая грудь – предмет гордости любой женщины. Мы привыкли уделять повышенное внимание этой части тела. Бюстгалтеры пуш-ап, декольтированные платья, обтягивающие кофточки... Все эти дамские хитрости помогают чувствовать себя соблазнительной и добавляют куражу!

Лекарственное средство «Мамоклам» создано для того, чтобы заботиться о красоте и здоровье груди изнутри. Ведь изящество самого пышного бюста может померкнуть, если в «игру» вступит мастопатия, повышающая риск развития рака груди.

Грудь требует ухода и заботы, которые готов обещать женский препарат «Мамоклам». Его ценные натуральные компоненты – йод, высшие жирные кислоты, хлорофилл-медь – помогут беречь здоровье молочных желез. И, конечно, «Мамоклам» показан для лечения мастопатии женщинам любого возраста под контролем врача онколога или гинеколога.



Реклама. Рег. номер МЗ РФ: П № 002501/01-2003

Отпускается без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Анжела КРЕЦУ

в 1997 году закончила Академию экономики, статистики и информатики в Бухаресте, а в 2005-м – еще и Школу бизнеса в Лондоне. 1999 – региональный менеджер Avon по продажам в Румынии. 2002 – Генеральный директор Avon в Сербии и Черногории. 2005 – Генеральный директор Avon в Румынии. 2007 – вице-президент Avon в 10 странах Юго-Восточной Европы. 2009 – вице-президент по разработке инновационных бизнес-моделей в Avon Products Inc., США. С 2011-го по настоящее время – Генеральный директор Avon, Восточная Европа. Замужем, воспитывает четырехлетнего сына.

ИГРА под названием «БИЗНЕС»

127 лет назад компания AVON появилась в США, а в 1993 году добралась до России. И вот сегодня молодая AVON-Россия оказалась в авангарде компании, задает тон остальным 100 представительствам и первой запускает сложные проекты. Генеральный директор AVON в Восточной Европе Анжела КРЕЦУ нашла время, чтобы ответить на вопросы «Крестьянки».

– Анжела, у вас экономическое образование, но с самого начала работы в Avon вы получали награды за креативность. Как логика и математика уживаются в вас с творческой натурой?

– Университетские знания позволяют мне рационально оценить ситуацию – это необходимо. Но гораздо важнее относиться к работе как к игре и возможности выдавать неочевидные идеи. Когда я начинала карьеру в маленькой румынской компании, у меня не было миллионных бюджетов, приходилось располагать просто смешными ресурсами. Но это так способствовало креативности! Ведь надо было искать нестандартные решения, чтобы в подобных условиях справиться с задачей.

– Почему креативность сейчас в таком дефиците? Ведь это, кажется, так легко – забыть о стандартах и проявить себя...

– Нет, это очень непросто. Люди рождаются с желанием иссле-

довать мир. Но дети взрослеют, сталкиваются с ограничениями и забывают, как это прекрасно – выходить из рамок. Чтобы пробудить у людей аппетит к поиску свежих решений, надо вытаскивать их из «зоны комфорта», задавать им непростые вопросы, чтобы у них родилась идея. Главное, чтобы они потом смело пошли за своей идеей. Когда я принимаю в компанию нового человека, первым делом ищу «искру» в его глазах. Если «искры» нет, я отказываю претенденту, даже если у него прекрасное резюме.

– Наверное, у вас в компании работают только молодые?

– Нет, у меня очень разновозрастная команда. Креативность не зависит от количества лет. Моя команда вдохновляет меня.

– В таком случае ваш маленький сын, который как раз начинает изучать мир, для вас – лучший источник вдохновения. Вам хватает времени для общения с ним?

— Хватает, хотя я не сразу решила эту проблему. Сначала я постоянно испытывала вину: недоделала что-то на работе, недодала внимания семье. Потом я взяла за правило на 100% погружаться в то, что делаю в данный момент. Если я в офисе — значит, не должно быть звонков из дома. А если я дома, то не краду у семьи время на решение рабочих проблем. Все ключевые вопросы на работе должны решаться сразу. И еще важная деталь: мое деловое расписание доступно всем сотрудникам. Так что все в курсе, чем я занимаюсь в конкретный момент.

— **Только что впервые в истории Avon был запущен онлайн-магазин с уникальной идеей социального шопинга. Люди могут не только покупать косметику, но и знакомиться с модными тенденциями, обсуждать новинки, получать консультацию у экспертов, учиться на виртуальных мастер-классах. Абсолютно новая концепция интернет-магазина! И «полюс» для этого эксперимента была выбрана Россия. Что значило для вас запустить этот проект — первой в Avon?**

— Самой сложной вещью для меня было убедить команду в том, что люди, для которых мы работаем, изменились. Что они хотят не просто покупать, а общаться и получать при этом информацию. Как только моя команда приняла эту идею и стала развивать ее, все пошло как по маслу. И в результате получился наш онлайн-магазин — такой полезный, удобный и привлекательный! Я очень горжусь им. По его образцу Avon теперь будет открывать подобные онлайн-магазины и в других странах.

— **Ангела, вы очень популярны у себя на родине, в Румынии: не так много ваших соотечественников добилось подобных успехов. Нет ли у вас планов попробовать свои силы в других областях, например в политике?**

— Интересно, что вы об этом спросили — мне как раз поступило такое предложение. Очень серьезное. Но я отказалась, потому что политика — не мое: там жесткие правила, совсем мало пространства для творчества и надо постоянно делать вид, будто не замечаешь всей грязи, что льется в твой адрес. Женщины, которые идут в политику и умудряются там выживать, вызывают у меня восхищение. Возможно, они ищут способ сделать свою жизнь более значимой, стараются принести пользу. Но мне кажется, что, продвигая благотворительные программы Avon «Вместе против рака груди» и «Скажем нет домашнему насилию», я сделаю больше добра, чем в политике.

— **Вы работали во многих странах и можете объективно сравнить россиянок с другими женщинами. Как по-вашему, в чем наши сильные и слабые стороны?**

— Русские женщины сложные, сконцентрированные, думающие. В разговоре вы всегда используете «коды» — цитаты из фильмов и более серьезных источников. В других странах я такого не встречала. А как вы поете на вечеринках! Даже в Румынии так не поют! И еще: я бывала со своим сыном в разных парках мира. И нигде, кроме России, не видела, чтобы женщина надевала на прогулку с ребенком 12-сантиметровые каблуки. То есть россиянки относятся к жизни как к празднику. И тогда мне непонятно, почему в России женщина так редко улыбается. Я по себе знаю: из-за российской погоды иногда совсем не до улыбок. Но уверена, что именно улыбка превратит российскую женщину из «одной из самых красивых» в самую красивую на свете! ■

Беседовала Елена АВЕРИНА





1

2

3

5

6

4

8

7

9

10

Взбей меня НЕЖНО

*Легкость хороша не только в общении
и в отношении к серьезным вещам, но и в уходе за кожей.
Неплотные, текучие эмульсии и жидкие флюиды
с невесомой прозрачной структурой ровно распределяются по коже,
легко впитываются и не оставляют после себя ничего лишнего.*

ПРОЗРАЧНОСТЬ

Больше всего использование флюидов оправданно в декоративной косметике. Тональные средства с легчайшей структурой идеально выравнивают тон кожи и делают ее юной, здоровой, свежей. Что еще надо для начала удачного дня? Тон наносится почти незаметно, не скапливается в морщинках и порах кожи, поэтому вид у нее остается совершенно естественным. Это плюс.

А минус — в том, что прозрачные тональные средства не могут замаскировать дефекты кожи: расширенные поры и сосуды, прыщи, пятна, морщины. Тональные флюиды способны замаскировать лишь мелкие морщинки — и то, когда в состав средства добавляют светоотражающие частицы.

То есть использовать флюиды следует, если кожа находится в относительном порядке — и это правило действует не только в декоративной косметике.

ТЕКУЧЕСТЬ

Впрочем, давайте начнем с азов. Слово «флюид» происходит от латинского fluidis («текучий, струящийся»). Эти средства с легкой шелковистой текстурой относительно недавно появились в линейках косметических средств. Косметологи с дерматологами выяснили, что чем легче средство — тем быстрее оно впитывается, долго увлажняет кожу и не блестит на лице, как жирный плотный крем. Соответственно, флюиды прекрасно подходят людям с жирной и комбинированной кожей, а также для всех видов кожи — в жаркую погоду.

Чем отличаются текстуры флюида и плотного крема?

Соотношением воды и масла! В эмульсиях содержание жира минимальное. Для их производства используют сложные технологии водно-масляного эмульгирования. Если проще, при производстве флюида крем взбивают до такой степени, что масло превращается в мельчайшие капельки, за счет чего создается легкая, невесомая текстура.

В флюидах много не только воды, но и веществ, которые удерживают влагу в коже. А еще такие компоненты, как, например, пчелиный воск и биологически активные вещества (экстракты лекарственных трав, витамины). Также в их состав входят полимеры — они нейтрализуют избыточное выделение кожного сала: как раз это и «выравнивает» зрительно поверхность кожи, придавая ей естественную матовость.

Флюиды можно использовать и как дневное, и как ночное косметическое средство: их наносят на очищенную и увлажненную тоником кожу, причем перед применением средство нужно взболтать. Втирать и «вбивать» в лицо эмульсию не надо. Удалять ее остатки с кожи — тоже, потому что их просто не остается. Через 3–5 минут после нанесения эмульсии можно приступать к макияжу. Хранить жидкие кремы следует в прохладном (от 5 до 15 °С) темном месте.

НЕВЕСОМОСТЬ

Для нормальной кожи подойдут эмульсии, в состав которых входит ланолин, витамины А и D, ментол и нашатырный спирт. Такие средства хороши и для остальных типов кожи — но только после солнечных ванн (вдруг вы

1. Молочко для тела с ароматом персика, **Kracie**.
2. Молочко для тела «Апельсин и имбирь», Energy, **Bath & Body Works**.
3. Масло для лица, волос и тела с маслом сафлора красильного, **Davines**.
4. Омолаживающая сыворотка для лица с экстрактом растений Байкала, **Baikal Herbals**.
5. Гель-крем с витамином С, **Herbalife**.
6. Сорбет для тела, **Ciel**.
7. Физиологическая очищающая пенка на основе термальной воды, **La Roche-Posay**.
8. Ультраблестящий блеск для губ, **Pupa**.
9. Сыворотка для лица и шеи «Бриллианты и золото», **Eveline**.
10. Блеск для губ Tickled pink, **Avon**.

в ноябре решите погреться на пляжах Юго-Восточной Азии). Кстати, помните, что после купаний в море и загара нанести эмульсию следует не только на лицо, но и на все тело.

Для нормальной и сухой кожи лучше использовать флюиды с пчелиным маточным молочком и витаминами А и Е: они смягчают верхний слой кожи, улучшают кровообращение (а значит — и цвет лица) и избавляют от шелушения. Последняя напасть — обычная реакция на ноябрьские ветра и холод.

Для увядающей кожи прекрасно подойдут жидкие кремы с экстрактами рябины и зверобоя. Если эти средства использовать регулярно, в эпидермисе будет удерживаться нужное количество жидкости, а значит, морщинки уменьшатся. Если в составе эмульсии есть экстракты подорожника, тысячелистника и зверобоя — просто отлично: они очень полезны для любой кожи.

Наконец, самый сложный случай — чувствительная кожа. Для нее подойдут эмульсии с маслом эвкалипта и азуленом — это вещество получают из цветков некоторых растений, например ромашки. Сочетание эвкалипта и азулена оказывает антиаллергическое, тонизирующее и противовоспалительное действие, быстро успокаивает раздраженную кожу и снимает покраснение.

Теперь о важном. Впереди — зима: пора подбирать правильные средства для кожи. Так вот, если и зимой вы собираетесь пользоваться легкими эмульсиями, выбирайте те, что содержат витамин А — он отлично смягчает кожу в холода.

СВОИМИ РУКАМИ

Считается, что самостоятельно приготовить эмульсию невозможно — уж очень сложный этот процесс: даже декоративную косметику своими руками сделать легче. А в домашних условиях вместо флюида получится какая-то мазь, которую можно использовать лишь как маску, но не как легкий дневной крем. Так вот, все это — упаднические мысли, которые только помешают делу. Главное — верить, что все у нас получится.

РОМАШКОВАЯ ЭМУЛЬСИЯ

для очищения сухой и чувствительной кожи

Растопите на водяной бане 40 г масла какао, добавьте 75 мл миндального масла. Когда смесь остынет, влейте 10 капель эфирного масла ромашки. Нанесите эмульсию на несколько минут на лицо и шею, потом промокните салфеткой и протрите кожу ватными дисками, смоченными в теплой кипяченой воде. Если на лице есть рас-

ширенные сосуды, вода нужна не теплая, а прохладная. Дайте коже подсохнуть и нанесите крем.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

50 мл йогурта смешайте с соком 1 лимона, добавьте 10 г авокадо и 4–5 капель эфирного масла, соответствующего вашему типу кожи. Для нормальной кожи подойдет масло апельсина, розы, лимона, бергамота. Для сухой — масло нероли, жасмина, розы. Для жирной — масло лимона, чайного дерева, лаванды. Для смешанного типа кожи лучше всего взять розу, лаванду и бергамот. Нанесите маску на лицо, шею и декольте минут на 10, смойте прохладной водой, протрите тоником и нанесите легкий крем.

УХАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ УТОМЛЕННЫХ РУК

Нам понадобятся:

30 мл отвара липового цвета пополам с васильком

25 мл масел: 20 мл — жидкие масла (оливковое, виноградной косточки, миндальное и т. п.), 5 мл — твердые (кокосовое, карите, какао и т. д.)

20 шариков воска мимозы

1,5 мл рисового воска

1,5 мл гранулированной лецитина (лециграна)

2 капли насыщенного витамина Е

Гранулированный лецитин залейте или засыпьте в травяной отвар комнатной температуры, накройте емкость и оставьте на 20 минут, пока не растворится. Затем смешайте — лучше мини-миксером для взбивания пены на капучино. Через 15 секунд должна получиться однородная консистенция, как у киселя. Одновременно на водяной бане расплавьте твердые масла и воск. Когда они «поплывут», добавьте жидкие масла и дождитесь полного растворения и соединения.

Снимите расплавленные масла с бани, слегка остудите и постепенно добавьте лецитиновую смесь. Вливайте ее тонкой струйкой и размешивайте мини-миксером. В этот момент происходит процесс эмульгирования, загустения крема. Теперь он уже не изменит структуру и плотность.

Для дополнения оставшимися ингредиентами нашего практически готового крема миксер уже не понадобится. Достаточно нежно помешивать его в течение минуты и по одному добавлять компоненты до полного «единения». Переложите крем в сухую емкость с плотно закручивающейся крышкой и поставьте в холодильник. Здесь он может храниться до двух месяцев. ■

Елена ПУШКИНА

11. BB-крем «Совершенное сияние», **L'Oreal**. 12. Мусс для волос средней фиксации, **Davines**.
13. Легкое очищающее молочко **Toitbel**, **Medena**. 14. Восстанавливающий крем для век **Artistry**, **Amway**.
15. Масло для тела «Черника и смузи», **I love...** 16. Гель для умывания с наносистемой, **NanoDerm**.
17. Увлажняющий гель для лица **Aqualia Thermal**, **Vichy**. 18. Блеск для губ с 3D-эффетом, **Ciel**.
19. Очищающий мусс «Небесное облако», **Cattier**. 20. Молочко для тела «Клюква», **Scentsations**, **CND**.
21. Массажное масло с ванилью «Ладошки», **Lush**.



12

13

15

11

14

18

17

16

19

21

20



Дом
НОВОСТИ



ЦВЕТЫ ДЛЯ СЕБЯ, ЛЮБИМОЙ

Moschino выпустил новую женскую туалетную воду Chic Petals. У нее легкий цветочный, но в то же время элегантный и утонченный аромат, который вызывает ощущение радости и уверенности в себе. Moschino Chic Petals предназначен в первую очередь для молодых девушек, но подойдет и дамам постарше.



АЛОЭ ВМЕСТО ВОДЫ

Немецкая марка Santaverde предлагает антивозрастную линию органической косметики «Шингу» (Xingu Antioxidant). Средства включают в себя лекарственные масла и экстракты трав, растущих на берегах реки Шингу, правого притока Амазонки. Кстати, если традиционные рецепты косметических продуктов на 60–80% состоят из воды (Aqua), то во всех продуктах Santaverde вода заменяется экстрактом кешью и чистым соком алоэ вера, богатым полисахаридами, антиоксидантами, витаминами, минералами и аминокислотами.



КАШТАН И ФИСТАШКИ

В линейке гелей для душа Le Petit Marseillais – новинка: гель «Каштан и фисташки», который пахнет самым уютным прованским запахом – жареными каштанами. Новый гель создан на основе проверенных временем рецептов и натуральной формулы APLE. Он быстро и обильно пенится, хорошо очищает и увлажняет кожу, дарит чувство свежести на весь день. Кстати, купив флакон, 50 мл геля вы получаете в подарок.



ЭКОТЕНИ НАТУРАЛЬНЫХ ТОНОВ

У Clarins вышел компактный набор теней для век Essentials из 10 оттенков бежево-коричневой гаммы. Они на 93% состоят из компонентов органического происхождения. Кисточка сделана из волоса пони, березы и алюминия, который подлежит переработке. А когда тени закончатся, удобный футляр из-под них можно будет использовать для хранения косметических или канцелярских принадлежностей.

АРОМАТ ЖЕНЩИНЫ

Для каждой женщины изящное белье La Perla – это напоминание о ее чувственности и женственности. Теперь это ощущение можно дополнить и ароматом La Perla Just Precious. Это изысканная и многогранная цветочно-древесная восточная композиция с яркими акцентами, которая создает вокруг любой женщины флер таинственности. Парфюмерная вода La Perla Just Precious выпускается во флаконах по 30 и 50 мл.





Журнал для лучших родителей

18 багряных ТОНОВ



Сладкий и сочный ноябрь... Кухню украсим натюрмортом на блюде.
А в ванной протихнем баночки, которые хранят сок и энергию осенних плодов.

1. Бодрящая маска для лица с экстрактом граната, Yves Rocher.
- 2, 4. Лак для ногтей Variete, Л'Этуаль.
3. Гель для душа Be Enchanted, Bath & Body Works.
5. Туалетное мыло «Флоды и цветы инжира», Lush.
6. Крем для рук «Гранат и миндаль», Easy SPA.
7. Блеск для губ Glossy Lips, Pupa.
8. Ночной крем-лифтинг с гранатом, Weleda.
9. Дневной антиоксидантный лифтинг-гель «Виноград и сосна», Green Mama.
10. Натуральный бальзам для губ «Роза-карите», L'Occitane.
11. Йогуртовая маска «Виноград», Purederm.
12. Туалетная вода Unforgettable, Christina Aguilera.
13. Экспресс-маска «Интенсивное питание для окрашенных волос с полифенолами винограда», Dr. Pierre Ricaud.
14. Тонизирующий лосьон для жирной и комбинированной кожи «Гранат», Korres.
15. Активный очищающий тоник «Гранат-Олива», Green Mama.
16. Маска-флюид для окрашенных волос «Фиксация цвета», Syoss.
17. Ночной крем-антиоксидант «Акаи и гранат», Pure Nature, Oriflame.
18. Крем для рук и тела «Лаванда и инжир», Nature Secrets, Oriflame.



Зелёный он был

У этого плода мудреное название, странная внешность и своеобразный вкус. В общем, фейхоа – тот еще фрукт, хотя если быть точным, то это – ягода.

Так бы и осталась фейхоа крайне экзотическим «персонажем», если бы не переехала из родной Бразилии к нам в Краснодарский край, Крым и Грузию. Как только фейхоа стала нашей соотечественницей, российские хозяйки приспособились готовить из нее лимонады, компоты, варенье и даже салаты. Но рецепт, который лучше позволяет сохранить и умопомрачительный аромат фейхоа, и его витамины – это перетирка с сахаром. Выбирайте фейхоа с коричневыми бочками: они самые зрелые. Если вы купили твердые плоды, оставьте их на несколько дней в тепле, чтобы «дошли». Срежьте с каждой ягоды остатки засохших соцветий, а вот кожуру обязательно оставьте – в ней самый аромат и витамины. Кстати, фейхоа – рекордсменка по содержанию йода, железа, марганца и витаминов С и группы В. Итак, 1,5 кг фейхоа пропустите через мясорубку, перемешайте с 1 кг сахара, разлейте по баночкам, храните в холодильнике и каждый день съедайте хотя бы по одной большой ложке.

Ленивый ОВОЩ

Есть такие блюда, которые на гостей производят вау-эффект. Мы с вами заглянем в казан. Чудо – это просто!



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Юлия АНДРЮШКЕВИЧ,
Москва

«В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ ДВЕ "ФИШКИ": НАРЕЗАННЫЕ ОВОЩИ, УЛОЖЕННЫЕ СЛОЯМИ, И ТЯЖЕЛЕНЬКАЯ КРЫШКА, КОТОРУЮ НЕ СНИМАЮТ, ПОКА БЛЮДО НЕ БУДЕТ ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВО».

Юля – специалист отдела продвижения круизной компании – рассказывает: «Меня привлекает загородная жизнь – люблю свежий воздух, солнце и много-много овощей и фруктов. В саду моих родителей в Апшеронске всего этого полным-полно. Когда я приезжаю домой, мама непременно готовит бастурму (в Турции это блюдо зовется очень забавно – “дюк ляля”). В общем незатейливый рецепт, доставшийся маме по случаю – когда-то кто-то приготовил его прямо на костре в походных условиях. Понравилось из-за простоты исполнения. Ну и вкусно, конечно. Рецепт хорош тем, что всегда удается – новичок ты на кухне или продвинутый. Посутиться придется только с нарезкой овощей. Да еще обзавестись тяжеленьким казаном. В нем бастурма получается лучше, чем в обычной кастрюле. Томящиеся под гнетом в толстостенном казане овощи и мясо не теряют аромата и пользы. Мы добавляем в бастурму смесь ароматных специй с местного рынка – они усиливают вкус блюда, придают ему восточный колорит. Для бастурмы лучше брать свинину, молодую баранину или телятину, чтобы мясо было готово одновременно с овощами – примерно за один час до прихода гостей». ■

ПИШИТЕ!

Если вы любите готовить и хотите пригласить «Крестьянку» на свою кухню, пишите нам: **KRETYANKA@IDR.RU**
Вы станете героиней рубрики «Опыт» и... прославитесь.



На дно казана выложить мясо, затем – слой нарезанной кубиками моркови.



Поверх моркови положить кубики сладкого перца.



Поверх перца – крупно нарубленную капусту и кольца лука.



Предпоследний слой – дольки томатов, а поверх них – картошка.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 1 кг мяса (лучше свинины)
 - 1 луковица
 - 1 некрупная морковь
 - 1 стручок сладкого перца
 - 0,5 кг капусты
 - 1 кг некрупного картофеля
 - 0,5 кг помидоров
 - 1 стручок острого перца
 - соль ● приправы
- ⌚ 60 мин ⚡ 355 ккал 📦 600 руб.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Мясо нарезать кубиками. Овощи вымыть, очистить, нарезать: лук кольцами, морковь и перец – кубиками, капусту и картошку – крупными кубиками, помидоры – четвертинками.
- 2 На дно казана выложить мясо, затем слоями овощи: морковь, перец, капуста, лук, помидоры.
- 3 Сверху горкой высыпать нарезанную картошку, а затем – острый перчик целиком. Добавить соль и приправы по вкусу.
- 4 Закрыть казан тарелкой, которая подходит к нему по размеру, и придавить грузом, например кастрюлькой, наполненной водой.
- 5 Поставить на слабый огонь. Тушить примерно 1 час, не открывая и не перемешивая.
- 6 Готовое блюдо перемешать, разложить по тарелкам.



Вы любите готовить?
Пригласите «Крестьянку» на свою кухню!
Пишите нам: KRESTYANKA@IDR.RU,
и мультиварка Indigo от компании SCARLETT будет вашей!

наглядное пособие

ВАМ
пригодятся:



Лопатки для жаренья, OZON.RU



Набор мисок, SUPERPOSUDA.RU



Масленка, ГАЛЕРЕЯ «БАБУШКА»

Морская соль, LE GUERANDAIS



Подставка для салфеток, «ЧУВСТВО УЮТА»



Керамическая кастрюля, EMILE-HENRY.RU

Набор для специй, «ИВАН-ЧАЙ»

Керамический нож, BESTBLADE.RU



Разделочная доска, MILLIONPODARKOV.RU



КОЛБАСНЫЕ Ч Т Е Н И Я



В последнее время много пишут и говорят о том, как важно изучить состав продукта, прежде чем покупать его в магазине. А для этого надо внимательно читать этикетку. Люди читают и обнаруживают странные и непонятные названия. Особенно много их на колбасных этикетках. Давайте разберемся, что означают эти термины.

ОДОБРЕНО ВОЗ

Начнем с того, что все ингредиенты, используемые в российской пищевой промышленности, разрешены к применению и в других странах. Их использование одобрено ВОЗ. Например, пиррофосфат и нитрит натрия, которые содержатся в колбасе, не таят в себе ужасной опасности, как принято считать, а являются так называемыми «функциональными добавками». Они «отвечают» за консистенцию, цвет и бактериологическую безопасность продукта, к тому же их количество в колбасе исчисляется несколькими процентами.

Но у колбасы почему-то все равно репутация чуть ли не самого вредного продукта — гораздо более вредного, чем, например, плавленый сыр или консервированные фрукты. Хотя там фосфатов раз в 5–6 больше, чем в самой посредственной колбасе. А, скажем, в маринованном имбире, который подают к суши в японских ресторанах, «зашкаливает» процент содержания нитрита натрия, который, собственно, и придает продукту розовый цвет.

ЧТО СКРЫВАЕТ ГЛУТАМАТ

Кроме не очень понятных терминов, мы можем прочитать на колбасной этикетке и такие приятные слова, как «свинина» или «говядина». Однако ничего не написано о том, какого качества и свежести это мясо, откуда его привезли, было ли оно заморожено или только охлаждено.

Впрочем, и об этом можно догадаться — опять же, если внимательно читать этикетку: ведь наличие некоторых добавок в составе колбасы косвенно свидетельствует о качестве продуктов, из которых она была сделана. Например, если в составе есть усилитель вкуса глутамат натрия — значит, мясо в колбасе далеко от идеала.

Глутамат, он же пищевая добавка с индексом E621, позволяет замаскировать недостатки мяса, иначе его просто незачем использовать. А применяют добавку очень активно: на нашей планете съедают 1,5 млн тонн глутамата натрия в год. Но, конечно, не в чистом виде, а в составе чипсов, сухариков, «быстропупов», лапши, которая заваривается кипятком, и, конечно, колбасных изделий. Эта добавка действует, как «Фотошоп»: на фотографии вы можете удалить прыщи, морщины и омолодить лицо. Глутаматом же можно «омолодить» мясо в колбасе. Конечно, если у производителя есть возможность делать колбасу из плохого дешевого мяса, у которого благодаря щепотке белого порошка глутамата появляется божественный свежий вкус, он не будет тратить на действительно хорошее сырье. Таковы законы рынка: меньше вложил — больше получил.

Кстати, чтобы не вводить людей в заблуждение, на рекламе уже появляется пометка, что фотографии были обработаны с применением «Фотошопа». Не пора ли прямым текстом писать на этикетках, что вкус продуктов был изменен при помощи глутамата натрия?

УМАМИ, ПЯТЫЙ ВКУС

Интересно, что сам глутамат не сладкий, не горький, не острый, не кислый и не соленый. У него «пятый вкус» — белковых продуктов, который еще называется японским словом «умами». Недаром глутамат натрия так активно используют в азиатских ресторанах. Вкусом умами обладают, например, сыр пармезан,

грибы шиитаке, брокколи, грецкий орех, но в первую очередь — термически обработанное мясо.

Вообще-то глутамат натрия изначально присутствует во многих продуктах. Но это природный глутамат, а то, что подсыпают в колбасу, — его синтетический заменитель, и по воздействию на организм они очень отличаются. Пищевая добавка E621 заставляет вкусовые рецепторы нашего языка работать в десятки раз активнее. В результате аппетит повышается, и человек съедает гораздо больше, чем ему требуется. Как результат — такая неприятная и неблагоприятная для здоровья вещь, как ожирение. Другая опасность — в том, что глутамат вызывает привыкание, как наркотик. Еда без этой добавки многим кажется просто невкусной. И человек, «подсевший» на продукты с усилителем вкуса, будет отказываться от натуральной качественной еды. Особенно падки на глутамат дети и подростки: вспомнить хотя бы, каких трудов стоит уговорить их съесть домашний суп или кашу — и с каким удовольствием они уплетают гамбургеры и чипсы.

О том, насколько глутамат натрия вредит здоровью, спорят во всем мире. Некоторые медики считают, что E621 способен вызывать серьезные заболевания. Но эти утверждения, к счастью, не доказаны. Однако во всем мире сходятся в том, что глутамат — показатель качества, сортности продукта. В составе продуктов, где есть E621, нет качественного сырья. Поэтому в фастфуде глутамат присутствует почти всегда. А в блюдах «мишленовских» ресторанов — никогда.

И еще: этикетка может прямо и не сообщать о том, что в колбасе есть именно глутамат натрия: он может прятаться в фразе «комплексная добавка».

Так что, люди, будьте бдительны!

МАЛО, НО ХОРОШО

Перейти на производство мясопродуктов без глутамата непросто. Особенно в России, где большинство мясоперерабатывающих предприятий — это старые комбинаты, которые находятся в плачевном состоянии. Самая большая проблема для них — несоблюдение температурных режимов: то и дело случаются сбои в работе холодильных установок, а это недопустимо в мясном производстве. Кроме того, в России непросто найти хорошее мясо. Наше сырье серьезно уступает по качеству импортному.

Но, как говорится, нет ничего невозможного. Например, «Мясной Дом Бородина» поставил перед собой задачу перейти на «безглутаматное» производство колбасы, то есть выпускать действительно качественный, честный продукт, у которого вкус не умами, а действительно хорошего мяса. И добился цели! Для этого пришлось вложить огромные деньги в переоборудование и переоснащение завода.

Не менее сложным было найти поставщиков отличного мяса, но и это было сделано. В результате в «бородинскую» колбасу просто незачем добавлять усилители вкуса.

Надо сказать, что компания не гналась за количеством, но сосредоточилась на качестве продукции. Ведь для огромных объемов производства не хватило бы того отменного мяса, которое «Мясной Дом Бородина» нашел для своей колбасы. Сегодня это небольшое предприятие, которое выпускает немного колбасы. Но очень хорошей! ■

Ольга ХОТЯНОВА

Её УНИВЕРСИТЕТЫ

Звезда телесериала «Универ. Новая общага» Анна ХИЛЬКЕВИЧ совсем не похожа на свою героиню, типичную блондинку.

Актриса получает высшее экономическое образование и всерьез увлекается кулинарией.



В кино Анна начала сниматься с 14 лет, а готовить – с восьми. После съемочной площадки творческий процесс продолжается для нее на кухне.



Да и Нет

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ● экспериментам и творчеству у плиты | ● скуке и однообразию в еде |
| ● итальянской кухне | ● сомнительным ресторанам и кафе |
| ● хорошим сковородкам | ● несвежим продуктам |
| ● фантазийным супам | ● подгоревшим голубцам |
| | ● недовольному лицу любимого мужчины |

НА ВКУС И ЦВЕТ

Отлично помню свой первый кулинарный экспромт: мне было лет восемь, я осталась одна дома, и мне жутко захотелось блинчиков. Но в холодильнике не оказалось молока. Вышла из ситуации – заменила его сгущенкой. Видимо, кулинарные способности даются от природы. Сейчас, как только мне понравится какое-то блюдо, тут же стараюсь раздобыть его рецепт. У меня дома масса книг по кулинарии. Но очень важно не слепо следовать рецептам, а в процессе готовки постоянно пробовать, нюхать, следить за цветом, добавлять по мере необходимости недостающие ингредиенты, специи, не бояться экспериментировать, придумывая самые невероятные сочетания... в общем, творить, «играть» с вкусом. Как-то варила шавелевый суп, и он показался пресным. Добавила лимонный сок – и получилось то, что надо. Попробуйте в тесто для блинов на молоке добавить полстакана темного пива – вы удивитесь, какой приятный привкус они приобретут. В сырный суп (готовлю его из обычных плавленых сырочков для супа на курином бульоне или просто на бульоне из «кубика», в котором для начала варю лук и морковь) добавляю соевый соус и кукурузу. Конечно, это эклектика (европейское блюдо с азиатским привкусом!) и противоречит всем правилам, но получается здорово. Даже магазинные пельмени можно превратить в шедевр. К примеру, отварить, обжарить на сливочном масле и добавить базилик (можно сухой). А в сметану подмешать соевый соус – попробуйте, очень вкусно. Или банальные, казалось бы, сырники. У меня они получаются деликатесным десертом за счет того, что в творожную массу я добавляю ваниль, корицу и тертое сладкое яблочко. Но главный секрет – я жарю их на кокосовом масле, которое придает им необычный аромат. Улучшает вкус любого блюда и сливочное масло. Главное, на нем надо не жарить,

а томить продукты. Например, спаржа в сливочном масле получается просто чудесной. Заметила, что очень важно иметь хорошую сковородку. И никогда не класть на нее продукты, пока она вместе с маслом хорошенько не прогреется.

СДЕЛАЙ САМ

Моя любимая кухня — итальянская. Но в самой Италии мне почему-то так и не удалось вкусно поесть. Не знаю, с чем это связано, но, на мой взгляд, в Москве гораздо проще найти хорошую пасту, пиццу или мой любимый салат с моцареллой. А еще лучше — сделать итальянские блюда самой. Друзья обожают пасту в моем исполнении, особенно карбонара в разных вариациях. В последний раз делала для гостей пасту с луком-пореем, она готовится без мяса, с козьим сыром. По вкусу — космическая.

Люблю китайскую лапшу — гречневую, рисовую. Очень часто делаю гречневую лапшу с креветками и соусом терияки.

Однако, при всей своей любви к лапше, азиатскую кухню не воспринимаю. Возможно, потому что однажды в Индии отравилась чикен-масала. С тех пор терпеть не могу своеобразные азиатские соусы. Очень мучилась, когда снималась однажды в Таиланде — не доверяла местной кухне, поэтому приходилось бегать в Макдоналдс. Исключение — суп том-ям. Но и его, на мой вкус, лучше готовить в Москве. При этом не могу сказать, что я брезглива. Мне интересны любые гастрономические впечатления. Лягушачьи лапки совершенно меня не шокировали. Когда в первый раз оказалась в Азии, искала, где бы попробовать саранчу, но, к сожалению, не нашла. Зато отыскала дуриан, но из-за специфического запаха так и не смогла его съесть.



Анна точно знает, что путь к сердцу мужчины легче всего проложить с помощью стейка из мраморной говядины с вустерширским соусом. Или папарделле с козьим сыром. Или долмы. Или сырников с корицей и сладким яблочком. В общем, вариантов много, мужчина никуда не денется.



Звёздный рецепт

ПАСТА С ПОРЕЕМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

● 300 г пасты папарделле ● 1 стакан замороженного зеленого горошка ● 200 г сметаны ● 200 г козьего сыра ● зеленая часть одного стебля лука-порея ● сушеная петрушка ● сливочное или оливковое масло для тушения

Лук-порей нарезать полосками, обжарить (непрерывно на сливочном масле с добавлением небольшого количества оливкового), добавить зеленый горошек, затем — сметану. Когда сметана закипит, добавить петрушку и тертый козий сыр. Соль, специи по вкусу. Отдельно отварить аль денте пасту папарделле, выложить ее в сковородку с соусом, перемешать и слегка прогреть.

⌚ 30 мин 📄 350 руб 🍴 350 ккал

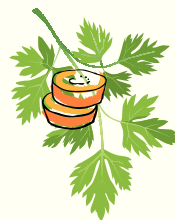
ПРОКЛАДЫВАЕМ ПУТЬ

Героиня «Универа» Маша Белова — совершенная блондинка и практически не готовит. В отличие от меня. Я свое первое «серьезное, осознанное» блюдо приготовила лет в восемнадцать. Для своего мужчины. Это были голубцы, они получились совершенно несъедобными. К счастью, это мой единственный неудачный опыт. Я быстро освоилась на кухне. Наши мамы правы на сто процентов — путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Я за традиционное распределение ролей: женщина — хранительница очага, она должна создавать уют и вкусно готовить, а мужчина должен добыть то, из чего женщине предстоит готовить. Друзья моего молодого человека довольны, что наконец-то у него появилась девушка, для которой кухня — не каторга, а место для творчества. Мою пасту воспринимают на ура. Очень любят гости и мою долму. Но самый беспроектный вариант — стейк из хорошей говядины. Лучшая, разумеется, мраморная. Хотя это и недешевое удовольствие, мужчину стоит побаловать. А если вы подадите стейк с вустерширским соусом, мужчина будет «навсегда ваш». По крайней мере, в этот момент ему будет так казаться. ■

Героиня «Универа» Маша Белова — совершенная блондинка и практически не готовит. В отличие от меня. Я свое первое «серьезное, осознанное» блюдо приготовила лет в восемнадцать. Для своего мужчины. Это были голубцы, они получились совершенно несъедобными. К счастью, это мой единственный неудачный опыт. Я быстро освоилась на кухне. Наши мамы правы на сто процентов — путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Я за традиционное распределение ролей: женщина — хранительница очага, она должна создавать уют и вкусно готовить, а мужчина должен добыть то, из чего женщине предстоит готовить. Друзья моего молодого человека довольны, что наконец-то у него появилась девушка, для которой кухня — не каторга, а место для творчества. Мою пасту воспринимают на ура. Очень любят гости и мою долму. Но самый беспроектный вариант — стейк из хорошей говядины. Лучшая, разумеется, мраморная. Хотя это и недешевое удовольствие, мужчину стоит побаловать. А если вы подадите стейк с вустерширским соусом, мужчина будет «навсегда ваш». По крайней мере, в этот момент ему будет так казаться. ■



ЕШЬ И ХУДЕЙ



ГОРМОН И ГОЛОД

В 2000 году японские ученые обнаружили гормон грелин, вырабатываемый слизистой желудка. Он стимулирует центр голода, побуждая нас искать пищу. Чем больше прошло времени после приема пищи, тем больше образовалось грелина, тем более зверский аппетит у нас разыгрывается и тем больше мы съедем, прежде чем чувство голода отступит. Логично предположить, что так нелюбимые нашими мамами «перекусы» – самое верное средство против переедания.

Ученые выяснили: при дробном питании (не реже чем через каждые 3 часа, а лучше – каждые 2 часа) гормон голода не успевает вырабатываться. И нам кажется, что мы все время почти сыты. А значит, быстрее наедаемся, медленнее едим, нас меньше тянет на сладкое, острое и соленое. Даже сохранив в меню привычные блюда и продукты, но разбив их прием на 6 перекусов, мы съедем на 10–15% меньше, чем обычно. И при этом мы не будем испытывать стресс от постоянного самоограничения.

Модное среди диетологов слово «грейзинг» вызывает ассоциации с глаголом «грызть». Мы то и дело ищем, что бы «погрызть» или «пожевать», ругая себя за это. Но, оказывается, инстинктивно поступаем правильно.

Плюс к этому – если мы не переедаем, то весь день сохраняем хороший тонус и работоспособность, что увеличивает расход энергии. Грейзинг избавляет человека от синдрома переполненного желудка и, как следствие, нормализует сон. А еще позволяет контролировать уровень инсулина, отвечающего за накопление жира.

КАК НА ЛАДОНИ

Если ваша цель – похудеть, наибольший эффект достигается, если каждая порция не превышает 200 килокалорий. Но более реален такой вариант: 3 приема пищи (завтрак, обед, ужин) по 400 килокалорий и 3 «перекуса» по 100–200 килокалорий. Если вас напрягает постоянный подсчет калорий, придерживайтесь простого правила: объем пищи в один прием не должен быть больше объема, умещающегося в вашей ладонке. Хотя жестких ограничений нет, в идеале продукты должны быть «здоровыми»: меньше жареного, жирного, сладкого. Считается, что на фоне грейзинга держаться

ЧЕТЫРЕ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСА



Салат «Мезарь» диетический

- 1 большой помидор
- 150 г ананаса
- 150 г куриного филе ● листья салата
- 2 ломтика ржаного или отрубного хлеба
- оливковое масло ● горчичное масло
- 1 зубчик чеснока
- молотый черный перец ● морская соль

Помидор, ананас и курицу нарезать кубиками. Выложить на листья салата, посыпать сухариками, которые готовятся так: ржаной или отрубной хлеб нарезать кубиками, выдавить чеснок в оливковое масло, окунуть в смесь кисточку и смазать чесночной смесью кусочки, 10 минут запекать в разогретой духовке. Полить салат заправкой из горчичного масла с черным молотым перцем и измельченной морской солью.

1 порция – 200 ккал

Курица со сладким перцем

- 1 зеленый болгарский перец
- 120 г куриной грудки без кожи и костей
- 0,5 стакана отварного коричневого риса
- 2 ч. л. оливкового масла ● 5 побегов спаржи
- морская соль по вкусу

Разогреть в сковороде оливковое масло, опустить туда нашинкованный перец и нарезанную куриную грудку. Жарить до готовности, посолить. Подавать с коричневым рисом и спаржей, приготовленной в микроволновой печи.

Питательная ценность:

406 ккал, 30% жиров (14 г, из них 2 г – насыщенных),
37% углеводов (38 г), 33% белков (33 г), 4 г клетчатки,
35 мг кальция, 2 мг железа, 76 мг натрия

Горшочки с лососем и овощами

- 450–500 г филе лосося/форели ● 200 г моркови
- 100 г лука-порея ● 60 г (3 ст. л.) сметаны или турецкого йогурта
- 120 г помидоров (10 черри) ● сыр (по желанию)
- соль, перец, специи к рыбе, прованские травы по вкусу
- сок 0,5 лимона ● 1 ст. л. соевого соуса

1. Рыбу нарезать кусочками размером 2 x 2 см. Сбрызнуть соком лимона и соевым соусом, посыпать приправой, перцем, солью и травами, оставить на 10 минут.
2. Морковь очистить, нарезать кружочками или соломкой (как больше нравится). Лук нашинковать тонкими кольцами, сбрызнуть соком лимона. Нарезать помидоры.
3. К замаринованной рыбе добавить сметану.
4. Выложить рыбу и овощи в горшочки слоями: морковь, лук, рыба, лук, морковь, помидоры. Добавить в каждый горшочек немного кипяченой воды. Поставить горшочки в разогретую духовку (180 °C) на 40 минут.
5. За 10 минут до готовности можно добавить тертый сыр.

4 порции по 240 ккал

Салат из чёрной фасоли и курицы

- 1 банка консервированной черной фасоли
- 0,5 стакана нарезанных помидоров
- 120 г отварного куриного филе
- 2 ст. л. лимонного сока ● 1 ч. л. молотого тмина
- свежемолотый черный перец

Смешать консервированную черную фасоль и нарезанные помидоры. Сбрызнуть лимонным соком. Приправить молотым тмином и черным перцем. Сверху выложить кусочки курицы.

Питательная ценность:

407 ккал, 10% жиров (5 г, из них 1 г насыщенных),
48% углеводов (49 г), 42% белков (43 г), 17 г клетчатки,
92 мг кальция, 5 мг железа, 78 мг натрия



ОСНОВА РАЦИОНА:

- фрукты (лучше в виде салатов)
- овощи в виде рагу или отварные, запеченные, приготовленные на пару с легкими заправками
- ягоды
- легкие овощные супы
- нежирное мясо, куриное филе
- морепродукты, рыба
- каши
- кисломолочные напитки
- яйца
- сыр, творог
- соевые продукты
- ломтики отрубной булочки, зерновые хлебцы
- хлопья, мюсли
- нежареные орехи
- сахар в разумных пределах (его можно заменить натуральным порционным медом)
- в качестве питья – травяные чаи, зеленый чай или минеральная вода; из соков – томатный; из алкогольных напитков – белое или красное сухое вино



здорового питания проще: перекусы легче контролировать, чем сложный обед из трех блюд. Отличный прием – небольшой перекус минут за 20–30 до обеда, снижающий аппетит. Подойдет, например, стакан чая с молоком и ломтик отрубной булочки со сливочным маслом.

Диетологи предлагают заранее написать ваш собственный грейзинг-лист, учитывающий вкусовые предпочтения, а также полезность и калорийность блюд. В холодильнике постоянно должны водиться продукты, чтобы в приступе голода вы не смели все с полки в супермаркете.

Только не нужно начинать радоваться тем, кто считает, что лучший перекус – «магазинские» чипсы, бургеры и шоколадные батончики. Даже если они помещаются в одной ладошке...

СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ

Для грейзинга противопоказаны готовые чипсы, жаренные на масле готовые сухарики, печенье из песочного теста – жира во всем этом слишком много, а сытности мало. Не очень подойдут для перекусов и овощи с фруктами в чистом виде: в них слишком много фруктовых кислот, которые стимулируют секрецию желудочного сока и усиливают аппетит. Лучше есть их в виде салатов с заправками (майонез нам не подходит, выбираем натуральный йогурт и оливковое масло с лимоном), заедая хлебом или хлебцами, которые нейтрализуют кислоту.

Супы дольше перевариваются организмом и утоляют чувство голода на более продолжительное время. Поэтому маленькая (это ключевое слово!)

порция легкого супа – хороший вариант грейзинга.

Следует правильно сочетать продукты: спагетти есть не с жирным мясным соусом или тертым сыром, а с сырыми или тушеными овощами. За несколько минут перед тем, как полакомиться кусочком шоколада, съесть ломтик черного или цельнозернового хлеба – «быстрые» сахара будут всасываться значительно медленнее. Сделать пряный сметанный соус (сметана жирностью 15% и кусочек сыра дор-блю) и макать в него, растягивая удовольствие, ломтики свежих овощей – морковки, огурчика, сельдерея. Это вкусно, полезно, прекрасно



утоляет голод и больше всего соответствует идее грейзинг-диеты.

ГРЕЙЗИНГ-ФАНАТЫ

Бывшая супермодель Синди Кроуфорд уверяет, что сохранить форму ей помогает здоровое питание небольшими порциями 5–6 раз в день. Принципиальны первый и второй завтраки, они притупляют голод и не дают переест во время обеда.

Фигуре Деми Мур можно только позавидовать, несмотря на возраст актрисы. Секрет ее стройности – дробное питание. Основное меню составляют супы, салаты и блюда из морепродуктов. А для перекусов она использует нежирные сорта сыра, миндальные орехи и ягоды.

Мелани Гриффит никогда не мучает чувство голода, потому что калории в своих блюдах она распределяет равномерно в течение дня. Небольшие низкокалорийные порции поддерживают тонус, не вгоняя в сон. Это делает ее жизнерадостной и сексуальной. ■

Елена ДЕНИСОВА

За столом ЛЮБВИ

Неистовый кулинарный блогер, автор книги «Все о том, как вкусно есть»

Влад ПИСКУНОВ больше готовки любит только свою семью.

Рецепты добрых семейных застолий перед вами.

Фото автора.



У меня трое детей, которые едят с аппетитом. Я готовлю много и разное, не следую жестко рецептам, мне нравится, чтобы на кухне никто не мешал. А вот есть люблю в хорошей компании — за столом с родными всякое блюдо кажется лучше. Чем отличается женская кулинария от мужской? Женщины готовят вкусняшки, а мужчины — закуски. По образованию я инженер, и в готовке тоже — разбираю на части, комбинирую, складываю. Для хорошей еды нужны сезонные продукты и реальные идеи. Я готовлю то, что вкусно есть всей семье. Без заморочек. Но — с фантазией.

«Даша, смотри, что там папа привез?» — кричит жена через открытую дверь столовой. Ехал я на базар за бараниной для плова, но когда увидел желтого красавца, не смог удержаться.

Буду готовить петушину лапшу на новороссийский манер — один одессит научил. Поставлю медный котел на мангал и буду часов шесть варить бульон, неспешно подкидывая дровишки. А тем временем лапшу яичную раскатаю. Я поднимаю петуха за лапы и тут вижу корзинку с боярышником — забыл ее с вечера в дом унести. В эту секунду я понимаю, что уже не хочу лапши по-новороссийски, а желаю петуха в вине. Как в музыке существуют джазовые, например, стандарты — известные мелодии, которые должен уметь исполнять любой джазмен, — так и в гастрономии есть блюда, входящие в обязательную программу уважающего себя кулинара. Французский «кок-о-вэн» — петух в вине — входит в число таких стандартов (плов, кстати, точно входит): не все кулинары его готовили, но все о нем слышали. «А причем здесь боярышник?» — пытаюсь



Цветную капусту и горошек ставим вариться. Лук, кабачки и чеснок обжариваем на подсолнечном масле. Солим. Добавляем отваренные картошку, капусту и горошек. Обжариваем. Все!

Моя няня готовила не совсем обычную творожную запеканку. Она ее очень смешно называла, но я сейчас уже не вспомню как. Блюдо это совсем не характерное для тех краев, где прошло мое детство (в Мордовии). Думаю, что пришло оно к нам из Юго-Восточной Европы, чем-то напоминает и болгарскую баницу, и трансильванскую блинную запеканку. Уж не знаю, откуда старушка с тремя классами церковно-приходской школы узнала этот рецепт, но получалась у нее запеканка восхитительно. Я не стал ничего менять, лишь добавил ваниль да заменил сметану сливками для пушистости.

Для блинов нужно 200 г картофельного или кукурузного крахмала, 400 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. Для запеканки: 50 г сливочного масла для смазывания блинов, 300 г домашнего творога, 3 ст. л. сахара, 125 г жирных сливок, 1/4 стручка ванили, 2 яйца.

Все ингредиенты для блинов тщательно смешать в большой миске или в блендере. Молоко и яйца должны быть комнатной температуры.

Надо иметь в виду, что крахмал не растворится в молоке. Микроскопические частички крахмала будут там в виде взвеси, поэтому тесто получится очень жидким и совсем не вязким. Благодаря этому оно хорошо растекается по сковороде, и блинчики получаются очень тонкими.



разобраться в путанице своих мыслей. Точно ни при чем. Но он тоже не пропадет. Буду импровизировать, как в джазе.

Приготовил «Тещин рататуй» (из овощей, выращенных на огороде тещи). Натурально вкусно! Понадобятся: молодые овощи (мне достались кабачки, лук, чеснок, горох, картошка, цветная капуста) и подсолнечное нерафинированное масло. Горох надо вылушить. Картошку ставим вариться прямо в мундире. Лук режем довольно крупно. Чеснок разделяем на зубчики. С вареной картошки снимаем кожу. Кабачки нарезаем крупными ломтями.



Добавляем в творог 2 ст. л. сахара, перемешиваем. Если творог слишком сухой, добавляем немного сливок и все тщательно перемешиваем.

Блинчики смазываем сладким творогом и сворачиваем в рулеты. Обрезаем неровные края. Обрезками выкладываем дно формы для запекания. Разрезаем каждый рулет на три части. Ставим получившиеся цилиндры вертикально в форму для запекания. Они должны плотно касаться друг друга.

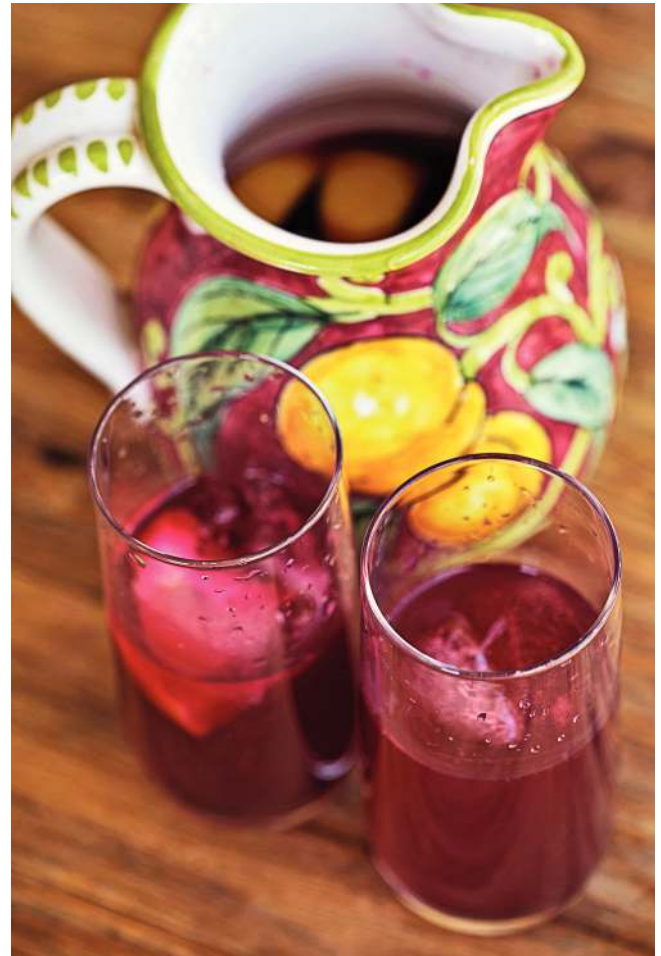


Отделяем желтки от белков, нам понадобятся только желтки. Смешиваем их со сливками, добавляем ложку сахара. Кусочек стручка ванили разрезаем пополам вдоль и выскребиваем содержимое. Добавляем его в сливки. Все тщательно перемешиваем. Получившейся смесью заливаем форму, заполненную рулетиками. Ставим в разогретую до 180 °С духовку примерно на 20 минут. Когда поверхность запеканки поднимется и зарумянится, можно доставать. Знаете, как это вкусно с ягодным киселем? Фантастика!

Уверен, что вы тоже готовите тыквенные супы. Я чаще всего готовлю не просто тыквенный суп, а тыквенно-куриный. Один из самых подходящих для ненастной погоды супов. Он довольно сытный и нравится всем категориям граждан. По крайней

мере в моей привередливой насчет пожрать семье его едят все без исключения. Понадобятся: куриный каркас (безгрудая и обезноженная курица), 1 кг очищенной тыквы, 1 луковица, 2 моркови, 1 картофелина, черный перец горошком, букет гарни (лавровый лист, шалфей, розмарин, тимьян), 150 г сыра «Буко», или «Филадельфия», или «Маскарпоне», или «Альметте» (на худой конец), соль.

Куриный каркас кладем в большую кастрюлю, заливаем хо-



лодной водой, доводим до кипения и снимаем пену. Добавляем перец, букет гарни и варим 30 минут, снимая время от времени пену. Для куриного бульона очень удобно использовать мультиварку. Особенно если вы варите настоящую бульонную курицу, а не какого-нибудь магазинного бройлера.

Достаем из бульона каркас и кладем остывать. Бульон процеживаем. Кладем в него лук и крупно нарезанную морковь, тыкву и картошку. Солим. Варим до полной готовности овощей.

Обдираем с куриного каркаса все съедобное и кидаем в кастрюлю. Измельчаем все содержимое кастрюли погружным блендером.

Добавляем сыр, перемешиваем и доводим до кипения. Подаем, украсив каждую порцию зеленью. Согревает!

КАК Я ГОТОВИЛ ПЕТУХА

В ступке измельчил половинку палочки корицы, добавил туда малюсенький сушеный жгучий перчик. Растер все основательно.

Одну крупную айву разрезал на 16 долек.

В глубокой сковороде обжарил айву на топленом масле до золотистой корочки. Во время жаренья добавил в нее коричнево-перечную смесь. Вынул айву из сковороды и дал ей немного остыть.

Начинил айвой петуха и перевязал шпагатом.



Сковороду вытер бумажной салфеткой и обжарил на ней 100 г копченого бекона.

Шкварки переложил в керамическую посуду для запекания.

На вытопленном из бекона жире обжарил петушка со всех сторон до красивой корочки. Перед каждым переворачиванием посыпал его солью.

В форму для запекания добавил один небольшой лавровый листик, несколько горошин черного перца и засыпал это все нарезанным полукольцами красным луком.

Уложил на бок петуха и «подоткнул» вокруг него кружочки еще двух плодов айвы.

Посыпал птицу солью и залил вином. У меня ушла почти бутылка розового полусухого вина. Петух оказался погруженным одним боком в вино.

Поставил в разогретую до 180 °С духовку. Дождался, когда из вина испарится алкоголь, достал форму из духовки, добавил пару веточек тимьяна, долил немного воды, закрыл форму крышкой и поставил обратно в духовку.

Через 40 минут вынул форму, перевернул петушка на другой бок, немного подсолил, закрыл крышкой и поставил еще на 2 часа в духовку при 160 °С.

Теперь надо достать птицу из формы на теплую тарелку и накрыть полотенцем. А тем временем процедить жидкость, в которой готовился наш петух, и выпарить ее в сотейнике до половины объема. Загустить обжаренной в сливочном масле мукой. Получится ароматный соус.

К петуху на гарнир я подал запеченную тыкву. Петуха разрезал пополам, вынул кусочки айвы, которые были внутри птицы, и выложил их поверх тыквы. Украсил блюдо свежими яблочками и ягодами боярышника (они хороши как в свежем, так и в запеченном виде).

Соус подаю отдельно. ■



Под правильным СОУСОМ



Домашние соусы – волшебники. Обычную жареную рыбу правильный соус превращает в еду ресторанного уровня, макароны – в великую итальянскую пасту, а охапку листьев – в роскошный салат. Кулинарный эксперт и мама двух малышей Анна ЛЮДКОВСКАЯ поделилась магическими рецептами.

Еще несколько лет назад соусы делали лишь отдельные энтузиасты — это занимало слишком много времени. Новые гаджеты совершили тихую революцию в гастрономии. Теперь с помощью кухонного процессора или стационарного блендера минут за пять можно сделать грузинский ореховый соус или настоящий итальянский песто. Дерзайте! И помните, что никаких правил и ограничений здесь нет: соединять можно любые ингредиенты.

СОУС ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

На рецепт этого соуса меня вдохновила корейская кухня. Корейцы, как известно, заготавливают кимчи (что-то вроде нашей квашеной капусты) и добавляют ее чуть ли не во все блюда, даже в котлеты. Нашу квашеную капусту можно превратить в задорный соус, который подойдет к мясу, картошке и ломтику хлеба. Только берите мягкую, а не хрустящую квашеную капусту. Обычно капуста мягчает к концу зимы благодаря длительной ферментации. Впрочем, есть и другой способ приблизить ее «старость» — тщательно помните нашинкованную капусту перед квашением.

Выход – 250 г

- 1 ст. мягкой квашеной капусты
- 1 ст. ложка острого соуса чили, отлично подходит корейский **Shiracha** или **Tabasco**
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 8 ст. ложек оливкового масла
- 1/2 небольшой красной луковицы
- 1 1/2 ст. ложки жидкого меда
- сок 1/2 лимона
- ⌚ 7 минут (активное время) 🏠 80 руб. 🍗 400 ккал

1. Капусту промойте под струей воды и хорошенько отожмите. Выложите на разделочную доску и нарубите ножом. Переложите в пиалу.
2. Лук очень мелко нарежьте. Добавьте к капусте, влейте соевый соус, мед и оливковое масло, влейте острый соус и лимонный сок, перемешайте, переложите в баночку и, если есть возможность, дайте настояться несколько часов. Такой соус хранится в холодильнике чуть больше недели.

СОУС ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КИНЗЫ

Этот рецепт я когда-то нашла в старой книге грузинских рецептов. Теперь готовлю чуть ли не каждый месяц. Он подходит абсолютно ко всему! Я его подавала к цыпленку-табака, запеченной рыбе, индейке, жареному сулугуни и даже ржаному хлебу. Он пахнет жаром улицы Руставели, уютом кахетинских деревень и кипарисовых аллей, которые есть только в Грузии. Важная деталь: не используйте для приготовления старую смесь хмели-сунели. Со временем из этой главной грузинской приправы улетучивается аромат специй и трав, так что используйте только свежую!

Выход – 2/3 стакана

- 1/2 стакана грецких орехов ● 1 пучок свежей кинзы ● 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка хмели-сунели ● 1/2 ч. ложки семян кориандра
- 1/2 ч. ложки соли ● 1 ст. ложка уксуса
- 1/2 стакана воды ● свежемолотый черный перец
- ⌚ 5-7 минут (активное время) 🏠 70 руб. 🍗 250 ккал

1. Для соуса нарежьте чеснок и нарубите зелень. Положите все твердые ингредиенты в кухонный процессор и измельчите до состояния грубой пасты. Если орехи будут плохо проворачиваться, добавьте немного воды.
2. Переложите массу в пиалу, добавьте уксус и разведите водой.

ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ И ЛЕСНЫХ ОРЕХОВ

Песто — один из старейших и известнейших соусов мира. На родине, в Италии, его делают из базилика и орехов пинии, а в других странах повара используют подручные ингредиенты. Самое поразительное, что песто в любом случае получается одинаково вкусным. Я вам тоже советую заменить базилик на петрушку или кинзу, а вместо пинии взять любые другие орехи. Главное — добавьте хорошего твердого сыра и качественного масла. Песто уместен везде — начиная от пасты и заканчивая омлетом и нашим картофельным пюре.

Выход – около 1 стакана

- 2 или даже 3 больших пучка петрушки
- 1/4 стакана лесных орехов
- 2 ст. ложки тертого пармезана или любого другого твердого сыра
- 1/4 стакана рафинированного подсолнечного масла
- щепотка соли
- ⌚ 10 минут (активное время) 🏠 100 руб. 🍗 600 ккал

1. Петрушку нарубите, положите в кухонный процессор, туда же отправьте орехи. Измельчите до состояния однородной пасты.
2. Когда орехи раздробятся, добавьте пармезан, соль и растительное масло. Еще раз взбейте. Переложите в стеклянную баночку, сверху подлейте еще немного масла и закройте. Песто может храниться в холодильнике 2–3 месяца.



Соус преобразит любую блюдо,
а готовится за каких-то 5-7 минут!
Делайте сразу в большую банку!
Ваша Анна Андреевна

ВИНЕГРЕТ

У этой французской заправки – название одного из выдающихся русских зимних салатов. Можете ею заправить винегрет и любой другой зеленый или сытный салат. В этом масляном соусе столь тонкое сочетание кислоты и сладости, что он давно стал мировой классикой. Я не придерживаюсь канона по количеству ингредиентов, а вольно меняю их по настроению. Вместо дижонской горчицы кладу зернистую, мед меняю на сладкий сироп и всегда беру разное растительное масло. И делаю винегрет всегда с запасом: он прекрасно хранится в холодильнике.

Выход – 1/2 стакана

- 2/3 ч. ложки горчицы
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 2 ст. ложки красного винного уксуса, лучше бальзамического
- 1 ст. ложка меда ● щепотка соли
- немного свежемолотого черного перца
- ⌚ 5 минут (активное время) 🍴 70 руб. 🔥 800 ккал

1. Смешайте все ингредиенты венчиком или вилкой. Попробуйте на вкус, вдруг вам захочется добавить еще немного меда или горчицы.
2. Если вы не собираетесь использовать заправку сразу, перелейте ее в банку и храните в холодильнике. Перед использованием энергично взболтайте.



КРАСНЫЙ СОУС ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

У этого соуса испанские корни. Он яркий, темпераментный и делает любой ужин нарядным. Не поленитесь, запекайте красный болгарский перец – в нем столько солнца и сладости! Арахис сделает соус густым и плотным, паприка добавит остроты, а есть его нужно, как кетчуп, – со всем на свете.

Выход – 250 г

- 2 стручка болгарского перца ● 2/3 стакана лущеного арахиса
- 2 зубчика чеснока ● 1 ст. ложка паприки ● 1 ст. ложка с горкой томатной пасты
- 1/2 ч. ложки сушеного перца чили (или жидкого соуса чили)
- 4 ст. ложки уксуса, лучше винного ● 2/3 стакана растительного масла, лучше оливкового ● небольшой пучок петрушки ● соль, свежемолотый черный перец
- ⌚ 20 минут (активное время), 45 минут (пассивное время) 🍴 50 руб. 🔥 400 ккал

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите болгарский перец на противень и отправьте в духовку примерно на 45 минут. За это время перец должен пропечься, а его тоненькая кожица – потемнеть и вздуться. Время запекания зависит от размера перца, поэтому через 30 минут загляните в духовку – возможно, перец уже будет готов. Переложите его в пакет, завяжите и дайте немного остыть и пропариться. После этого удалите кожицу и семена.
2. На среднем огне на сухой сковородке в течение 5 минут поджарьте арахис. Чеснок раздавите плоской стороной ножа, очистите и нарубите. Крупно нарежьте петрушку.
3. Сложите все ингредиенты в кухонный процессор и измельчите. Не вливайте все растительное масло сразу, его лучше добавлять постепенно. Попробуйте соус на вкус: возможно, вам захочется добавить еще немного уксуса, масла или перца. Переложите соус в банку и храните до 2 недель в холодильнике. ■



ГОТОВИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Вот уже 10 лет французская марка Tefal и британский шеф-повар Джейми Оливер работают вместе. Плод их сотрудничества – посуда Tefal Jamie Oliver. В этом году в России появятся сразу три серии посуды Tefal Jamie Oliver: из литого алюминия и из нержавеющей стали – с декором и без. Во всех сериях используется уникальная технология Tefal Thermo-spot, которая помогает избежать перегрева и сохранить натуральный вкус продуктов. Красный круглый индикатор показывает, когда поверхность разогрелась до температуры 180 °С – идеальной для начала приготовления.



ГРЕЙПФРУТ ПРОТИВ ГРЯЗИ

Концентрированный гель для мытья посуды «Грейпфрут» от FROSCH, благодаря входящим в его состав высокоэффективным и натуральным жирорастворяющим компонентам из цедры грейпфрута, легко удаляет жир и грязь, отмывая посуду до блеска. Дерматологами было подтверждено, что гель с нейтральным уровнем pH не раздражает и не сушит кожу рук. Экстракт грейпфрута для геля производят на Кубе. Именно кубинский грейпфрут делает средства марки FROSCH такими эффективными и придает им бодрящий аромат цитрусовых.



МАГИЯ В ДЕЙСТВИИ

Кулинарная новинка: «МАГГИ на второе для нежной курицы». Это 4 листа для жарки, которые содержат в себе оптимальное количество растительного масла и сбалансированный набор овощей и специй. Достаточно обернуть куриное филе в листы и подержать их на сковороде по 7 минут с каждой стороны. В процессе жарки листы удерживают сок внутри курицы, не позволяя ему испариться. В результате курица готовится в собственном соку и получается мягкой и нежной.



ЧИСТИМ, МОЕМ, ВЫТИРАЕМ

Этой осенью в наших магазинах появились новые бумажные полотенца Lambi Deluxe. Они трехслойные и влагоустойчивые, так что их можно использовать и при готовке, и при уборке кухни. Перфорация в пол-листа позволяет экономно расходовать полотенца, ими удобно сервировать стол. Стоимость упаковки из шести рулонов Lambi Deluxe – 180 рублей. Для сравнения – цены на основную линейку Lambi: упаковка из восьми рулонов – 170 рублей, упаковка из четырех рулонов – 85 рублей.



Возьми себя в РУКИ

*Прихватки – веселый, но серьезный аксессуар на кухне.
Бодро вынимаем из духовки шарлотку и без опаски держимся
за горячие ручки кастрюльки с чем-нибудь вкусненьким.*



«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



ИКЕА



STOREDECOR.RU



MADELINE FLOYD



«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



DOM-PODARKA.RU



ИКЕА



ИКЕА



DOM-PODARKA.RU

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.



КАШТАНЫ

Жареные и вареные, сами по себе и в качестве гарнира – каштаны всегда деликатес. Этот коричневый плод, разновидность ореха, благодаря особому сладковатому аромату не спутаешь ни с чем. Его называют благородным, или съедобным, каштаном.



СЛИВОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КАШТАНАМИ

НА 4 ПОРЦИИ:

- 300 г свежеччищенных каштанов
 - 2 стебля сельдерея
 - 2 моркови
 - 1 небольшая луковица
 - 5 свежих коричневых шампиньонов
 - Около 30 г мелко нарезанной ветчины
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - 1/2 лаврового листа
 - 1 веточка тимьяна
 - 1/2 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки мадеры
 - 500 мл куриного бульона
 - соль, перец
 - 200 мл сливок
- ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ:**
- 4 маленькие деревянные шашлычные шпажки, несколько вымытых разноцветных листьев, 4 неочищенных каштана

Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Грибы очистить сухими. Кубики ветчины обжарить в кастрюле, добавив сливочное масло. Положить туда овощи, немного потушить. Добавить каштаны, лавровый лист, тимьян и чеснок. Сбрызнуть мадерой. Влить куриный бульон, все это кипятить 15 минут. Посолить, поперчить и снова варить около 15 минут на слабом огне. Вынуть зелень, из супа сделать пюре и протереть его через сито. Добавить сливки. Еще раз подогреть суп, не доводя до кипения. Разлить по предварительно нагретым суповым чашкам. Один каштан и один листок нанизать на шпажку и положить на край чашки для украшения.



РАГУ ИЗ ДИЧИ С КАШТАНАМИ

НА 4 ПОРЦИИ:

1 кг кабанины, оленины или мяса косули, 300 г свежеччищенных каштанов, 2 луковицы, 1 красный сладкий перец, 2 моркови, 300 г сельдерея, 300 г мускатной тыквы, соль, перец, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка муки.

По 1 чашке красного вина и мясного бульона, по 1 веточке розмарина и тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 щепотка молотого тмина, 1 щепотка молотой паприки.

Подготовить овощи, нарезать их кубиками, а красный перец и мякоть тыквы – узкими полосками. Мясо крупно нарезать, посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле. Добавить лук, морковь, сельдерей и тыкву, посыпать мукой. Налить вино и бульон. Положить зелень, томатную пасту и пряности, все перемешать. Тушить на среднем огне примерно 1,5 часа. При необходимости долить еще немного бульона. Через 45 минут добавить каштаны и паприку, продолжать тушить до готовности. Вынуть зелень, при необходимости добавить специи по вкусу.

ЧУДЕСНОЕ ЛАКОМСТВО – КАШТАНЫ

УРОЖАЙ съедобных каштанов собирают начиная с октября. Их можно разделить на три сорта: мелкие (со слабовыраженным вкусом), средние (ароматные) и поздние каштаны, которые дольше висят на деревьях, – их сбор начинается с ноября. По сравнению с другими орехами каштаны содержат больше сахара, что становится очевидным после тепловой обработки: у плодов появляется сладковатый вкус. **ПРОИСХОЖДЕНИЕ.** Благородный каштан еще с античных времен выращивали на территории всего Средиземноморья и в прилегающих областях к северу от него. Римляне завезли его в Европу во время своих походов. В Германии каштаны чаще всего встречаются на берегах рек Наэ, Саар и Мозель и в некоторых других регионах.

СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ

● При сборе урожая нужно следить, чтобы плоды были целыми, твердыми и блестящими. При сдавливании каштана в руке скорлупа не должна прогибаться. Эти плоды употребляют в пищу как жареными, так и вареными, ими можно напиковать гуся или утку.

● Для жаренья каштаны сначала надо крестообразно надрезать ножом по выпуклому краю, чтобы они не взрывались. Затем нагревать 15–20 минут в духовке при температуре 210 °С.

Чтобы отварить каштаны, их тоже надо надрезать и на 10 минут опустить в кипящую подсоленную воду. После этого выложить на противень и поддержать еще 10 минут в духовке при температуре 240 °С. Теперь скорлупа легко отойдет.

● Поскольку свежие каштаны хранятся недолго, их надо быстро употреблять в пищу.

● В холодильнике каштаны, упакованные в пакет с отверстиями, могут пролежать 1–2 недели, в морозильнике – до 6 месяцев. Для замораживания надрезанные плоды ссыпают в пакет. Чтобы увеличить срок хранения плодов, отварите каштаны, очистите их и высушите. Перед употреблением нужно будет замочить каштаны на ночь в холодной воде.

КАШТАНОВЫЙ КРЕМ

Для приготовления каштанового парфе и других кондитерских изделий с этими плодами вам потребуется каштановый крем. Его можно сделать в домашних условиях следующим образом.

Подготовить около 2 кг каштанов, надрезать и варить в течение 8 минут в подсоленной воде, потом ее слить. Очистить каштаны и варить в небольшом количестве воды, пока они не станут такими мягкими, что их можно будет раздавить. Тем временем вскипятить и охладить 0,25 л воды с 1,5 кг сахара. Из мягких каштанов сделать пюре и смешать его с сахарным сиропом.

В полученную массу добавить 1 стручок ванили и варить 15 минут, постоянно помешивая. Затем разлить массу по банкам и закупорить их.

ОСЕННИЙ САЛАТ - АССОРТИ С СОУСОМ ИЗ КАШТАНОВ

НА 4 ПОРЦИИ, САЛАТ: 100 г полевого салата, 1/2 кочана листового салата, 1/2 кочана радиккио (итальянского цикория), 4 хороших стебля салатного цикория, несколько тонких ломтиков сырокопченого окорока.
СОУС: 1 маленькая рассыпчатая вареная картофелина, 100 г вареных каштанов, 1 чашка овощного бульона, 1/2 чашки белого вина, 2 ст. ложки абрикосового уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки рубленой петрушки, 1 ст. ложка мягкого сыра, 1/2 зубчика чеснока, соль, перец.

ДЛЯ САЛАТА. Вымыть листья салата, обсушить их и порвать на кусочки. Выложить на тарелку, в середине разместить ломтики окорока в форме лепестков цветка. ДЛЯ СОУСА: смешать ингредиенты, взбить в пюре миксером и дополнительно взбить венчиком. Полить салат соусом и подать на стол.





КАШТАНОВОЕ ПАРФЕ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

НА 4 ПОРЦИИ:

150 г белого шоколада

300 мл сливок

80 г сахара

2 яичных желтка

1 целое яйцо

1–2 ст. ложки кофейного ликера

150 г каштанового крема

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ: несколько каштанов

и 4 веточки лимонной мелиссы

Шоколад поломать на мелкие кусочки и растопить на водяной бане. Сливки сильно взбить и поставить на холод. 60 г сахара положить в 40 мл воды и нагревать, помешивая, до его полного растворения. Желтки и целое яйцо взбить с остальным сахаром в пену. Влить горячий сахарный сироп, продолжая взбивать массу. Добавить ликер, растопленный шоколад, каштановый крем и сливки. Массу разложить по десертным бокалам и на 2–3 часа поставить на холод. Перед подачей украсить каштаном и веточкой мелиссы.

СВИНОЕ ФИЛЕ С КАШТАНОВОЙ НАЧИНКОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: 500 г свиного филе, соль, перец, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 200 мл белого вина, можно добавить немного мясного бульона. НАЧИНКА: 40 г бекона, 1 небольшая нарезанная луковица, 1 кусок белого хлеба, 1/2 яблока, 100 г вареных каштанов, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1 яичный желток, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец. СОУС: 1 нарезанный побег лука-шалота, 1 ст. ложка сливочного масла, загуститель (смесь сливочного масла с мукой в соотношении 1 : 1) величиной с лесной орех, 50 мл сливок, 1 ч. ложка горчицы, немного лимонного сока, 1 щепотка кайенского перца. **ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:** немного укропа и кресс-салата, маленькие деревянные шпажки.



Срезать с филе прожилки и жир, острым ножом сделать надрез по всей длине куска. Расширить надрез (например, ручкой половника), посыпать мясо перцем и солью.

ДЛЯ НАЧИНКИ: нарубить бекон мелкими кубиками и слегка обжарить, добавить лук, немного потушить. Нарезать мелкими кубиками белый хлеб и яблоко, мелко нарубить каштаны. Перемешать с петрушкой и яичным желтком, добавить горчицу, соль и перец. Размешивать до тех пор, пока все ингредиенты хорошо не соединятся. Маленькой ложкой равномерно разложить эту массу в подготовленный разрез в мясе. Оба конца филе зафиксировать шпажками. Нагреть духовку до 165 °С. Сливочное и оливковое масло положить в сковородку, обжарить в нем свинину с обеих сторон. Долить вино, затем 50 минут запекать мясо в духовке при температуре 165 °С.

Если понадобится, долить немного мясного бульона.

ДЛЯ СОУСА: потушить лук-шалот в сливочном масле, добавить примерно 1 чашку жидкости от приготовленного мяса. Вскипятить и протереть через сито. Остальную жидкость от мяса загустить, доведя до желаемой консистенции. Добавить сливки. Придать остроту и пикантный вкус, используя горчицу, лимонный сок, соль, обычный и кайенский перец. Нарезать мясо кусками, разложить по тарелкам, полить соусом. Украсить свежей зеленью. В качестве гарнира можно подать овощи, тушеные в сливочном масле. ■

ИМПЕРАТОР стола



СЕРЫЙ НОЯБРЬ
ТАК И ХОЧЕТСЯ
РАСКРАСИТЬ
ЯРКИМИ КРАСКАМИ.
ПРИГОТОВЬТЕ
СОЧНЫЙ И ПОЛНЫЙ
ЭНЕРГИИ САЛАТ
«ЦЕЗАРЬ» – ТАКОЙ
ВКУСНЫЙ И ТАКОЙ
ПОЛЕЗНЫЙ, ВЕДЬ
В НЕМ СИЛА
ЗЕЛЕННЫХ ЛИСТЬЕВ
САЛАТА, ПОЛЬЗА
ОЛИВКОВОГО МАСЛА
И ПИКАНТНЫЕ
ДОБАВКИ.

Салат Цезарь

На 3-4 порции: • оливковое масло GRAND DI OLIVA – 8 ст. л. • куриная грудка – 2 шт. • салат романо – 1 шт. • багет – 1/2 шт. • тертый пармезан – 80 г • чеснок – 2 зубчика • куриное яйцо – 2 шт. • дижонская горчица – 1 ст. л. • вустерский соус – 1 ч. л. • лимонный сок – 1 ч. л. • соль и молотый перец по вкусу

Что делать:

Салат промыть, разобрать на листья, обсушить. Куриные грудки посолить, поперчить, смазать маслом, отложить.

С багета срезать корку, нарезать его небольшими кубиками и подсушить в духовке 8–10 минут при 180 °С. Готовые сухарики натереть зубчиком чеснока, сбрызнуть оливковым маслом.

Сделать салатную заправку: яйца опустить в кипящую воду на 1 минуту, охладить. Отделить желтки, к ним добавить соль, перец по вкусу, лимонный сок, вустерский соус, горчицу, измельченный в пюре зубчик

чеснока. Все ингредиенты взбить венчиком до однородного состояния, аккуратно вливая 4 ст. л. оливкового масла.

Грудки обжарить на гриле с двух сторон до готовности или на разогретой сковороде до золотистого цвета и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 7 минут. Готовые грудки остудить и нарезать.

Салатные листья разломить на 2–3 части, влить заправку, всыпать половину сыра, перемешать. Салат, грудку и сухарики разложить по тарелкам, посыпать оставшимся сыром, сразу подавать. Приятного аппетита!

Кстати

► Оливковое масло **GRAND DI OLIVA** получают исключительно из свежих, только что собранных качественных оливок, выращенных на плодородных греческих землях в окрестностях Лаконии и Каламаты, которые известны на весь мир великолепными оливковыми рощами. Такое масло обладает зеленовато-фисташковым оттенком, приятным ароматом, сладковатым и едва уловимым фруктовым вкусом. Столь упоительный оливковый аромат способен сделать вкус любого блюда выразительнее.



Семейные рецепты С БРУСНИКОЙ



Семья НИМАН, которая знает толк в бруснике, сейчас как следует может отвести душу – новый урожай «ягодки с румянцем» уже в закромах. Ниманы делают из нее компоты и соусы, их можно использовать для приготовления пирогов. Брусника из компота – классический гарнир к дичи, птице и камамберу.

СОУС ИЗ БРУСНИКИ

На 4 порции:

500 г свежей брусники

1 лимон, 1 неочищенный апельсин

3 ст. ложки виноградного сахара

Бруснику очистить от веточек и вымыть, опустить в кипящую воду (50–100 мл). Снять с огня, настаивать 5 минут, затем размять (при необходимости предварительно слить немного воды). Полить лимонным соком, добавить натертую на терке цедру апельсина. Подсластить виноградным сахаром. Получившийся соус прекрасно подходит к йогурту и блюдам из творога.

Сочные ягоды с пикантной горчинкой – особый деликатес.



ПРЯНЫЙ БРУСНИЧНЫЙ ПИРОГ

**350 г свежей брусники,
400 г муки, 200 г сахара,
1 пакетик разрыхлителя,
2 ч. ложки молотого имбиря,
1 ч. ложка молотой гвоздики,
2 яйца, 200 мл сливок,
100 г растопленного сливочного масла**
КРОМЕ ТОГО: сливочное масло для смазывания формы

Разогреть духовку до 180 °С. Бруснику очистить, вымыть и хорошо обсушить. В миске смешать муку, сахар, разрыхлитель, имбирь и гвоздику, добавить размятую бруснику, яйца, сливки и растопленное масло. Все хорошенько перемешать. Тесто выложить в предварительно смазанную форму, выпекать примерно 1 час при температуре 180 °С.

Совет: поскольку такой пирог будет очень пряным, при желании можно уменьшить количество имбиря и гвоздики.



ПИРОГ С МИНДАЛЕМ И БРУСНИКОЙ

ОСНОВА ПИРОГА: 3 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г молотого миндаля, 2 ст. ложки муки, 1,5 пакетика разрыхлителя. **НАЧИНКА:** 500 г свежей брусники, 150 г сахара, 1–2 пакетика глазури (или брусничный компот), 250 мл сливок, 2 пакетика ванильного сахара, 400 г крем-фреш. **КРОМЕ ТОГО:** сливочное масло для смазывания формы, немного темного шоколада.

Разогреть духовку до 170 °С. **Для основы:** отделить белки от желтков, белки сильно взбить. Сливочное масло, сахар и желтки взбить в пену. Добавить муку, миндаль и разрыхлитель. Осторожно ввести в эту массу взбитые белки. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке 25–30 минут при температуре 170 °С. Охладить.

Для начинки: очистить и вымыть бруснику, быстро прокипятить ее с небольшим количеством воды и сахаром. В зависимости от количества жидкости всыпать 1 или 2 пакетика глазури. Выложить массу на основу, зафиксировать край по кругу кулинарной лентой. Сильно взбить сливки с ванильным сахаром, добавить крем-фреш, покрыть этой смесью бруснику. Посыпать шоколадной крошкой и поставить на холод.

*Это вкусно и с картофельным пюре,
и с оладьями, и с пегенотным паштетом,
и просто с хлебом...*



СЛАДКИЙ БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ

500 г свежей брусники
1,5 кг коричневого крупнокристаллического сахара

Очистить и вымыть бруснику. Варить с сахаром и небольшим количеством воды на слабом огне, пока сахар не растворится. Сразу разлить по подготовленным банкам и плотно закрыть их крышками.



ТЕРПКИЙ БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ

1,5 кг свежей брусники
1,5 кг коричневого крупнокристаллического сахара

Очистить и вымыть бруснику. Варить с сахаром в 100 мл воды на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Сразу разлить по подготовленным банкам и плотно закрыть крышками.
Совет: прекрасно подходит для пирогов.

Каждое зернышко – уже помощь!



Елена Бирюкова
Председатель Оргкомитета Марка № 1 в России

– Попечителями фонда «Галчонок» выступают многие известные люди и крупные компании. В этом году Оргкомитет премии «Марка №1 в России» так же решил поддержать фонд. Расскажите, почему?

– Само название фонда – «Галчонок» уже привлекает внимание. Чувствуется в нём что-то доброе... Совершенно случайно обнаружив информацию о фонде, мне захотелось помочь этим маленьким детям, судьба которых складывается достаточно непростой в российской действительности. Дело в том, что подопечные "Галчонка" - это дети со сложным диагнозом -

органическое поражение центральной нервной системы - которым необходимо длительное лечение и реабилитация. В 80% случаев в нашей стране матери остаются один на один с данной проблемой, так как мужчины не остаются в семьях с таким ребенком, и по сути матери и дети остаются один на один с болезнью, которая требует для восстановления ребенка больших финансовых затрат. А восстановление – возможно. Почему бы не дать шанс ребенку жить полноценной жизнью?

– Что вы можете рассказать о предстоящих проектах: как именно ваши организации собираются помочь детям с таким сложным диагнозом?

– 25 октября будут объявлены лауреаты премии Марка № 1 в России 2013. После оглашения результатов, мы будем связываться с марками – победителями с предложением принять участие в благотворительных акциях, оказать посильную помощь малышам, взятым под опеку фондом «Галчонок». Ежегодно, марки активно и с удовольствием откликаются на предложения о сотрудничестве в рамках благотворительности. В этом году планируется оказание денежной помощи на оплату курсов лечения для подопечных Фонда. Мы изучили потребности клиники, где проходят реабилитацию дети-подопечные фонда, и, понимая остроту момента, уже оплатили курс лечения девочки с диагнозом ДЦП. Оргкомитет посетил клинику, где проходило лечение, мы познакомимся с прекрасной малышкой, ее мамой, привезли ей небольшие подарки... Это все мелочи, но девизом «Галчонка» является «Каждое зернышко – уже помощь!» Мы действуем под таким же лозунгом! Как и в прошлом году, мы собираемся организовать праздник для наших подопечных, раздать подарки от компаний-лауреатов...

– Расскажите немного о деятельности Оргкомитета Марки № 1 в России?

– Премия Марка № 1 в России представляет собой рейтинг лидирующих на российском рынке брендов в широком спектре потребительских товаров. Категории Конкурса тщательно отбираются на основе исследований потребительского рынка – так, чтобы товары, представленные в номинируемой категории, были в основном марочными, имели национальную дистрибуцию и использовались большинством жителей страны. Победителей определяют сами потребители путем голосования в сети интернет и в общенациональных изданиях. Таким образом претендентами носить звание «Марка № 1» становятся самые любимые россиянами марки. Церемония награждения проходит в Государственном Кремлевском Дворце. В этом году - 14 декабря. Ежегодно Оргкомитет - также в рамках благотворительности - приглашает в Кремль воспитанников детских домов и центров на предновогоднее шоу «Марка № 1 в России!»

– Это не первый раз, когда Оргкомитет «Марки №1 в России» принимает

участие в благотворительных акциях. Не могли бы вы рассказать о своих предыдущих благотворительных проектах?

– Благотворительной деятельностью Оргкомитет занимается ежегодно. В прошлом году мы сотрудничали с благотворительным фондом, под опекой которого находилась Российская детская клиническая больница. Марками-лауреатами был организован подарочный Фонд, куда поступила их продукция: бытовая техника, мебель, компьютерная техника, телевизоры и DVD-проигрыватели, посуда, одеяла и теплые пледы... Все эти подарки были распределены между пациентами клиники. А самым радостным подарком от одной из марок для ребят стал приезд клоунов, устроивших красочное представление и шоу мыльных пузырей. Нужно видеть счастливые лица малышек, чтобы понять, что это не рядовое «мероприятие».



Анастасия Черепанова
Директор благотворительного фонда «Галчонок»

– Благотворительный Фонд «Галчонок» существует не так давно (с 2012 года), но за это время вы многое успели сделать для детей с органическими поражениями ЦНС. Расскажите подробнее о деятельности фонда.

– Фонд «Галчонок» занимается помощью детям с органическими поражениями ЦНС, в основном это

дети с диагнозом ДЦП. Мы помогаем в оплате лечения, реабилитации, необходимого оборудования нашим маленьким подопечным – это могут быть инвалидные коляски, специализированные сидения, вертикализаторы (с его помощью люди с ограниченными возможностями и пациенты в период реабилитации после травмы могут принимать вертикальное положение). Многим семьям наших подопечных требуются юридические консультации, психологическая поддержка, ведь 80% наших семей – это матери, которые одни воспитывают своих детей, оставшись со своими проблемами один на один. На данный момент у нас более 200 детей и это количество постоянно растет. Без помощи неравнодушных людей – помощь была бы просто невозможна. Как мы всегда говорим «каждое зернышко – уже помощь!»

– Работу любой благотворительной организации сложно представить без помощи попечителей. Расскажите о попечителях Вашего фонда. И о том, как можно стать волонтером.

– У нас в Фонде очень хорошая команда: учредители, попечители, сотрудники, волонтеры, благотворители и просто друзья – без них ничего бы не получилось. Это люди, совершенно разных профессий и увлечений, которым безразличны проблемы детей с инвалидностью. Мы всегда рады и новым друзьям: стать волонтером очень просто – главное сообщить нам о своем желании. Мы будем рады любой помощи.

– Что вы можете рассказать о предстоящих проектах: как именно ваши организации собираются помочь детям с таким сложным диагнозом?

– Один из ближайших наших проектов – это сотрудничество с премией «Марка №1 в России». Мы очень этому рады и для нас действительно важно участвовать в таких проектах. Организаторы уже помогли нам оплатить курсы реабилитации, приобрести специализированные технические средства реабилитации для наших подопечных. Это еще одна возможность рассказать о нашем Фонде и привлечь внимание общественности к проблемам детей с инвалидностью. У нас много планов! Мы только начали!



ТЁПЛЫЕ НОГИ

Идея вязаных стелек родилась в Исландии в силу необходимости.

Нам тоже нравится, когда ноги в тепле, поэтому мы покажем, как самостоятельно связать простые стельки из твидовой пряжи.

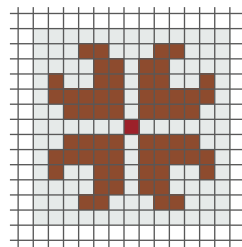


Схема узора для стелек с фотографии слева. 1 квадратик = 1 петля

ИНСТРУКЦИЯ

МАТЕРИАЛ для одной пары:
около 30 г твидовой шерстяной пряжи Landlust (длина мотка 80 м), остатки шерстяной пряжи любого цвета, спицы и крючок № 4,5-5

- Для начала работы обведите ступню по контуру. По этой выкройке наберите соответствующее количество петель и свяжите стельку лицевой гладью.
- При желании вы можете в любом месте стельки сделать узор пряжей другого цвета.
- В заключение крючком обвяжите стельку плотными петлями. Чтобы сделать стельки особенно теплыми, соедините две стельки друг с другом при помощи крючка.



ИСТОРИЯ СТЕЛЕК

В Исландии люди долгое время носили обувь из овечьей и рыбьей кожи. В отличие от других народов они утепляли ее не соломой или древесной корой, а вязаными шерстяными стельками. И пусть эти вязаные стельки были не видны, к их изготовлению и носке подходили с большой аккуратностью. Вязали простые полосатые стельки на каждый день и специальные, с узорами, на время праздников. Изготовление последних требовало большого труда. Девушки вязали стельки с розами для своих любимых. Также их дарили к началу лета, зачастую украшая вывязанными инициалами. Однако роза была самым распространенным рисунком, ее располагали посередине. Вязали самые разнообразные модели в зависимости от типа пряжи, ее цвета и узора. Многие стельки имели петли для подвешивания, это облегчало их сушку. Разумеется, исландские мастера вязали не только для личного пользования. В первой половине XVII века их изделия стали одним из главных экспортных товаров этой страны. Мужчины, женщины и дети в свободное время были заняты вязанием. ■

Нет пределов разнообразию узоров, цветов и способов обработки края. За счет регулярной носки стельки из твидовой пряжи, сваявшись, идеально повторяют форму ноги.

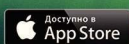
Будь то резиновые сапоги, башмаки на деревянной подошве или галоши, во время работы на свежем воздухе стельки сохраняют ноги в тепле.



zoomby

Пропустили на ТВ?
Смотрите
на zoomby.ru

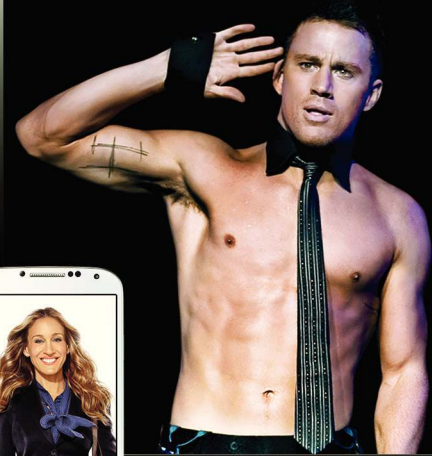
Доступно на сайте, в мобильных приложениях и приложениях для Smart TV*



*Smart TV

16+

реклама





Как бронза сверкают на солнце листья американского красного дуба (*Quercus rubra*). Поскольку кожистые листья при высушивании не скручиваются и остаются гладкими, они просто идеально подойдут для рукоделия.



Из листьев американского красного дуба с легкостью можно сделать декоративную скатерть для сада.



С помощью термоклеевого пистолета приклейте листья внахлест и со смещением (по типу кирпичной кладки) на джутовую ткань. Также в качестве подкладки можно использовать старую ненужную скатерть. Ее в итоге совсем не будет видно – нужно лишь проследить, чтобы не выступали края. Скатерть из листьев прослужит всю зиму.

СКАТЕРТЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ

Прогулка

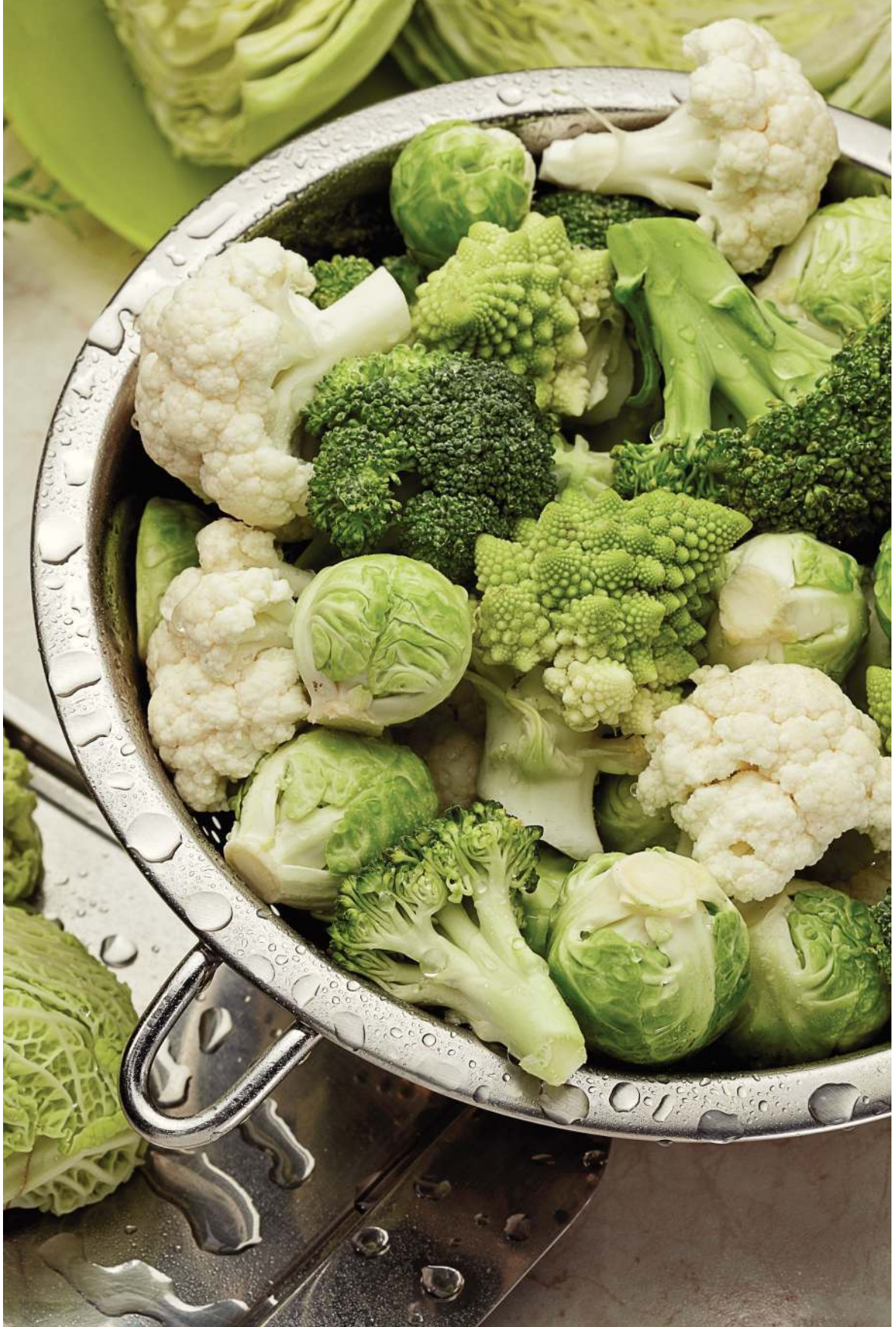
СОВЕТ
МЕСЯЦА



Собачья РАДОСТЬ

Вряд ли надо рассказывать, какой океан любви, позитива и бескорыстия может уместиться в одной, даже самой маленькой собаке. Иметь собаку – счастье. А вот гулять с ней рано утром по ноябрьской слякоти – мучение.

Поэтому если вы еще не завели собаку и только хотите сделать это, сознательно относитесь к выбору породы. Ведь есть собачки, которых можно приучить к лотку, как кошек. Вот породы, которые легко «соглашаются» на это: йоркширские и тойтерьеры, ши-тцу, чихуахуа, карликовые шпицы. На обучение уйдет минимум времени, а запаха в квартире не будет – если, конечно, вовремя мыть лоток. «Девочкам» его может заменить одноразовая пеленка, а «мальчикам» в лоток надо поставить столбик (они продаются в зоомагазинах), чтобы было на что «задирать ножку». Лоток заменит собачке прогулку раз, ну два раза в день. Однако на улицу она все равно должна выходить – если не «по делам», то за впечатлениями.



КАПУСТЫ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

*Не будем говорить о банальной белокочанной, попробуем
брюссельскую, савойскую, кольраби, брокколи, калабрез, пак-чой...
Ну и грюнколь, конечно, – без нее никак не обойтись.*

У каждого вида капусты съедобны определенные части. У брокколи едят бутоны, которые собраны в плотное нежное соцветие. Его срезают до того, как бутоны начнут превращаться в цветки. В Италии есть своя разновидность брокколи – калабрез, ее жарят с огромным количеством чеснока и красного перца.

У брюссельской капусты съедобны малюсенькие кочанчики, которые образуются на толстой кочерыжке (стебле) в пазухах листьев. Такие образования ботаники называют листовыми почками. Эти самые кочанчики-почки отламывают от стебля, пока они очень плотные и размером не больше грецкого ореха. Кстати, бульон из брюссельской капусты по питательности ничем не уступает куриному, поскольку содержит много белка.

Кольраби и вовсе на капусту непохожа: толстая «репка» и листья на макушке. Утолщение, похожее на корнеплод, – это сильно разросшийся стебель. Именно его используют для приготовления салатов – как редьку. Но если редька на вкус острая, то у кольраби мякоть сочная и почти без горечи. Иногда съедобную часть кольраби называют «стеблеплодом». Он может быть не только светло-зеленым, но и фиолетовым. Когда нижняя часть стебля подрастет до размера теннисного мяча (идеальный размер овоща – около 4 см в диаметре), капусту вытаскивают из земли. Молодые листья тоже годятся в пищу – в салаты и зеленые супы. Кольраби быстро растет, особого ухода не требует. Так что все лето можно получать хрустящие «репки», если сеять их каждые 4 недели – с апреля по август. Кстати, по содержанию витаминов кольраби с хорошим преимуществом опережает апельсины.



**ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ**

- Следите, чтобы на капусте не было гусениц: они выгрызают в листьях дырки и могут испоганить весь урожай в считанные дни. Как только увидите над капустой белых бабочек, укройте растения нетканым материалом, который можно купить в садовом центре.
- Не сажайте капусту на одно и то же место несколько лет подряд – в почве могут оказаться опасные вредители.

Остались те виды капусты, у которых едят листья: белокочанная, краснокочанная, грюнколь, савойская и пак-чой.

Красно-фиолетовая краснокочанная капуста может без проблем лежать с сентября по май благодаря тому, что листья у нее очень жесткие и плотно прилегают друг к другу. Ее используют на кухне так же, как белокочанную капусту.

Особенность савойской капусты – гофрированные нежные листья почти без жилок, «завернутые» в кочаны. Они не боятся морозов. Собирают савойскую капусту можно даже из-под снега.

Этим же свойством обладает и еще одна экзотическая капуста – грюнколь. Ее метровые пузырчатые листья собирают всю зиму. Гарнир из такой тушеной капусты считается осенним сезонным блюдом в некоторых регионах Германии.

Пак-чой – восточная разновидность листовой капусты, из которой готовят кимчи. Корейцы и китайцы считают это блюдо, а также просто свежую капусту пак-чой источником жизненной активности и омоложения организма. И это не случайно, ведь всю капусту объединяет одно полезное свойство – она содержит очень ценный для человека витамин U, который обладает мощным антиоксидантным действием. Кстати, витамин U легко разрушается при горячей обработке, но хорошо переносит высушивание и заморозку. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ





красный уголок

*«Минимальный уход, максимальный эффект» –
правило для каждого, кто не хочет стать рабом собственной дачи.*

Наша задача – подобрать растения с листьями разных оттенков, чтобы весь сезон не пропадали яркие цветные пятна. Для контраста добавим хвойные, например разные виды невысоких можжевельников. Вертикали создаем при помощи неприхотливого винограда девичьего. Самой трудоемкой и затратной частью будет посев и дальнейшее «содержание» газона. Но здесь без компромиссов:

либо ухаживать за ним по всем правилам (поливать, стричь, пропалывать), либо придумать нечто иное. О том, что можно устроить вместо газона, мы расскажем в следующий раз.

Придать саду стиль (в данном случае это «кантри») можно разными способами. В роли «кантри-объекта» может выступать телега, деревянные бочки, а также любая садовая утварь из прошлых времен.



Подходящие растения: 1. БЕРЕСКЛЕТ КРЫЛАТЫЙ – листопадный кустарник с интересной структурой: ветки расположены почти параллельно земле. В августе становятся заметны яркие плоды бересклета. Некоторым особо романтичным садовникам они напоминают по форме биретту – головной убор католического священника. Но больше похожи на коралловые серьги. Выведены разные сорта бересклета с еще более яркими, крупными и долго не опадающими плодами. Например, Ред Каскад (*Red Cascade*). У него на ветках полным-полно ярко-красных «висюлек». Остаются они и после листопада. Ягоды несъедобны: даже голодные птицы на них не покушаются! Кстати, листья на бересклете

приобретают яркий цвет постепенно – по мере похолодания. Первые яркие мазки появляются в августе. К концу сентября бересклет пылает на солнце малиновым пламенем. Это потрясюще красивый и очень стойкий кустарник. В первые два года после посадки кусты можно подкормить весной и летом перепревшим компостом.

2. БАРБАРИС ТУНБЕРГА, карликовый сорт *Aurea (Aurea)*

Компактные растения высотой до 50 см, с желтыми листочками. Особенно ярко окрашены, когда растут на солнечном месте. Осенью на ветках созревают красные плоды-барбариски. Один-два раза за лето землю вокруг кустов надо прорыхлить. А затем равномерно рассыпать вокруг растения горсть универсального удобрения.

3. МОЖЖЕВЕЛЬНИК ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ, сорт *Хьюз (Hughes)*

Этот невысокий (всего 20–30 см) можжевельничек растет очень медленно, плотным ковром, расплзаясь на 2 м в ширину. Если у других стелющихся можжевельников ветки лежат на поверхности, то у сорта Хьюз они приподняты на 45°. Куст покрыт серо-голубой хвоей. Благодаря этому он всегда выделяется среди обычных зеленых хвойных. При посадке нужно учесть, что можжевельнику понадобится не меньше 2–3 м свободного пространства для роста. Не нужно высаживать другие кусты слишком близко к нему. Весной и летом почву вокруг надо рыхлить и подсыпать удобрение для хвойных.

4. СПИРЕЯ ЯПОНСКАЯ

Куда ее ни посади, она везде уместна. Сорта с золотистой листвой, например Голдфлейм (*Goldflame*), предпочитают солнечное место. Кусты с зелеными листьями, в частности карликовый сорт Альбифлора (*Albiflora*) с белыми цветками, будут терпеливо жить в полутени. Большинство невысоких спирей можно подстригать, формируя нечто похожее на геометрические фигуры. В этом случае они не будут цвести, но кустики станут плотнее. Летом вокруг спирей необходимо прорыхлить почву и подсыпать немного питательного компоста.

5. ВИНОГРАД ДЕВИЧИЙ

Про такие растения говорят: «Закопал и забыл». Оно может расти вдоль заборов, у беседки, на арке и просто «ползти» по натянутой проволоке. С годами очень активно разрастается, так что часть стеблей, которые начали осваивать чужую территорию, придется обрезать, а остальные направлять по опоре. В первый год после посадки, 2–3 раза за лето, виноград надо подкормить гранулированным универсальным удобрением, почву прорыхлить. К осени, как только на улице становится прохладно, листочки начинают краснеть. В октябре девичий виноград – в полной осенней красе. На взрослых растениях в эту пору поспевают темно-фиолетовые несъедобные ягоды. После листопада, пока не склюют птички, они свисают с лиан небольшими гроздьями – приятный «бонус» поздней осенью. ■

Изабелла ПЕТРОВА

О С Т Р Ы Й КОРЕНЬ



Жгучую восточную пряность – имбирный корень – можно легко «приручить» в неволе. При этом он совершит реинкарнацию из гастрономической сущности в ботаническое состояние.

Купленный в супермаркете свежий имбирный корень, похожий на лапы птицы-чудовища, можно частично использовать для приготовления целебного чая. А для приручения, то есть выращивания в горшке, достаточно кусочка длиной около 10 см, на котором имеются небольшие, но хорошо заметные бугорки. Это очень важно, ведь внутри них находятся листовые почки, которые превратят имбирь из специи в растение.

Кстати, если корень потерял первую свежесть — утратил упругость и подсох, — его нужно подержать в теплой воде часа три-четыре, чтобы пробудить листовые почки к жизни. Имбирь родом из стран с теплым и влажным климатом, поэтому он быстро реагирует на искусственно созданные «тропики». Бывает, что из-за хранения в тепле корень еще в магазине начинает прорастать — отчетливо заметны почки и даже проклюнувшиеся листья. Такие корни можно сажать без замачивания.

ПОСАДОЧНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Нам потребуется не слишком глубокий и не очень высокий, но довольно просторный керамический горшок. Нечто похожее на салатник с широким дном. В цветочных магазинах такие горшки называют «под азалии». В дне у него должно быть дренажное отверстие для стока излишней влаги.

Для того чтобы рядом с корнем не застаивалась вода, вниз надо насыпать слой (толщиной примерно в палец) некрупных дренажных шариков (керамзита). Для посадки имбиря подходит универсальный грунт, который продается в садовых центрах, или земля из сада.

АПТЕЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Итак, на дно горшка насыпаем керамзит, а сверху — слой грунта. В него можно подмешать пару истолченных в порошок таблеток активированного угля из аптеки. Это позволит избежать гниения, если вдруг земля будет слишком мокрой.

В землю надо положить имбирный корень почками вверх. Если на нем есть срезы или трещины, их можно замазать зеленой или присыпать тем же порошком активированного угля. Слой грунта в горшке должен быть таким, чтобы сверху корень был присыпан лишь на 2–3 см, не больше. Почву вокруг посаженного корня нужно слегка примять пальцами. Но не утрамбовывать! После посадки уровень земли в горшке должен быть на пару сантиметров ниже его края, чтобы поливная вода не вытекала за борт. Проростки появляются через полторы — две недели, листья очень быстро растут. Имбирь — благодарное растение.

УХАЖИВАНИЯ

Имбирь очень любит постоянное тепло (примерно 20–25 °С) и не переносит сквозняков. Листья от холода и сухого воздуха желтеют.



ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ ЧАЙ ИЗ ИМБИРНОГО КОРНЯ

- 1-2 ст. ложки свежего мелко натертого имбиря
- 200 мл воды
- 1-2 ч. ложки меда

Воду с имбирем прокипятить на слабом огне 5 минут. Остудить не процеживая. В теплый процеженный чай положить мед.

Покуда почки не дали ростки, поливать растение надо лишь слегка. Почва в горшке должна быть чуть влажной. Как только начнут отрастать листья, поливать следует больше — отстоявшейся мягкой водой комнатной температуры. Зимой растению надо давать воду по мере высыхания верхнего слоя земли.

Зеленеющие листья имбиря

любят влажный воздух, поэтому их надо постоянно опрыскивать отстоявшейся водой. Для этих же целей можно использовать увлажнитель воздуха.

Предназначенные для «урожая» растения подкармливают только жидкими органическими удобрениями для листовых комнатных растений. Разводят подкормки согласно инструкции на упаковке.

Очень активно имбирь растет с марта по август. А в начале осени с ним происходят метаморфозы: он вроде бы собирается зачухнуть. Вид у него уже не тот, что летом: листья падают, начинают желтеть. Имбирь готовится к зимнему покою. В это время поливают его все меньше и меньше. А к началу октября и вовсе прекращают полив. Когда грунт высохнет, а листья пожелтеют и засохнут, ком земли с корнями вытаскивают из горшка. Корни отряхивают от грунта, очищают с них остатки листьев. Собственный урожай имбирного корня готов к употреблению. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

СПЛОШНОЕ ЗДОРОВЬЕ

В Китае имбирь считается афродизиаком, антиоксидантом и иммуностимулятором. Чтобы усилить действие имбиря, его перетирают и смешивают с измельченным кардамоном и мускатным орехом. Получается непереносимая на вкус европейцев, но очень тонизирующая специя.

ЛУИЗА В МЕХАХ

*Венецианская маркиза
Луиза КАЗАТИ в прямом смысле слова
заставляла Венецию
танцевать под свою музыку.*



Венеция — капризный город. Она ослепительно прекрасна, похожа на ювелирное украшение в стиле барокко — пышное, многоцветное, оправленное в сияние моря и голубизну неба. Но Венеция может показаться адом, если вы попадете туда в летнюю жару, когда всюду потные туристы, а узкие проходы между домами пахнут гнилью. Приезжайте в Венецию осенью или зимой. Будет холодно, зато вы увидите не толпы, а город — дремлющие дворцы вдоль Большого канала и жилые домики на узких улицах-каналах. Площадь Сан-Марко с византийским по архитектуре собором, ажурным Дворцом дождей и пронзающей небо Кампанилой. Парадный мост Риальто и крохотный мост Вздохов. Да и экономия ощутимая: гостиницы дешевле, в магазинах — скидки и на муранское стекло, и на изделия из узорчатого венецианского бархата, и на кружево, и на карнавальные маски... На все то, в чем живет дух Венеции.

Живет он и в здании, где расположен Музей Пегги Гуттенхайм. Это палаццо Веньер дей Леони, который в начале XX века назывался палаццо Казати — по имени невероятной женщины, которая там жила.

«Я хочу стать живым шедевром!» — заявила однажды Луиза Казати. И ей это удалось. Художники и фотографы мечтали запечатлеть ее лицо с неправильными чертами, и маркиза охотно позировала им. Сегодня существует







130 портретов Луизы, и это не считая тех, что были утрачены во время войны! Все пытались раскрыть тайну ее демонического взгляда. Говорили, что он у Казати, «как у ягуара, только что прогрызшего свою клетку». Свою клетку эта женщина разрушила еще в юности...

Она помогала художникам деньгами и собирала произведения искусства. Многие из них сегодня хранятся в Музее современного искусства в Нью-Йорке, созданном Соломоном Гугенхаймом. Его племянница, Пегги Гугенхайм, купила палатку Казати, когда в 1948 году его со всей обстановкой выставили на торги, и организовала там Музей американского и европейского искусства первой половины XX века.

Каждый вечер Луиза Казати выходила на прогулку по набережной Большого канала, а венецианцы с нетерпением ждали этого момента. Наряды маркизы всегда были экстравагантны, а сверху она надевала алый плащ, в котором ее нельзя было не заметить. Иногда ее сопровождали две борзые, черная и бе-

лая, в ошейниках, украшенных бриллиантами. Потом борзых сменил ручной павлин, неспешно ковлявший за своей хозяйкой. А павлина — два гепарда в изумрудных ошейниках. «Из одежды на ней были только духи» — эта популярная шутка венецианцев была посвящена именно маркизе Казати. В теплые вечера она надевала на обнаженное тело палантин из меха леопарда, распахивавшийся при каждом шаге, и тогда внимание всех прохожих привлекала... нет, не нагота маркизы, а живая змея, обвивавшая ее шею наподобие ожерелья. Змеи тоже менялись: сначала была красно-черная полосатая, потом ярко-зеленая, затем кобра. Все они были ядовиты, но у всех, конечно же, были удалены зубы. До самоубийства любовь к оригинальности у Казати не доходила — она слишком любила жизнь.

По давнему закону все gondoly в Венеции должны быть черного цвета. Маркиза Казати свою выкрасила в белый — и регулярно платила за это штраф. Но появление ее белой gondoly венецианцы встречали криками восторга и аплодисментами. Луиза обожала фейерверки. Ей нравилось смотреть, как в небе над Большим каналом расцветают золотые и малиновые цветы, отражаясь в воде. А в ее саду в это время играла музыка. Несколько раз Луиза Казати выкупала у города на ночь площадь перед собором Святого Марка, чтобы устроить там костюмированные балы. Всего на одну ночь, но сколько ей это стоило! Однако слава, которую принесли маркизе эти празднества, была для Казати дороже денег. Тем более что она была фантастически богата.

Луиза Адель Роза Мария родилась 23 января 1881 года в семье итальянских промышленников по фамилии Амман. Детство провела среди запредельной роскоши, на миланской вилле «Амалия», где потолки расписал знаменитый художник Луини — и где так любил гостить итальянский король Умберто I, по дружбе даровавший ее отцу титул графа.

Гувернантки водили Луизу и ее сестру Франческу в миланские музеи и соборы. И пока все восхищались Франческой — ну что за хорошенькая куколка! — Луиза, считавшаяся дурнушкой, жадно впитывала красоту церковных фресок, великих полотен и скульптур. С младенчества она была чувствительна к прекрасному. А из-за своей собственной непривлекательной внешности очень страдала.

Когда на ней, девятнадцатилетней, женился Камилло Казати Стампа ди Сончино, маркиз ди Рома, Луиза прекрасно понимала, что ни о какой любви и романтике речь даже не может идти: он женится на ее деньгах. А она нуждалась в свободе — ее родители

рано умерли, оставив дочерей богатейшими наследницами, но опекун девушек, их дядя Эдуардо Амман, мешал Луизе жить так, как ей хотелось. Например, он устроил жуткий скандал, когда Луиза коротко остригла свои рыжие волосы. Стрижка была вызовом обществу, и несносный дядюшка требовал, чтобы Луиза носила накладные косы. Переспорить его было невозможно.

Добиться же послушания от мужа для Луизы не составило труда. Через год после свадьбы она родила дочь Кристину, но материнский инстинкт у маркизы отсутствовал напрочь: девочку передали на воспитание сначала нянькам и гувернанткам, потом в пансион. Камилло Казати боялся своей жены, считая, что она ведьма, и не протестовал, когда Луиза пожелала жить раздельно. В конце концов она даже добилась официального развода, сделавшись таким образом первой итальянкой, получившей от папы римского разрешение на расторжение брака.

Луизу Казати прозвали «неистой маркизой». У нее были дворцы в Венеции, Риме и Милане, и всякий раз, переезжая, она перевозила черно-белую мраморную мозаику пола — чтобы на новом месте ходить по тем же любимым полам. В ее дворцах все было оформлено в черно-белой гамме. На полу лежали шку-

В саду возле своего венецианского палаццо маркиза Казати устроила необычный зоопарк, где жили только белые животные и птицы. Особенно она ценила альбиносов-дроздов, поскольку они встречаются куда реже, чем, скажем, белые павлины или белые тигры. У нее была даже белая горилла. Луиза бросала в клетку обезьяне охапки белых цветов и смотрела, как животное в ярости разрывает их. Она говорила, что это зрелище прекрасно, как японская живопись.

Однажды Луиза организовала «Бал Золотой Розы», на который все должны были явиться в золотых нарядах. При входе каждому дарили розу из чистого золота, внутри которой была колба с розовым маслом. Зал благоухал...

Любое, даже колоссальное состояние, можно растратить, если не заботиться о его сохранно-



У Луизы были десятки любовников и поклонников. Писатель Габриэле д'Аннунцио сделал ее прототипом героини своего романа, а Жан Кокто на какое-то время забыл из-за нее своего Жана Маре. Может, все дело в магии: сплетничали, будто «неистовая маркиза» увлечена оккультизмом...



ры белых медведей. На окнах — белые бархатные портьеры. Но одна комната всегда выделялась: та, что была украшена пластинами из чистого золота. В ней стояло огромное зеркало, перед которым маркиза примеряла наряды.

Она любила и умела наряжаться. Во время карнавала Луиза меняла туалеты каждый день! Один из ее гостей вспоминал: «В первый вечер она появилась в наряде Сары Бернар. Во второй — в точной копии одеяния византийской императрицы Феодоры. В третий — в платье из белых кружев и черной атласной накидке, отороченной горностаем. Что дальше?» А дальше был один из 4000 нарядов, которые сотворил для нее театральный костюмер Леон Бакст, или один из 6000, которые сшил для нее кутюрье Мариано Фортунни. Светский обозреватель Габриэль Луи Пренгуэ в 1920 году написал о встрече с Луизой: «Гигантские черные и белые перья колыхались на атласном платье цвета лунного сияния, перехваченном черным бархатным поясом. Одной рукой она держала букет черных ирисов, в другой — двух леопардов на поводке».

сти. К 1930 году личный долг маркизы Казати составлял 25 млн долларов! Ей пришлось умирить аппетиты, расстаться с дворцами, коллекциями картин, нарядами и переехать в Лондон, где она жила уже без прежнего блеска, но все еще в окружении восторженных поклонников. На склоне лет Луиза Казати увлеклась спиритизмом. Во время сеанса столоверчения Луиза и скончалась от кровоизлияния в мозг. Ей было 76 лет. Маркизу похоронили в том самом знаменитом леопардовом палантине, в котором она когда-то прогуливалась по набережной Большого канала, шокируя венецианцев. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



Никуда от себя не отпускать малыша – вот мечта мам. Пока он маленький, это вполне возможно! Даже полезно. И выглядит трогательно.

БЛИЖЕ К ТЕЛУ



Мама должна отдыхать, это факт. Но с коляской дальше ближайшего сквера не уедешь. А как хочется сходить в кафе, парк, на выставку! Слинг — настоящая «выручалочка» для мобильных мам, уверена выпускница Центра подготовки консультантов по грудному вскармливанию и слингоношению «Проекта ПроГВ», молодая мама Надежда САГИТОВА.

● ● ●

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ТКАНИ СЛИНГА:

1 ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ДЕТОК лучше всего выбрать слинг из ткани с примесью шелка и бамбуковых волокон. Такие слинги сразу будут мягкими и нежными, их не придется предварительно «разнашивать». Особенно хорош такой состав на жаркое время, для ношения дома, в гостях, на отдыхе, а также в холодное время под слингоодежду — куртку или пальто, которые благодаря клиновидной вставке можно застегнуть на маме с ребенком в слинге.

Важный момент: шарфы с шелком и бамбуком довольно тонкие, поэтому для большинства мам будут комфортны в ношении ребенка весом до 10–11 кг. Это не значит, что более тяжелого карапуза носить в них нельзя — просто потребуются дополнительная тщательность в намотке. Тут все относительно и больше касается того, как мамам привычно наматывать слинг: небрежно на скорую руку или тщательно расправляя все складочки.

2 ТЯЖЕЛЫХ ДЕТОК (более 10 кг) комфортно носить в слингах с добавлением волокон льна или конопли. Такие ткани при намотке слоев хорошо «сцепляются» между собой,

поэтому слинг не скользит и обеспечивает ребенку хорошую поддержку. Относительно температурного режима использования: лен греет чуть меньше, чем ткань из конопли.

3 СЛИНГИ ИЗ ЧИСТОГО ХЛОПКА считаются универсальным вариантом — они достаточно мягкие, в них можно «упаковать» и новорожденного, и уже бегающего малыша весом более 10 кг. Особенность хлопковых моделей — они рассчитаны на прохладное время года, летом в них жарковато.

4 СЛИНГ С ШЕРСТЬЮ окажется как нельзя кстати в демисезонный период или прохладным вечером. Он подарит уют и тепло и заменит один слой теплой одежды не только ребенку, но и маме. Относительно комфорта ношения деток разного возраста и веса в шерстяном слинге нет единого мнения: все зависит как от бренда, так и от конкретной модели слинга. Существуют варианты для младенцев, они очень мягкие и нежные. Для деток постарше подойдут более плотные модели. В любом случае, прежде чем покупать обновку, ее лучше примерить — и оценить степень комфорта для мамы и малыша. ■



КОГДА Б ВЫ ЗНАЛИ, ИЗ КАКОГО СОРА...

Однажды радиожурналист Анастасия ОНОШКО узнала, что практически весь мусор можно не выкидывать, а переработать.

И ужаснулась тому, сколько у нас пропадает вещей, которые можно превратить во что-то нужное и полезное. С тех пор она стала собирать мусор отдельно. А вы?

Многие думают, что у нас в стране нет отдельной переработки мусора, и ошибаются. Из вещей на выброс много чего можно сделать. Пластик перерабатывают в материал для курток, кошельков, шапочек. А 800 алюминиевых банок из-под напитков — это рама велосипеда. При этом понимаешь, что ты — лично ты — хотя бы на миллиметр, но уменьшаешь огромный мусорный полигон, который разрастается на нашей планете. И эта мысль — как вирус: если уж появилась в голове, так просто от нее не избавишься.

Во многих странах сейчас отказываются от пластиковых пакетов в пользу бумажных. Но и это не идеальное решение. Почему бы не вспомнить о компактной и долговечной авоське?

У нас на «Русской службе новостей» после обзора прессы каждый день выбрасывали кучу газет. Я на это не могла спокойно смотреть. Залезла в Интернет и нашла предприятия по переработке бумаги. Потом купила картонные коробки и стала, как в пионерском детстве, собирать макулатуру. И остальным сотрудникам радиостанции разослала по почте предложение поучаствовать в этом «мероприятии». За сданную макулатуру я получила деньги и купила коллегам фрукты и сыр. С тех пор это стало традицией: мы вместе собираем по редакции бумагу, я ее сдаю, а потом накрываю стол.

Пунктов сбора макулатуры в Москве очень много. Я отвожу бумагу в тот, что на улице Рихарда Зорге — он ближе к моей работе. Килограмм старых газет стоит 1,5 рубля, гляцевые журналы — 2 рубля, а офисной бумаги — 2,5 рубля. Собрать по редакции 200 кг ненужной бумаги можно быстро. Стекланные бутылки из-под напитков принимают на заводах, где эти напитки производят. В приемный пункт вторсырья возле станции метро «Курская» можно сдать жестяные и алюминиевые банки. Абсолютно все виды отходов (кроме органических) принимают на дизайн-заводе «Флакон» и в администрации Битцевского лесопарка. Я думаю купить компoster, чтобы перерабатывать еще и пищевые отходы. Представьте: из остатков продуктов получается чернозем, в котором можно цветы выращивать!

К счастью, у меня есть возможность «агитировать» людей. Между новостями на радио можно вставить: «А не поговорить ли нам о раздельном сборе мусора?». Интернет в этом отношении еще лучше: здесь можно не только поднять тему, но и добиться результатов. У людей сильно чувство справедливости, и когда это чув-

ство затрагиваешь, они начинают возмущаться или поддерживают твою идею. Я по натуре «алармист»: всегда бью тревогу, если вижу, что что-то плохо, зову всех решать эту проблему.

У меня большая семья — муж, двое детей (шестилетняя дочка и сын, которому 3,5 года) и мама, которая живет с нами. Все меня поддерживают. Ну, муж поддерживает в основном молчаливым согласием, а сам заботы о мусоре полностью доверяет мне. Это можно понять: мусор — из области домашнего хозяйства, а у него, руководителя крупной интернет-компании, в семье другая роль. Зато мама, активист советской закалки, подхватывает любую мою инициативу. Дети всегда вместе со мной сортируют мусор. Дочка даже запрещает мне выбрасывать ее сломанные игрушки, так что приходится как-то убеждать ее, иначе дом превратится в свалку.



Иногда я себя спрашиваю: «Вот я окончила МГИМО, знаю четыре языка. А тем ли я вообще занимаюсь? Может, я охвачена какими-то утопическими идеями?» Эти мысли обычно появляются после неудачных попыток что-то сделать. Например, однажды я пришла в городскую управу с предложением поставить урны для разного вида мусора у метро. А там сидит чиновник и с жалостью на меня смотрит: «Такие, как вы ходят ко мне каждый день. Ничего не получится — хотя бы потому, что существует много разных нормативных запретов». И все же что-то делать надо. Чтобы, как в фильме «Пролетая над гнездом кукушки», сказать: «Я хотя бы попробовал». ■

Лезть на СТЕНКУ

Чем заняться в ноябре?
Для роликов – мокро. Для лыж – бесснежно.
Душные фитнес-залы порядком надоели.
Александра АНТОНОВА нашла способ
доставить удовольствие своему телу.



«А ЧТО У ВАС ТАК ГРЯЗНО?»

Конечная цель моего маршрута – искусственный скалодром RockZona у метро «Коломенская». Это 600 метров «фальшивых скал». Лазить можно даже по потолку.

На инопланетном языке тренеров по скалолазанию мне предстоит заняться «боулдерингом». За пару часов я освою азы покорения вертикальных поверхностей. «Скалы» – это поверхности, прямые и под различным наклоном. На них – сотни искусственных «камушков». Есть миниатюрные – со школьный ластик. Есть величиной с кирпич. Называются они «защепками». Вот по ним с криком «я человек-паук» и буду карабкаться.

Переступая порог скалодрома, ловлю себя на «девичьей» мысли: «Ремонт сделали, а порядок не навели». Как-то пыльно в зале. Пыль, похожая на цементную, оседает на матах и темных полах. Вот на темной стенке отпечаталась мужская пятерня. Прораб, наверное, измазанный известкой, «автограф» оставил.

НА РАЗМИНКУ СТАНОВИСЬ!

По-хозяйски осматриваюсь в зале: вон та розовая стеночка мне нравится больше всего. На ней самые крупные «камешки». «На разминку!» – на мое плечо легла крепкая мужская рука. Вежливо, но строго меня разворачивают на 180 градусов:

я оказываюсь напротив уголка с «рукоходом», разными образцами «камушков» на стене и матами.

«Разминка в идеале должна длиться полчаса», – рассказывает мой консультант, мастер спорта по скалолазанию, старший тренер сборной Москвы, магистр физической культуры и спорта Игорь Гусак.

Принцип разминки – закольцованность. Начинаем с кистей. Покрутили в разные стороны. Взяли руки в «замочек» – повращали. Потом локтевые суставы. Далее – плечевой пояс. Потом шея. Упражнения любые, годятся из классического набора «советского физкультурника» – лишь бы разогнать кровь. Потом – вращение стопой. Далее – голеностоп. Махи ногами. Замыкаем кольцо на уровне талии. Наклоны. Круговые движения. В идеальном варианте – закончить пробежкой.

Все, можно «идти в горы»!

МЕШОЧЕК ГНОМИКА И «ЛОТОСОВЫЕ НОЖКИ»

Ну, пора, наверное: розовая стеночка ждет!

Оказывается, еще не пора. Мой гуру повязывает на талию мешочек на веревочке – как у кого-то сказочного гномика. Что в мешочке? Белый порошок!

«Магнезия, — улыбается Игорь Гусак. — Насыпайте на ладонь, растирайте. Руки скользить не будут».

Насыпаю, растираю. Поднимается облако белой пыли. Чихаю. Смотрю на себя — темная футболка словно обсыпана той самой известковой пылью. Так вот чем испачканы здесь маты и стены!

«Переобуваемся! — командует тренер и достает замшевые тапочки. — Это специальные скалолазные туфли». Игорь мне льстит, считая обладательницей 36-го размера.

«Это тридцать девятый!» — не смутившись поясняет молодой человек. Носок — узенький, как у турецких туфель. Сложив пальцы «щепоткой», Игорь показывает, как должны лежать в мыске туфель пальцы. Ощущения странные: я либо балерина в неразношенных пуантах, либо мои ноги превратились в пленного краба. Через десять минут понимаю, какая эта в свое время была пытка для китайских девочек, ступни которых туго пеленали бинтами — так называемые «лотосовые ножки» считались эталоном красоты.

«С непривычки будет неудобно! — предупреждает Игорь Гусак. — Туфли специально так сшиты, что бы ногой легко было вставать на “зацепку”».

«С непривычки будет неудобно! — предупреждает Игорь Гусак. — Туфли специально так сшиты, что бы ногой легко было вставать на “зацепку”».

ШТУРМ ПОТОЛКА

Передо мной трассу пробует пятилетний малыш. На скалодром берут с четырех. Мальчик здесь впервые, но он шустро проходит сразу три стены.

С такой же легкостью, как ребенок, запрыгиваю на первую «зацепку» — получается пройти три шага, и я падаю с изяществом мешка картошки. Вторая попытка — падаю с размаху на спину. Мат смягчает удар — по большому счету не больно. Но чертовски обидно: у ребенка получается, у меня нет. Но ведь весовые категории разные. Размер обуви — тоже. Детской ножке вполне хватает «зацепки» в качестве хорошей ступеньки.

«Взрослые стремятся поставить ногу параллельно стене, а дети

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ «В ГОРАХ»

- В зону для лазанья выходить только после разминки.
- На занятия надо приходиться в спортивной форме, одежда из грубых и неэластичных материалов не годится.
- Нельзя сидеть под стеной, по которой кто-то идет. Человек в любой момент может сорваться и упасть на вас. Времени на маневр у него не будет.
- Срываясь, падайте на пол спиной — при условии, что там лежат хорошие маты. Падать на вытянутые руки или страховать себя раскрытой веером пятерней чревато переломами.
- Снимайте ювелирные украшения: если сорваться на зацепке, украшением можно содрать кожу.
- Маникюр — не для девушек, увлеченных скалолазанием. В зал лучше выходить с коротко стриженными ногтями. Сорванные во время падения ногтевые пластины — обычное дело.
- Не забывайте регулярно растирать в ладонях магнезию.

упираются носком, так проще и эффективнее отталкиваться», — поясняет Игорь Гусак.

Пробую носком — становится понятно, почему у скалолазных туфель такие острые носы. Так получается лучше. Но с непривычки пальцам очень неудобно. С грехом пополам разминочная полоса пройдена. Уже что-то получается. Но всего через три метра чувствуется напряжение в руках. Понимаю, что недели три таких тренировок, и можно смело доставать из шкафа припрятанное до лучших времен маленькое черное платье с короткими рукавами — линия плеча к тому времени прорисовуется. «Два часа интенсивных тренировок на скалодроме сжигают три тысячи калорий», — отмечает тренер. — В этом плане такой вид спорта — своеобразный рекордсмен».

Пресс лучше всего прорабатывается на стенах с отрицательным углом наклона. Попробовала. Упала. Снова повисла. В общем, приду сюда еще.

«Опытные скалолазы могут и по потолку несколько шагов сделать, — комментирует тренер. — Они переходят на него с этой наклонной плоскости». На потолке действительно висят такие же зацепки, как на стенах. Довольно затертые.

РЕЗЮМЕ

Проведя на скалодроме час, я поняла: это затягивает. На следующее утро ныло тело. Но это здорово! Поднадоевшему фитнес-залу я нашла достойную альтернативу. Конечно, на первых порах будет непросто. Но уверена: по весне, когда я отправлюсь в настоящие горы, мои подготовленные к нагрузкам мышцы скажут спасибо. А это значит, что от похода, запланированного на дни, когда зацветает лаванда, я получу не только физическое, но и эстетическое удовольствие. Ведь я не только буду гипнотизировать снаряжение немигающим взглядом удава, я буду вполне уверена в себе — и у меня хватит смелости оглянуться по сторонам. ■

НЕЗАВИСИМЫЙ ЭКСПЕРТ,

МАСТЕР СПОРТА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ, МУЛЬТИСПОРТСМЕН И ТРЕЙЛРАННЕР, РАЗРАБОТЧИК НЕСКОЛЬКИХ ГОРНЫХ МАРШРУТОВ ВЛАДИМИР КОТ:

«ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ УЛЕТЯТ ОЧЕНЬ БЫСТРО.

Всегда приятно видеть начинающих спортсменов и просто любителей, которые уже на третьем занятии не понимают, почему они не могли сделать это в первый раз; девушек, упорству которых завидуют даже профессионалы. Болдеринг — очень благодарный вид спорта: результаты видны буквально с первой тренировки. В процессе занятий лишние килограммы “слетают” сами собой».



ПОДПИШИТЕСЬ на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите в подарок сухой шампунь и марокканское аргановое масло от компании **GREYMY Professional**

Эти средства созданы для деликатного ухода за волосами и кожей головы. Аргановое масло питает волосы, насыщает их влагой и обладает противовоспалительным действием. А сухой шампунь поможет выглядеть прекрасно даже там, где нет возможности вымыть голову.

Читатели, оформившие в ноябре подписку на 6 или 12 месяцев, получат эти косметические средства 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

Кассир _____

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%

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 **КРЕСТЬЯНКА**

за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

12+

Европа
PLUS TV

Реклама

HIT NON STOP*

ПРЕМЬЕРЫ EUROPA PLUS TV



АЛИНА АРТЦ



ЮЛИЯ ЛЫСЕНКО



АЛЕКСЕЙ МАНУЙЛОВ

YouTube

ТЕПЕРЬ И НА YOUTUBE

youtube.com/europaplustv



* ХИТ НОН СТОП

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

Это он, дождь, на который
можно смотреть из окна
и видеть на мокром экране
солнечные кадры
ушедшей любви...

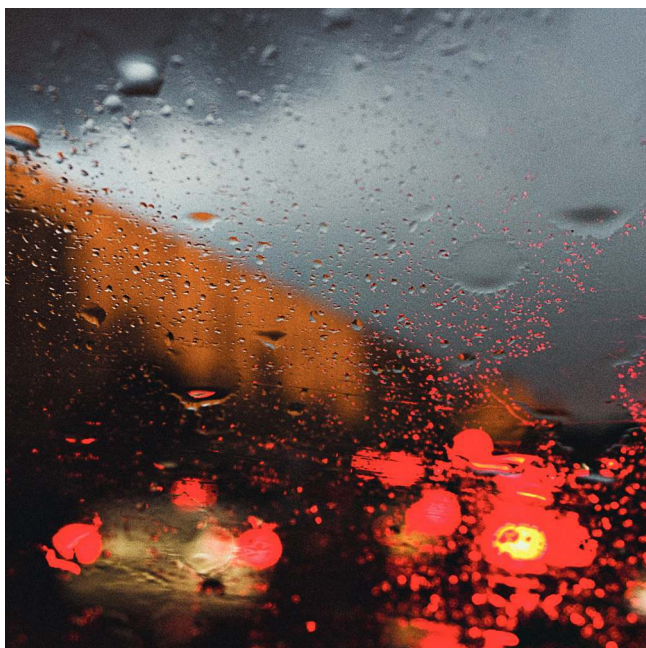
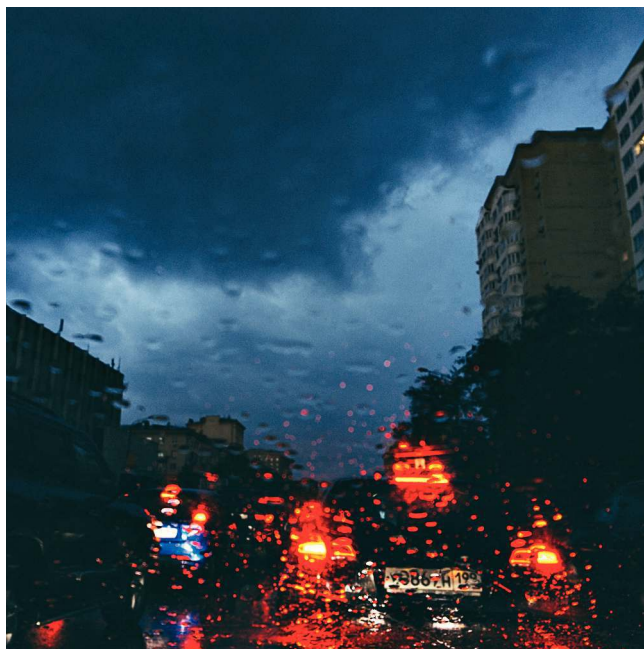
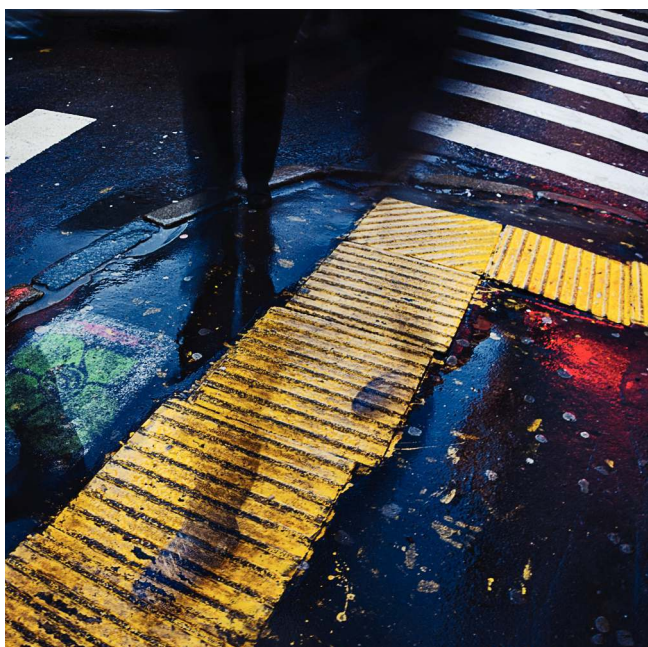


Фото: Сергей ГАВРИЛОВ

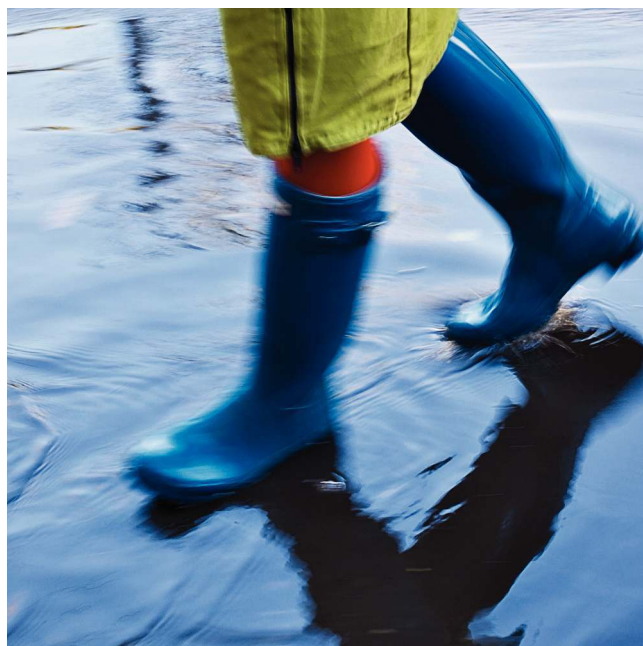
Человек ДОЖДЯ

Опять дождь...

*Раскинуть зонтик над городом не в наших силах.
Но кое-что, чтобы не размокнуть, сделать все-таки можно.*



...Это дождь – чудесный повод остаться дома, с теми, с кем тепло в любую погоду. Да, дождь – повод выгулять яркие зонты и сапожки. Дождь, который рано или поздно закончится...



САМЫЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПЕСНИ О ДОЖДЕ (выбор редакции)

- 2 Unlimited, NOTHING LIKE THE RAIN
- Guns N'Roses, NOVEMBER RAIN
- B. J. Thomas, RAINDROPS KEEP FALLING ON MY HEAD
- Eurythmics, HERE COMES THE RAIN AGAIN
- Garbage, HAPPY WHEN IT RAINS
- Smoke City, UNDERWATER LOVE
- Billie Myers, KISS THE RAIN
- Gazebo, I LIKE CHOPIN



Скорпион

(24.10 – 22.11)



В ноябре Скорпионы окажутся на высоте и будут соблазнять, удивлять и восхищать окружающих.

Сексуальность, обаяние, остроумие – ваши козыри в нынешнем месяце.

Самочувствие тоже будет прекрасным. Вот о чем надо беспокоиться –

так это о деньгах: возможны неожиданные крупные траты.

ОВЕН. В ноябре Овны откроют в себе совершенно новые способности и обнаружат, что в чем-то они лучшие! Приятно, что и окружающие подтвердят эту догадку. Что касается личных отношений, то они, несмотря на холодную осень, будут согреты нахлынувшими вдруг романтическими чувствами.

ТЕЛЕЦ. Вам следует поберечь свое здоровье: в конце осени могут обостриться хронические заболевания. А ведь в ноябре Тельцам лучше быть в форме, потому что их ждет некое интересное деловое предложение. Наберитесь терпения, в этом месяце для вас будет важно не торопиться и тщательно взвешивать решения.

БЛИЗНЕЦЫ. Так уж сложится, что в ноябре Близнецам постоянно придется заниматься любимым делом, а именно общаться. Череда встреч и бесконечных разговоров – деловых и легкомысленных – принесет не только удовольствие, но и материальную выгоду. Проводите больше времени с детьми: в ноябре им понадобится ваша поддержка.

РАК. В первых числах ноября Раки умядутся создать себе проблемы на пустом месте. И до середины месяца будут эти проблемы решать – впрочем, весьма успешно. Наградой за лишние хлопоты станет бесценный жизненный опыт, а еще полная гармония в отношениях с любимыми людьми.

ЛЕВ. В конце ноября Львам предстоит решить важный вопрос, и от этого решения будет зависеть многое в их дальнейшей жизни. Не перекладывайте свои дела на чужие плечи, иначе и результаты достанутся другим. Месяц благоприятен для путешествий – даже если путь предстоит проделать только до собственной дачи.

ДЕВА. Дев ждет жаркий ноябрь: их отношения с любимым человеком станут более чувственными, страстными. Казалось бы, при таких прекрасных обстоятельствах о делах

можно забыть. Но и здесь Девы окажутся в «шоколаде»: смогут продемонстрировать на работе свой профессионализм и, возможно, добиться повышения зарплаты.

ВЕСЫ. В начале ноября Весам придется делать то, что они страшно не любят – выбирать. Однако сделав этот сложный шаг, они смогут весь месяц потом получать приятные «дивиденды» – как материальные, так и моральные. В личных отношениях наступит период мира и полнейшего согласия.

СТРЕЛЕЦ. Единственное, что можно посоветовать Стрельцам в ноябре, – это быть сдержаннее в отношениях с близкими. Ваша горячность может стать причиной затянувшейся ссоры. В остальном же – в делах, финансах и творчестве – Стрельцов ждут большие и маленькие победы.

КОЗЕРОГ. Козерогам в начале месяца не помешает набраться решимости: возможно, в делах вам придется жестко отстаивать свою точку зрения. Будьте осторожны за рулем и в обращении с электрическими приборами. Ноябрь обещает вам новое романтическое знакомство или «оживление» угасших отношений.

ВОДОЛЕЙ. В ноябре у Водолеев будут удачно складываться финансовые дела – правда, деньги появятся не в результате чудесного выигрыша, а благодаря упорному труду. Зато и вложены они будут наилучшим образом, а не растратятся непонятно куда. В этом месяце можете смело менять имидж: звезды благосклонно отнесутся к ноябрьским экспериментам Водолеев со стилем.

РЫБЫ. Ноябрь пройдет для Рыб под знаком семьи, в гармонии и спокойствии. Родные будут поддерживать вас и служить источником сил и вдохновения. В делах у вас вряд ли будут серьезные перемены, поэтому проводите как можно больше времени со своими домашними. Этот ноябрь вы потом долго будете вспоминать с удовольствием. ■

Адреса

AMWAY, www.amway.ru

AVON, www.avon.ru

CARACTERE, Москва, ул. Тверская, 27

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

DAVINES, Москва, Лубянский пр-д, 25

DIADEMINE, Москва, ул. Маросейка, 9

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

LAUREL, Москва, Кутузовский пр., 18

L'OCCITANE, Москва, ул. Тверская, 6,

интернет-магазин: www.loccitane.ru

MARELLA, Москва, Красная пл., 3

MARY KAY, www.marykay.ru

MAX MARA, Москва, ул. Новый Арбат, 19, стр. 1

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

MELVITA, Москва, Рублевское ш., 62

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

12+

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

«Акустика»

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



12+

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

«Народы России»

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



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

• ДВ – 1149 м [261 кГц]

• СВ – 343,6 м [873 кГц]

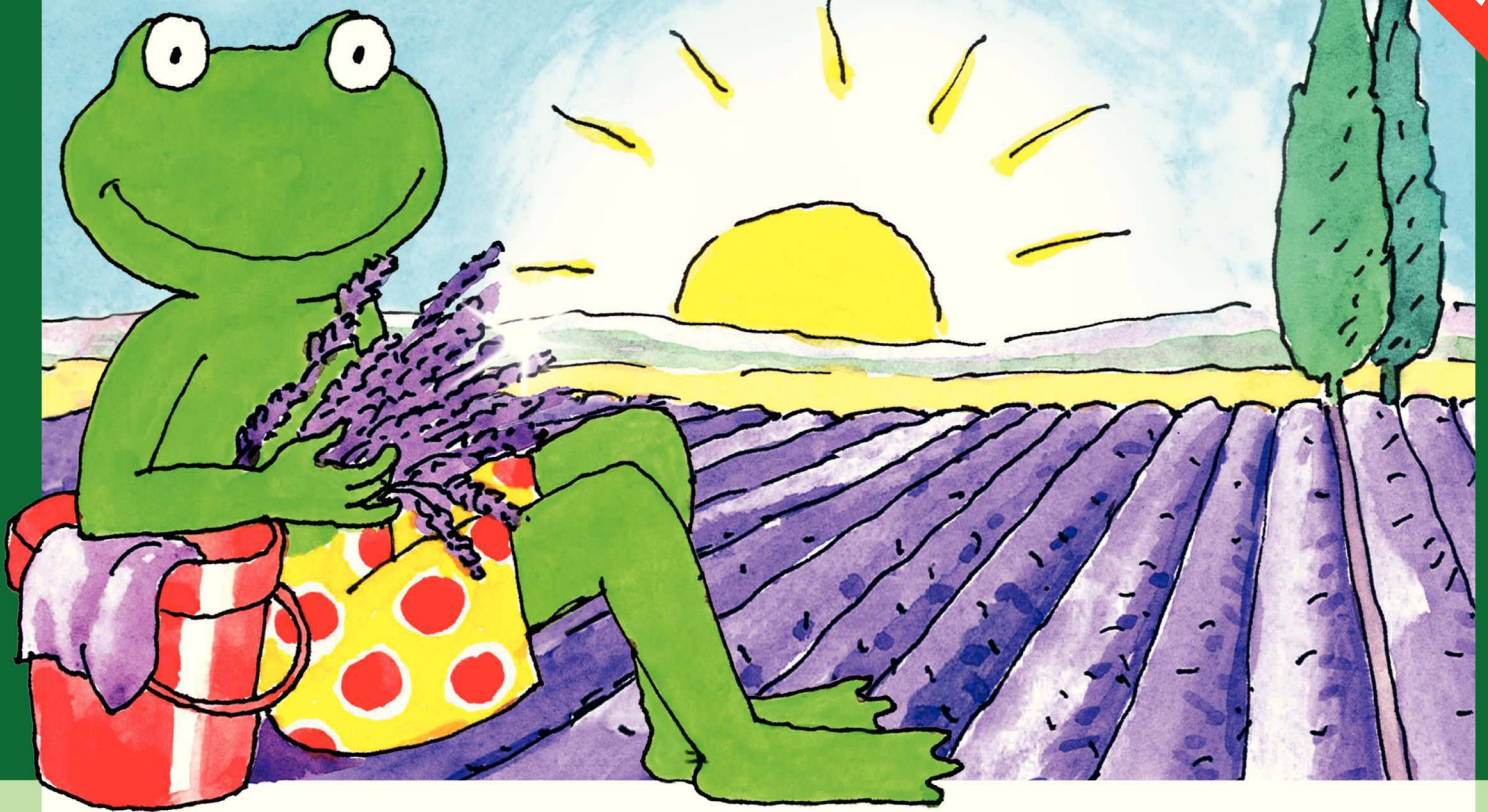
• УКВ – 66,44 МГц в Москве

• УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное

НОВИНКА



Эффективные компоненты для гигиенической чистоты.

Чистящие средства FROSCH с запахом лаванды воплощают в себе силу природы. Входящие в их состав растительно-поверхностно-активные вещества и натуральные экстракты лаванды гарантируют безупречную чистоту и свежий аромат во всём доме.



Реклама



ОЧИСТКА С ПОМОЩЬЮ НАТУРАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ КОМПОНЕНТОВ.