

# КРЕСТЬЯНКА

№1 ЯНВАРЬ 2014



## ПОДАРОК читателям:



## ВСЁ САМОЕ интересное, полезное, красивое, ВКУСНОЕ



14001  
9 770130 264702

KRESTYANKA D: 7,00 €;  
A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 €;  
TR: 16,50 TL; F: 8,90 €;  
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK

6+

# ЕНМ

**Журнал  
мужского  
рода**



**АВТО**

-----  
**МОДА**

-----  
**ЖЕНЩИНЫ**

-----  
**ГЕРОИ**

# 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 Сучач

Бильд-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

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmacarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова

Тел.: (495) 745-84-02

Отдел маркетинга: pr@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.prf

## Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 24.12.13

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.

От редакции



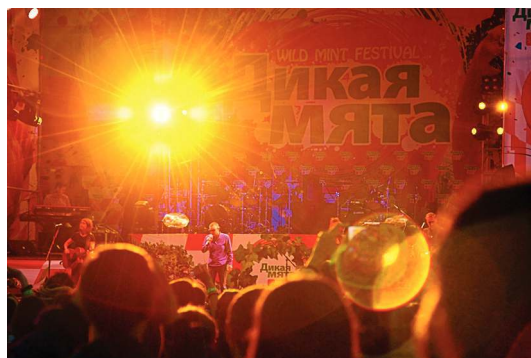
# НАЧАЛО

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

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



**«Дикая мята» – исключительно позитивное событие, которое входит в тройку популярнейших фестивалей страны. Ежегодно сюда съезжаются тысячи меломанов, чтобы провести три незабываемых дня.**



## ГОТОВЬСЯ К МЯТНОМУ ЛЕТУ

*С 13 по 15 июня 2014 года в «Этномире» (Калужская область, Боровский р-н, деревня Петрово) пройдет Седьмой международный world-music фестиваль «Дикая Мята».*

На фестивале две сцены. У первой – буйный карнавалый характер. Здесь пели Sinead O'Connor, Горан Брегович, «Вопли Видоплясова», Tonino Carotone и другие. У второй сцены более спокойный нрав, это площадка для музыки больших городов: джаза, блюза и других благородных стилей. Здесь проходят уникальные по своей атмосфере ночные концерты, на которых выступали Billy's Band, Нино Катамадзе, Optimystica Orchestra, Guru Groove Foundation и группа «Аквариум». Когда заканчиваются концерты, на большом экране фестиваля начинаются ночные кинопоказы. Каждый год программа летнего кинозала подобрана с хорошим вкусом и приятно удивляет концептуальностью. «Дикая Мята» – фестиваль для меломанов всех возрастов. Этому способствует антиалкогольная и антитабачная концепция. Для детей здесь готовится отдельная программа: надувные городки и сказочные поляны, шатры с мастер-классами и веселые игры. Родители могут оставить детей под присмотром аниматоров, чтобы насладиться концертом. Яркая и многоликая музыка мира, феерия уличных театров и огненных шоу – все это делает «Дикую Мята» фестивалем, который с нетерпением ждут весь год, и куда возвращаются, как домой.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК

*Всю зиму на территории спорткомплекса «Олимпийский» (Москва, Олимпийский пр-т, 16, метро «Проспект Мира») будет работать открытый каток. Вход бесплатный!*

Этот каток площадью более 1400 м<sup>2</sup> работает при поддержке Московского департамента физической культуры и спорта уже третий год. Он оснащен теплой раздевалкой, гардеробом, кафе, туалетами, пунктом проката и заточки коньков. Для желающих будут проходить мастер-классы и спортивно-развлекательные мероприятия. Открытие катка – не единственная хорошая новость от «Олимпийского». Спорткомплекс выпустил три вида подарочных сертификатов на популярные спортивные услуги: «Личный тренер по плаванию», «Плавание в выходные дни», «Посещение тренажерного зала». Можно заниматься самому или вручить сертификат любимому человеку, подарив ему впридачу и «олимпийское» здоровье.



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+

ПН-ПТ 13:15;  
22:30

## Радиотеатр

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



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

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

• ДВ – 1149 м [261 кГц]

• СВ – 343,6 м [873 кГц]

• УКВ – 66,44 МГц в Москве

• УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное

## ПОЗДРАВИЛИ МАМ

В День матери в рамках национальной социальной программы «Расти здоровым, малыш!» более 7000 молодых мам получили полезные и приятные подарки от звезд театра, кино и телевидения, а также от организаторов и партнеров акции.



Анна ГОРОДЖАЯ, Дмитрий ГОРОДЖИЙ, Петя ХАОС, Ирина САШИНА поздравили молодых мам с их праздником.

В рамках программы «Расти здоровым, малыш!» организуются мероприятия, направленные на поддержку материнства и детства. Их цель – привлечь внимание к проблемам детей и к демографической ситуации в нашей стране. Этой осенью праздничная акция при поддержке московского Департамента здравоохранения прошла в роддомах Москвы и области, а также в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Казани, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Омске, Ростове-на-Дону, Самаре, Уфе, Челябинске, Красноярске, Волгограде и Перми. В нынешней акции приняли участие телеведущие Лариса Вербицкая и Ирина Сашина, актеры театра и кино Наталья Лесниковская, Екатерина Архарова, Наталья Сагал и Владимир Стержаков, певцы Дмитрий Даниленко, Карина Васильева, Петя Хаос, заслуженная артистка России Татьяна Овсиенко и «Миссис Россия – 2013» Анна Городжая. Партнерами проекта по всей России стали бренды Finish, Friso, «Бабушкино Лукошко» и Molimed.

## СЕЗОН ЧУДЕС В ЛУЖНИКАХ

С 21 декабря по 8 января во Дворце спорта «Лужники» (Москва, Лужнецкая наб., 24, стр. 2, метро «Спортивная») пройдет арена-шоу «Волшебник страны ОЗ».

Продюсеры определили жанр этого спектакля именно как «арена-шоу», потому что зрители увидят необычное сочетание ледового представления, качественного музыкального и сценического оформления и циркового искусства. В главной роли выступит знаменитый иллюзионист Газтано, которого называют «европейским Копперфилдом». В Москве он впервые представит свои «чудеса». Благодаря профессионализму создателей и участников, потрясающей сценографии и мастерству Газтано спектакли будут интересны зрителям всех возрастов – от дошкольников до их бабушек и дедушек.



## АМАЗОНКА АВАНГАРДА

До 16 февраля в Третьяковской галерее (Москва, Крымский вал, 10, залы 60–62, метро «Октябрьская») будет открыта выставка «Наталья Гончарова. Между Востоком и Западом».

Гончарова – самая знаменитая русская художница, одна из ярчайших фигур в искусстве XX века. На нынешней выставке представлено 400 работ – лучших произведений Натальи Сергеевны разных периодов и направлений. Большинство картин привезено из парижских музеев, ведь большую часть жизни художница провела в Париже, куда еще в 1915 году уехала со своим мужем, футуристом Михаилом Ларионовым.

# Ешь, спи, гуляй, читай

*Об этом прекрасном режиме мы с вами мечтали последние месяцы. И теперь половину января можем не спеша и с удовольствием делать это. «Крестьянка» приготовила приятное чтение на праздники...*

ПСИХОЛОГИЯ любви и измен.....36-49

веселые ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.....20-28

здоровый и правильный СОН.....50-57

вкусная и полезная ЕДА.....78-102

энергичные РАЗВЛЕЧЕНИЯ.....104-111









Фото: Сергей ГАВРИЛОВ. Текст: Елена ДЕНИСОВА

# СЕКРЕТЫ И ОТКРОВЕНИЯ

*Нежные мамы, любимые жены  
и знаменитые актрисы делятся с нами  
кое-чем сокровенным.*

**Виктория ТОЛСТОГАНОВА**

...  
о детях и весёлом хаосе

**Д**ети – это всегда весело. У меня их трое! Это всегда смех. У нас вся квартира – одна большая игровая комната. Я люблю находиться в центре гостиной. Квартира поделена на комнаты, это достаточно открытые пространства. В гостиную все стекается. А там – спортивная стенка, огромные детские мячи накинаны, куча игрушек, и все это в состоянии бесконечного веселого хаоса. Мне нравится.

С детьми я всем люблю заниматься. Хотя... купать не люблю, они орут, когда им мыло в глаза попадает. В детстве Варвары я любила гладить ее маленькие вещи. Это меня успокаивало. Нет, даже, скорее, я входила в какой-то транс. Я люблю стирать. Забрасывать в машинку и вынимать, развешивать. Целыми днями этим могу заниматься. Кормить тоже люблю детей. Прекрасное ощущение – особенно когда они все съедают. Люблю укладывать их спать, смотреть, как сладко слипаются их глазки. Мы спим с Варварой вдвоем, в обнимку.

В моей родительской семье не было никаких традиций. У меня в семье тоже нет никаких традиций. Может, в этом и есть традиция – не иметь традиций? У нас никогда никто не ест в одно время, мы не ждем друг друга к обеду или ужину. Какое-то очень безалаберное, на самом деле, существование в моей семье. В маминной-папиной так же было. Может быть, воспроизвожу подсознательно?

Свое далекое будущее я вижу таким: хочу быть бабушкой. Прекрасно представляю, как буду заниматься маленькими внуками. Я хочу, чтобы у моих детей не было потребности в няне. Пусть будет только бабушка. Да, хочу, чтобы мои дети жили в Европе и взяли меня с собой. Кормили-поили, а я бы занималась внуками. Вот такой я вижу свою перспективу.



## Анастасия МЕЛЬНИКОВА

о мужчинах и женщинах

Когда моей дочке Маше исполнился годик, мои друзья-мужчины к нам на дачу привезли вяз, потому что по гороскопу друидов это ее дерево. И мы начали с хохотом его сажать, накидали в лунку денежек, чтобы, когда вяз вырастет, рядом с листиками на веточках появились денежки. Приятель пошутил: «Вот ты дом построила, дерево посадила, осталось только сына родить». На что я ответила: «Я с удовольствием рожу сына, но дом строить, дерево сажать и сына растить должен мужчина, вы все перепутали в этой жизни, мальчики!» Мне не нравится, когда меня воспринимают как какой-то танк. Женщина должна быть нежной и слабой. Да, мне пока приходится все тащить самой. Так сложилось, и это неправильно. Но делать трагедию из этого? Когда-нибудь все будет по-другому. Говорят, что «сильное мужское плечо» в наше время – это миф. А я считаю – ничего подобного! Я знаю много мужчин, которые фантастически относятся к женщинам. Хороших мужчин вокруг много, но есть «мое» и есть «не мое». «Мой» должен быть умным, добрым, не жадным и ответственным. Со всем остальным я могу смириться. Сейчас и женщины порой забывают, что значит быть женщиной. Моя мама, известный гинеколог-онколог, всю жизнь работала, при этом растила троих детей. Наш дом всегда был в идеальном порядке. Мама считала: есть мужская сфера ответственности, а есть женская. У нас в доме недопустимо было, чтобы мужчина мыл посуду или полы. Когда я в двадцать лет выходила замуж, моя обожаемая мамочка сказала: «Если я приду в твой дом и увижу мужа с половой тряпкой в руке – ты этой тряпкой сразу получишь по лицу».



## Екатерина ГУСЕВА

об изнанке красоты и пользе мифов

О каждом публичном человеке придумана масса мифов. Я не исключение. И я не хочу тратить силы, чтобы их разрушать. В конце концов, миф – это красиво. В то, что достигнуто нами, вложено столько крови, слез и труда, а большинство уверено, что это просто удача. Ну и пусть... Люди должны верить в чудеса, в подарки судьбы. В «Красавице и Чудовище» я спускалась по парадной лестнице, выходила к зрителям в золотом платье, расшитом стразами, от которых зайчики бежали по всему залу. И зал рукоплескал! Я всегда думала: это мне или платью? Между тем, весило оно шестнадцать килограммов. А я должна была легко кружиться в вальсе. И, я уверена, что никто из зрителей даже не догадывался, что у меня под юбками железный каркас, который впивается в косточки, и от этого остаются незаживающие болячки. Это все невидимые миру слезы, это изнанка красоты. Но зачем ее выставлять напоказ? Самое страшное для меня – общаться со зрителями напрямую. Я это прочувствовала на концертах, когда пела романсы. Ты обращаешься к людям лично и не можешь спрятаться за образ. И почему-то сразу вдруг не знаешь, куда деть руки, и думаешь: «нет, Катя Гусева немного выше, стройнее, умнее, красивее, наконец». Так странно... Ты боишься не соответствовать образу, который сформировали какие-то твои роли, фотосессии, телевидение и который живет уже сам по себе. А вдруг ты кого-то разочаруешь? Тебя на улице узнают, а ты в какой-то там шапке, штанах с вытяннутыми коленками. Люди же хотят, чтобы я на кабриолете подъехала, вышла к ним в лисьей шубе, а я из метро выбегаю – потому что пробки.



## Екатерина ВОЛКОВА

...

### о центре жизни и маленьком Будде

**Н**икогда не меняла мужчин как перчатки. Со всеми строила семью, надеясь, что мы будем вместе до конца наших дней, в горе и радости. Завидовала, когда видела пару, гуляющую с детской коляской. Мне не нужны были замки. Я хотела просто, чтобы мой любимый человек разделял мое восхищение человечком, который появился на свет. Я считаю, что с появлением ребенка центр смещается в его сторону. И мужчина должен это принять. Ребенок – это маленький Будда, который появляется в вашем доме. И все ему служат. Что мы в него вложим, то и получим. Дети – самая правильная инвестиция. Мужчины другие – с этим надо смириться. От них нельзя требовать, чтобы они любили так же, как мы их. Чтобы они чувствовали так же, как мы. Мужчины немного слепоглухо-немые в эмоциональном плане. Они редко без слов понимают наши желания и потребности. Их надо озвучивать. Ты стесняешься, мучаешься, а в результате недовольство выливается в надрыв, истерику. Женщина говорит ночью: «Спи, дорогой, мне все равно кормить». Утром она идет гулять с коляской, а он продолжает безмятежно спать. Потом одна варит обед, стирает распашонки, – это же ее, женские, обязанности... Мужчина быстро привыкает, когда ты все взваливаешь на свои плечи. А женщине нужна помощь. И не надо стесняться ее просить. Женщина должна быть «при муже». Сколько бы она ни строптивилась, в конце концов быть женщиной – значит быть слабой. Мужчине не нужна сильная женщина, соратница, тем более командирша. Женщина – шея. Но эта шея может деликатно направить «голову», а может вынести мозг ради того, чтобы ее признали главной. Мудрость женщины – убрать свое «я» на задний план, добровольно стать второй. А мудрость мужчины – быть снисходительным к женщине, потому что мы более тонкие, чувствительные, наконец, потому что у нас бывают «закидоны» лишь от того, что луна вошла в определенную фазу.



## Алиса ГРЕБЕНЩИКОВА

### о самодисциплине и независимости

**С**амодисциплина – очень важная вещь. Однажды ты понимаешь, что твое время ограничено.

Если ты хочешь что-то сделать, чему-то научиться, чего-то добиться, это надо делать «здесь» и «сейчас». «Завтра» – это абстракция. Есть только «сегодня». Вот тут-то и встает вопрос о самодисциплине. Например, я решила, что хочу заниматься балетом. Просто для себя. Это означает встать в шесть утра, отвезти ребенка в детский сад, а потом по пробкам, в потемках, мучительно долго ехать в студию, чтобы успеть к одиннадцати. Зимой это особенно сложно. Можно, конечно, пожалеть себя и остаться спать, но я сознательно выбираю для себя движение, а не сон. И это имеет отношение ко всему. Например, я всегда любила поэзию. И когда несколько лет назад Эдуард Бояков предложил мне участвовать в поэтических спектаклях по произведениям современных поэтов, я с радостью согласилась. А потом поняла, что еще больше люблю поэзию Серебряного века. И за прошедший год у меня было несколько очень интересных поэтических вечеров в Петербурге, Москве и даже Киеве. Мне повезло – Вселенная меня услышала, вдруг появились люди, которые тоже любят поэзию, начали поступать предложения. Или мне хотелось сняться в музыкальном проекте с хорошей литературной основой. И вдруг подруга взялась за серию короткометражек по мотивам рассказов Чехова и пригласила меня на главную роль. Я не мечтаю, у меня есть планы. Я не из тех, кто повесил коллаж по фэншуй на стену и ждет, когда образ материализуется. Мой путь – пахать, делать, а не спать. Я никому не позволяю брать за меня ответственность. Я хочу сама отвечать за все, что происходит в моей жизни, чтобы мне некого было винить.



## Анжелика ВАРУМ и Леонид АГУТИН

...

### о родстве душ и походах «налево»

**ЛЕОНИД.** У меня в жизни было состояние влюбленности неоднократно. Я человек впечатлительный, влюбчивый. Из поколения последних романтиков. Мне нравились и творчество Анжелики, и ее образ. Но это, скажем, не то, из-за чего люди начинают жить вместе, а потом долгие годы остаются рядом. Существует такое понятие, как судьба. Помните, у Сергея Довлатова? Его жена эмигрировала в Америку года на два раньше, и вот он приехал в Нью-Йорк и задается вопросом: «Могу я здесь остаться?» А она: «Если любишь, то оставайся». И он ей говорит: «Оставь это студентам! То, что между нами происходит, называется судьба». Хотя судьба никак не отменяет всего остального – начиная от секса и заканчивая бытовой совместимостью. Судьба не отменяет, но и не приказывает чему-то быть. Она просто есть.

Мы обожаем друг друга, но при этом мы два очень сложных человека и мы идеальны. Но главное – мы родные. Если бы мы просто любили, но не были бы родными людьми, вряд ли выдержали бы так долго друг друга. Дома-то я пушистый. Но на людях – заводной. Кураж какой-то появляется. Мне нужно, может быть, выпить, с кем-то подраться даже. Мне в принципе необходимы эмоции, иначе я не смогу писать, сочинять... Но она знала, с кем связалась. Впрочем, за те годы, которые мы живем вместе, она много усилий приложила, чтобы немножечко меня... утихомирить. И, надо признать, ей это удалось.

**АНЖЕЛИКА.** Не будем лукавить: мы все боимся одиночества. А тут есть человек, с которым не то что поговорить, а помолчать и то – хорошо. Даже общаться необязательно – главное, что он рядом, где-то в поле зрения, и уже от этого на душе спокойно. Хотя в каких-то вещах мы разные. У нас, например, температурный режим разный, и нам приходится, особенно летом, селиться в разных номерах, ездить в разных машинах, что порождает массу слухов о том, что мы якобы поссорились, чуть ли не разводимся... Но общего, я думаю, все же больше.

**ЛЕОНИД.** Как-то наши музыканты песню «Все в твоих руках» опустили в компьютере на кварту вниз – до мужской тональности – и получилось, будто ее пел я. Да, со временем мы друг у друга многое переняли, срослись в одно целое. Даже если болеем, то вместе, и диагноз у нас всегда один на двоих.

**АНЖЕЛИКА.** Многие женщины стараются привязать мужчину к юбке. На мой взгляд, это бессмысленная трата нервных клеток. Женщины боятся отпускать мужчину в компанию, потому что страшно – мало ли что. Но надо очень постараться, чтобы мужчина, если ему очень комфортно, уютно в семье со своей любимой «мамочкой», собрался и ушел к какой-то молодой, незнакомой, чужой. Конечно, мужчины разные. Но, мне кажется, большинство все-таки люди семейные. Да, существует кризис среднего возраста. Но если у человека есть мозги, он понимает, что походы налево – это дело недели, месяца, а то и пяти минут. А, может, мне просто повезло, что достался такой муж. Или ему со мной повезло.



## Ольга АРНТГОЛЬЦ

о сексуальности успеха  
и браках по расчету

Автор бестселлера «Секс в большом городе» Кэндис Бушнелл считает, что самое сексуальное – это успех. Успешному человеку проще устроить свою личную жизнь, потому что он более востребован, конкурентен. Наверное, в этом есть доля правды. Но, с другой стороны, если человек успешен, если он на виду, его начинают воспринимать не как реального человека, а как некий придуманный образ. И влюбляются в образ. На самом деле, в быту, в частной жизни, люди мало чем отличаются. Они все могут быть противными, с дурным характером, вредными привычками. Успех никак не меняет натуру человека. А люди тянутся за картинкой, за признаками успешности. Я это на себе ощущала. Но сама всегда влюблялась в ум и талант.

Сейчас многие пары создаются по принципу соответствия статусов, доходов или как бизнес-проект. Я этого не понимаю. Для меня отношения между мужчиной и женщиной – это тайна, трепет. Может быть, я, выросшая в семье, где царилась любовь, покажусь кому-то несвоевременной, но мне трудно привыкнуть к рыночной идеологии в том, что касается любви. У меня вообще в жизни нет бизнес-планов. Когда я шла учиться в институт, думала, что буду работать в театре, зарабатывать три копейки – ну и что, зато буду заниматься любимым делом! Мы с сестрой разные и по характеру, и по внешности. Но у нас обеих одинаковые взгляды на семью, отношения. Главное – доверие. Если его нет, незачем жить вместе. И если чему-то суждено произойти, это произойдет. Я фаталистка.



## Мария ШУКШИНА

о преимуществах опыта  
и «зрелых» радостях

Преимущество возраста в том, что у тебя есть лучший защитник – твой опыт. Молодость – это поиск, неуверенность, мучительное самоутверждение. А сейчас – сплошное удовольствие. Я не хотела бы вернуться в свои двадцать, когда ко мне относились как к блондинке со смазливой внешностью. Самую большую радость сегодня мне доставляет драйв от работы и от жизни. И все настоящее, живое. Когда смотрю в сотый раз «Калину красную», рыдаю – настоящее рефлексивно вызывает слезы радости. Плачу от счастья, когда на глазах рождается сцена. Например, когда мы снимали сцену танца в кафе в «Похороните меня за плинтусом». Этого эпизода не было в сценарии. Но он стал одним из самых ярких в фильме. Радость – вести программу «Жди меня», которая дарит людям надежду. И в которой нет ничего придуманного – ведь слезы отчаяния и счастья не под силу сыграть. Дети снимают стресс. Играть с ними у меня часто нет сил, мы просто обнимаемся. Я люблю спать с краю, а близнецы любят, чтобы я была посередине, и утыкаются в меня. Это счастье. За малышами можно наблюдать бесконечно, на это невозможно насмотреться, как на огонь или на воду. Впасть в депрессию – это не мое. Когда бывает затишье в съемках, иногда посещает грешная мысль, что все, возврата не будет. Но я твердо знаю: не буду сниматься – найду другую работу. Путь отхода много. Главное – ко всему относиться спокойно. Не думать о плохом. И не жаловаться.

## Дарья МОРОЗ

...

### о любви к старине и истории

**А**нтиквариат – моя страсть. За каждой из старых вещей – история. Все эти потертости, трещинки – словно узоры времени. Раньше все было основательнее, что ли. Я очень люблю антикварные украшения. Старые бриллианты, например, совершенно по-другому отливают, в них есть какая-то чернота, глубина. Как-то мы с мужем оправились в Лиепая. Это Латвия, небольшой город, небогатый, тихий. Но меня поразило, насколько бережно там относятся ко всему! Если ты купил полуразрушенное здание, даже не представляющее большой архитектурной ценности, ты обязан его восстановить именно таким, каким оно было, по чертежам, во всех деталях, вплоть до материалов и цвета. Это потрясает! Особенно по контрасту с Россией. Насколько мы равнодушны к своей материальной, да и духовной культуре. Недавно была смешная... нет, скорее, все-таки грустная история. Мы с мужем заезжаем во двор нашего дома и видим: рабочие выносят из квартиры на помойку какой-то хлам. Подошли, присмотрелись – а там старых пластинок штук сто! У нас глаза округлились, потому что на это невозможно смотреть равнодушно. Мы тут же все перегрузили в багажник машины. Работник вяло так говорит: «Там кто-то умер, вот освобождаем комнату... там еще тяжелая такая... ну, машинка. Дадите рублей пятьсот – спущу». Я с замиранием спрашиваю: ««Зингер», что ли?» – «Ну да, такая чугунная, кованая». Мы, естественно: «Вот вам тысяча – несите!» Представляете – «Зингер»! Работаящая! Ножная! Офигеть можно, восторг, а людям... Те же пластинки советские с классическими записями, конечно, у меня бы рука не поднялась выбросить. Они же пахнут, как в детстве! У меня такие были. В Европе своим прошлым не разбрасываются. Вот вы – молодцы! «Крестьянке» девяносто, а она жива и красива. Это наша история. Пусть она продолжается.





## Екатерина КЛИМОВА

### о природе артиста и внутреннем ребёнке

**А**ртисты по роду профессии обязаны лелеять и культивировать своего внутреннего «ребенка». В творческих профессиях никак нельзя без свежести восприятия, способности к игре, эмоциональной подвижности. Но, к сожалению, «ребячливость» и инфантильность почти невозможно рассоединить. Когда тебе восемнадцать лет, ты смотришь на мир широко открытыми глазами, и все восторгаются: боже, какая наивная, чистая девочка! А если тебе тридцать пять, и ты по-прежнему смотришь на мир незамутненными рефлексией глазами, тебе говорят: ну ты и идиотка! Все видеть, все знать и продолжать любить этот мир таким, какой он есть, – вот задача. Хотя, к сожалению, взрослый уже не может радоваться как ребенок. Даже новая машина не приведет его в тот восторг, в который приходит ребенок от красивого фантика. Какие-то вещи для нас взрослых – чепуха, а с точки зрения ребенка – трагедия. Я помню, как нарисовала какой-то рисунок, и мне он показался абсолютно гениальным. А утром я проснулась и не нашла его. Я его искала-искала, спрашивала: мама, где мой рисунок? А она: я не знаю. Наверняка она его выбросила как какой-то мусор. Но для меня это была настоящая утрата. В детстве мы в один день можем испытать эмоциональные качели от эйфории до трагедии. В детстве краски ярче, звуки громче. Но и сейчас у меня бывают дни, когда какая-то мелочь наполняет радостью. Едешь в машине и понимаешь – жизнь прекрасна и удивительна! Главное – чтобы дети были здоровы и счастливы, тогда я могу быть и ребенком, и актрисой, и любящие горы готова свернуть. И если уж совсем откровенно, мое детство еще не закончилось. Потому что жива моя мама. Я абсолютно уверена: только когда уходят родители, человек окончательно становится взрослым.





## Юлия ПЕРЕСИЛЬД

### о стихии любви и страхе остановки

**Л**юбовь – это стихия. Она накрывает, и уже невозможно размышлять. Любовь – это короткое замыкание. Если это по-настоящему, ты не в силах противостоять чувствам, каким бы сильным человеком ты ни был. Я испытала это чувство. Мне повезло. Бывает, что это никогда в жизни не происходит. А если происходит, то это надо беречь. Да, есть обстоятельства, которые выше нас. Но их можно преодолеть вдвоем.

Семья и любовь для меня не обязательно рифмуются. Я боюсь схемы «купили машину, взяли в кредит дом, пусть и нет особых чувств, но все прилично: обедаем вместе, ужинаем вместе, в театр даже ходим вместе». Если на самом деле сложилась хорошая семья – молись на нее. А если ты понимаешь, что это разрушает твою жизнь... Я в этом смысле человек кардинальных решений. Когда почувствовала однажды, что вроде бы все хорошо, только самого главного – любви – не хватает, то ушла. Я боюсь остановиться, «заболотиться». Для меня жизнь – это движение. Горжусь тем, что я псковитянка. Псков мне очень много дал. Во-первых, я до сих пор верю в людей. Хотя у нас в Пскове народ совсем не простой и далеко не простодушный. Сам край у нас суровый, северный. Граница рядом – приходилось постоянно воевать. И люди у нас очень суровые. Если что, и в морду могут дать. Такие, знаете, крепкие ребята. Неслучайно псковитянок

называют «скобари» – это оттого, что они руками гнули скобы. А так как стержень человека закладывается в детстве, все это отразилось на моем характере. О Пскове у меня самые лучшие воспоминания. Я там была счастлива. Очень любила свою школу. Мы постоянно чем-то занимались, что-то придумывали, организовывали. И получали от этого кайф. Я в принципе получаю большой кайф от того, что устаю, от того, что работы много. Мне нравится напряжение всех сил, нравится драйв, кураж. И в тот момент, когда я поняла, что в Пскове я больше не могу получать именно такого рода кайф, что там другой ритм, что там не надо напрягаться, я рванула в Москву.

Когда я приехала в Москву, у меня здесь вообще никого не было. Жили с подругой на Ленинградском вокзале. Я сюда абсолютно безбашенно приехала, потому что понимала: если я еще на один год задержусь в Пскове, то все... я там останусь. Там что-то уже начало складываться. Я вообще этого боюсь – когда жизнь начинает «складываться» во что-то стабильное, определенное. По той же причине я не хочу идти в репертуарный театр или в большой сериал, где много денег, но никакой динамики. Мне кажется, стоит только успокоиться и подумать: «а что – удобно, хорошо, тепло, можно не особо париться, не особо затрачиваться, в принципе – катит же». И все, для художника это – смерть. ■

# н а р и с о в а т ь СЧАСТЬЕ



*Никогда не взрослеть, валяться на траве,  
подсматривать за бабочками, играть в цветочные куклы,  
читать сказки и мечтать. Есть художники, которые  
умеют иллюстрировать наши желания.*

## ШОКОЛАДКИ И МЕЧТЫ

Необходимость ежедневно ходить на работу напрягла успешную американскую художницу Бекки Келли. «Невозможно быть художником, если ты заперт в офисе», — считала она. Для вдохновения Бекки нужны были прогулки под дождем, хруст снега, шорох падающих листьев. Тогда Бекки позволила себе то, о чем мечтала: новый дом с большими окнами и независимость. Она уволилась с работы и основала свою собственную компанию. Теперь-то можно вдоволь гулять и рисовать милые открытки, которые стали невероятно популярны и вмиг продавались.

«Проводив сына в школу, я наливала огромную кружку кофе, рисовала и обедалась конфетами. Обожаю шоколад! Наверное, могла бы питаться только им одним, если бы не мысли о фигуре.

А еще у меня есть одна странность: могу часами рассматривать переплетения выступающих из земли корней и кору деревьев, испещренную трещинами. Особенно места, где кора была повреждена, но дерево само себя залечило. Люди и деревья похожи: и тем и другим нужно крепко стоять на земле и при этом тянуться к небу».

И вот мирное течение жизни прервалось. Сын Бекки тяжело заболел. Много месяцев безрезультатного лечения лишили художницу сил и вдохновения. «Будет ли сын вновь здоров и счастлив?» — задавала она себе вопрос. Келли решила нарисовать картину, которая пробудила бы в ребенке надежду. Но ничего не получалось. Помог случай. Как-то Келли выглянула в окно и увидела светловолосую девочку. Ее кот забрался на дерево, а девочка стояла, запрокинув голову, звала его и просила помощи. Вот она, идеальная иллюстрация надежды — ребенок, который смотрит вверх. А еще через несколько месяцев нашлся врач, который смог вылечить сына Бекки.



С тех пор как рисование открыток стало для Бекки КЕЛЛИ профессией, она стесняется дарить их своим друзьям. Теперь она придумывает для них оригинальные букеты.

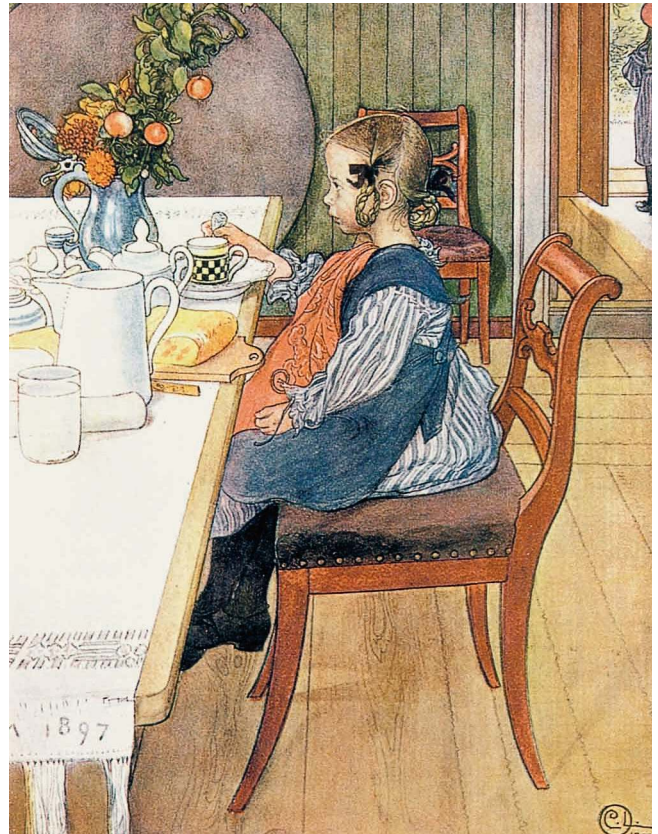




### В ЦВЕТЧЕК

Английские розы, букетики фиалок, бабочки, милые кролики и птички голландской художницы Маржолен Бастен живут на открытках, салфетках, посуде и подарочных коробках. А мышка Вера – на страницах детских книг. Когда Маржолен была маленькой, все свободное время она проводила в саду возле дома. Краски, карандаши и кисти были под рукой. Девочка рисовала все, что видела. Детское увлечение самым счастливым образом переросло в профессию. Хотя первое время работы Маржолен плохо продавались. Некоторые говорили ей, что они слишком несовременны. Художница вышла замуж, и муж вдохнул в нее оптимизм. Он считал жену талантливым художником и стал ее менеджером. Кабинет Маржолен похож на жестяную банку, в которую она в детстве складывала свои «драгоценности». На полках – перышки, яичная скорлупа, ячменные колоски, засушенные листья, плоды и цветы. «Под шум дождя и шепот снега я перебираю свою коллекцию, и мне становится так хорошо!» Рисунки художницы Маржолен стали известны и любимы во всем мире.





### ВЕТЕР В ИВАХ

Швед Карл Ларссон впервые взял в руки акварель только в 24 года и принялся рисовать... собственный дом. А дом у семьи Ларссон был особенный. В XIX веке в интерьерах царили темные краски, тяжеловесная мебель. Но Карл и его жена Карин, вопреки тогдашним вкусам, декорировали жилище легкими светлыми обоями, мебелью пастельных тонов и аксессуарами. Карин сама ткала занавески, скатерти, половички, мастерила подставки для цветочных горшков. А чтобы добавить «воздуха» и света, в стенах дома были устроены окна. Ларссоны стали основателями нового шведского интерьера — легкого, как солнечный летний день. Альбомы художника — это рисунки о жизни семьи. Именины и рождественские елки, игры, первые шаги малышей, прогулки в лесу, домашние спектакли. Нежные, тщательно выполненные. Такие рисунки Карл Ларссон посвящал своим близким и любимому дому. ■



ч у д е с н ы е  
**ПРОГУЛКИ**



*Как провести время на морозе  
с пользой?*

**Т**ри-четыре часа в день — именно столько нужно гулять с малышом ежедневно. И только жуткая холодрыга с пургой и прочими погодными катаклизмами может сократить время моциона до пары часов. Молодых родителей такое известие, как правило, ввергает в дрожь без всякого мороза. И напрасно: помимо очевидной пользы, зимняя прогулка может принести еще и массу радостных впечатлений.

### ЗАЧЕМ НУЖНО ГУЛЯТЬ?

Как ни странно, простая прогулка на свежем воздухе — элементарный и очень эффективный метод закаливания. Особенно зимой, когда температура в доме и на улице сильно разнится. Малыш привыкает к перепадам температур, влажности, ветру, совершенствуется свой механизм терморегуляции — и перестает реагировать соплями и кашлем на каждый сквозняк. Его бронхи очищаются от домашней пыли, кровь быстрее бежит по телу — прогулка оказывает всестороннее действие на организм.

### ПЛОХА НЕ ПОГОДА, А ЭКИПИРОВКА

Соблазн закутать кроху в сто одежек именно в холодное время года приобретает колоссальные масштабы. И напрасно. Переохладить малыша куда сложнее, чем перегреть его — ведь обмен веществ у детей происходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Мама может мерзнуть в своем пуховике, а малыша в таком же обмундировании будет бросать в пот.

Как понять, что ребенок перекутан? Показатель — шейная складочка малыша. Горячая и потная говорит о том, что крохе очень жарко. А вот холодные нос и руки — не показатель того, что малыш мерзнет. Более того, подросшим детям очень полезно возиться в снегу без перчаток хотя бы несколько минут в день: на руках расположена куча рефлекторных зон, и закаливающий эффект от лепки снежка или ковыряния ледовой корки на луже распространится на весь организм.

### КАК ГУЛЯТЬ?

**С 0 до 6 МЕСЯЦЕВ.** С новорожденным, появившимся на свет зимой, гулять можно уже на следующий день после выпи-



### ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ НА УЛИЦУ ЗИМОЙ

- Ледянку или санки.
- Ведерко, лопатки, формочки.
- Несколько пар запасных варежек или перчаток.
- Термос с горячим компотом или чаем.
- Бутылку с водой — для игр со снегом.
- Краски и очень толстую кисть.
- Лупу, чтобы разглядывать снежинки.
- Вспененную «сидушку» под попу — на случай, если захочется покататься на качелях.

### ЗАЩИТА ОТ МОРОЗА

Не забывайте смазывать носик, щечки и ручки ребенка специальным защитным кремом и следить, не побелели ли участки кожи на морозе. Обморожения — одна из наиболее частых проблем в холодное время года. Крем наносите не позднее чем за 15 минут до начала прогулки.

Только заблаговременно проверьте, что место «приземления» безопасно — чтобы ребенок ненароком не въехал в прорубь, дерево или опасные завалы. Не допускайте катания с горок вперед головой или спиной: малыш должен видеть потенциальную опасность (например, другого ребенка), у него должна быть возможность изменить траекторию и избежать столкновения.

**СНЕЖНЫЕ ФИГУРЫ.** Прежде чем делать снежного ангела, убедитесь, что под снегом нет какого-нибудь металлолома. А затем

ски из роддома. Для начала достаточно получаса, каждый следующий день увеличивайте время прогулки на 10 минут. При температуре ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  с грудничками не гуляют.

**От 6 до 9 МЕСЯЦЕВ.** С полугодом можно гулять с ребенком в слинге или рюкзаке: дети в этом возрасте уже меньше спят на улице и с удовольствием обозревают окрестности. Если такие прогулки — ваш выбор, не переборщите с одеждой для крохи: его будет дополнительно согревать тепло маминого тела.

**1-2 ГОДА.** Как только малыш делает первые шаги (кто в 9 месяцев, кто после года), это сигнал: теперь он спит дома, а на улице именно гуляет и развлекается. Это значит упорно ходит, пытается бегать, играет в подвижные игры, валяется в снегу. Ему понадобится удобная обувь по ноге и свободная одежда, выбор которой может зависеть и от темперамента: детей, предпочитающих бегать, можно одеть полегче, тех же, кто сидит сиднем в сугробе, одевать нужно поплотнее.

**С 2 до 5 ЛЕТ.** Маленькие живчики готовы гулять день напролет. Именно в этом возрасте имеет смысл покупать дорогую мембранную одежду и обувь для активных игр: современные материалы отводят влагу от тела и не дают замерзнуть крохе.

### СНЕЖНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Все игры на морозе должны быть только активными, чтобы сохранить драгоценное тепло.

**КАТАНИЕ С ГОРОК.** На санках, на ледянках, снежокатах и картонках. Попробуйте разнообразить процесс — например, испытайте новое «техническое оснащение»: предложите чаду скатиться с горы на куске линолеума, в старой шине или боль-

покажите малышу, как повалиться без помех спиной в сугроб, и, начав двигать руками и ногами в разные стороны, изобразить на снегу ангела. Если снег только что выпал, это дополнительное удовольствие: пушистый и воздушный, он кружится вокруг, облепляет одежду и превращает «ангела» в «снеговика». Впрочем, ангел — не единственная форма, которую можно вылепить собственным телом. Попробуйте изогнуться так, чтобы изобразить на снегу слона, собаку или жирафа.

**БАБА ИЛИ БАБОЧКА?** Слепите снеговика и украсьте его, не пожалев фантазии. В ход пойдут старая обувь и шарфы, заносенная до дыр шляпка и серебристая мишура — для волос. А можно слепить из снега и не столь очевидную снежную бабу, а, например, щенка или медвежонка.

#### **СТРОИТЕЛЬСТВО В ПОЛНЫЙ РОСТ.**

Для возведения снежного города выбирайте место, удаленное от проезжей части дороги, где редко светит солнце. Замок в человеческий рост высотой можно лепить руками, привлекая на помощь весь двор. А можно строить его из снежных кирпичей, сформованных ведерком, или шаров. Огромную крепость раскрашиваем гуашевыми красками (заливаем разноцветную воду в бутылку или в пульверизатор) — она заиграет всеми цветами радуги и оживит скучный зимний пейзаж.

**ГДЕ ВЫХОД?** Дети обожают зарываться в глубокий снег, прорывать в нем норки и протаптывать тропинки. Вот и соорудите лабиринт на ближайшем склоне: расчертите по плану, про-

## ЗИМНИЕ БОИ

- Играть в снежки можно просто так. А можно сделать «вышибалой» одного игрока. Определите границы прямоугольной площадки, начертив ее прямо на снегу палочкой. Налепите снежков и сложите за пределами площадки. Игроки должны бегать внутри поля, а водящий — снаружи, стараясь вышибить снежками как можно больше игроков.

- Теперь начертите круг, достаточно большой, чтобы в нем поместилось несколько игроков во главе с водящим. У водящего — шайба, льдинка или другой похожий предмет. Водящий пытается вышибить ударами ноги «биту» из круга, а остальные игроки отбивают ее и мешают ему это сделать.

- Слепите большой снежный ком. Теперь возьмитесь за руки, как будто собрались водить хоровод вокруг кома. Каждый игрок по команде начинает тянуть к кому соседей, упираясь сам. Выбывает тот, кто первым дотронется до «снежка» любой частью тела. Круг становится все уже, удержаться все сложнее.

топчите дорожки, а потом залейте их водой. По ледяным дорожкам можно катать мячи или машинки. Только предупредите чадо, что мелкие игрушки имеют свойство теряться в снегу и находиться только по весне.

**РАСЧИСТКА ДОРОЖЕК** — отличный способ согреться. А заодно сделать полезное дело, например, откопав из-под снега папину машину. Пусть взрослые тоже запасутся лопатами — вместе работать веселее, и ребенок научится получать от этого настоящее удовольствие. Проще всего заинтересовать ребенка в работе, устроив соревнование. На скорость — кто быстрее прокопает тропинку к калитке? На качество — чья дорожка ровнее и глубже? Начните копать с разных концов дорожки и засекайте время: к чьему краю ближе окажется место встречи?

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ.** В один прекрасный момент кроха требует

у мамы купить ему коньки. Но что делать, если во дворе нет условий для катания или, допустим, родители не готовы к таким серьезным тратам? Выберите дорожку поукатаннее. Приготовьте две скользящие поверхности размером чуть больше ноги малыша: два кусочка линолеума, пластика и т. п. Вставайте на них — и скользите, по прямой или выписывая восьмерки. Это упражнение укрепляет мышцы ног, учит ребенка равновесию — и умению правильно падать. А для этого его, конечно, нужно страховать, как и при обучении катанию на настоящих коньках или лыжах. ■

Наталья ВАСИЛЬЕВА





Еще больше фотографий ваших малышей в этом номере!

# МОИ МАЛЕНЬКИЙ

Полезный журнал для родителей **6+**  
№1-2 Январь-февраль 2014

**Скользкий вопрос**  
Как уберечься от травм на прогулке

**Широкими мазками**  
Почему он рисует на обоях

**Дышите глубже!**  
Лечимся ингаляциями

**Мудрые детки**  
Малыши умеют больше, чем нам кажется

**СПЕЦ-ПРОЕКТ**

## Шаг за шагом

ВСЕ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ МЛАДЕНЦА

Журнал для лучших родителей

Т И Х И Й  
ВЕЧЕР



Семь ИДЕЙ  
для неспешных и полезных игр  
в рождественские вечера.



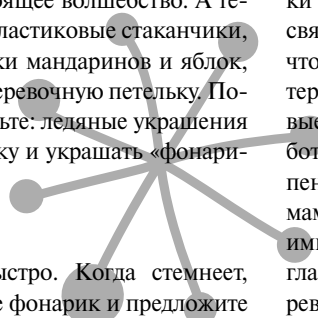
## 1 ИГРЫ С ОГНЁМ

В самый зимний праздник мы зажигаем свечи, и тепло маленького огонька кажется волшебным. Попробуйте совместить приятное с полезным и научите малыша приручать огонь. Малыши обожают задувать зажженные свечи — это не только веселое, но и полезное занятие: оно развивает дыхательную систему, тренирует диафрагму и воспитывает будущих певцов и спортсменов. Ставьте на стол длинную и устойчивую свечу (из гелевых и «таблеток» жидкий стеарин может выплеснуться) и устраивайте конкурсы. Кто быстрее всех задует свечу? У кого самый долгий выдох? А кто задует больше всех свечей сразу? Не забывайте рассказывать и о правилах безопасности: нельзя трогать горящий фитиль, нельзя ронять свечу на пол — может случиться пожар. Даже годовалый кроха способен понять, что маленький огонек больно жжется.



## 2 ИГРЫ С ВОДОЙ

Устройте маленький праздник света на воде — выпустите в наполненную ванну, таз или глубокую миску несколько плавающих свечей-таблеток. Малюткам это занятие покажется интереснее масштабного лазерного шоу. Но ведь вода бывает разной. Принесите с прогулки снега и льда, и нагрейте их: для двухлетки такое превращение — настоящее волшебство. А теперь — обратный процесс. Возьмите пластиковые стаканчики, положите в них ярких ягод, пластинки мандаринов и яблок, залейте водой и не забудьте вложить веревочную петельку. Поставьте на ночь за окно. Утром проверьте: ледяные украшения готовы! Можно собираться на прогулку и украшать «фонарики» елку в парке.



## 3 ИГРЫ СО СВЕТОМ

Зимние сумерки спускаются быстро. Когда стемнеет, не включайте в квартире свет. Зажгите фонарик и предложите малышу походить с ним по дому: знакомые предметы предстанут в новом свете. Детям постарше можно дать в руки и зажженную свечу. Такое занятие тренирует воображение, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Направьте настольную лампу на стену — и устройте театр теней. Роль найдется каждому. Малышам в театре теней можно изобразить «собачку» или «попугая». С детьми постарше разыграть сказку: вырезать из бумаги фигурки героев и сделать инсценировку. Впрочем, на «главные роли» подойдут и подручные предметы: мячик станет Колобком, любимая кукла — прекрасной феей, а папин ботинок — Серым Волком. Не забудьте позвать гостей на представление!

## 4 ИГРЫ С ЕДОЙ

Дети обожают возиться с тестом. Испеките вместе рождественское печенье. Оно может быть съедобным или декоративным — из смеси муки, соли и воды. Первое можно будет подарить бабушке, вторым — украсить интерьер. Главное — предоставьте малышу самому решать, какими формочками и как вырезать из теста фигурки. Печенье надо выпечь в духовке, остудить и расписать пищевыми красителями. Можно сделать «съедобные» краски самим, это отдельный увлекательный процесс: в сахарную глазурь добавляем сок свеклы, моркови или петрушки. Можно использовать и покупные флома-

стеры и краски для украшения кондитерских изделий. Работа с тестом развивает мелкую моторику, стабилизирует психику и стимулирует развитие речи.

## 5 ИГРЫ С БУСИНАМИ

Нужно чем-то занять ребенка? Займите его сортировкой! Высыпьте в одну кучку цветные бусины, камушки, пуговицы, ракушки. Предложите разделить на кучки сходных предметов. А можно завести сразу несколько «волшебных» коробочек или мешочков. Непрозрачная емкость заполняется разными интересными мелочами: фантиками, пуговицами, пробками от пластиковых бутылок. Эти богатства способны увлечь маленького ребенка минут на 15–20. Дети обожают перебирать всякую всячину. Так развивается мелкая моторика, происходит знакомство со счетом, размером, формой и цветом. Главное — предметы не должны быть мелкими и опасными, ведь юный исследователь может решить проверить, сколько бусин влезет в ухо. Меняйте содержимое пару раз в месяц, тогда «мешок» надолго останется любимой игрушкой.

## 6 ИГРЫ С ВЕРЕВОЧКАМИ

Веревка, ленточка, толстые шерстяные нитки или шнуры — в доме этого навало. Грудничку можно вложить в ручку связку шнурочков (конечно, чистых и, конечно, недлинных, чтобы он не мог в них запутаться) — малыш с радостью будет теревить их пальчиками. Естествоиспытатель, делающий первые шаги, наверняка увлечется расшнуровыванием папиных ботинок — и тренировкой собственных мелкой моторики, терпения, упорства и логического мышления. А если подключится мама, можно сделать из толстых ниток помпоны — и украсить ими шапку, сделать серьги или ожерелье или наклеить на них глазки и превратить в пушистых зверюшек. Пучок любых веревочек или ниток превращаем в куколку: делаем кисточку — получаем головку. Теперь вкладываем в середину «ручки», завязываем пояс на будущей талии. Ниже оставляем юбку или делаем ножки из двух прядок.

## 7 ИГРЫ С ФОТОГРАФИЯМИ

Семейная атмосфера долгих праздничных вечеров располагает к занятиям, до которых все не доходили руки. Например, разобрать фотографии — и превратить портреты членов семьи в настоящее фамильное древо. Зафиксируйте имена, даты рождения и степень родства на схеме. Распечатайте получившееся древо. Попросите ребенка пририсовать к нему листики, яблочки, ветки и ствол. Отыщите в семейном альбоме фото родственников и вклейте изображение каждого в соответствующую ячейку на схеме. Ребенка можно попросить нарисовать бабушку, дедушку или самого себя и приклеить сделанный им портрет вместо одного-двух фото. Приклеив получившийся семейный коллаж на плотный картон, оформив парой-тройкой детских рисунков и обравив его в соответствующую рамку, вы получите совершенно эксклюзивный предмет. Знакомство с родословной, знание своих корней и умение разобраться в родственном хитросплетении — бесценный опыт для ребенка. Подобное творчество способствует налаживанию семейных связей. ■



Анна АРТЕМОВА

# руками МЛАДЕНЦА



*Читаем характер по рисункам малыша  
и пишем ему смешные записочки.*

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ ДЕТАЛИ?

Дочка впервые выводит на листе под рисунком «Мама я тебя люблю», и этот клочок бумаги с гордостью демонстрируется родным и коллегам, а потом прячется в семейный альбом с фотографиями — на память. Дочка вырастет и однажды обнаружит свое послание — ей будет приятно вспомнить о беззаботном детстве.

### НАРИСУЕМ – БУДЕМ ЖИТЬ!

Бумага и карандаш найдутся в каждом доме. Это самый доступный инструмент (причем и для взрослых, и для малышей), чтобы признаться в любви или победить страх, запечатлеть на веки вечные важные моменты — а иногда и выразить свое недовольство.

**ЛЕТОПИСЬ СЛАВНЫХ ДЕЛ.** Малыш сходил на детский новогодний праздник — и тщательно рисует на листе бумаги корявую елочку и Снегурочку рядом с ней. Выучил первые буквы — и пытается составить из них первое слово на радость маме. Даже обычные, на взгляд взрослых, выходные, проведенные в кругу семьи, выплескиваются эмоциями на бумагу — палка, палка, огуречик, несколько человечков, побольше и поменьше, и все держатся за руки. Так в представлении крохи выглядит любовь и счастье.

**ПРОШУ СЛОВА.** Иногда малыш хочет сообщить что-то маме или папе, но их нет рядом. А вечером, когда все собираются вместе, он уже забыл, о чем хотел сказать — кратковременная память работает у детей лучше, чем долговременная. Подскажите ему, что пришедшие на ум открытия, просьбы или мысли можно записывать или зарисовывать — тогда они не потеряются в суете дней.

**ПОБЕДИТЬ СТРАХ.** Ребенку приснился страшный сон — и даже говорить о нем боязно: вдруг кошмар обретет реальность? Попросите не сказать, а нарисовать. Сядьте рядом, посмотрите на страшилище, которое пугает чадо по ночам во сне — и предложите нарисовать продолжение истории, обязательно с хорошим концом. Пусть монстр превратится в котенка. Или пририсуйте ему забавные уши и хвост — уже совсем не страшно, а наоборот, смешно. Волшебные карандаши и лист бумаги прогнали страх — это очень важное открытие для малыша.

● Малыш рисует папу с большой головой? Значит, очень его уважает.

● Ребенок рисует себе маленькие глазки? Значит, он очень застенчивый.

● Об ушах дети часто забывают. А вот большие уши рисуют дети, которые привыкли, что их вечно ругают и критикуют. Они же рисуют своих родителей без рта.

● Рот человечка открыт? Малыш чего-то боится или слишком любит болтать. Во рту большие зубы? Кроха вынужден от чего-то защищаться. А если все герои рисунка улыбаются — это показатель гармонии и позитивного настроения.

● Большие руки со множеством пальцев — кроха уверен в своих силах. О том же говорят и ноги, хорошо прорисованные и твердо стоящие на земле (т. е. на линии, обозначающей ее на рисунке).

**ПРИЗНАНИЕ ОШИБКИ.** Иногда ребенок стесняется рассказать о проступке. Предложите малышу обратиться к взрослому через посредника — клочок бумаги. Пусть нарисует разбитую чашку, разлитую воду, сломанную вещь. Единственное — не предавайте доверие ребенка, и никогда не наказывайте его, если он честно поведал бумаге (а значит, и вам) о своем проступке.

**РИСУНОК-ВОСПИТАТЕЛЬ.** Взрослые тоже могут осуществлять воспитательный процесс «на бумаге». Малыш разлил суп, разрисовал обои, снова не убрал игрушки... «Сколько раз тебе повторять!» — в сердцах говорит мама. Может, и не надо? Особенность детской психики в том, что малыш прежде всего реагирует на эмоции, а смысл слов остается вне понимания. Игрушки мешают пройти по комнате? Возьмите пачку стикеров с клейкими краями, напишите напоминания и обклейте ими кукол и машинки. Чем ярче бумажка, тем быстрее она привлечет внимание малыша. Если кроха уже умеет читать, пишите печатными буквами, кратко и обязательно с юмором: записка на кукле «Я хочу в свой домик» стимулирует малыша куда лучше, чем приказ «Убери это!». А если малыш не умеет читать, просто рисуйте картинки вместо слов: вот книжки бегут вприпрыжку на полку, а мишка укладывается спать в свою кроватку. Придется объяснять значение некоторых из записок, но это станет еще одним поводом для общения.

### ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ

Пока ребенок еще маленький, его записки — не крохотные клочки бумажки, а огромные полотна, полноценные рисунки, которые могут многое сказать о его характере и внутреннем мире. И родителям имеет смысл присмотреться к этим «сообщениям».

В трогательных закорючках, нелепых человечках и кривых домиках проявляется то, что малыш пока не может или не хочет выразить словами.

**ВЫБОР МАСШТАБА.** В норме рисунок обычно расположен на средней линии стандартного листа. Если ближе к верхнему краю, у ребенка завышенная самооценка, он недоволен своим положением в социуме (например, в детском

## ЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

саду успехи малыша остаются незамеченными). Рисунок в нижней части листа говорит о неуверенности, низкой самооценке. О том же говорят очень маленькие фигурки и множество исправлений — малыш, который так рисует, не уверен в себе.

Смещенный влево рисунок получается у детей, которые утомлены: им все неинтересно, у них нет желаний и стремлений. А вот у того, кто рисует на правой стороне листа, жизнь кипит, положительные эмоции бьют ключом, хочется делать сразу сто дел одновременно.

**ВЫБОР ЦВЕТА.** Он отражает эмоциональное состояние маленького человека. Предложите малышу нарисовать любую картинку и дайте ему максимально большое количество карандашей или красок, чтобы вашему «Малевичу» было из чего выбрать.

Обычно трехлетки используют 5–6 цветов. Если ребенок старше 3–4 лет рисует 1–2 цветными карандашами, в данный момент у него не лучшие времена: тревога (синий), агрессия (красный), депрессия (черный).

Используя только простой карандаш (при наличии выбора), художник сигнализирует о том, что в его жизни не хватает ярких красок, положительных эмоций.

Яркие и контрастные цвета говорят о комфортном состоянии. Все, что ребенок любит, он изображает в сочных тонах, наряжает в яркую праздничную одежду. Черно-белые, темные тона или контур говорят о негативном состоянии либо об отторжении.

**НАЖИМ И УКРАШАТЕЛЬСТВА.** Желание выделиться выявляются у тех детей, кто любит украшать свои рисунки многочис-

У каждого из цветов на детском рисунке есть свое символическое значение:

- **синий** — сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое;
- **коричневый** — медлительность, физический дискомфорт, часто — отрицательные эмоции;
- **зеленый** — уравновешенность, независимость, настойчивость, упрямство, стремление к безопасности;
- **фиолетовый** — фантазия, ранимость, чувствительность;
- **желтый** — положительные эмоции, непосредственность, любознательность, оптимизм;
- **красный** — агрессия, повышенная активность, возбудимость;
- **черный** — подавленность, протест, разрушение, потребность в изменениях;
- **серый** — «отсутствие» цвета, безразличие, отстраненность.

ленными дополнительными деталями, цветочками, завитушками. Нажим карандаша тоже говорит о многом. Слабый — о склонности к утомлению. Нестабильный, чередующийся — о том, что настроение чада меняется, как погода в мае. Импульсивные малыши часто не доводят линии до конца или рисуют размашисто, небрежно. Если карандаш рвет лист — это признак агрессивности, конфликтности, гиперактивности.

### СЕМЕЙНЫЙ АРХИВ СЧАСТЬЯ

Заведя однажды традицию писать друг другу записочки, вы очень скоро обнаружите, что в доме стало легче дышать, а атмосфера явно улучшилась. Ведь одно дело — выплескивать эмоции в воздух, и совсем другое — на бумагу.

Не стесняйтесь писать домашним свои просьбы и пожелания, слова любви и даже описывать собственные негативные эмоции: «Кто-то без спросу взял мою помаду. Рассерженная мама».

Чем старше становятся дети, тем реже их можно видеть дома. Работа, учеба, многочисленные кружки — все на бегу. И как тут общаться? Записками! Посиделки за большим столом отчасти можно заменить «письмами», которые периодически будут писать члены семьи. Такие шуточные и нежные послания станут приятным сюрпризом и подарят не только хорошее настроение, но и чувство психологического комфорта.

И не забывайте подписывать рисунки и записки своего чада. С детьми время летит незаметно, и чтобы запомнить важные вехи в жизни малыша, их нужно запечатлеть на бумаге. ■

Ольга ИВАНОВА, психолог



## В СЕМЕЙНОМ КРУГУ

*Лучшие фотоэпизоды домашней хроники просятся на стену. Найдем им достойное обрамление.*



**П**сихологи обнаружили, что предметы круглой формы люди рассматривают дольше, чем прямоугольники. Чтобы любимым фотографиям доставалось больше внимания, сделайте для них оригинальные круглые фоторамки. Крышка коробки из-под торта или шляпки, пяльцы и даже сито — все это прекрасные заготовки для будущей фоторамки. Осталось декорировать их крафтовой бумагой, а на дно приклеить фото. ■

# Сделать КРАСИВО



*Хорошо, когда у нас есть много женских штучек. Еще лучше – когда они аккуратно собраны в одном красивом месте. Как в этой шкатулке в стиле «шебби-шик».*

## ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- шкатулка
- наждачная бумага (мелкая шкурка)
- акриловая краска цвета слоновой кости
- палитра (подойдет пластиковая тарелочка)
- мягкая губка
- клей для декупажа (в крайнем случае ПВА)
- красивые многослойные салфетки с нежным цветочным узором
- ножницы
- широкая мягкая кисть
- лаки: шеллачный и кракелюрный
- тюбик черной масляной краски
- бумажная салфетка или мягкая ткань
- ацетон



## ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Сначала хорошенько ошкурим шкатулку – благодаря этому акриловая краска будет лучше держаться на поверхности. Затем снимем пыль мягкой тканью, смоченной в ацетоне, спирте или жидкости для мытья стекол.

**2** От губки (можно использовать обычную хозяйственную) отрежем кусочек, который удобно держать в руках. На палитру выльем немного краски цвета слоновой кости и тампонирующими, точечными движениями покрасим шкатулку, используя губку.

**Совет.** Перед покраской наденьте резиновые перчатки, чтобы не испортить маникюр.

**3** Чтобы не было разводов, через 40 минут покрасим шкатулку второй раз.

**4** Теперь перенесем цветочный узор с салфетки на крышку шкатулки с помощью техники «декупаж». Салфетку лучше выбирать со светлым фоном, в тон краски. Примеряем салфетку к крышке и вырезаем подходящий по размеру кусочек. Затем нужно разделить слои салфетки, оставив только самый тонкий верхний слой с узором. Приложив цветочный мотив к шкатулке, проводим по нему смоченной в клее кистью – от центра к краям, аккуратно разглаживая складки.

**5** Даем клею подсохнуть и покрываем всю шкатулку шеллачным лаком в 3 слоя. Перед нанесением каждого следующего слоя предыдущий должен сохнуть в течение 30–40 минут.

**6** Шкатулка уже выглядит очень мило, но она станет еще симпатичнее, если ее состарить с помощью кракелюрного лака. Нанесем его кистью на всю поверхность и подождем – по мере того, как лак будет сохнуть, по краске пойдут маленькие трещинки.

**Совет.** Чтобы усилить декоративный эффект, «проявим» трещинки с помощью черной масляной краски. Ее нужно нанести губкой на всю поверхность шкатулки, покрытую кракелюрным лаком, а затем стереть излишки краски. Она останется только в трещинках, придав шкатулке очаровательный налет старины. Чтобы сохранить такой облик надолго, нанесем еще пару слоев шеллачного лака. ■

## ПИШИТЕ!

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



**Настя ВЕРНАЯ,**  
дизайнер, автор  
мастер-класса





## УЮТНЫЙ ТРИКОТАЖ

Специально для холодной зимы интернет-магазин немецкого бренда LASCANA создал коллекцию домашнего трикотажа: уютные фланелевые пижамы, комфортные ночные сорочки из натурального хлопка, практичные комплекты из джерси, а также соблазнительные negligje для особых случаев. Все это можно купить на сайте [lascana.ru](http://lascana.ru) в любое время, не выходя из дома.



## В ПОДДЕРЖКУ НАУКЕ

В Москве состоялась VII церемония вручения национальных стипендий L'ORÉAL–ЮНЕСКО. Десяти молодым российским женщинам-ученым были вручены стипендии в размере 400 тысяч рублей. Это поможет талантливым и перспективным ученым развивать свою карьеру в России. В нашей стране конкурс проводится с 2007 года при поддержке Российской академии наук. По условиям конкурса, соискательницами стипендии могут стать женщины-ученые, кандидаты наук в возрасте до 35 лет, работающие в российских научных институтах и вузах в области физики, химии, медицины и биологии.

## ОТ ВЕДУЩЕГО ДИЗАЙНЕРА

Специально для сети магазинов Payless известный американский дизайнер Кристиан Сириано создал эксклюзивную линейку обуви и аксессуаров с оригинальным дизайном и необычной отделкой. Кристиан Сириано стажировался у Вивьен Вествуд и Александра Маккуина, а сегодня одевает звезд Голливуда. С его талантом коллекции Payless заиграли новыми красками.



## ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ДОМА

Сделать приятный и полезный подарок родным и близким поможет французский бренд домашней обуви ISOTONER. Элегантные велюровые балеринки с вышивкой и стразами, замшевые тапочки с мехом и модели на каблучке порадуют маму, сестру или подругу. Мужчинам понравятся велюровые мокасины и стильные кожаные шлепанцы. Отличный сюрприз для малышей – мягкие ботиночки с амортизирующей стелькой. А для подростков – аналоги взрослых моделей: изящные серые балеринки, сапожки сливового цвета и синие мокасины.





# В НОЧЬ НА СЕДЬМОЕ

*В чудесную ночь под Рождество дарим подарки тем, кому благодарны за любовь...*



Диванные подушки,  
**ZARA HOME**



Елочная игрушка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».  
Набор шоколадных подарков для всей семьи, «КОНФАЭЛЬ»



Шапка и свитер для детей,  
**NEXT.COM.RU**



Подарочный набор по уходу за телом «Дикая черника», Mrs Peggie, PUPA.  
Кошелек, THOMAS MUNZ



Носочки и комплект постельного белья «Лыжник», **HALENS**



Туалетная вода Belara Midnight, **MARY KAY**.  
Косметичка, **YVES DELORME**



Игрушка KicoNico, бегонок-трансформер «Биип-биип!», **IMAGINARIUM**



Кольца, **SWATCH**.  
Коньки, **REEBOK**



Сумка и куртка,  
**CALVIN KLEIN JEANS**

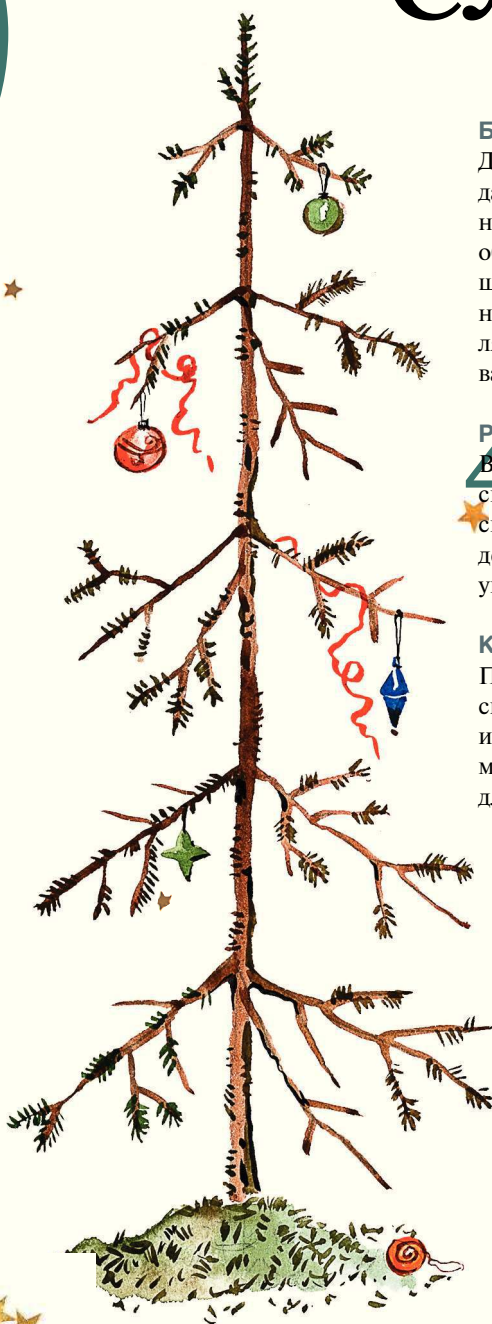
## 5

СПОСОБОВ  
ВЫБРОСИТЬ  
ёлку**ОБРАЗЦОВЫЙ**

Самые образцовые хозяйки поступают так: с утра 14 января принимаются за посленовогоднюю уборку – снимают игрушки и убирают елку в коробку до следующей зимы. Просто. Удобно. Экологично. Но искусственная елка – как фальшивые воздушные шарик: не радуется. Гораздо лучше елка натуральная. Чтобы уменьшить площадь охвата осыпавшимися иголками, берем старую простыню, прорезаем дырку под ствол, из остального имитируем снежный сугроб. К моменту выноса дерева из дома поднимаем края простыни вверх, обматываем елку и без потерь для окружающей среды выносим ее вон.

**ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ**

Перед тем как нести отстоявшую свою натуральную елку на выброс, следует (предварительно сняв с нее игрушки) стукнуть ею, как посохом, трижды об пол. После остается только собрать компактно осыпавшиеся иголочки. Главное, как просит мэрия Москвы, проявить сознательность и не выкидывать елку в мусорный контейнер, а просто поставить рядом – за деревьями придут специальные машины.

**БЕЗАЛАБЕРНЫЙ**

Довольно часто несознательные граждане выкидывают елки непосредственно в окно. Не стоит даже говорить об опасности такого метода для гуляющих внизу. Но подумайте и о себе: один немец, именно таким образом избавившийся от рождественского дерева, выпал из окна.

**РОМАНТИЧЕСКИЙ**

Выбросить елку – настоящий мужской поступок. Многие мужья дарят своим женам на Восьмое марта возделенное избавление от новогоднего украшения.

**КОМПАНЕЙСКИЙ**

Пригласите друзей на первомайские шашлыки, а по дороге захватите из дома застоявшуюся елку, которая может стать отличным материалом для розжига мангала. ■

Государственный Кремлевский Дворец



14

ДЕКАБРЯ

2013 года

Начало в 18:00

Пред

В программе возможны изменения

# НОВОГОДНЕЕ ШОУ

Телевизионная  
съемка

Лев Лещенко • Кристина Орбакайте • Стас Пьеха  
Хор Турецкого • Валерия • Жасмин • Игорь Николаев  
Лолита • Денис Майданов • Натали • Мария Воронова  
Марк Тишман • Юлия Ковальчук • Сергей Трофимов  
Валерий Леонтьев • Земляне и другие артисты

Пред **НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ** ≡



КРУГ СВЕТА  
CIRCLE OF LIGHT  
FESTIVAL  
МОСКОВСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ  
MOSCOW  
INTERNATIONAL



StarLine  
НАДЕЖНО ЗАЩИЩАЕТ



ANDERSSEN  
диваны для семейного тепла



Ceresit

LACALUT



santek



Партнер по исследованию  
потребительских рынков



synovate  
Синоэйт Комкон COMCON

Генеральный  
радиопартнер



Генеральный  
интернет-партнер

LIFE NEWS

Лайф ньюз

Партнеры



МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ  
ВОЛХОВЕЦ

Специальный  
интернет-партнер



Состав.ru

Информационные  
партнеры



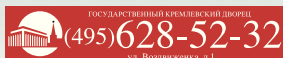
КРЕСТЬЯНКА

РБК daily

\*Имеются противопоказания, ознакомьтесь с  
инструкцией или проконсультируйтесь у специалиста  
\*\*БАД. Не является лекарственным средством

БИЛЕТЫ: KASSIR.RU 495 730-730-0

ООО «КАССИР.РУ», 125167 г. Москва,  
Ленинградский пр. д.37, стр.9  
ОГРН1057747996151



www.kremlinpalace.org

Генеральный директор - художественный  
руководитель ГКД - Петр ШАБОЛТАЙ

ФГБУК "Государственный Кремлевский Дворец", ОГРН 1027700578740



реклама / 18+

Фото: Павел АНТОНОВ

# Л И Ч Н Ы Е ГРАНИЦЫ

*Каждый человек стремится обозначить  
собственные психологические границы.  
Зачем они нам нужны, как их правильно защищать  
и когда границы открываются?*



## ЧИСЛА ДРУЖБЫ

У современного россиянина в среднем 10 друзей. И это больше, чем, например, в Скандинавских странах. Там потребность во взаимопомощи ниже, поэтому скандинавам хватает 5–6 друзей. Расцвет дружеских отношений приходится на юность. В это время мы проводим в кругу приятелей треть своего времени, а став взрослыми – около 7%. Подростки, у которых хорошо складываются дружеские отношения, будут потом успешными и в любви. Парни и девчонки, с которыми все хотели водиться в юности, с годами набирают еще большую популярность.

Как говорится, неровно стоять и дружить тяжело.

Особенно это заметно в ситуации, когда у двух подруг был равный достаток, а потом одна внезапно разбогатела. Трудно не только той, что ограничена в средствах, но и той, что пошла в гору – «выделяться» некомфортно. Поэтому можно сказать, что друзья не очень-то заинтересованы в нашем резком росте – ведь тогда они рискуют нас потерять.

При внешнем «социальном равенстве» друзей характеры у них могут кардинально различаться.

Если человек слаб, он будет нуждаться в эмоциональном двойнике, чтобы лучше чувствовать себя. Если же он лидер, с таким же ярким другом он все время будет конкурировать. Зато с менее властным человеком сможет прекрасно общаться. Две энергетически заряженные личности дружат, только если встречаются изредка.

### ГДЕ КОНЧАЕТСЯ «Я»

Человеку важно понимать, где заканчивается «я» и начинаются другие люди. Психологические границы нужны, чтобы защититься самому и не мешать другим. В младенчестве, в примитивных культурах этого разделения не было, человек и мир сливались – примерно так младенец ощущает материнскую грудь «своей» и не осознает ее как часть тела другого человека. Раньше люди задумывались, как им объединиться и сблизиться. Древние греки вообще не признавали такой ценности, как приватность, и были абсолютно публичными существами. Их жилища были бедными, маленькими и некомфортными, потому что греки приходили в них только ночевать. Даже умирать они предпочитали на людях. Молились тогда в огромных залах – вслух, громко, и окружающие прекрасно знали, кто о чем мечтает. Традиция тихой уединенной молитвы появилась гораздо позже. Со временем люди стали селиться плотно, конкурировать, вторгаться в жизнь друг друга, поэтому появилось стремление отгородиться. Психологические границы делают легче не только нашу собственную жизнь, но и жизнь других людей, вносят в отношения определенность. Они определяют меру личной ответственности. Все, что внутри психологических границ, я контролирую, это мое. А то, что за границами, – не мое. Своего ребенка я, если нужно, накажу. Но чужого – вряд ли.

### ГРАНИЦА НА ЗАМКЕ

Мы границы устанавливаем, а другие с ними считаются или не считаются. Есть люди суверенные, в их личное пространство редко вторгаются, а есть те, к кому все время кто-то врывается. У них нет четкой границы «я», она слабо ощущается и самим человеком, и окружающими. Поэтому

им наступают в транспорте на ноги, задевают их, пользуются их вещами без спроса. Человек может даже не ощущать, что его тело принадлежит именно ему, – такие люди часто становятся жертвами насилия. Это ощущение «чужого» тела может сформироваться, если в детстве ребенку постоянно запрещали делать выбор, касающийся его самого. За него решали, что ему есть и когда, что носить, когда спать и в туалет выпускали только на переменке. «Раз моим телом управляют другие – значит, оно им и принадлежит», – решает ребенок.

Если говорить о телесных границах, у большинства это пространство на расстоянии вытянутой руки. Это, видимо,

идет из младенчества – до чего ребенок мог дотянуться, то и считал своим. У некоторых людей это личное телесное пространство заметно больше, например у больных шизофренией: они предпочитают держать дистанцию. У дного и того же человека пространство может расширяться (в период жизненного поиска) и сужаться, например в состоянии влюбленности, когда мы уже впустили другого человека в свой мир и остановили поиск.

«Я» – это не только мои мысли, чувства и мое тело, это еще и мои друзья, и мои личные вещи, с которыми я отождествляю себя. Поэтому люди так обижаются, когда мы берем их вещи без спроса, критикуем их друзей, привязанности и вкусы.

### В ТЕСНОТЕ И ОБИДЕ

Человеку обязательно нужно иметь свое безопасное место, где он может скрыться от других. Однажды провели эксперимент: двух космонавтов поселили в очень маленькой комнате, обустроенной для комфортной жизни. Через несколько дней один из участников опыта почувствовал себя плохо из-за невозможности уединиться: у него болела голова, его тошнило, он чувствовал слабость и апатию, стал



## ПОВОД ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Опрос 7622 американских семей показал, что 30% из них лучшими друзьями считают соседей, а еще 28% – своих бывших соседей.

Среди причин прекращения дружбы на первом месте (45%) оказался переезд. У нас же через 5 лет после заселения нового микрорайона две трети новоселов все еще не знакомы со своими соседями.

А каждый десятый настроен решительно против любого общения с живущими рядом людьми. В России друзей чаще всего находят на работе (более 50%) или во время учебы (40%).

Исторически у мужчин было больше возможностей «дружиться», чем у женщин – они много времени проводили вместе в военных походах и общественных собраниях. А женщины – дома, с детьми. Слова «друг» и «дружба» существовали в русском языке уже в XII веке, а вот слова «другиня» (подружка) и «друга» появились лишь в XVI веке.

Основой мужской дружбы часто является какая-то деятельность – профессиональная либо хобби. То есть мужчины сначала думают, «чем заняться», а потом – «с кем», и если на человека в этом деле можно положиться, возникает дружба. Для женщин гораздо важнее эмоциональный обмен: поплакать вместе, посмеяться, поделиться тем, что происходит в жизни. Они сначала находят приятных людей, а потом думают, чем бы с этими подругами заняться.

обидчивым, хуже соображал. Стараясь хоть как-то уединиться, по ночам он пытался втиснуться в шкафчик для белья. Он не влезал туда целиком, помещались только нога или плечо...

В этой связи возникает вопрос: а как же большой семье ужиться в маленькой квартире? Надо правильно распланировать жилье. Часто мы обустроиваем пространство так, что оно принадлежит всем и никому. В таком доме некомфортно, даже если он большой: каждый член семьи может в любой момент появиться в любом месте. Гораздо уютнее человек чувствует себя в доме, где у него в нем есть хотя бы небольшое, но личное безопасное место. Кстати, замечено, что чаще стучат в дверь к сестрам или родителям, а вот к подросткам и молодым мужчинам обычно входят без стука.

### ПРАВО НА УЕДИНЕНИЕ

У мужчин чувство «своей» и «не своей» территории сильнее, чем у женщин. С точки зрения психологии гораздо лучше, когда жена переезжает в квартиру мужа, а не наоборот. Важно, чтобы мужчина чувствовал эту территорию своей. Часто бывает, что женщина сама делает ремонт, выбирает обои, мебель, и муж в результате не считает этот дом «своим». Затем он перестает считать «своей» и эту семью. При этом у женщины исторически больше закрепленных за ней уголков в квартире – туалетный столик, особое кресло в гостиной, скамейка в лоджии. А вот мужчины за уединением обычно отправляются прочь из дома: в гараж, на дачу, в мастерскую. Если трудно уединиться в пространстве, можно сделать это во времени. В семейной жизни немало особенностей поведения, связанных со стремлением к личному времени. Например, человек может страдать бессонницей, а на самом деле он просто таким образом пытается создать иллюзию уеди-

нения. Когда рядом нет других бодрствующих родственников, он наконец может почувствовать себя свободным.

Что интересно, женщины чаще принимают решение о разводе, когда им недостает близости и общения с мужем, а мужчины чаще подаются на развод, когда жены в их жизни становится «слишком много».

### ДЕТСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Уважение к приватности детей нетипично для нашей страны. Не все могут выделить ребенку отдельную комнату. Но даже собственный шкафчик, в который никто не заглядывает, уже создает у детей ощущение «своей территории».

Сегодня ребенок возвращается из детского сада настолько

переполненный впечатлениями, что вечером ему хочется отгородиться от них. Поэтому малышам так важно делать «секретки», строить шалаши.

Для подростков особенно важно хотя бы на время выйти из-под контроля. Американские психологи выяснили, что тинейджеры определяют это состояние так: «находиться в месте, о котором родители не знают». Как правило, это соседний двор. Поэтому если в пылу ссоры подросток выскочил из дома, скорее всего, вы найдете его именно там. Исследования в консультативном центре НИИ детства показали, что чем сильнее становилось вмешательство взрослых в частную жизнь детей, тем более агрессивными становились дети.

Одно из самых грубых нарушений личных границ – когда человека прерывают, не дают завершить начатое: дописать письмо, закончить игру, досмотреть фильм. Исследования показывают, что преступников, чьи проступки связаны с насилием, в детстве часто прерывали. Возможно, нереализованные желания со временем трансформировались в такую агрессивную форму. И время, и пространство, и возможность завершить начатое, – все это дает человеку ощущение авторства собственной жизни, контроля над ней. Для этого и нужно уметь выстраивать психологические границы. ■

# НА ИЗМЕНЕ



*Жена с детьми отправляется на каникулы.  
Чем в это время займется муж?*

## СНЕЖНАЯ БУРЯ

Если вам предстоит уехать с детьми на все каникулы, сомнения в верности мужа закрадываются в голову сами собой. Даже несмотря на то что он любит вас и детей, и вы его тоже любите и доверяете ему.

Мужчины, оставленные одни, как дети: ничто так не опьяняет их, как внезапно свалившаяся свобода. Первый же вечер становится критическим. Вернувшись в пустую квартиру, мужчина вспоминает свою холостую жизнь и... понимает, что сейчас у него появился шанс снова испытать такую ценность, как свобода. Краткость разлуки еще больше подталкивает к решительным действиям: нужно успеть насладиться отсутствием контроля. Взрослый мужчина в таких условиях превращается в мальчишку, попавшего на полчаса в покинутый всеми магазин игрушек: хочется их все перепробовать или даже поломать. И дело, скорее, не в сильном желании, а в том, что раньше это было запрещено, да и потом не дадут. Поэтому, увы, чем жестче был контроль, тем больше вероятность срыва в его отсутствие. И наоборот: если жена не устраивает бурю в стакане воды из-за слишком пристального взгляда, которым муж проводил мини-юбку случайной прохожей, вряд ли он попытается узнать, что под этой юбкой. Стоит позволять друг другу соблазняться другими людьми ровно настолько, чтобы почувствовать вкус самой возможности. Вовсе не обязательно ее реализовывать.

Но не стоит слишком рассчитывать на мужскую выдержку. Критический период воздержания у мужчин (в зависимости от уровня их сексуальной активности) — от двух до пяти недель. Дальше физиология берет свое, мужчине становится все труднее контролировать свое либидо. Так что жене желательно раз в полторы-две недели встречаться с мужем. Секс после такого воздержания получается очень ярким и эмоциональным и после него разлука, во-первых, переносится легче, а во-вторых, заполнена приятными воспоминаниями.

## ЗАЙКУ БРОСИЛА ХОЗЯЙКА

Трудно поверить, но изменяют не только бабники. Чересчур эмоционально зависимый от партнерши мужчина тоже может соблазниться. Оставшись в одиночестве, он рискует почувствовать себя по-настоящему брошенным и впасть в депрессию. Исследования ученых из Университета Эмори в Атланте показали, что моногамные связи действуют на мозг таким образом, что после четырех дней разлуки в нем происходит изменение нейротехники, развивается депрессия, падает восприимчивость. Велика вероятность, что у мужа найдется сердобольная коллега или соседка, которая, узрев картину его страданий, бро-



## СТАТИСТИКА ИЗМЕН

- Больше изменяют женщины в крупных городах. Чаще это женщины с высшим образованием, а то и не одним.
- 65% женщин и 68% мужчин объясняют измену внутри-семейными проблемами.
- 45% женщин изменяют, внезапно поддавшись чувству влюбленности.
- 49% женщин готовы разрушить семью ради любовника. А вот среди мужчин этот процент составляет всего... 4–5%.
- Чаще изменяют женщины в возрасте от 30 до 43 лет.
- Мужчинам очень сложно простить женскую измену. Чаще всего, узнав об измене жены, они подаются на развод. А 4–5% мужчин, узнав об измене, переживают инфаркт.

сится «спасать» и «заполнять пустоту». Врачи, исследовавшие психологическую подоплеку измены, пришли к выводу, что в 90% случаев ее причиной становится... чувство одиночества и депрессия. В каком-то смысле измены бабников более безопасны для семейного очага: воспоминания о летних подругах они смывают вместе с загаром, в отличие от «заек, брошенных хозяйкой».

## В САМОМ РАСЦВЕТЕ

Какими бы восхитительными ни были ваши удаленные отношения, не ставьте мужа в известность о своих планах. Каждый вечер, возвращаясь домой, он должен допускать возможность, что вы приедете. А почему нет? Это будет держать его в тонусе.

Важно и то, как вы проводите время вдаль от мужа. Гуляйте, ходите на экскурсии, ешьте здоровую пищу — и вернетесь домой веселой, красивой, полной впечатлений, и очень, очень притягательной. ■

кодекс  
**НЕВЕРНОСТИ**



*Больше трети женщин  
хотя бы раз в жизни изменяли мужу.  
Почему мы бываем неверны  
и когда приходит  
самый «изменчивый возраст»?*

#### МУЖСКИЕ ПРИВЫЧКИ

Измена в сознании женщины перестала быть смертным грехом, сегодня мы относимся к ней гораздо проще, чем наши мамы и бабушки. По данным психологов, мысли об измене впервые появляются у современной женщины через 2–3 года после замужества, а каждая третья готова перейти к практике на 3–4-й год замужней жизни. Четверть века назад женщины «дозревали» до измены лишь к 15-му году замужней жизни.

У современных женщин формируется мужской тип поведения. Женщины сами зарабатывают, решают сложные профессиональные вопросы, а значит, так же активны в личной жизни. Они настолько привыкли в своей жизни к самостоятельности и инициативе, что не ждут «милости» от партнера, а сами «берут» на стороне все, чего им недостает в семье. При этом не устраивать женщину может все, что угодно: заработок мужа, его начитанность или чувство юмора, качество секса.

Опросы показывают, что работающие женщины изменяют мужьям чаще, чем домохозяйки. А уж если женщина зарабатывает больше мужа, риск, что она станет изменять, дополнительно возрастает. Причем большинство изменяет не отходя от рабочего места: по статистике, 73% решившихся на измену женщин делают это с коллегами. Общие дела, интересы, совместные походы в кафе на обед. И лишь потом — адюльтер.

Часты и случайные связи — секс после корпоративной вечеринки, курортный или командировочный роман. И в этом тоже можно усмотреть проявление мужского типа поведения: еще 10–15 лет назад подобные «вольности» позволяли себе преимущественно мужчины, женщины же стремились продлить связь.

#### ВРЕМЯ ИЗМЕН

Прежде считалось, что причины измен — сугубо психологические: измена привлекательна возможностью отдохнуть от роли жены и матери, примерить образ соблазнительницы, желанной и любимой женщины, повысить самооценку, что особенно актуально в возрасте 30–38 лет (пик «изменной» активности у женщин). Но недавние исследования показали, что на верность также влияет гормональный фон — женщины с высоким уровнем эстрогена изменяют чаще, чем те, у кого этого гормона меньше. Кроме того, есть данные, что склонность к изменам заложена на генетическом уровне: если родители изменяли друг другу, то и их дети с вероятностью 80% не будут отличаться верностью. ■

#### ЧТО ВЫДАЕТ ИЗМЕНЩИЦУ?

Женщины изобретательнее мужчин врут, скрывая измены, и вовремя стирают любовную переписку (только 21% изменщиц попадают на SMS против 50% изменщиков). Главное, что нас выдает, — это чувство вины. Оно выражается в различных формах — раздражительность по мелочам или, напротив, внезапная кротость, согласие с любым мнением мужа, нежелание тратить душевные силы на ссоры. Могут возникнуть вопросы, если вы не выпускаете из рук мобильник и часами сидите за компьютером. Наводит на мысли и внезапная смена привычек и рабочего расписания.

Фото: Shutterstock.com. Текст: Анна ЛЕОНИДОВА

# Как под ГИПНОЗОМ



*Оказывается, каждая женщина от природы владеет навыками гипноза. Может, будем использовать этот талант в собственных интересах?*



## ДЕТСКИЕ КОЛЫБЕЛЬНЫЕ, ПРИБАУТКИ –

это тоже техники гипноза.

**Ребенок засыпает, а мама ему в это время, сохраняя четкий ритм, шепчет на ушко какую-нибудь ерунду. Через две минуты ребенок уже не понимает, о чем речь, и не может связать начало, конец и середину. Мать тоже не может, но это неважно.**

**Через четыре минуты ребенок засыпает. Он чувствует: чем дальше слушать эту ахинею, лучше отключиться. Тут главное сначала «присоединиться» к ребенку – подстроить дыхание, позу. У матерей природный дар делать это.**

**Существует также особая методика «материнского гипноза»: нашептывая спящему ребенку слова любви, можно корректировать его поведение, помогать ему стать здоровее и даже избавить от энуреза.**

**В**се мы слышали о гипнотическом трансе, когда человек общается со своим подсознанием, а сознание в это время отдыхает. Это состояние необходимо нам для обработки личного опыта и поиска ответов на внутренние вопросы. Так вот, в обычной жизни мы постоянно впадаем в такое трансовое состояние.

Например, сидим мы на совещании, начальник что-то говорит монотонно, постепенно мы перестаем следить за его мыслью, слышим только «бу-бу-бу» и «улетаем» с совещания. В этом состоянии человек продолжает думать и приходит к каким-то решениям. Скорее всего, эти решения будут приняты под влиянием того, о чем говорилось на совещании. Большинство женщин инстинктивно применяет технику гипноза: пришел муж с работы, а жена щебечет и щебечет. Муж вначале пытается следить за нитью разговора, а потом теряет ее и медленно погружается в транс. Только женщины, как правило, не умеют использовать эту ситуацию. Обычно жена замечает, что муж где-то витают, и кричит: «Ты меня слышишь?» Муж вздрагивает – это верный признак, что только что он находился в трансе. Но вы его «разбудили», и все, момент для внушения упущен.

### А ВОТ ЧТО БЫ СДЕЛАЛ НА МЕСТЕ ЖЕНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ГИПНОТИЗЁР

Он добился бы, чтобы муж шесть раз, не особенно задумываясь, ответил «да». Самое главное в этом деле – не спешить. «Дорогой, правда, стол красиво накрыт?» – «Да». – «Вкусный ужин?» – «Да». – «Ты же любишь курочку?» – «Да». И так далее шесть раз.

Дальше надо сесть рядом и буквально дышать в унисон, «зеркалить» движения мужа. Тогда ваши слова он будет воспринимать как свои собственные. Тут главное – выработать навык «подстройки». Потому что если повторять чужие движения неумело, демонстративно, это вызывает отторжение.

Но вот муж, наконец, впал в транс. Как сподвигнуть его, например, начать делать ремонт? Действуем аккуратно,

не произносим никаких приказов. Ведь муж уже сказал шесть раз «да», так что в седьмой раз скажет это автоматически. «Мы с тобой славно поработали сегодня, уже вечер, мы так хорошо провели день, смотрели кино, ели мороженое, давай завтра передвинем шкаф и поедим мороженого?» И говорить надо на выдохе человека. Во-первых, это задает ритм. А во-вторых, никто не говорит на вдохе,

а слова должны звучать как его внутренний голос. Можно подспудно готовить в человеке желание перемен: «Все течет, все изменяется. Мы можем делать ремонт, а можем не делать». И хотя вы в данном случае не давите и не командуете, сознание не слышит частицы «не» и воспринимает эту фразу как двойной призыв ремонт начать. Вот так работает гипноз.

Можно еще оперировать метафорами. Они не должны касаться человека и предмета внушения. Если правильно вложить человеку в голову метафору, он выходит из транса другим. На этом принципе, например, основан гипноз в активной стадии сна.

Активная стадия – это когда глаза спящего «бегают» под закрытыми веками. В такой момент надо говорить в такт дыханию человека, на выдохе спящего. Если говорить на вдохе, он проснется. Что говорить? Длинные красивые истории, потому что подсознание мыслит образами, в которых нет людей. А есть, например, ручеек и камушек. И ручеек говорит: «Камушек, наступай зима, не мог бы ты обогреть меня?» А камушек отвечает: «Я не знаю, что тебе дать, чтобы ты согрелся». Долго идет у них диалог. И дальше камушек совершает усилие над собой и чем-то необычным, например ковром из травы, укутывает ручеек. Вы не произносите слова «шуба», но утром проснувшийся муж говорит: «Дорогая, купим-ка шубу».

Поэтому никогда не засыпайте под работающий телевизор. И мужу не позволяйте: это может сильно замусорить голову.

И главное: гипноз – очень вредное средство для манипулирования человеком. Когда дома люди начинают манипулировать друг другом, это выхолащивает чувства. ■





# Ночной ДОЗОР



*Как сделать,  
чтобы родственники  
за стенкой  
не мешали  
интимной жизни?*



Секс в условиях глубокой конспирации может быть захватывающим, только если он случается изредка. А если тревожно прислушиваться к звукам под дверью приходится при каждой близости? Необходимость постоянно себя сдерживать нагнетает нервозность, которая может вызвать нарушения эрекции у мужчин. А что уж говорить про женщин? Наша сексуальность раскрывается не сразу, нам нужны время, место — одним словом, условия. Невозможность полностью расслабиться делает получение оргазма для женщины практически нереальным. В конце концов, у супругов может вообще пропасть желание заниматься сексом. Так что же делать тем парам, которые живут вместе с родственниками? Прежде всего не отчаиваться.

### СИМ-СИМ, ЗАКРОЙСЯ

Если условия позволяют, выделите отдельную комнату для своей спальни. Выбравте изолированную комнату. Даже крохотная, но отдельная каморка лучше огромной, но проходной гостиной, и неважно, что думает по этому поводу мама. Родственники, которым приспичило ночью отправиться за стаканом воды, семейному счастью не способствуют. Первое, что нужно сделать, — установить на дверь спальни замок. Не надо думать об оскорбленных чувствах свекрови или недоумении детей, которые привыкли по утрам прибегать в родительскую кровать. Постарайтесь избавиться от виноватого выражения лица, иначе все решат, что вы действительно задумали что-то недоброе. И не надо пространных объяснений, достаточно сказать: «Мы считаем, что так будет лучше для всех». И все, больше свекровь не испортит вам вечер внезапным вторжением с вопросом: «Я тут очки не оставляла?» Дети, конечно, существа менее деликатные, их шумные попытки во что бы то ни стало открыть дверь в родительскую спальню расстроят вам не одно романтическое утро, но вы по крайней мере будете уверены, что ваши проявления любви их не травмируют.

### А ЧТО ЭТО ВЫ ТАМ ДЕЛАЕТЕ?

Некоторые семейные пары, кроме непосредственно вторжения, опасаются еще и того, что кто-то из членов семьи догадается, чем они занимаются за закрытыми дверями. Расслабьтесь, взрослые родственники уже знают о происходящем за стенами супружеской спальни, и их эта информация не шокирует, а дети еще не зна-

**БОЛЬШЕ  
75%**

молодых семей в России начинают свою супружескую жизнь в одной квартире с родителями.

## 41% РАЗВОДОВ

случается, по данным  
ВЦИОМ, из-за отсутствия  
собственного жилья.  
Другие частые  
причины распада  
браков – алкоголизм  
или наркомания (51%)  
и вмешательство  
родственников в дела  
семьи (18%).

ют и спят спокойно. Но из уважения к близким все-таки стоит озадачиться звуко-изоляцией, ведь ночью хорошо слышны даже тихие звуки. Учтите, что включенная в спальне громкая музыка или телевизор перекрывают все остальные звуки только для вас, а из других комнат одинаково хорошо слышны и музыка, и проявления страсти. Лучше прибавьте звук у телевизора в гостиной. Повесьте на смежную стену ковер, полки, а еще лучше – поставьте там шкаф. Особенно предпочтителен шкаф-купе от пола до потолка. На тыльную сторону шкафа можно повесить ковер, он будет поглощать звук. И, конечно, придется позаботиться о том, чтобы кровать не скрипела.

### ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Несмотря на все предосторожности, доброе и заботливое лицо свекрови (тещи) все-таки может оказаться над вашей кроватью в самый пикантный момент. Худшее, что вы можете сделать в этой ситуации, это начать смущаться, извиняться, одеваться. Стыдно в этот момент должно быть тому, кто бесцеремонно ворвался на чужую интимную территорию. Правильное решение – сказать: «Извини, мама, сейчас мы хотим побыть вдвоем». Мама не маленькая – поймет. Другое дело дети. Их необходимо оберегать от подобных зрелищ. Дети до 6 лет, случайно став свидетелями сексуальных сцен, могут подумать, что папа «напал» на маму, и это может иметь очень серьезные последствия для их психики. Фрейд вообще считал, что если ребенок стал свидетелем полового акта, это может подтолкнуть его к садизму. Наверное, Фрейд все-таки преувеличивал, но если ваш ребенок застал вас за сексом, улыбнитесь ему, засмейтесь (если сможете), скажите, что вы тут с папой играли, позовите ребенка к себе, повозитесь с ним немного, а потом, убедившись, что с малышом все в порядке, проводите его в детскую, не забыв напомнить, что вообще-то воспитанные дети стучатся, прежде чем войти в комнату к взрослым. Если в вашу спальню не вовремя заглянул ребенок-подросток, не показывайте ему своей растерянности. Не надо делать вид, что произошло что-то несусветное, вести себя как преступники, застигнутые на месте преступления, превращать ребенка в судью для родителей. Главное – спокойствие и доброжелательность. И не надо провожать его в детскую, он сам убежит. Даже те подростки, кто уже осведомлен о том, что может происходить между мужчиной и женщиной, верить в то, что их родители тоже занимаются «этим», отказываются до последнего. Если у вас доверительные отношения с ребенком, поговорите с ним на следующий день, расскажите, как вы с отцом любите друг друга, как счастливы, что у вас есть он – плод вашей любви.

Если вы любите своего партнера, даже в самых неподходящих условиях сможете быть по-настоящему близки. Проверено: любовь живет и в малогабаритных квартирах. ■

## РАЗВЕДКА МЕСТНОСТИ

- В конце концов, спальней мир не ограничивается. Не стоит сбрасывать со счетов ванную. Единственное ограничение: постарайтесь выбрать такое время, когда вашим домочадцам не надо стирать, мыться, бриться, умываться. Вам простят «водные процедуры», только если они не будут лишать всю семью элементарных удобств.
- Иногда можно позволить себе ночь в отеле, маме – неделю в доме отдыха, а детям – месяц в лагере.
- Не возбраняется совершать набеги на дачу, в гараж или квартиру уехавших в отпуск друзей.
- А вот переносить свою интимную жизнь в подъезд или в парк не рекомендуется – неудобно, негигиенично и нарушает общественный порядок.





# Наука СНА

*Сон – естественная потребность всех живых существ. Но только человек старается управлять этим процессом. Поэтому встает вопрос: какой сон считать нормальным и здоровым? В разные времена в разных культурах люди по-разному отвечали на этот вопрос.*

## СКОЛЬКО СПАТЬ?

У первобытных народов строжайше запрещалось будить спящего: считалось, что его улетевшая в путешествие душа может не успеть возвратиться, и человек, проснувшись без души, заболит или умрет.

В трактате Аристотеля «О сне и бодрствовании» сон считается регулятором, предотвращающим растрату жизненной энергии. А вот у Платона ко сну отношение негативное: в его проекте идеального государства сон граждан исключается, поскольку в этом состоянии люди теряют связь как с Логосом, разумным началом, так и с обществом в целом. В состоянии сна они бесполезны, неуправляемы, неразумны. По сути, спящий ничем не лучше мертвого, говорит Платон.

Сегодняшние ученые-сомнологи уверены, что воплощение заветов Платона в жизнь ни к чему хорошему не приведет. Без еды мы можем прожить приблизительно 30 суток, без воды — до 10 суток, а реальное лишение сна — это только 5 суток. После этого наступает засыпание на ходу или сон с открытыми глазами. То есть человек ходит и спит. Начинаются галлюцинации, психические нарушения.

Негативное отношение ко сну возрастало с распространением христианства. Есть источники, утверждающие, что христианам предписывалось спать не больше шести часов. Потому что, когда человек спит, он подвергается соблазнам, становится уязвимым для сатанинских сил. Когда человек бодрствует, его душа открыта Богу, он находится с ним в постоянной связи. А когда спит, он закрыт.

Протестантизм требовал, чтобы люди вставали рано: ты активен, значит, ты хороший христианин. В эпоху раннего капитализма время сна было жестко ограничено: когда спать, если рабочий день длился 16 часов? Во многом, когда люди шли на революцию, они воевали за свое право поспать. Сейчас принятый физиологический минимум — 5 часов сна.

## КАК И С КЕМ СПАТЬ?

Сонные обычаи не всегда были такими, как сейчас. Первобытные кровати, найденные археологами, напоминают корыта с глубокими бортами, устланные сеном. Русские крестьяне спали на полатах — широких нарах, которые соорудили под потолком между печью и стеной, на лежанках вдоль печи, на сундуках и лавках. В средневековых европейских господских домах спали на полу, застеленном шкурами. В современной Японии так спят до сих пор, расстелив на полу специальный матрас — футон. У японцев принято, чтобы дети спали с родителями

до пятилетнего возраста. Матери племени майя из Гватемалы тоже предпочитают спать вместе со своими младенцами. Более того, даже взрослым гватемальцам так трудно спать в одиночестве, что при отсутствии родственников одинокие нередко ищут друзей, с которыми можно вместе спать. Американские мамы, напротив, уже с 3–6-месячного возраста стараются отправить малыша спать отдельно — в детскую, чтобы воспитать в нем самостоятельность.

## КОГДА СПАТЬ?

Сегодня большинство из нас убеждены, что для здорового сна нужно пораньше лечь и проспять около восьми часов. Но насколько естественен такой ритм?

Однажды ученые оставили эксперимент: испытуемые могли спать сколько угодно, хоть целый день, — ничто их не беспокоило и не раздражало. И постепенно, не зная ничего о внешнем времени, они переходили в несколько другой режим сна, спонтанный, который, видимо, больше отвечает тому, что заложено у нас в генах. Испытуемые начали спать днем, в два захода: первый сон — полуденный, второй — после обеда. Не стало сплошного ночного сна: поспав часа три, человек мог встать, немного погулять, поесть-попить, потом опять заснуть. Такой, «естественный» режим сна и сегодня можно встретить в некоторых культурах — вспомним хоть средиземноморскую сиесту.

В США был опубликован доклад «Сон, катастрофы и социальная политика». Обработка гигантского статистического материала со всего мира показала, что большинство крупных аварий случилось в те часы, когда у человека наступает максимальная сонливость: незадолго до полудня, в ранние послеполуденные часы и в начале ночи.

К сожалению, дневной сон пытаются ограничить даже там, где он исторически принят. В Китае во времена Мао рабочим был гарантирован трехчасовой полуденный отдых, однако лет 20 назад его сократили до 1 часа.

Сейчас во всем мире появляются методики эффективного сна.

В Японии, например, разработали такую технику: ночью спать 4 часа, а в течение дня устраивать несколько перерывов на сон минут по двадцать. В офисах организуются спецпомещения для этого. Кстати, в Японии есть такое явление, как публичный сон: считается нормальным спать на рабочем месте, на собраниях.

Нам кажется, что мы спим ради бодрствования, полагаем, что сон — это пассивный процесс. На самом деле во сне отдыхают лишь мышцы, а все остальное в организме активно работает, и в первую очередь мозг. Сон — это не бесполезное потраченное время, а чудесные моменты жизни. ■



# ВМЕСТЕ



## *Как спать – под одним одеялом или в разных комнатах?*

**К**ак бы ни любили вы друг друга, вы – не сиаамские близнецы, не единое целое. И поэтому живете обычно в разных темпах. Он (она) храпит, брыкается, включает будильник за полчаса до нужного времени, встает попить воды, хочет допоздна смотреть телевизор, начинает ерзать в шесть утра... Почему же вы должны жить (то есть спать) по режиму другого человека? Многим сложно решиться на раздельный сон – ведь это как бы свидетельствует об охлаждении отношений. На самом деле решение спать в разных комнатах говорит скорее о взаимопонимании: вы заботитесь друг о друге по-настоящему.

### **ОПЫТ ПРОШЛЫХ ПОКОЛЕНИЙ**

Исторически общая постель была уделом бедняков и низших слоев общества. Если древние греки еще практиковали супружескую спальню, то в Римской империи, где социаль-

ное расслоение было сильнее, мужа и жены спали отдельно. Аскетичное Средневековье поощряло супругов ко сну порознь, считалось, что так у них возникнет меньше соблазнов нарушить заповеди. В эпоху Возрождения муж мог за всю жизнь всего несколько раз посетить спальню жены. Никто не жаловался – браки тогда редко заключались по любви. В России дома аристократии традиционно делились на женскую и мужскую половины, и о намерении навестить супругу ближе к ночи муж извещал заранее (нередко через слугу). Советская власть «уплотнила» членов семьи. Если до революции супругам казалось невыносимым жить в одной комнате, то после это стало нормой жизни. Неудивительно, что в 1920-х по России прошел шквал разводов.

### **ЧЕСТНЫЕ ЦИФРЫ**

Семь супружеских пар из ста разводятся из-за «общей постели», где не могут найти ни покоя, ни общего языка.

# или РАЗДЕЛЬНО



*Этот вопрос рано или поздно встает перед всеми парами.*

В 80% случаев женщины выступают с инициативой спать в разных комнатах, хотя они, по мнению ученых, страдают от недосыпа меньше. У мужчин же, если рядом в постели находится кто-то еще, сон становится беспокойным настолько, что наутро они просыпаются с головной болью и часто страдают синдромом хронической усталости. Каждый пятый человек старше 30 лет храпит, а беспокойный сосед по кровати может украсть у вас до 19% сна за ночь. Ученые-сомнологи и гигиенисты сходятся во мнении, что в XXI веке супругам не стоит испытывать брак общей постелью.

## **СПАСИТЕЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ**

А вот между психологами нет единодушия. Те, кто за раздельный сон, говорят о бытовом комфорте, глубоком сне, свежести в сексуальных отношениях. Те, кто против, — об опасности психологического отдаления. Ведь даже во сне

муж и жена продолжают «разговаривать» телами, тактильные контакты важны для здоровой психики; совместный сон дает чувство защищенности.

Американский профессор Пол Розенблатт, автор книги «Двое в постели», пришел к выводу, что в разные периоды жизни супругам подходит то совместный, то раздельный сон. Пары с семейным стажем 7–15 лет часто выбирают сон врозь. А вот те, кто недавно в браке, или, наоборот, прожили бок о бок более 20 лет, ценят совместный сон. В преклонном возрасте близкий человек, спящий рядом, может буквально спасти жизнь.

Если вы не высыпаетесь под боком у супруга, психологи советуют пять будних дней спать врозь. В выходные, когда можно поваляться в постели подольше, проводите ночи вместе. Все-таки удовольствие прижаться к родному человеку во многом компенсирует издержки такой близости. ■

## ПОЧЕМУ СНЯТСЯ КОШМАРЫ?

У психотерапевтов есть два объяснения этого парадокса. Во-первых, возможно, в глубине души мы хотим, чтобы с нами произошло нечто страшное. Ведь люди не всегда стремятся к хорошему и часто вполне сознательно занимаются саморазрушением. Во-вторых, кошмары — отражение нашей темной стороны, наших пороков. Каждый человек отбрасывает «тень», и нельзя игнорировать этот факт.

## ЗАЧЕМ РАССКАЗЫВАТЬ О СНАХ?

Рассказывать свои сны полезно. Во многих культурах беседы о снах — настоящая церемония. Например, у индейцев моговков сновидящие придумывали загадки, вдохновленные образами из сновидений, а затем дарили загадавшему подарок. Еще у них существовал ежегодный праздник, когда они разыгрывали свои сновидения в лицах. В малайзийском племени сенои члены семьи ежедневно рассказывали друг другу свои сны. Те, у кого они были самыми важными и интересными, приходили на общинный сбор и рассказывали о своих снах уже всему племени.

## КАК ТОЛКОВАТЬ СНЫ

Салтыков-Щедрин писал: «Если человеку жить хорошо, то как бы он ни притворялся, что жить ему худо — сны его будут веселые и легкие. Если жить человеку худо, то как бы он ни разыгрывал из себя удовлетворенную невин-



ность — сны его будут тяжелые и печальные». И это правда. А подробности мы узнаем в соннике. Правда, там вы найдете лишь универсальные значения тех или иных образов. Например, людям часто снятся дома. Потому что дом — это символ «я». Так что нетрудно догадаться, что означает сон, где в доме что-то разрушено, начинает протекать или покосился балкон. Гораздо подробнее значение ваших сновидений сможет объяснить вам хороший психоаналитик.

## КАК ОБРАЩАТЬСЯ СО СНАМИ

Уделите с утра несколько минут, чтобы вспомнить сновидение и подумать над ним. Если сны не запоминаются, значит, в вас слишком сильна внутренняя цензура. Попробуйте ее можно, если выхватить хотя бы один образ из «забытого» сна и начать думать о нем, ничем себя не сдерживая, фантазируя. Скорее всего то, что вам будет приходиться в голову, — это и есть сон, который вы забыли.

Существуют ли вещие сны? Да! И история знает множество таких примеров: Ломоносову приснился отец, погибающий на необитаемом острове, и через месяц так и случилось, а художник Коровин увидел во сне смерть Шаляпина в ночь, когда певец действительно умер. Русский ученый Василий Налимов считает, что вещие сны — это своего рода вероятностное прогнозирование: ум продолжает анализировать события, о которых думал днем, и «просчитывает» самые вероятные сценарии. ■

# Что бы это ЗНАЧИЛО?

*Сны — это исполнение наших нереализованных или неосознанных желаний. Хотите лучше изучить себя? Тогда узнайте больше о своих снах.*







**EUROPA  
PLUS**  **TV**

**HIT NON STOP\***



**ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ**

**WWW.EUROAPLUSTV.COM**

\* ХИТ НОН СТОП



Подробная информация о программах и подключениях на сайте [www.europalustv.com](http://www.europalustv.com)

# С О Н Н О Е ЦАРСТВО

Как обустроить спальню?



## **1** КРОВАТЬ ВСЕМУ ГОЛОВА

Планировать спальню нужно «от кровати». Ее размер и положение влияет на расстановку остальной мебели. Во всем должна быть мера: массивная резная кровать и громоздкий дубовый шкаф в маленькой спальне будут вызывать чувство тревоги, подавленность. Но и слишком миниатюрная мебель, особенно в просторном помещении, вызывает дискомфорт и ощущение душевной пустоты.

## **2** ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Психологический комфорт в спальне зависит от ее цветовой гаммы. Обычно рекомендуется оформлять спальню в спокойных пастельных тонах. Но если вы хотите получить более яркий и броский интерьер, не стоит делать это при помощи обоев насыщенных цветов. Эффект «сочности» могут дать и контрастные ткани. Также можно расставить цветовые акценты с помощью картин или постеров.

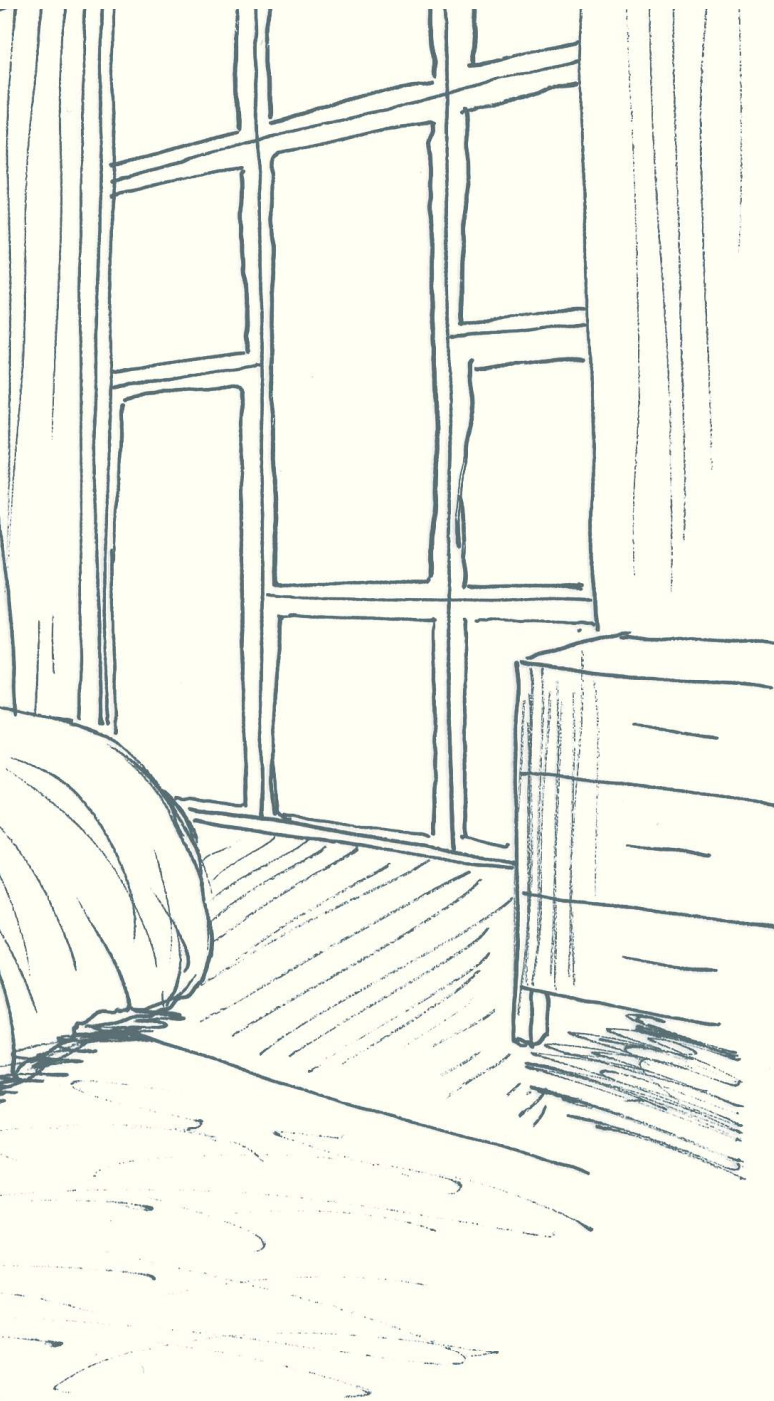


Фото: Shutterstock.com

Не превращайте спальню в филиал музея: многочисленные картины хорошо будут смотреться в гостиной или коридоре. Поместите над изголовьем кровати одну большую картину или две поменьше (их размер должен быть пропорционален ширине кровати). А на прикроватном столике расставьте несколько любимых фотографий. Прекрасно, если свободное место займут горшки с комнатными растениями.

### 3 КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Лучше всего для спальни подходят тенелюбивые и неприхотливые в уходе растения, например фатсия японская с большими узорчатыми блестящими листьями. Она красива, устойчива к заболеваниям и вредителям, повышает влажность воздуха в сухом помещении и способствует хорошему сну. Правда, любит прохладу и свежий воздух, так что придется почаще открывать окна. Другое идеальное для спальни растение – циссус ромбический. Он великолепно себя чувствует и на солнце и в тени, и в холод и в жару. Уместны в спальне бегонии и зигокактус, известный в народе как «декабрист».

### 4 ДА БУДЕТ СВЕТ

Учтите, что только верхнего света в спальне вам будет мало, надо будет устроить освещение рядом с кроватью. Для удобства, чтобы не приходилось лишний раз вставать или тянуться к выключателю, предусмотрите проходные выключатели над прикроватными тумбочками с обеих сторон. Можно вместо люстры установить подсветку на потолочном карнизе, а в качестве дополнительного света повесить над тумбочками бра.

Настольные лампы на прикроватных тумбочках должны иметь высокие ножки, иначе их света будет недостаточно. Настенные светильники крепят в полутора метрах от пола, рядом с изголовьем кровати.

Один из самых удобных вариантов для освещения спальни – торшер: его легко переставить в любое место и всегда можно убрать, не нанося ущерба обоям.

### 5 СНЫ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ

С помощью зеркал можно оживить интерьер, зрительно увеличить пространство, «поднять» потолок или заставить свет преломляться под нужным углом, создавая невероятные световые эффекты.

Однако «по фэншуй» зеркала накапливают в себе вредоносную энергию и вызывают расстройство сна. Также не советуют устанавливать зеркала таким образом, чтобы человек, лежа в постели, видел в них свое отражение.

Однако всегда можно поставить небольшое зеркало на прикроватный столик или оформить зеркалом стену сбоку у изголовья кровати. Это позволит сделать пространство светлее, а человек не будет сталкиваться со своим отражением при пробуждении и перед сном.

Отличная идея – зеркала на внутренней стороне дверцы гардероба. Интересным решением может стать декорирование стены спальни небольшими зеркалами, расположенными на разном уровне: они создадут красивый световой эффект и не будут перегружать глаза. ■

Екатерина МОЖАЕВА



# скажи мне, ЧТО ТЫ ЕШЬ?



*Почему мы любим одни блюда и отказываемся от других?  
Оказывается, дело – не во вкусе,  
на это есть веские причины.*

## ДЕЛО ВКУСА И НЕ ТОЛЬКО

Допустим, вы съели йогурт с фруктами на завтрак, спагетти болоньезе на обед, потом мороженое и кусочек шоколадки. Выбор пал именно на эти продукты, потому что они «вкусные»? Не только. Завтракать йогуртом — привычка, спагетти были в меню кафе на работе, а шоколадкой вы «заели» расстройство. То, что мы едим, определяется многими факторами — начиная с генов и заканчивая настроением. Если знать истинные причины своих предпочтений, можно выбирать продукты более осознанно.

## ЛЮБОВЬ К СЛАДКОМУ – ВРОЖДЁННАЯ

Некоторые пищевые симпатии в нас уже с рождения. Гены определяют, насколько мы чувствительны к вкусам. Одни люди рождаются с восприимчивостью дегустаторов, другие почти любую еду ощущают как «безвкусную». Что именно мы любим — определяется жизненным опытом. Находясь в утробе матери, ребенок воспринимает вкус околоплодных вод. Его оттенки зависят от того, чем питается мама. И после рождения малыш будет инстинктивно тянуться к продуктам, которые мама ела во время беременности. Околоплодные воды еще и сладкие, именно поэтому мы любим сласти с раннего возраста. Мы рождаемся сладкоежками! У этого есть и эволюционный смысл: в природе мало сладких продуктов, которые оказываются ядовитыми, опасными или испорченными (в отличие от горьких или кислых). Еще одну запись в книге любимых вкусов оставляет материнское молоко, точнее говоря, содержащийся в нем натуральный глутамат. Поэтому дети любят пищу, богатую белками, и даже повзрослев, в ней нуждаются — любят котлетки.

## ЗАСТОЛЬНОЕ ПОДРАЖАНИЕ

Родители вольно и невольно определяют наши предпочтения в еде и часто недооценивают свой пример. Если в семье что-либо редко ставят на стол, ребенок вряд ли впоследствии полюбит это блюдо. Однако есть маленькие хитрости, помогающие привить малышу любовь, например, к овощам, даже если вы сами овощи терпеть не можете. Исследования показали, что дети с энтузиазмом воспринимают новые продукты, если они совпадают по цвету с тем, что в тарелке у взрослого. При этом вкус «одноцветных» блюд может быть разным. У вас — курица в панировке, а у него — брокколи в той же панировке. Хорошая новость: даже если в детстве вас не приучили к «здоровым» продуктам, никогда не поздно наставить себя на путь истинный. Исследования показали, что с 8–10-го раза пища становится (или кажется) вкуснее. В ходе экспериментов уче-

ным, например, удалось убедить «подопытных» полюбить дуриан, обладающий мерзким запахом. К ранее нелюбимым рыбе или тофу привыкают еще быстрее.



## ЖЕНЩИНЫ ЕДЯТ ИНАЧЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ

Компания, в которой мы едим, диктует содержимое нашей тарелки. Мужчинам нужно в 2 раза больше мяса, чем нам. Нам же требуется на 200 граммов больше овощей. Когда семейная пара регулярно обедает и ужинает вместе, женщина, глядя на мужа, ест больше мяса. А прекрасному полу нужно в день 1900 килокалорий — на 600 меньше, чем полу сильному. За первые 5 лет замужества женщина в среднем набирает 10 кг, причем пять из них — в первый же год. Если учитывать эту особенность, противостоять «обезфигуриванию» намного легче.

## УТЕШЕНИЕ – В ШОКОЛАДЕ

Настроение напрямую влияет на пищевое поведение. Когда у нас праздник — съедаем больше. Но перееедаем, увы, не только от радости. Мы усиленно «кормим наши души», когда скучаем, грустим или ощущаем одиночество. Диетологи провели эксперимент: студентам говорили, что окружающие считают их несимпатичными. С расстройства они съедали вдвое больше кексов, чем в состоянии душевного равновесия. Исследования в США обнаружили, что хруст чипсов снимает стресс у мужчин. На женщин подобное

действие оказывает звук поедаемых шоколадных конфет. Комбинация жиров и сахара биохимически дает ощущение счастья. Увеличивается количество триптофана, при поступлении в мозг он преобразуется в гормон счастья — серотонин. Поэтому, прежде чем съесть конфетку, спросите себя: «Это мой физический или душевный голод?»

## ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД СЛАДОК

«Недоступные» продукты выглядят заманчиво. Даже овощи, если их запретить, становятся привлекательной едой. Во время эксперимента детям ограничили доступ к морковке — через некоторое время они набросились на нее, предпочитая шоколаду. По этой же причине женщинам кажутся вкусными продукты, от которых принято отказываться в борьбе за фигуру: например, сдоба. Поэтому самоистязание вызывает впоследствии приступы обжорства. Те, кто позволяет себе «чуть-чуть сладенького», лучше защищены от этих срывов. ■

ГАДАНИЕ ПО ТАРЕЛКЕ		
Тяга к чипсам, остренькому, выпечке многое говорит и о нашем теле, и о душе, утверждает ученый Алан ХИРШ.		
ВКУС	ТЕЛО	ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА
<b>СЛАСТИ</b>	Нуждается в энергии, сахар быстро восполняет ее недостаток. Но что быстро пришло — быстро и уходит. Скоро последует следующая атака аппетита	Тяга к быстрому удовольствиям, каждый упущенный шанс больно ранит
<b>СОЛЕНОЕ</b>	Недостаток железа и кальция в организме. Кто ест мало молочных продуктов, тот часто пересаливает пищу	Кто пересаливает, покорен судьбе и пускает все на самотек. Девиз таких людей: «Будь спокоен, и будь что будет»
<b>ОСТРОЕ</b>	Слабая пищеварительная активность и низкое кровяное давление. Огненные специи помогут подняться на высоту и то и другое	Перфекционисты любят поострее. Они ненавидят тратить время и стараются использовать каждую минуту, чтобы стать ближе к своей цели

## К О Н Т Р О Л Ь Н А Я ЗАКУСКА



*Еда – это удовольствие, а мы каждый день отказываемся от него. И не из-за того, что сидим на диете, а потому, что не умеем правильно есть.*

## НА ДНЕ

**Будьте внимательны к пластиковой таре, в которую расфасовываются молочные продукты. Достаточно перевернуть бутылку с кефиром или коробочку с йогуртом, чтобы узнать, сколько пользы или вреда принесет вам их содержимое.**

**Существует три вида пластиковой упаковки в зависимости от химического состава:**

- **полистирол. Если тара изготовлена из этого материала, на ее доньшке вы увидите значок PS;**
- **полиэтилентерефталат. Он идет на изготовление ПЭТ-бутылок, и ему соответствует знак PET;**
- **полипропилен со знаком PP.**

**Из перечисленного наиболее безопасны продукты в PP-упаковках. Они не выделяют при нагревании ядовитых веществ, как продукция из полистирола, и не содержат бисфенола А, как полиэтилентерефталат, который повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.**

### ДЕПРЕССИВНАЯ ЕДА

Доказано, что вещества, входящие в состав гамбургеров, хот-догов и даже молочных сосисок, влияют на центральную нервную систему, понижая чувствительность так называемых центров удовольствия в мозгу.

Согласно ГОСТам, мясные продукты должны состоять только из натуральных ингредиентов. Но мясокомбинаты имеют право делать их, пользуясь техническими условиями (ТУ), поэтому многие мясные изделия представляют собой просто богатый набор химических веществ.

Вот примерный состав сосисок в полимерной оболочке: соевый белок или соевая масса с глутаматом натрия — 25%, мясо птицы — 15%, другое мясо — 7%, мука, крахмал — 5%, вкусовые добавки — 3%, эмульсия из размолотых, разваренных и упаренных внутренних органов и сухожилий — 45%.

Соя, которая сегодня содержится в огромном количестве подуктов, при длительном употреблении может привести к проблемам со здоровьем. В производных сои содержится большое количество эстрогена — женского полового гормона. Повышение его уровня у женщин грозит развитием рака молочной железы, эндометриоза. А у мужчин начинаются проблемы с простатой и потенцией. Изофлавоноиды, содержащиеся в сое, отрицательно влияют на репродуктивную функцию человека. Фитиновые кислоты, как и ряд других веществ в составе сои (лецитин, генистин), блокируют процесс поступления в организм полезных веществ — магния, кальция, железа и цинка, а это может привести к остеопорозу. В Азии, на родине сои, люди компенсируют ее недостатки и спасаются от остеопороза тем, что едят много морепродуктов. Наша диета бедна ими. Поэтому сою в нашем «местном» рационе постарайтесь свести к минимуму.

Обращайте внимание на надпись «идентичный натуральному» на этикетке. Идентичный — не значит натуральный! Это искусственное вещество, на которое организм может отреагировать физиологическими, психическими расстройствами и аллергией.

Выбирая сласти, отдавайте предпочтение тем, где содержится пектин или агар-агар — натуральные загустители. А вот жела-

тину скажите «нет» — технология его приготовления имеет мало общего с принципами здорового питания.

### ДРУЗЬЯ НЕ РАСТУТ В ОГОРОДЕ

В погоне за натуральностью мы покупаем картошку у бабушки с рынка. И не подозреваем, что наносим организму не меньший вред, чем при покупке «пластмассовых» фруктов и овощей в супермаркетах. Мало кто задумывается, каков состав земли и грун-

товых вод на огороде той бабушки. Если участок находится рядом с железной дорогой, кладбищем или на бывших колхозных полях, засыпанных удобрениями, урожай опасен для здоровья.

Собственный огород кажется экологически безобидным. Но подстрахуйтесь, закажите санитарно-бактериологическое исследование почвы. Проверить нужно три параметра: наличие тяжелых металлов, микробных инфекций и яиц гельминтов. Благополучие по всем трем признакам характеризует почву как чистую. Обратите внимание, в каком регионе выращен и изготовлен продукт: это указано на упаковке. Посмотрите на карту, нет ли там рядом химкомбината, не проходит ли вдоль поля федеральная трасса? Подробно изучайте упаковку — состав, адрес производителя, срок хранения. Если внимательно вчитываться в то, что написано мелким шрифтом, вы сможете вовремя распознать вредные для здоровья продукты. ■

Анна ЧИСТОВА



# Читаем по ЛИЦУ

*«Она выглядит нездоровой...»  
Современный раздел  
медицины – пропедевтика –  
объясняет, какие перемены  
во внешности  
сигнализируют  
о болезнях.*

У врачей есть такое выражение – «диагноз от двери», когда по виду пациента формируется гипотеза о состоянии здоровья и перенесенных заболеваниях.

## **КОЖА: ОТТЕНКИ ЗДОРОВЬЯ**

Цвет кожи лица расскажет о состоянии кровообращения, пищеварительной и нервной систем. Красноватый оттенок может возникать при перегреве и вирусных заболеваниях – краснухе, гриппе, кори и т. п. Оттенки от ярко-желтого до оливкового и зеленого указывают на нарушения в работе печени и желчевыводящих путей. Кроме того, желтизна может указывать на неполадки в системе кроветворения. Бронзовый оттенок кожи говорит о нарушении обмена меди в организме.

Когда человек истощен, если у него недомогание и упадок сил, кожа становится бледной. Даже если побелели только уши – стоит насторожиться, возможны проблемы с кровообращением. Бледная кожа и губы также могут говорить об анемии. Как бы ни старались мастера, делающие восковые фигуры знаменитостей, их произведения всегда выглядят больными. Ведь у живого человека восковая кожа лица свидетельствует о заболеваниях нейрогенного характера, то есть о болезнях, вызванных неполадками в нервной системе. Если кожа становится пятнистой или верхняя и нижняя части лица различаются по цвету, причину следует искать в пищеварительной системе.

## **ЗЕРКАЛО ДУШИ И НЕ ТОЛЬКО**

Глаза – «зеркало» не только души, но и здоровья. При «чтении по глазам» важны не только зрачки, но и все, что вокруг. Считается, что мешки под глазами – обычное явление для почечных больных, так как заболевания почек сопровождаются отеками, которые появляются в первую очередь на лице. Но это не всегда так. Они могут свидетельствовать и об остеохондрозе шейного отдела позвоночника. Потемнение век может возникать при нарушении функции коры надпочечников. Мелкие жировички (ксантелазмы) на веках – это на самом деле отложения холестерина, они информируют об атеросклерозе и, возможно, ишемической болезни сердца.

Разглядывая портрет Джоконды, врач заподозрил бы у нее недостаток гормонов щитовидной железы – гипотиреоз. У Моны Лизы нет бровей, а выпадение бровей и ресниц сигнализирует как раз о проблемах с щитовидкой. Повышенная функция щи-

товидной железы также читается по глазам – возникает пучеглазие, один из симптомов базедовой болезни. При этом глаза открыты так широко, что между радужной оболочкой и верхним веком отчетливо заметна белая полоска. Как, например, на портретах Крупской.

Так называемые «усталые глаза» с покрасневшей силизистой оболочкой – не всегда признак трудоголика. Другая, очень вероятная причина воспаления – конъюнктивит. Он также может быть признаком снижения защитных сил организма.

Как бы вдавленные внутрь глаза часто встречаются у близоруких людей. Значительное сужение зрачков наблюдается при почечной недостаточности, когда в крови накапливается большое количество вредных веществ, при опухолях мозга и кровоизлиянии в мозг. Особенно должно насторожить, если зрачки расширены по-разному. Это повод для обследования у невропатолога, ведь причиной может оказаться черепно-мозговая травма, менингит, инсульт, опухоли.

Если же белки глаз пожелтели – вероятно желтуха, которая, в свою очередь, может быть вызвана разрушением эритроцитов, нарушением работы печени и оттока желчи. Голубоватый цвет склеры часто бывает у пациентов с перебоями в сердечной деятельности, вызванными ослаблением соединительной ткани. У девушек такой признак указывает на анемию из-за недостатка железа.


## **СИГНАЛЬНЫЙ ПРЫЩИК**

Прыщи тоже могут подсказать, где искать диагноз. Так, на подбородке они могут появиться из-за нарушений в работе яичников или повышенного уровня мужских гормонов. Другой причиной может быть патология желудочно-кишечного тракта, приводящая к неполному усвоению пищи и образованию большого числа токсинов, часть которых выводится организмом через кожу. Причиной прыщей на лбу и носу может оказаться активная выработка кожного сала, а могут быть и заболевания желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника и дисбактериоз.

## **А ВРАЧУ ВИДНЕЕ**

Конечно же, вышесказанное – лишь повод задуматься. У каждого – свои особенности наружности. Окончательный диагноз может поставить только доктор после тщательного обследования. ■





Потемнение век может возникать при нарушении функции коры надпочечников.

Мешки под глазами – обычное явление для почечных больных.

Черный цвет под глазами и в других областях лица свидетельствует о почечной недостаточности.

Темно-лиловые губы – сигнал о переизбытке в организме холестерина.

Выпадение бровей и ресниц сообщает о неправильной работе щитовидной железы.

Увеличенный нос в сочетании с полуоткрытым ртом может выдать аллергика или человека, у которого были проблемы со стороны аденоидов. Красные прожилки на носу выдают гастрит, а белые пятна – заболевания легких.

Если зеленоватый или синеватый оттенок кожи появился вокруг носа и рта, это говорит о проблемах с сердцем.

«Синюшные» губы возникают при нарушениях в работе сердца и нехватке кислорода. Ярко-красный цвет губ указывает на респираторные заболевания, повышение артериального давления.

### ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, если у вас:

- пожелтела кожа ● спонтанно появляются синяки
- желтушные склеры ● жировички на веках
- отекают ноги
- вдруг быстро и заметно вырос живот (но вы не беременны)
- изменилась форма суставов
- сильно обложен язык

# ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

*Как известно,  
«все болезни от нервов».  
А можно ли,  
успокоив  
разум и душу,  
излечить  
физические недуги?*

Тридцать лет назад психосоматика, изучающая влияние психики на возникновение телесных заболеваний, считалась едва ли не лженаукой. Сегодня врачи часто впадают в обратную крайность — причины язвы желудка, хронических ангин и гипертонии ищут только в характере заболевшего, игнорируя «физику». Новейшие исследования помогли разобраться в том, как здоровье духа влияет на здоровье тела: когда для излечения достаточно «думать о хорошем», а когда — пить пилюли.

## НА ЧТО НАМЕКАЕТ ОРГАНИЗМ

Наука психосоматика своим появлением обязана Зигмунду Фрейду. Он утверждал, что неразрешенные внутренние конфликты трансформируются в физиологические симптомы. Свою теорию о взаимосвязи болезней и эмоций он назвал «конверсией». С точки зрения Фрейда, в симптомах символически представлены вытесненные переживания и страхи пациента. Так, например, нарушения зрения и слуха он объяснял нежеланием видеть и слышать окружающих людей, а заболевания горла — невозможностью высказать человеку то, что на самом деле к нему испытываешь. Американский психоаналитик Франц Александер развил теорию Фрейда и в 1950 году дал перечень семи классических психосоматических болезней: эссенциальная гипертония, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, гипертиреоз (тиреотоксикоз), бронхиальная астма, язвенный колит и нейродермит. В разные годы в этот список добавлялись такие заболевания, как сахарный диабет, глаукома, различные инфекции и даже рак.

## КАК ОШИБАЕТСЯ «ДИРИЖЁР»


Современные ученые к списку Александра относятся скептически. «Нет психосоматических болезней, а есть психосоматические больные», — считают они, при-

зывая не бросаться в крайности и объяснять все происходящее с организмом либо физиологией, либо психологией. Истина, как водится, посередине. Основные функции нервной системы — получение, хранение и переработка информации из внешней и внутренней среды, регуляция и координация деятельности всех

органов и систем. Иными словами, в организме руководителем, своего рода дирижером является именно нервная система, или, как мы их ласково называем, «нервы». Представьте себе, дирижер пришел на репетицию с высокой температурой. Разве удивительно, что оркестр в этот день будет играть вразнобой? А если под оркестром подразумевать человеческий организм? Огромное число заболеваний связано с наследственностью, травмами, инфекциями и т. д. И утверждать, что геморроем заболевает только очень трусливый человек, а раком — желчный и обидчивый, — очень большое допущение.

## ПРОФИЛАКТИКА САМОРАЗРУШЕНИЯ

И все же нервная система столь тесно взаимосвязана с нейроэндокринной и иммунной, что совсем без участия «нервов» развитие ни одной болезни не обходится. Во время стресса происходит сбой во всех системах организма, снижается его способность защищать себя от агрессивной внешней среды. Ну а когда падает иммунитет, «прицепиться» к нему может что угодно. Вот и получается, что все болезни не от нервов, но состояние этих самых нервов — почва, на которой болезни либо развиваются, либо нет. Поэтому психологическое здоровье, уравновешенность, спокойствие и уверенность в себе так важны для современного человека. И если вы все чаще ловите себя на мысли, что на работу вам идти не хочется так сильно, что вы не прочь и поболеть («отдохнуть»), стоит обратиться к психологу. Он поможет разобраться в себе до того, как нервная система ослабит иммунную. ■



**АЛЛЕРГИЯ** считается классической реакцией иммунной системы на стресс. Однако современные медики полагают, что большое количество аллергических реакций – это также и следствие недостатка питательных веществ и ухудшения экологии.

**БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.** Непосредственная причина приступов – спазм бронхиол. Однако он может вызываться как аллергеном (пыльца, пыль, шерсть), так и эмоциональными факторами. В частности, психологической подоплекой астмы считается «неспособность дышать для собственного блага», постоянное чувство подавленности.

**ЯЗВА** желудка и двенадцатиперстной кишки. Непосредственным возбудителем является бактерия *Helicobacter Pylori*. Почему одни восприимчивы к ней, а другие нет? Долгое время считалось, что психологическая причина язвы – страх, потеря веры в себя. Но данные говорят о том, что куда большую роль играют наследственность, особенности слизистой желудка и питание.

**АРТРИТ.** Среди его основных причин современные медики называют инфекции (например, туберкулез и бруцеллез), нарушения обмена, травмы. Психологи же считают, что артрит настигает в первую очередь жертвующих собой, негибких, неуверенных в себе.

**ТЕРМОНЕВРОЗ** (субфебрилитет) – у человека долго держится повышенная (но невысокая) температура. Еще недавно его причины видели в психике: мол, не справляется человек со взваленными на себя обязательствами, и организм об этом намекает. Но медики доказали: нервный срыв не может дать повышения температуры. Субфебрилитет говорит о скрытой инфекции.

**ПСОРИАЗ** – по мнению психологов, им чаще всего страдают пессимисты, подверженные страхам и подавленности (псориаз становится панцирем, которым человек хочет защитить себя от окружающих). Но предрасположенность дают и наследственные факторы, нарушения обмена веществ и работы эндокринной системы.



## ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Порыв холодного ветра, мороз – и здравствуй, очередная простуда. Болезнь моментально выводит из строя: кашель, насморк, воспаленное горло, головная боль не дают ни работать, ни заниматься домом и семьей. Даже спать простуженному человеку трудно. Облегчить состояние, справиться с симптомами болезни и вернуть силы для полного выздоровления помогут таблетки «Ринза». Активность каждого компонента направлена на борьбу с тем или иным проявлением простуды или гриппа, а их совместное действие помогает справиться со всеми симптомами заболеваний. Благодаря особому составу препарат облегчает боль в горле, уменьшает проявления насморка и помогает снизить температуру.

## ГОРЧИЦА СОГРЕЕТ

«Держи ноги в тепле», – наставлял полководец Суворов, и был совершенно прав: именно из-за промокших и замерзших ног мы рискуем зимой подхватить простуду. Для того чтобы предупредить заболевание или помочь заболевшему организму справиться с недугом, хорошо делать горячие ванночки для ног с «ГорчицаТрон» – натуральным сухим горчичным порошком, предназначенным для приема местных ванн. Он выпускается в виде удобных пакетиков трех видов: классическая горчица, горчица с красным перцем и с женьшенем. Продается в аптеках.



## ТОЧНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

По официальным данным, в России сегодня около 13 млн диабетиков. А сколько людей еще не знает о своем заболевании! Регулярно контролировать уровень сахара в крови (а это актуально и здоровым людям, и больным диабетом любого типа) можно с помощью глюкометра «Контур ТС». Он снабжен технологией «Без кодирования»: при его использовании не надо вручную вводить номер кода. Это исключает ошибки и гарантирует точность результатов.

## МИНЕРАЛ КРАСОТЫ

Густые сильные волосы, красивые крепкие ногти, белые ровные зубы, прочные кости и еще множество признаков здоровья и молодости – все это человек имеет, только если каждый день получает в достаточном объеме такой важный для жизнедеятельности минерал, как кальций. А еще витамин D<sub>3</sub>, который способствует лучшему усвоению этого минерала. Жевательные таблетки «Кальций-Д<sub>3</sub> Никомед» – это оптимальная комбинация карбоната кальция и витамина D<sub>3</sub>. Для обеспечения организма необходимым количеством кальция достаточно всего двух таблеток в день. «Кальций-Д<sub>3</sub> Никомед» способствует минерализации зубов, он регулирует обмен кальция в костях, мышцах, ногтях и волосах.



# не сорваться



*Алкоголизм вылечить трудно, но возможно.  
И в этом больному должны помочь его близкие.*

**П**о официальным данным, в России сегодня 12 млн алкоголиков, то есть примерно 8,6% всего населения страны, включая грудных детей. Причем в эту статистику не входят те, кто алкоголиками себя не признает. А таких – в разы больше!

Механизмы формирования алкогольной зависимости сложны, но многолетний опыт исследований показал, что болезнь никогда не начинается внезапно. Человек спивается не за один день и не за месяц. Первой стадии заболевания всегда предшествует период регулярного «культурного» питья: «рюмочка» за компанию в праздник, потом – «бутылочка» по выходным, а затем – ежедневное употребление спиртного. Любой человек, пусть выпивающий «культурно» – в кругу порядочных приятных людей, «по поводу» и под хорошую закуску, – рискует стать алкоголиком, если такие застолья случаются в его жизни часто! В организме происходят необратимые нарушения, и человек уже не может контролировать количество выпитого. Степень прочности у всех разная, но рано или поздно алкоголь разрушает биологическую защиту и возникает зависимость – сначала на психическом, а затем и на физическом уровне.

Алкогольная зависимость – заболевание серьезное, но не безнадежное. В России и за рубежом для избавления от алкоголизма используют метод психотерапии в сочетании с медикаментозным лечением. Этот комплекс мер обычно помогает. Однако гораздо сложнее закрепить результат, предотвратить рецидив болезни. Потому что многие после завершения курса терапии снова начинают пить, и лечение идет насмарку.

И все же эти срывы можно предотвратить. Начнем с того, что у каждого алкоголика есть «предвестники» срыва: человек становится раздражительным, придирчивым и, кажется, только и ищет повод поссориться с окружающими. Общаться спокойно с ним становится невозможно. Его ничто не радует, у него плохой сон и аппетит. Зато повышен интерес к алкогольной теме: ему нравится нюхать спиртные напитки, обсуждать их свойства, ему хорошо в компании выпивающих, он завидует тем, кто может расслабиться с помощью выпивки. Он даже сны видит на «алкогольную» тему.

В общем, распознать, что алкоголик близок к срыву, довольно просто. Соответственно, легко этот срыв вовремя предотвратить. И тут домочадцы должны оказать поддержку человеку, помочь ему избежать проблемы и провести профилактическое лечение алкоголизма.

Мало кто знает, что с алкогольной зависимостью эффективно могут бороться лекарственные травы. Самые действенные из них – чабрец и золототысячник. Если употреблять их в определенных дозах, алкоголь будет вызывать у человека тошноту и рвоту: так можно отбить тягу к алкоголю и снизить пагубную зависимость.

Сейчас в продаже появилось новое профилактическое средство «КОЛМЕ лайт», которое содержит экстракты целебных трав и витамины, благотворно влияющие на нервную систему. Препарат сокращает количество срывов во время лечения алкоголизма с помощью лекарственных препаратов или кодирования и безопасен при длительном применении. ■

# СНИМИТЕ ЭТО МЕДЛЕННО!

*Правильно одетая женщина заставляет сердца мужчин биться чаще. Во что нарядиться, чтобы понравиться наверняка?*

Конечно, вкусы отдельно взятого мужчины могут сильно отличаться от среднестатистических, идеала женщины «на любой вкус» не существует. Но взгляды большинства мужчин на женскую одежду во многом сходятся. И, пожалуй, 8 из 10 мужчин подписались бы под данной десяткой правил.

**1** Мужчин раздражают намеки и загадки, им нравится ясность и четкость. К тому же они достаточно ленивы.

Угадывать, какая красота прячется под мешковатыми нарядами и сложносочиненными фасонами, они не будут. Женщины, одетые в платья, более подходящие беременным, заставляют мужчин нервничать. А вот одежда, плотно облегающая грудь, талию и бедра, — это да. Видны очертания, а именно этого хотят мужчины. Кстати, отбросьте все сомнения насчет размера своей груди или попки. Согласно опросам, почти 80% мужчин предпочитают женщин с широкими бедрами, да и любителей маленькой груди больше, чем принято думать.

**2** Мужчины не умеют делать одновременно десять дел и думать пять мыслей. Их утомляет множество деталей и раздражает обилие цветов. Мужчинам не нравятся россыпи блестяшек, ярусы кисеи, километры кружев, их напрягают неровные подолы или рукава. Расцветки в клеточку, в полосочку, в горошек гасят интерес. Мужчины предпочитают женщин в однотонных платьях минималистичного кроя (желательно ярких). Комплект юбка-блузка их устраивает, если состоит максимум из двух цветов, а разноцветные наряды имеют право на существование, если все цвета приглушенные и для невнимательного мужского взгляда выглядят одним туманно-пастельным цветом. Розовый, серый, фиолетовый и синий — это цвета, которые у мужчин не ассоциируются с сексом, а уж «кислотные» расцветки — очевидный антисекс. Женщина в красном может и напугать, но если мужчине удастся со своим страхом справиться, он готов потратить на такую женщину в два раза больше, чем если бы она была в одежде любого другого цвета.

**3** Мужчины хотят победить, а не подбирать объедки от пира победителей. То, что само идет в руки, особой цен-



## МОДНЫЙ АНТИСЕКС

Английские исследователи составили рейтинг модных вещей и аксессуаров, которые нравятся женщинам, но отпугивают мужчин.

### СМОКИНГИ

Женщины редко носят смокинги — тем более удивительно, что этот предмет одежды попал в рейтинг. Дело в том, что даже сексуальный женский смокинг — это одежда в стиле унисекс, да еще и закрывающая руки и зону декольте. Мужчины используют такой аргумент: мы любим противоположный пол, отличный от нас, и потому нам не нравятся смокинги.



### ЛЕГГИНСЫ

Сильный пол считает, что леггинсы несексуальны, потому что узенькие штанишки — это неприкрытый секс: «Нет загадки, все видно и понятно. Вот ее ноги, вот ее попа. Что тут интересного». Леггинсы не угодили еще и тем, что они слишком комфортные. «Как только женщина привыкает носить простую и удобную одежду, пути назад уже нет, следующий шаг — треники с вытянутыми коленками», — предостерегают мужчины. И добавляют: «В леггинсах ноги становятся похожими на сосиски».



### ШАРОВАРЫ В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ

Шаровары (они же афгани) скрывают женские ноги. Женщина выглядит так, будто идет по улице в переполненном подгузнике. Еще шаровары зрительно укорачивают ноги, делают бедра шире и превращают даже стройную женщину в пародию на Карлсона.

### УГГИ

Овечьи сапожки, напоминающие цветные валенки, очень нравятся женщинам. А мужчинам не нравится их бесформенность. «Непонятно, где лодыжка, где пятка».



### КОМБИНЕЗОНЫ

Такую одежду не только сложно надеть (пуговицы, складки и молнии повсюду!), но и, что особенно



бесит мужчин, невозможно быстро снять. По мнению мужчин, девушка в комбинезоне выглядит в лучшем случае, как маленькая девочка в детском костюмчике, а в худшем – как тетушка, сбежавшая из 1970-х годов.

#### САНДАЛИИ-ГЛАДИАТОРЫ

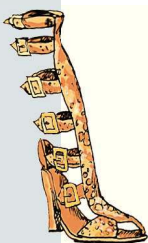
Что не так с гладиаторами? Ровно то же, что и с комбинезонами – с ними надо долго возиться, а когда, наконец, снимешь их с женской ножки, увидишь отпечатки ремешков. Еще эти сандалии зрительно укорачивают ноги дамы.



#### ПОВЯЗКИ НА ГОЛОВУ

На голове женщины, кроме чистых мягких волос, вообще ничего не должно быть, считают мужчины.

Ни заколок, ни резинок, ни украшений из бусин, перьев и кружева, ни даже геля для волос. Представителям мужского пола, как показало исследование, нравится гладить женщин по голове, и их раздражает, когда под руки при этом попадают посторонние предметы – будь то украшение или прядь слипшихся от лака волос.



#### КОМБИНЕЗОНЫ С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ (а-ля рабочий комбинезон)

Они отпугивают мужчин своей простотой. Речь идет о свободном покрое комбинезонах с открытой спиной, которые пришли в женскую моду из детского гардероба. Однако ассоциаций с Литой полумкомбинезоны у мужчин не вызывают. Им кажется, что в таком наряде женщина больше похожа на строителя. И еще им не нравится ткань, из которой шьют такие комбинезоны (как правило, это грубый деним или парусина).



#### СЛИШКОМ БОЛЬШИЕ СЛОНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Большие очки кажутся мужчинам подозрительными: в очках, скрывающих пол-лица, женщина выглядит так, будто у нее какие-то проблемы в жизни. Может быть, она увлекается алкоголем или скрывается от кого-то, а может, под этими очками у нее огромный синяк? Ну а главный казус, связанный с большими очками, – это невозможность крепко поцеловать женщину. А если нельзя поцеловать, какая уж тут сексуальность?



ностью для них не обладает. Слишком откровенные декольте и микроюбки, безусловно, привлекают взгляд, но одновременно и настраивают на потребительский лад.

**4** Мужчины пугливы и консервативны. Вульгарные, вызывающие наряды воспринимаются ими как агрессия, посягательство на их святое право первыми предлагать интим. Сочетание глубокого декольте, короткой юбки леопардовой расцветки и колготок в сеточку может заставить действовать только нетрезвого (а потому и смелого) мужчину. А если верить авторитетному изданию The Times, каждый седьмой в Британии считает, что мужчина может ударить жену или подругу, если она одета слишком сексуально или вызывающе.

**5** Мужчины не любят и недоступных женщин. Даже если эти женщины невероятно хороши собой. Слишком дорогие, слишком вечерние наряды могут их восхитить, но вряд ли заставят проявлять активность. Образ девушки из соседнего подъезда по-прежнему в топе мужских предпочтений.

**6** Мужчинам приятнее иметь дело с женщиной, которую не нужно спасать и утешать. А небрежность или неухоженность в одежде сигнализирует им о женской проблемности. Облезший маникюр, грязные волосы, складки на колготках, пятна на юбке и дырки в трикотаже могут отпугнуть.

**7** Мужчины любят комфорт и предсказуемость. На них наводят ужас нервные женщины, от которых не знаешь чего ожидать. Поэтому эксперименты в женских нарядах, также как и пропагандируемое модными журналами сочетание несочетаемого в одежде (кроссовки + вечернее платье), заставляют мужчин держаться подальше.

**8** Мужчины ничего не понимают в женском белье, а часто не видят в нем никакого смысла. Поэтому вылезающие из-под джинсов стринги, а из-под блузки лямки бюстгалтера или, не дай бог, трусы, отчетливо заметные под юбками и брюками, воспринимаются ими как очевидная глупость. А глупые женщины утомляют. К полупрозрачной одежде мужчины относятся терпимо, только если под эфемерной тканью угадываются очертания женского тела, а не детали белья.



**9** Мужчинам нравятся девушки в джинсах, но только при условии, что это те джинсы, в которых попа идеальна. Мужчин возмущает до глубины души, когда мы, вместо того чтобы скрывать одеждой свои недостатки и подчеркивать достоинства, делаем противоположное. Они простят вам небольшой запас прочности вокруг талии, но если вы подчеркнете его низко сидящими джинсами, мужчины сочтут вас женщиной, которая все и всегда делает на зло.

**10** Мужчинам нравятся высокие каблуки. Во-первых, потому что им нравится все то, что сами они носить не могут и что сразу сигнализирует: «Внимание! Противоположный пол!», а во-вторых, каблуки зрительно удлиняют ноги и придают очень сексуальный вид ягодицам. Но все это работает, только если вы порхаєте на шпильках, а не шкандыбаєте, как хромя лошадь. По результатам опроса ВЦИОМ, 55% российских мужчин считают, что самое привлекательное в женщине – походка. ■



Шарфик и голубь, AMARANT.  
Перчатки, MARC CAIN.

1  
NORWEGIAN  
FORMULA  
hand cream  
CONCENTRATED  
Instant relief of dry, chapped hands  
just a dab removed  
Neutrogena  
HYDRATION-DUOIT TESTE

2  
L'OCCITANE  
PARIS  
shampooing  
réparateur  
5  
essence  
réparing  
shampoo  
cheveux secs et abîmés  
dry and damaged hair

3  
TOIT BEL  
SWITZERLAND  
Sensitive  
BODY LOTION

4  
IL  
Fabricatic  
ZIMA  
3-in-1 fabric softener  
with essential oils  
FOR 5PK  
Prolonging  
freshness

5  
Olay

6  
pretty  
HOME  
TWISTED  
CITRUS  
ESSENCE  
HYDRATING  
PROTECTIVE  
SUNSCREEN  
PROTECTIVE  
SPRAY

7  
MAVALA  
CRÈME-MAINS  
HYDRATANTE  
ET PROTÈGEANTE  
HYDRATING AND  
SUNSCREEN  
DI PROTEZIONE  
50 ml  
MAVALA  
NATURAL

8  
CIEL SPA  
hand care  
100 ml  
hand cream  
with patchouli  
essential oil  
with deep pH

9  
SPA  
A-LA-CARTE  
AROMA  
RELAXATION  
mandarine & vanille  
для тела  
Naryan

10  
VICHY  
NUTRIextra  
MANOS  
50 ml  
Средство для ухода за кожей рук  
1. Смягчает и увлажняет кожу  
2. Экстракт манго и витамин Е  
3. Защищает от воздействия  
4. Защищает от воздействия  
5. Защищает от воздействия

12  
СМЯГЧИТЕЛЬ  
ИЛИ  
КРЕМ  
ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ШЕИ  
И ОБЛАСТЕЙ РАЗДВОЕНИЯ  
ПЕРЧАТОК  
480 ml

13  
Питательный  
крем для лица  
Натуральный крем с  
Экстракт манго и  
Витамин Е  
100% натуральные ингредиенты  
100% без парабенов  
100% без силиконов  
100 ml



# Кожу МАСЛОМ не испортишь

*В морозы у кожи просыпается зверский аппетит – ей хочется жирного и сытного.  
Диеты нашей коже строго противопоказаны.  
Предлагаем вам меню от специалистов.*

## НАКОРМИТ И ЗАЩИТИТ

Для начала – немного теории. В самый верхний слой кожи, эпидермис, проталкиваются «народившиеся» новые клетки. Здесь же, в эпидермисе, умирают старые клетки – происходит их ороговение и отшелушивание. И все эти этапы – обновление, ороговение и отшелушивание – должны проходить сбалансированно. Потому что при замедлении одного процесса или ускорении другого начинаются проблемы с кожей: угри, прыщи и ранние морщины. А лучше всего сохранению этого баланса способствуют питательные кремы, которые «работают» как раз в верхнем слое кожи.

Считается, что до 25 лет женщинам вообще не следует регулярно пользоваться питательными кремами: их кожа в этом не нуждается. Поэтому при выборе крема всегда читайте аннотацию и покупайте то средство, которое соответствует вашему возрасту и типу кожи. Если уж говорить о типах кожи, в первую очередь питание необходимо тем, у кого она сухая. Из-за нарушения обменных процессов в коже возникает ощущение дискомфорта и стянутости, а зимние морозы и ветер в лицо усиливают разлад в обменном механизме. Питание же восполняет недостаток кожного жира и восстанавливает процессы. Конечно, питательным кремам очень «порадуется» и нормальная, и комбинированная, и даже жирная кожа. Но только сухой коже питательный крем потребуется 3 раза в день.

Берите жирный витаминизированный крем и наносите его на лицо при помощи тампона, смоченного в подсоленной воде. Особое внимание уделяйте мелким морщинкам. Если через 20 минут вы почувствуете, что лицо опять стянуто, значит, кожа «не наелась»: нанесите крем снова.

Питательные кремы, особенно ночные, следует наносить на кожу тоненьким слоем. Вода, содержащаяся в креме, за ночь испаряется, и на лице остается мазь, которая создает парниковый эффект и расширяет сосуды. В результате – ничего хорошего: покраснение, шелушение, сухость и вялость кожи.

## ИЗ ЧЕГО ЖЕ?

Основа питательных кремов – это масла (абрикосовое, авокадо, жожоба, касторовое, кукурузное, миндальное, оливковое, персиковое), жиры (спермацет, апилак, норковый, кашалотовый) и вода. Также в них содержатся лецитин, ланолин, холестерол, эфиры фосфорной кислоты, глюкоза, растворы солей и витамины. В последнее время практически все питательные кремы имеют пометку о том, что они «витаминизированные». В таком случае стоит узнать о прицельном действии каждого конкретного витамина.

Витамин А смягчает кожу. Витамины группы В участвуют в жировом обмене и помогают избавиться от угрей и красных пятен. Витамин С

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП КОЖИ

**САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ – ОБРАТИТЬСЯ К КОСМЕТОЛОГУ, который не только определит тип, но и порекомендует подходящие косметические средства.**

**А САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ – взять обычную бумажную салфетку и приложить к лицу.**

**Если на салфетке отпечатались жирные пятна в области щек, лба и подбородка – у вас ЖИРНАЯ кожа.**

**При СМЕШАННОМ типе жирные пятна отпечатаются, например, лишь на щеках, а подбородок и лоб будет иметь сухую кожу.**

**Если пятен на салфетке не осталось, значит, кожа СУХАЯ.**

1. Крем для рук «Норвежская формула», **Neutrogena**.
2. Восстанавливающий шампунь «5 эфирных масел», **L'Occitane**.
3. Лосьон для чувствительной кожи тела Toitbel, **Medena**.
4. Защитный крем от непогоды Zima, **Faberlic**.
5. Масло-уход для ногтей и кутикулы, **Orly**.
6. Сухое масло для тела с ароматом апельсина Twisted citrus, **Pretty Sweet**.
7. Увлажняющий защитный крем для рук, **Mavala**.
8. Защитный крем для рук, **Ciel**.
9. Бальзам для тела «Лаванда и ваниль», Spa a'la carte, **Л'Этуаль**.
10. Экстравосстанавливающий крем для рук Nutriextra, **Vichy**.
11. Массажное масло с ванилью и ромашкой «Ладолшки», **Lush**.
12. Крем для ухода за кожей шеи и области декольте Lovely Jubblies, **Lush**.
13. Питательный крем для лица «Кедровый орех и облепиховое масло», **Green Mama**.

замедляет старение, удаляет пигментные пятна, веснушки и отбеливает кожу. Витамин F повышает защитные свойства и тонус кожи. Витамин E стимулирует обновление и дополняет действие всех других витаминов.

Иногда в состав питательного крема входят гормоны. Они отлично «убирают» морщины и омолаживают лицо, но использовать такие кремы можно только тем, кому за 40. Девушки моложе могут обеспечить себе гормональные «сдвиги».

## ЕДИМ ДОМА

Кроме «магазинных» кремов, кожу можно и нужно угощать и обычной «человеческой» едой. Кожа любит все то же, что и мы: сливки, творог, йогурт, оливковое масло, сметану, овсяные хлопья, ягоды, овощи и фрукты и, конечно же, яйца. В общем, если обнаружите, что в баночке не осталось любимого крема — загляните в холодильник и обязательно найдете там что-нибудь вкусное и полезное для своего лица.

### МАСКИ ИЗ ЖЕЛТКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1 ст. л. овсяных хлопьев залить 2 ч. л. теплого молока. Отдельно взбить желток и перемешать с хлопьями. Нанести смесь на лицо, оставить на полчаса. Благодаря этой питательной маске кожа станет нежной, бархатистой, пройдут стянутость и шелушение. Можно сделать другой вариант маски — из взбитого желтка и 1/2 ст. л. фруктового или овощного сока (капустного, морковного). Или вот еще усиленное питание для кожи: маска из все того же желтка с картофельным пюре и капелькой сливок. Прекрасно питает кожу маска из желтка, 1 ч. л. меда и такого же количества глицерина.

### ЖИРНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешать 2 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла и 1 ст. л. сметаны или жирных сливок. Держать на лице эту маску следует 20–30 минут, что нелегко: она растекается и капает. Так что лучше наложить ее на лицо и тут же улечься в ванну, а потом еще и сразу помыть

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПИТАТЕЛЬНЫМИ КРЕМАМИ

### 1. НАКЛАДЫВАТЬ питательный крем нужно равномерно, ПО МАССАЖНЫМ ЛИНИЯМ:

- спереди шеи – снизу вверх,
- по бокам шеи – сверху вниз;
- от угла рта к уху;
- от носа к вискам;
- по верхнему веку от внутреннего угла глаза к наружному, по нижнему веку – в обратном направлении;
- от середины лба к виску.

### 2. НАНОСИТЕ КРЕМ БЕЗ УСИЛИЙ, легкими движениями.

### 3. Если наносить крем НА УВЛАЖНЕННОЕ ЛИЦО, он быстрее проникнет в кожу.

### 4. ПЕРЕД СНОМ нужно обязательно удалять салфеткой не впитавшиеся остатки крема.

### 5. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ КРЕМОМ больше 2 месяцев подряд: кожа привыкает к нему, и эффект снижается.

### 6. Меняйте кремы и в зависимости ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА.

### 7. УХАЖИВАЙТЕ ЗА ЛИЦОМ ЕЖЕДНЕВНО. Посвятите этому хотя бы пару минут утром и вечером.

голову. Эта «сытная» маска помогает бороться с первыми признаками старения, делает кожу гладкой и нежной.

### КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА для НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Половинку сваренной в мундире картофелины очистить от кожицы, помыть, натереть на мелкой терке. Добавить по 1 ч. л. меда и сметаны, перемешать. Нанести на лицо на 25 минут.

### ОГУРЕЧНАЯ МАСКА для ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Натереть на мелкой терке огурец, размять его в миске с одним маленьким бананом, добавить 1 ст. л. сметаны, нанести на лицо на полчаса.

### ГЛИНЯНАЯ МАСКА для УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Взять 3 ч. л. розовой глины, разбавить 3 ч. л. крепкого зеленого чая и одной капсулой витамина А. Очень хорошо все перемешать. Держать на лице не меньше получаса. Такая маска вернет коже эластичность и свежий вид.

### ДОМАШНИЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

Нам понадобятся:

- 1 ст. л. сухих цветов ромашки
- по 1 ч. л. меда, глицерина, сливочного и камфарного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 яичный желток

Залейте ромашку 1 стаканом кипятка и поставьте на 15 минут на водяную баню. Затем процедите и перелейте в отдельную емкость 4 ст. л. отвара. Добавьте в него мед и глицерин, размешайте до полного растворения. Затем на водяной бане разогрейте сливочное и оливковое масло, снимите с огня, не доведя до кипения, добавьте яичный желток и камфарное масло. Две получившиеся смеси объедините в одной посуде, взбейте миксером до получения однородной массы: крем готов. Хранить его следует в холодильнике не дольше 2 недель. ■

Елена ПУШКИНА

14. Смягчающий лосьон для тела с яблоком и зародышами пшеницы, **Himalaya**.

15. Интенсивный шампунь для поврежденных волос New Repair, **Ciel**.

16. Растительный кондиционер для волос с лимонным соком Veganese, **Lush**.

17. Мягкий укрепляющий шампунь «Нежные минералы», Dercos, **Vichy**. 18. Защитный бальзам для губ Zima, **Faberlic**.

19. Крем для рук «Пряная ваниль и белый чай», Rich renewal, **Orly**. 20. Шампунь для блеска волос SP, **Wella**.

21. Бальзам питание и восстановление для сухих волос «Масло оливы и лаванда», **Green Mama**.

Перчатки, шапочка, корона и носочки, все AMARANT.

14



16



17



15



18



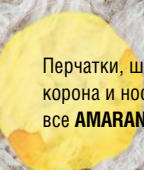
19



20



21





## ВСЕ ОТТЕНКИ ЗОЛОТОГО

Этой зимой модно золото – так считают стилисты Burberry, создавшие новую коллекцию декоративной косметики Trench Kisses. Сегодня в тренде изысканный сияющий макияж, свежий золотисто-телесный цвет лица, подчеркнутый светлым контуром, оттенки золота на веках в сочетании с глубоким черным цветом ресниц и подчеркнутыми глазами. А также насыщенные густые цвета лака для ногтей Burberry Nail Polish. Кстати, в коллекции есть новинка – многофункциональный карандаш Burberry Effortless Kohl Multi-Use Pencil. Мы уверены: эти вещи сделают вашу зиму если не теплее, то гораздо красивее!

## ЗАЩИТНИКИ КОЖИ

Зимой наша кожа подвергается разрушительному воздействию холода и ветра. В условиях российского климата это означает, что кожа испытывает стресс почти семь месяцев в году. Особенно страдает тонкая кожа рук и губ, которая почти не имеет сальных желез и нуждается в серьезной защите. Лучшие средства для защиты чувствительной кожи рук и губ от вредного воздействия окружающей среды – пчелиный воск и масло карите (ши). Именно эти вещества положены в основу линии «ПРО-Интенс» для кожи рук и губ от Laino.



## НАСТРОЕНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Французская косметическая марка Vivienne Sabo представляет новую коллекцию макияжа с романтичным названием «Камея». Настроение коллекции, ее эстетика пронизаны чувственностью и роскошью одновременно. Это неудивительно, поскольку источником вдохновения создателей коллекции была история любви Наполеона и Жозефины. Средства коллекции «Камея» и новый аромат Fleur d'Amour дарят особое настроение и подчеркивают женственность.

## КЛЕТКИ МОЛОДОСТИ

Eveline Cosmetics представляет новую программу омоложения Cell Skin Care Professional – серию косметических средств, предназначенных как для зрелой кожи, так и для людей в расцвете сил, которые следят за новинками и трендами косметического рынка. Средства Cell Skin Care Professional содержат стволовые клетки растительного происхождения, которые стимулируют кожу к самообновлению, защищают и регенерируют поврежденную белковую структуру эпидермиса и восполняют недостаток коллагена.



# ПОДПИШИТЕСЬ на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите в подарок набор косметических средств от MELVITA



*Мерцающее масло L'Or Bio – натуральное сухое масло с ультрамягкой текстурой, природное золото для кожи и волос, искушение, перед которым нельзя устоять. Легкий медовый блеск зрительно увеличивает объем губ, придавая им нежное сияние.*



Читатели, оформившие в январе подписку на 6 или 12 месяцев, получат этот приятный подарок. **Спешите!** Количество ограничено.

## ВНИМАНИЕ!

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

## ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

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

ФИО \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_ Область / район \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_ Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_ Корпус \_\_\_\_\_ Квартира \_\_\_\_\_

Контактный телефон (с кодом города) \_\_\_\_\_

## ИЗВЕЩЕНИЕ

ООО «ИДР - Формат»

ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106

АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва

БИК: 044585777

к/с: 30101810800000000777

КПП 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Кассир \_\_\_\_\_

## КВИТАНЦИЯ

ООО «ИДР - Формат»

ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106

АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва

БИК: 044585777

к/с: 30101810800000000777

КПП 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Извещение \_\_\_\_\_



На все вопросы о подписке вам с удовольствием ответят по телефонам:  
**(495) 745-84-18** или  
**(495) 745-84-27**



# ВНУТРЬ и снаружи

5 витаминов,  
необходимых коже зимой.

**1 ВИТАМИН А.** Делает кожу эластичной, а его недостаток приводит к сухости и шелушению кожи. Содержится во всех видах печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, сметане и твороге. Из овощей витамином А богаты морковь, тыква, петрушка, шпинат, щавель, зеленый салат, зеленый лук, капуста, помидоры, зеленый горошек, стручковая фасоль и грибы лисички. Из сладких плодов — дыня, слива и чернослив, авокадо и папайя, персики и абрикосы, ежевика, рябина и облепиха. Витамин А хорошо усваивается вместе с жирами. Поэтому овощные салаты лучше заправлять растительным маслом.

**2 ВИТАМИН С.** Обладает заживляющим действием, укрепляет сосуды и способствует образованию коллагена в коже. При недостатке витамина С кожа быстро стареет, становится дряблой и тусклой. Витамина С много в цитрусах, картофеле, болгарском перце, цветной и квашеной капусте, редисе, петрушке и шпинате.

**3 ВИТАМИН Е.** Ускоряет обновление клеток и защищает от ультрафиолетового излучения, которое вредит коже не только летом, но и зимой. Витамина Е много в растительных маслах, пророщенных пшеничных и кукурузных зернах, подсолнечных семечках, миндале, арахисе, горохе, помидорах, бананах и моркови. А из пищи животного происхождения — в лососе, яйцах, молоке, сливочном масле, говядине и баранине.

**4 ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.** Увлажняют и обновляют кожу, защищают ее от вредных воздействий окружающей среды. Нехватка этих витаминов ухудшает цвет лица. Они содержатся в дрожжах, пшенице, большинстве фруктов, почках, грибах, свинине, курятине, тунце, рисе.

**5 ВИТАМИН РР.** Восстанавливает защитные функции кожи. При его недостатке кожа теряет эластичность и шелушится. Витамина РР много в гречке, арахисе, моркови, брокколи, пшеничных отрубях и пивных дрожжах, а также в говяжьей печени, рыбе, яйцах, молоке и сыре. Кстати, он лучше всего усваивается именно из продуктов животного происхождения. ■

Елена ПУШКИНА

1. Гель для душа с ароматом сочного арбуза и малины, **Therme**.
2. Жидкое мыло для рук и тела «Вишня и мускатный орех», **Scentsations, CND**.
3. Лосьон для рук «Манго и папайя», **I Love...** 4. Лосьон для рук и тела «Слива», **Scentsations, CND**.
5. Гель для душа «Ароматная земляника», **Faberlic**.
6. Гель для душа с ароматом пряного апельсина, **Pretty Sweet**.
7. Крем для тела «Роза-Карите», **L'Occitane**.
8. Гель для душа «Клубника», **The Body Shop**.

Фото: Алексей ТРУСЕВИЧ. Стили: Наталья РЕПРЕВА



3



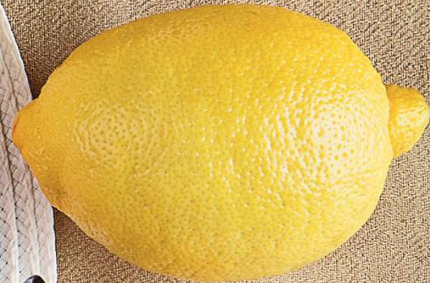
4



2



5



6



8



7

# Нежные РУКИ и мягкий ХЛЕБ

Пирог с сыром – грузинское хачапури – это не просто еда. Это праздник за столом, тепло рук хозяйки и аромат гостеприимного дома.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**ЛИКА НИНУА,**  
Москва

«ГРУЗИНЫ ЗНАЮТ ТОЛК В ДУШЕВНЫХ  
ЗАСТОЛЬЯХ И УМЕЮТ ЧУВСТВОВАТЬ  
ВКУС КАЖДОГО МГНОВЕНИЯ ЖИЗНИ».

**Л**ика – студентка. Детство провела в Грузии, где родилась и выросла ее мама. «Хоть она и не грузинка, но кухню местную освоила еще в юности и прекрасно готовит все национальные блюда. В том числе и хачапури, – рассказывает Лика. – Она, как и всякая хлопотливая грузинская хозяйка, пекла лепешки на всю семью рано по утрам. Такой вкусный запах доносился из кухни! Когда мы просыпались, быстренько садились завтракать. Секрет хороших хачапури – свежие продукты. Мама брала все деревенское – яйца, мацони, сыр домашнего приготовления. В маленьком городке, где мы жили, с этим проблем не было. Сейчас я освоила искусство приготовления лепешек, хотя свежий сулугуни не всегда найдешь. Но, как говорится, жизнь вносит свои коррективы. Хачапури с сулугуни из супермаркета вовсе не так плохи. По крайней мере, мои друзья не жалуются. Готовлю их сразу много, а потом по мере необходимости разогреваю на сковороде без масла. Главное – не дать им подгореть. И еще один секрет лепешек: они любят нежные руки. Когда выкладываете готовое тесто, формируйте лепешки легкими движениями пальцев, без резких движений, и у вас все получится!» ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

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







В большую миску насыпьте необходимое количество муки.



Сделайте углубление в муке и добавьте яйца, кефир, соль, сметану, масло.



Хорошо вымесите тесто и сформируйте из него шарики, куда вложите сырную массу.



Насыпьте муки на стол и сделайте тонкие лепешки. Уложите их на сухую блинную сковороду.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- мацони или кефир – 2 стакана
- мука – 2 стакана
- яйца – 3 шт.
- 15%-ная сметана – 100 г
- сливочное масло – 80 г
- сыр сулугуни – 500-600 г (если используется творог), без творога – 1 кг
- творог – 200 г
- соль по вкусу
- сода – на кончике чайной ложки

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Всыпать муку в миску, сделать углубление, вбить туда 2 яйца, влить 1,5 стакана мацони, посолить и добавить оставшуюся половину стакана мацони, где была погашена сода. Добавить размягченное сливочное масло. Вымесить тесто. Оно должно быть легкое, нежное на ощупь.

**2** Если хачапури готовят из смеси сыра с творогом, предварительно натертый сыр смешивают с одним яйцом и творогом (он должен быть рассыпчатый, а не вязкий). Если используют только сулугуни, то и в него добавляют яйцо.

**3** Для лепешек берут куски теста размером с кулак. Из них формируют шарики. Их раскатывают и кладут на середину по 2 столовые ложки начинки. Края теста защипывают.

**4** После этого делают тонкие лепешки. Кладут их на блинную сковороду без масла и еще немного разминают, чтобы были потоньше. Выпекают 5 минут с каждой стороны.



Вы любите готовить? Пригласите «Крестьянку» на свою кухню! Пишите нам: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU), и мультиварка MCM-1020 от MYSTERY ELECTRONICS будет вашей!

наглядное пособие

**ВАМ пригодятся:**

Миксер от шефа, TUPPERWARE

Тарелка, VILLEROY & BOCH



Мерная чаша, OZON.RU

Прихватка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Нектар «Цитрусовый микс», «ДОБРЫЙ»



Мельничка, KUPIVIP.RU



Сковорода, OZON.RU



Терка для сыра, OZON.RU



Подставка для салфеток, «ЯРМАРКА МАСТЕРОВ»

# КАК ИГРУШКИ

Капкейки – сладкая мечта девушек.  
Кексик с нарядным «сугробом»  
из крема на макушке – отличный десерт  
для зимних праздников.

## ВАНИЛЬНЫЕ КАПКЕЙКИ С ШАПОЧКОЙ ИЗ МАСКАРПОНЕ

На 24 капкейка: ● 3 стакана муки  
● 1 чайная ложка разрыхлителя  
● 1/2 чайной ложки соли  
● 170 г сливочного масла комнатной температуры ● 1 1/2 стакана сахара ● 4 больших яйца  
● 2 чайные ложки экстракта ванили ● 1 1/4 стакана молока жирностью 3,2% ● крем из маскарпоне  
● синие снежинки и серебряные бусины для украшения тортов  
● синие формочки для капкейков

1. Разогрейте духовку до 180 °С. В форму для маффинов выложите бумажные розетки. В миске смешайте муку, разрыхлитель и соль.
2. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром, чтобы масса стала однородной и светлой. Введите по одному яйца, а когда они полностью смешаются с маслом, добавьте экстракт ванили и перемешайте.
3. Добавьте в миску с маслом и яйцами часть муки, молоко и в конце еще раз муку. Тщательно перемешайте миксером. Разлейте тесто по формочкам, так, чтобы заполнить лишь 2/3. Выпекайте 20 минут, затем дайте остыть в течение 5 минут и выньте из формы. Выложите на решетку, чтобы капкейки окончательно остыли.
4. Крем из маскарпоне выложите в кондитерский мешок, украсьте капкейки. Сверху посыпьте синими снежинками и съедобными серебряными бусинами.

### Крем из маскарпоне:

- 225 г итальянского сыра маскарпоне
- 145 мл сливок жирностью 35%
- 30 г сахарной пудры

Все ингредиенты тщательно взбейте миксером в однородную массу.



## КАПКЕЙКИ С ГЛАЗУРЬЮ

**На 29 капкейков:** ● 3 стакана муки ● 2 чайные ложки разрыхлителя ● 1/2 чайной ложки соли ● 150 г сливочного масла комнатной температуры ● 2 1/4 чашки светло-коричневого сахара ● 4 больших яйца комнатной температуры ● 3/4 стакана кефира ● серебряные бусины для тортов ● глазурь

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Форму для маффинов выложите бумажными розетками. В миске смешайте сухие ингредиенты: муку, соль, разрыхлитель. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром и, взбивая миксером, введите по одному яйца. В конце добавьте кефир.
2. Продолжая взбивать, в миску с яйцами, кефиром и маслом постепенно введите сухие ингредиенты (лучше это сделать в 3 этапа).
3. Наполните розетки на 3/4 тестом и выпекайте 20 минут. Выньте форму, дайте остыть 5–10 минут, затем извлеките розетки с капкейками, дайте остыть. Украсьте капкейки глазурью и оставьте, чтобы она застыла. Когда схватится, сверху посыпьте серебряными бусинами.

**Глазурь:** ● 115 г сливочного масла ● 2 стакана сахарной пудры ● 2 чайные ложки экстракта ванили ● 2–4 столовые ложки молока

1. В сотейнике растопите сливочное масло и нагревайте его на среднем огне около 10 минут, пока оно не станет светло-коричневым. Аккуратно перелейте в миску.
2. Добавьте к маслу сахарную пудру, экстракт ванили, 2 столовые ложки молока и вымешивайте, пока смесь не станет однородной и шелковистой по текстуре. Если глазурь слишком плотная, добавьте еще молока. Сразу же покройте глазурью капкейки.

## БАНАНОВЫЕ КАПКЕЙКИ С ОРЕХАМИ И РИКОТТОЙ

На 28 капкейков: ● 3 стакана муки  
● 1 чайная ложка разрыхлителя  
● 1/2 чайной ложки соли  
● 1 чайная ложка молотой корицы  
● 150 г сливочного масла комнатной температуры ● 1 1/2 чашки светло-коричневого сахара  
● 3 больших яйца ● 4 очень спелых банана, очистить и размять вилкой (должно получиться около 2 чашек) ● 3/4 стакана кефира  
● 1/2 чайной ложки экстракта ванили ● 1 стакан дробленых грецких орехов ● крем из рикотты  
● золотые бусины и шоколадные звездочки для украшения

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Выложите в форму для маффинов бумажные розетки. В одной миске смешайте все сухие ингредиенты, а в другой разотрите сливочное масло с сахаром, а затем, взбивая миксером, по одному введите яйца.
2. Добавьте во вторую миску банановое пюре, кефир и экстракт ванили, размешайте, а в конце добавьте грецкие орехи.
3. Взбивая миксером, к жидким ингредиентам постепенно добавляйте сухие. Тесто перемешайте до однородной массы и разлейте по формам, заполняя 2/3 объема. Выпекайте в духовке около 20 минут.
4. Дайте капкейкам остыть в форме 5–10 минут, а затем выньте и положите на решетку. Когда остынут, украсьте с помощью кондитерского мешка кремом из рикотты. Сверху декорируйте золотыми бусинами и шоколадными звездочками.

### Крем из рикотты:

● 90 г итальянского сыра рикотта ● 1 стакан сахарной пудры  
Соедините рикотту и сахарную пудру, взбейте миксером в крем.

## ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

На 18 капкейков:

- 1 1/2 стакана муки
- 3/4 стакана несладкого какао в порошке (если используете сладкое, просто уменьшите количество сахара)
- 1/2 стакана сахара
- 2 больших яйца
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1/2 чайной ложки соли
- 3/4 стакана кефира
- 3 столовые ложки растительного масла без запаха
- 3/4 стакана теплой воды
- 1 чайная ложка кондитерского экстракта мяты
- декоративные снежинки для украшения

1. В формы для выпечки маффинов положите бумажные розетки. Смешайте муку, какао, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте яйца, кефир, масло, воду и экстракт мяты, взбейте все миксером на невысокой скорости.

2. Когда масса станет однородной, разлейте ее по формочкам, наполняя каждую на 2/3. Выпекайте 20–25 минут при 180 °С. Готовность можно проверить, проткнув капкейк деревянной зубочисткой. Если зубочистка сухая, доставайте капкейки. Дайте им прийти в себя минут 10, затем выньте розетки из формы, положите на решетку и дайте капкейкам окончательно остыть. Украшать такие капкейки можно на следующий день, а в морозилке они хорошо хранятся до 2 месяцев.

3. Крем (можно взять из первого или третьего рецепта и добавить экстракт мяты или молотую мяту) выложите в кондитерский мешок и украсьте капкейки. Сверху посыпьте декоративными снежинками.



# ЗАВТРАК на подушке



## ...ДЛЯ БАБУШКИ

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



## ...ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

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

*Каникулы – самое время для завтраков в постель.  
Как красиво начать день с любимыми людьми:  
парнем, бабушкой, ребенком или с самой собой?  
Советы дает искусствовед Аглая ШУЛЬЖЕНКО.  
Фото автора.*



### ...ДЛЯ БОЙФРЕНДА

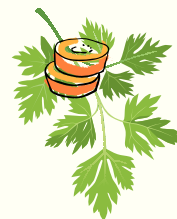
Обычно мальчики завтракают основательно. Поэтому ни к чему кормить мужчину на завтрак нежным творожным суфле – сделаем полезные бутерброды. Подсушим хлеб в духовке, намажем толстый слой сливочного сыра и положим на него рукколу или любые другие салатные листья. Сверху кладем ветчину или окорок: помним,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



### ...ДЛЯ РЕБЁНКА

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

# ЛЮБЛЮ ЕСТЬ И ХУДЕТЬ



## БЕЛОК В ПОМОЩЬ

Хорошая новость от месье Пьера Дюкана: есть можно сколько хочешь и с удовольствием. Правда, не все подряд, а преимущественно белковые продукты, сведя к минимуму углеводы и жиры. Из-за недостатка последних организм начинает усиленно расщеплять жировые накопления, и мы обретаем вожаденную стройность. Соблюдать диету необходимо несколько месяцев, однако при желании ее можно сделать постоянной системой питания, так как она разнообразна, необременительна и, кроме похудения, очищает организм и нормализует обмен веществ.

## И ВРАГ БЕЖИТ

Лишний вес – враг коварный. И Дюкан предлагает бороться с ним по правилам военной операции: диета поделена на четыре этапа, каждый из которых выполняет свою тактическую задачу.

**Первый этап – «Атака».** В рационе исключительно белковая пища, которую можно употреблять

Женщины грезят о диете, которая позволяет есть много, вкусно и при этом не полнеть. Галантный француз по имени Пьер ДЮКАН, знающий толк в женщинах, придумал именно такую, жизнеутверждающую систему питания.

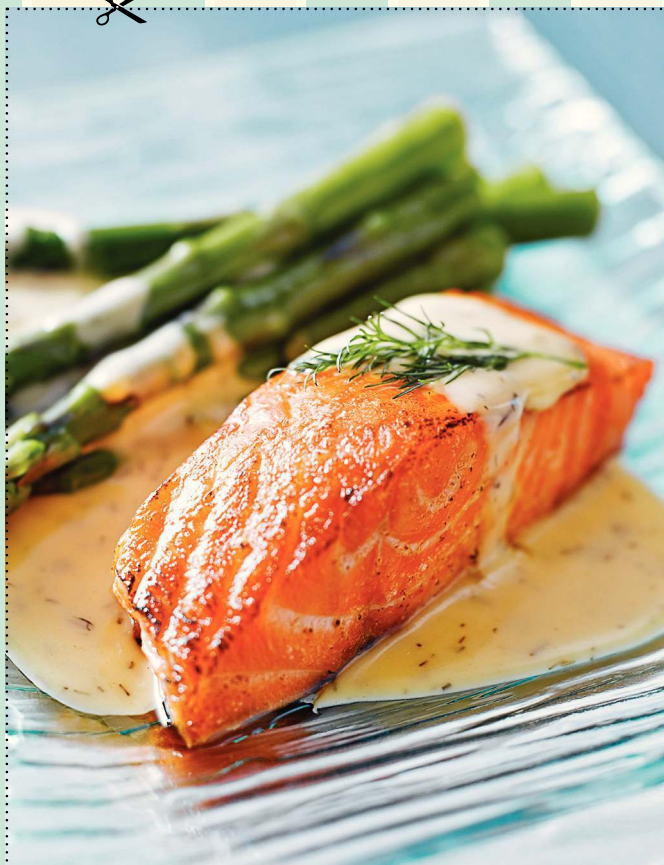
без ограничения. Длится этап от 2 до 7 дней в зависимости от того, сколько килограммов планируется «победить». За 3–4 дня уходит от 1,5 до 4 килограммов. Может появиться неприятный запах изо рта и сухость в полости рта, но не стоит этого пугаться, все это временно и означает, что процесс похудения пошел, а вы находитесь на правильном пути.

**Второй этап – «Круиз».** В рацион вводят овощи. На этом этапе жировые запасы тоже уменьшаются, правда, не так быстро, как при Атаке. В среднем за неделю «тает» 1 килограмм. Если необходимо скинуть, например, 3 килограмма, отправиться в «круиз» придется на 3 недели.

Если хотите похудеть менее чем на 10 кило, предлагают чередовать белковые и белково-овощные дни по такому графику: день через день, три через три, или пять через пять. Если сбросить нужно от 10 килограммов и выше, чередовать дни рекомендуется по графику 5/5, т. е. пять дней белковая диета – пять дней белково-овощная.



## ЧЕТЫРЕ хороших РЕЦЕПТА



## Запеканка из брокколи

- 500 г капусты брокколи
- 200 г вареных очищенных креветок
  - жидкий творог
  - тертый твердый сыр
- масло для смазывания формы
- молотый черный перец
- морская соль

Брокколи отварить в подсоленной воде и выложить на дно формы, смазанной маслом. Сверху на капусту положить очищенные креветки. Получившуюся массу посолить, поперчить, аккуратно смазать жидким творогом и посыпать сыром. В разогретой до 180 °С духовке запеканка будет готова через четверть часа.

## Торбуша с овощами

- 500 г филе красной рыбы без кожи
  - 400 г кабачков
  - 1 помидор ● 1 огурец
  - лимонный сок
  - ароматные травы
- свежемолотый черный перец
- морская соль по вкусу

Рыбы посолить, приправить травами и перцем и готовить на пару 25 минут. Кабачки нарезать, обжарить на гриле и выложить на блюдо. На кабачки выложить горбушу и сбрызнуть все лимонным соком. Подавать с ломтиками огурца и помидора.

## Куриный рулет

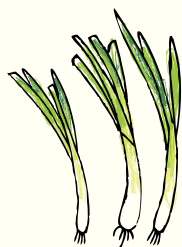
- 2 куриные грудки без костей и кожи
  - 1 куриный окорочок
  - 100 г брокколи
- 200 г любых овощей (морковь, кабачки)
  - 3 зубчика чеснока
  - сок и цедра 0,5 лимона
- свежемолотый черный перец ● соль

Из куриных грудок сделать фарш. Взять окорочок, срезать мясо с костей, мелко нарубить. В половину фарша добавить брокколи, лимонный сок и цедру, посолить и поперчить. Тщательно все перемешать. Во вторую половину добавить овощи, 3 зубчика чеснока, рубленый окорочок, посолить и поперчить. Перемешать. На столе расстелить два прямоугольника пищевой пленки, выложить фарш, сформовать две колбаски, плотно обернув пленкой. Концы крепко завязать. Поместить колбаски в чашу пароварки и готовить 25 минут. Полностью охладить, снять пленку, нарезать.

## Куриное суфле

- 1 куриная грудка без кожи
  - 2 яйца
- свежемолотый черный перец
- соль

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками и измельчить, а затем взбить в электрической мясорубке. Отделить яичные белки от желтков, желтки сразу добавить в фарш и включить на несколько секунд мясорубку, а белки взбить миксером. Фарш переложить в миску, посыпать солью и перцем, сверху выложить белковую пену и аккуратно перемешать. Полученную пышную массу выложить в форму для запекания и поставить на 30 минут в разогретую духовку.



### ЕШЬ И ХУДЕЙ!

Как только стрелка весов остановилась на долгожданной цифре, начинается **третья фаза — Закрепление**. В рацион постепенно вводят в небольших количествах фрукты, сладости, приправы, макаронные изделия, крупы, сыр. Ее длительность также индивидуальна, и зависит от количества скинутых килограммов. Расчет такой — на один ушедший килограмм — десять дней Закрепления. Нетрудно подсчитать: если на диете потеряно, например, 5 килограммов, этап Закрепления составит почти два месяца — 50 дней.

По завершении третьей стадии наступает **заключительная фаза — Стабилизация**. Теперь можно вернуться к своему привычному режиму питания, но соблюдая следующие правила: без ограничений можно есть только белковую пищу и овощи. В один из дней недели следует питаться исключительно белковой пищей. И еще один принципиальный момент: необходимо ежедневно употреблять 3 столовые ложки овсяных отрубей, выпивать не менее 2 литров воды и совершать прогулки на свежем воздухе не менее чем 20 минут. Выбор специй и приправ практически не ограничен, поэтому есть возможность раскрыть свой кулинарный талант, не испытывая угрызения совести. Поэтому считается, что такая диета — для любителей вкусно покушать. Поклонники месье Дюкана уже придумали сотни самых изысканных блюд из разрешенных диетой продуктов — одно ап-

## ОСНОВА РАЦИОНА

**На первом этапе:** все виды морепродуктов, говядина, мясо птицы без кожи (кроме утки и гуся), говяжий язык, рыба, яйца, нежирная ветчина, обезжиренные творог, молоко, кисломолочные продукты и йогурт. Продукты должны проходить тепловую обработку без добавления жира, т. е. вариться в воде, на пару, готовиться на гриле. Разрешаются лимоны, соль, чеснок, уксус, горчица, лук, маринованные огурцы, соль (ограниченно), заменители сахара. Из напитков — чай зеленый, черный, на травах, кофе (все без сахара), минеральная вода.

**На втором этапе** к вышеперечисленным продуктам добавляются любая капуста, огурцы, шпинат, помидоры, сельдерей, болгарский перец, стручковая фасоль, кабачок, спаржа. Разрешаются крабовые палочки (6–8 штук в день), рыбные консервы (натуральные), 50 мл сухого вина, ложка обезжиренного какао, немного оливкового масла.

**На третьем этапе** в ежедневный рацион вводят 100 г фруктов (кроме винограда, бананов, черешни), немного сыра, хлеб (2 ломтика в день), аджику, соевый соус, желатин, разрыхлитель, муку, крахмал, 2 раза в неделю — картофель, рис, фасоль, макароны, горох или чечевицу.



петитнее другого. Ну что ж, они просто верны принципу француза: «Ешь и худей!».

### ФАНАТЫ ДИЕТЫ

**Кейт Миддлтон.** Именно белковая диета Дюкана позволила избраннице принца Уильяма стать самой красивой невестой на самой знаменитой свадьбе десятилетия.

**Джей Ло** в 2008 году стала мамой двух близнецов, Эмми и Макса. Спустя несколько месяцев певица вернулась в идеальную форму. Хотя она сама призналась: «Когда я была беременной, удивлялась объемам каждой части своего тела. Я стояла голой у зеркала и рассматривала себя со всех сторон. Я действительно была шокирована, когда моя достаточно большая попа, стала огромной!» А помогли певице белки плюс овощи по системе Дюкана.

**Жизель Бундхен** — обладательница одной из самых красивых фигур среди супермоделей и сторонница диеты Дюкана. В свое время скаут модельного агентства заметил Жизель в Макдоналдсе, где она ела чизбургер. Диетологи полагают, что невозможно каждый день питаться чизбургерами и оставаться стройной без очень быстрого обмена веществ и крайне эффективных и длительных физических упражнений. Тем не менее, если сочетать чизбургеры, овощи, фрукты и активные упражнения, вес можно поддерживать на нужном уровне. ■

Елена ДЕНИСОВА

# ЧАЙ ДЛЯ СВОИХ



**1 ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ.** Чай с тимьяном (как еще называют этот полукустарник) тонизирует, повышает иммунитет, освежает. Добавьте пару веточек чабреца в заварочный чайник к черному чаю. Прекрасную «компанию» составят ему зверобой и листья брусники.

**2 ЧАЙ С РОМАШКОЙ.** Мы знаем, что вы делали этим летом. Наверняка собирали ромашку и сушили цветки! Смешайте две части ромашки, одну часть мяты и немного мелиссы. Заваривайте из расчета большая щепотка на чашку. Такой чай успокаивает и особенно хорош перед сном.

**3 ЖАСМИНОВЫЙ ЧАЙ.** Жасмин хранит аромат лета. Высушенные лепестки смешайте с черным или зеленым чаем в пропорции 1 : 5. Ополосните заварной чайник кипятком. Насыпьте чая из расчета 1 чайная ложка на чашку плюс 1 ложка для чайника. Настаивайте 5–10 минут.

Яркий зимний день, солнце бьет в окно,  
родные люди за красивым столом пьют ароматный чай.  
Идеальный кадр семейной хроники.  
Какой чай – самый ваш?



**4 ЛИПОВЫЙ ЧАЙ.** Знойная сладость липового цвета сохраняется надолго. Золотистый, душистый и чуть вязущий липовый чай готовится просто: 2 столовые ложки липового цвета залить 400 мл кипятка, настаивать 10–15 минут. По примете, муж и жена, которые пьют такой чай, будут верны друг другу.

**5 СО СМОРОДИНОВЫМ ЛИСТОМ.** Насыпьте в заварной чайник, предварительно ошпаренный кипятком, черного или зеленого чая, бросьте 5–7 подсушенных листьев смородины, залейте кипятком и настаивайте 5–7 минут. Добавьте немного замороженных смородинок. Отличное средство от авитаминоза и малокровия.

**6 МЯТНЫЙ ЧАЙ.** То что надо для бодрого утра. В заварной чайник насыпьте черного или зеленого чая, бросьте цедру апельсина, нарезанную небольшими кусочками, 10–15 листьев мяты, настаивайте 10 минут. Чай разлейте по чашкам, добавьте небольшие дольки апельсина, сахар, украсьте листочками свежей мяты. ■

# ДОЛЬЧЕ ВИТА

## ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

Простые рекомендации заменить сахар медом, конфеты – сухофруктами, а вместо чипсов грызть орешки на первый взгляд могут показаться сомнительными: по калорийности они мало чем отличаются. Но, как водится, суть таится в деталях. К примеру, мед, в отличие от сахара, содержит фруктозу, которая куда менее склонна превращаться в жир. Кроме того, мед стимулирует деятельность печени и желчевыводящих путей, а значит, ускоряет обмен веществ. Сухофрукты содержат клетчатку и пектины, выводящие шлаки и улучшающие пищеварение. Орехи богаты жирами, но такими, которые не закупоривают сосуды и не откладываются на талии.

Можно ли есть  
сладкое  
без угрызений  
совести?  
Нужно!  
Если следовать  
нашим советам.

Чтобы было не просто полезно, но и вкусно, да и глаз порадовало, можно приготовить из сухофруктов конфеты. Возьмите по горстке изюма, кураги и фиников, добавьте 1 стакан грецких орехов, немного лимонного сока и все измельчите в блендере. Из получившейся смеси

скатайте шарики. Дайте им подсохнуть и обваляйте в кокосовой стружке. Еще проще – вынуть косточки из сухофруктов и вставить в них по ореху. Можно разложить по креманкам и залить обезжиренным йогуртом – подружки по фитнесу будут в восторге.


Пастила, зефир и мармелад – три названия, которые стоит запомнить сладкоежкам. Эти легкие и воздушные деликатесы в чести даже у диетологов.



## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- 1 стакан овсянки
- 0,5 стакана кефира
- цедра 1 крупного лимона
- 5-6 штук чернослива
- 5-6 цукатов
- 1-2 ст. л. меда
- 0,5 стакана отрубей или клетчатки

Овсянку засыпать в блендер. Туда же добавить цедру лимона и все остальные ингредиенты, кроме кефира. Перемешать и влить в полученную смесь кефир. Взбивать коктейль до тех пор, пока он не превратится в тесто, из которого можно лепить. Выложить тесто в формы и отправить в духовку, разогретую до 180–200 °С на 40 минут. По желанию готовое печенье можно посыпать кокосовой стружкой, корицей и украсить мятой.



## ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ-СУФЛЕ

- 500 г творога жирностью 0%
- 200 г молока жирностью 0,5% или кефира жирностью 0%
- 20 г какао
- 100 г персиков
- 2 пакетика желатина
- ванилин
- 10 г стевии (добавлять по вкусу)

Замочить желатин для разбухания. Творог со стевией, ванилином и молоком (кефиром) взбить в блендере, ввести растворенный желатин, разделить на две части, в одну добавить какао. В форму выложить белый слой, сверху – половинки персиков, очищенных от кожицы, срезом вниз. Сверху все закрыть творожной массой с какао, утрамбовать и поставить в холодильник на ночь. Персики можно заменить на любой другой фрукт или ягоды.



## ДИЕТИЧЕСКИЕ РАФАЭЛЛО

- 200 г нежирного творога
- 150 г кокосовой стружки
- 2 ст. л. жидкого меда

Смешать творог, мед и 100 г стружки. Если творог крупитчатый, предварительно взбить его блендером. Влажными руками слепить шарики и обвалять в кокосовой стружке.



СОВЕТ

**Откажитесь от соблазна подслащивать жизнь синтетическими сахарозаменителями – они негативно влияют на клетки мозга и из-за сильного желчегонного эффекта могут «посадить» печень. Менее вреден сахарин, но не более 4 таблеток в сутки. Лучший вариант – натуральные подсластители: экстракт стевии, кленовый сироп, сироп агавы, топинамбура, меласса (патока). Их можно купить в супермаркетах.**

В них есть пектин – клетчатка, которая очищает сосуды, снижает уровень холестерина, выводит токсины. В качестве желирующего компонента используется агар-агар, который получают из бурых и красных водорослей. Диетологи рекомендуют агар-агар для похудения, так как он разбухает в желудке, обеспечивая чувство сытости. Эти сласти – отличная основа для различных блюд. Например, стоит смешать немного зефира с фруктами, клюквенным вареньем и йогуртом, и десерт «Детская радость» готов.

НИЗКИЙ СТАРТ

Словосочетание «низкокалорийные десерты» звучит для многих из нас как «горячий снег» или «сухая вода». На самом деле их масса – это и легкие кремы, и суфле, и железные торты, и сорбет, и даже низкокалорийная выпечка.

Самый элементарный – обезжиренный творог, смешанный с фруктами и заправленный ложечкой меда. Отличная низкокалорийная выпечка получается из цельнозерновой, овсяной, гречневой муки с добавлением отрубей.

Мечтаете о мороженом? Баночку обезжиренного натурального йогурта взбейте с любым фруктовым

или ягодным соком или пюре, добавьте кусочки фруктов и поставьте в холодильник. Калорийность такого блюда – примерно 100–150 ккал. Вариант мороженого – сорбет. Такой десерт действительно не повредит вашей фигуре. Приготовленный без сахара, он практически столь же калориен, как и фрукт, из которого его сделали. В среднем это 35–70 ккал на 100 г сорбета.

Отличная идея – печеные фрукты. И не надо закидываться на яблоках. Запекийте айву, грушу, наконец, ананас с творожно-медовой начинкой. А можно взять два персика, разрезать их пополам, вынуть косточки и запечь в духовке. Затем поместить в пиалу, в середину положить шарик замороженного ванильного йогурта и все посыпать кокосом.

Известная фраза о сладостях «30 секунд во рту, 30 минут в животе и всю жизнь на бедрах», конечно, содержит горькую правду. Но не все так печально – просто будьте бдительны. Десерт – это не завершение трапезы, а отдельный прием пищи. Желательно в то время, когда вы не очень голодны. Оптимальное время для «дольче виты» – 16–18 часов: в это время уровень глюкозы в крови обычно падает. ■

Елена ДЕНИСОВА

16+ реклама

**zoomby**

Пропустили на ТВ?  
Смотрите  
на zoomby.ru

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

\*Смарт ТВ

Доступно в App Store

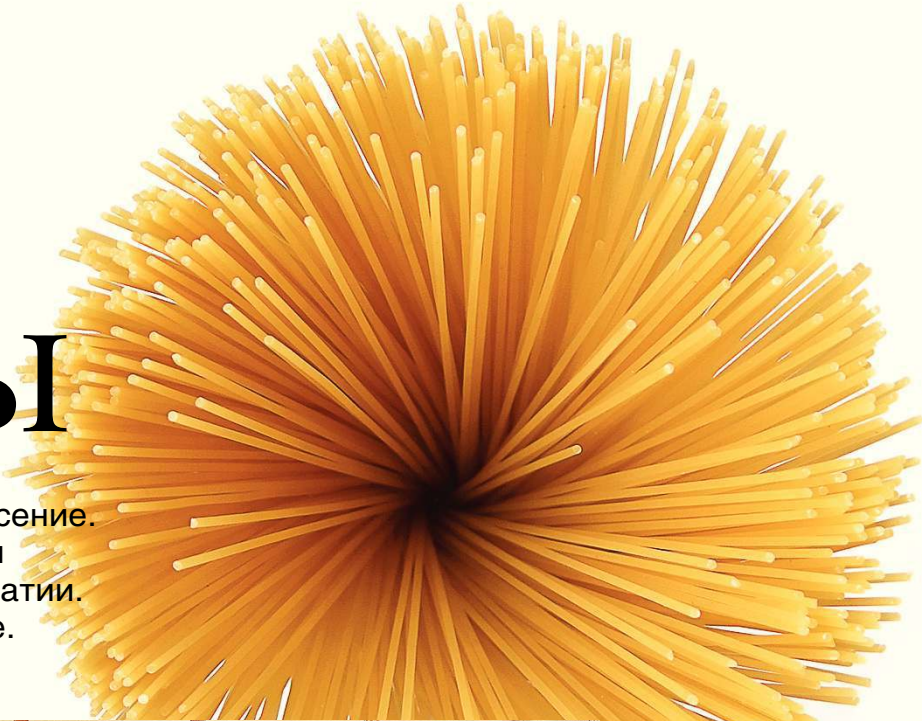
Загрузите на Google play

# паспорт ПАСТЫ

В холодное время паста на обед – теплое спасение.

У каждого вида пасты свой характер и свои симпатии.

Мы расскажем про все.



● **ПАЛЪЯ и ФИЕНО** (гнезда). После отваривания в центр каждого гнезда помещают начинку – томаты, ветчину и прочее и слегка запекают в духовке, присыпав сверху тертым сыром. Начинки гнезд могут быть разными, и каждое становится отдельным блюдом.

● **ФАРФАЛЛЕ** – бабочки, цветные бабочки – фарфалле колората. Прекрасно сочетаются с любимыми продуктами и соусами – как красными, так и сливочными. Ими удобно «подцеплять» кусочки рыбы, мяса, овощей. Годятся также и для супа, и для салата.

● **ФУЗИЛЛИ** (спиральки). К ним все «липнет», и они хорошо перенимают вкус своего «окружения», поэтому фузилли можно подавать с одним лишь соусом, без дополнительных добавок. Соусы при этом лучше выбирать густые.

● **МАКАРОНИ** (рожки). Эти полые трубочки идеальны для традиционных макарон с сыром. Гармонируют с жидкими соусами, которые затекают внутрь рожков. Хороши также в запеканках-макарониках. Подходят для холодных салатов.



● **МЕЛКАЯ ПАСТА-АЛФАВИТ** подходит для бульонов, прозрачных супов, приготовления минестроне и салатов.

● **ТОРЧЕТТИ** (переплетенные пружинки). Благодаря крупным завиткам отлично «собирают» соус. Эту пасту готовят с мидиями, лососем, креветками, томатным соусом.

● **НОКЕТТИ САРДИ** (ракушки). Вбирают в себя много мелко нарезанных приправ, зелени, рубленых грибов, томатов, овощей, кедровых орешков, шпината. Хороши для запеканок.

● **ЗИТИ**. Гладкие трубки среднего формата, срезы наискосок. Одна из самых популярных форм. Универсальная паста. Особенно предпочтительны к ней густые соусы. Зеленая окрашена шпинатом, а красная – томатами.

● **СТЕЛЛЕТТЕ** (мелкие звездочки) красиво смотрятся в супах и салатах.

● **ФЕТУЧИНИ**. К ним подходят легкие соусы, в том числе на основе оливкового масла. Также эта паста годится для любых блюд со сливочным соусом. Особенно популярны фетучини с грибами, ветчиной, курицей, креветками.

● **ДЖЕМЕЛЛИ** (витые жгуты). Хорошо «держат» соус. Сочетаются с песто, устрицами, кальмарами, рыбой. Предпочтительны для вегетарианских блюд.

● **ПАККЕРИ** (крупные трубочки). Их наполняют начинкой (фаршем, морепродуктами, овощами) и запекают.

# УТРО начинается

Рецепт рисовой каши на молоке обязательно должен быть в арсенале всех, кто заботится о правильном питании.

## МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

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

Рис промыть, залить водой и поставить вариться на минимальном огне. Добавить щепотку соли. Когда вода выкипит, влить подогретое молоко, добавить сахар и перемешать, чтобы не было комочков. Довести до кипения, помешивая, варить минут 10 и снять с огня. Потом закутать кастрюльку полотенцем и поставить «упреть» примерно на полчаса. Добавить немного сливочного масла, кусочки грейпфрута и выложить на тарелку или в «чашечки» из кожуры грейпфрута. Для красоты наше блюдо можно припорошить молотой корицей, какао или тертым шоколадом. ■

# Внутренний МИР



Зимой хочется теплых, пряных и питательных блюд. Приготовим же их из упругих почек и нежной печенки по рецептам кулинарного эксперта Анны ЛЮДКОВСКОЙ.

## ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ИЗЮМОМ И ФИСТАШКАМИ

Первое правило нежного паштета: не жалейте бренди или коньяка. На второй день алкоголь не будет доминировать в паштете, во вкусе воцарятся мир и гармония. Второе: не бойтесь добавлять орехи и сухофрукты. Блендер раздробит их на мелкие частицы, а у паштета появится пара дополнительных нот. И последнее: печенку берите охлажденную и готовьте с запасом. А на бутерброд выложите фрукты или соленья. Летом я беру персики или инжир, а зимой — моченые яблоки или корнишоны. Бутерброд словно молодеет, иначе не описать. Не будьте снобом — попробуйте.

- 250 г свежей охлажденной куриной печени
- 150 г сливочного масла + 50 г для заливки сверху
- 3–4 ст. л. бренди ● 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- горсть изюма без косточек
- горсть фисташек
- небольшая горсть сушеной клюквы (или вишни)
- перец, соль
- ⌚ 1 час на замачивание + 20 мин 🍲 400 руб. 🍳 325 ккал

1. Замочите изюм в бренди примерно на 1 час. Но если нет времени ждать, дайте изюму с бренди хотя бы 20 минут. За это время вы как раз пожарите лук и печенку.
2. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — ломтиками, обжарьте на сливочном масле. Когда лук станет прозрачным, переложите его в миску. А на этой сковородке пожарьте печенку. Только не передержите, иначе есть риск пересушить ее, и паштет тогда не будет юным и нежным. Количество жидкости в сковородке — не показатель. Возможно, в магазине печенку все-таки подмораживали и поэтому она выпустила часть соков. Слейте, а не выпаривайте. Жарится печенка не более 10 минут.
3. Отправьте печенку, изюм с бренди, лук, масло, чеснок и фисташки в блендер. Приправьте солью и перцем, а затем измельчите. Из неиспользованных ингредиентов у вас должны остаться лишь кусочек сливочного масла и сушеная клюква.
4. Масло растопите в микроволновке или сотейнике. В готовую печеночную массу вмешайте клюкву, чтобы паштет получился нарядным, а затем переложите в форму. Обычно берут керамические формы, но подойдет и классический лоток для заливного. Сверху покройте растопленным сливочным маслом. Это нужно для того, чтобы паштет не заветривался и не сох. Поставьте в холодильник и через пару часов можете звать домашних на чашку сладкого чая с вкуснейшим бутербродом. Только не забудьте про персики или моченые яблочки.



## ПОЧКИ СО СМЕТАНОЙ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

Рассольные блюда — одни из самых древних на русском столе. Исследователь русской кухни Максим Сырников пишет, что подливы (то есть соусы) редко обходились без добавления огуречного или другого рассола. К сожалению, они продаются не во всех магазинах и готовятся довольно долго. Зато у них потрясающий, ни на что не похожий вкус! Я упростила технологию, чтобы поменьше времени проводить у плиты и не мыть много посуды. Совсем ускорить этот рецепт невозможно, потому как говяжьи почки придется сперва вымочить и отварить. Если вы раздобыли телячьи, бараньи или свиные, сразу переходите к третьему пункту. Если купили говяжьи — утешайте себя мыслью, что британцы свое национальное блюдо — пирог с говяжьей и почками — готовят в три раза дольше.

- около 1 кг почек ● 3–4 соленых огурца ● 1 большая луковица
- 1 морковь ● 2 стебля сельдерея ● 1 зубчик чеснока ● 1 стакан сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла ● 2 ст. л. растительного масла без запаха
- 2 лавровых листа ● 1 ст. л. муки без горки ● свежемолотый черный перец
- соль ● запеченная или вареная картошка на гарнир
- ⌚ 6 часов на вымачивание и предварительное отваривание + 55 мин
- 🍲 250 руб. 🍳 304 ккал

1. Говяжьи почки нужно промыть, а затем вымачивать в холодной воде 3–4 часа. Здорово, если вы в это время будете дома и сможете время от времени менять воду. Если нет, заливайте большим количеством воды. Это обязательная процедура, ведь почки — часть сами знаете какой системы и нужно «вытянуть» из них запах.
2. Срежьте с почек жир и вены; если почки в пленке, ее тоже нужно снять. Поставьте варить и, как только закипит, слейте первую воду. Скорее всего, будет море бурой пены. Ничего страшного, это коагулируется белок. Промойте, снова залейте водой и варите на медленном огне 1–1,5 часа. Повторюсь, все вышеперечисленное касается только говяжьих почек. Если вы купили почки телянка, барана или свиньи, не обращайте внимания на пункты 1 и 2.
3. Возьмите чугунную кастрюлю, киньте в нее сливочное масло, добавьте растительное и, как только жир начнет пускать пузырьки, высыпьте мелко нарезанные лук, сельдерей и морковь. Тушите, помешивая, около 3–4 минут, пока лук не станет прозрачным.
4. Почки разрежьте на четвертинки, добавьте к овощам. Соленые огурцы нарежьте кружочками или четвертинками, в зависимости от их размера, и тоже отправьте в кастрюлю. Залейте почки сметаной. Если нужно, добавьте немного воды. Положите лавровый лист, поперчите, накройте крышкой и оставьте тушиться на 30 минут. Заглядывайте в кастрюлю время от времени.
5. Проверьте консистенцию соуса. Если он жидковат, разведите муку водой (нужно около 50 мл), чтобы не было комочков, и добавьте в кастрюлю. Перемешайте и смотрите, как на глазах густеет соус. Чеснок растолките с щепоткой соли, добавьте к почкам, в последний раз перемешайте и снимайте с огня. Гарнира к ним лучше вареного или запеченного картофеля пока еще никто не придумал. ■




A spiral-bound notebook is open on a wooden surface. A metal whisk is leaning against the left page. A glass of white milk is also on the wooden surface. The notebook's pages are white and contain text.

# 15

## ОШИБОК,

*которые мы совершаем*  
**НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ**

Кулинарный эксперт  
и мама двух малышей  
Анна ЛЮДКОВСКАЯ  
предлагает учиться на ее ошибках.  
Помогает! Проверено!

A wooden pencil lies horizontally across the bottom right of the notebook page. Below the notebook, on a dark grey surface, is a glass of yellow oil, a pile of white flour, and a cracked egg yolk. Two stalks of wheat are in the bottom right corner.

## 1 МАЛЕНЬКАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Выкиньте все маленькие досочки! Или уберите их в дальний ящик. Эти досочки нужны, только чтобы подавать на них сыр, а вот для нормальной готовки они непригодны — только рискуете отрезать себе палец! Знаете, сколько людей ежегодно режут себе руки? Миллионы! Друг нашей семьи, профессор в Страсбурге, рубанул себе в юности руку и ходит без одного пальца. Он не жалуется, но выглядит как-то не очень. А все из-за маленьких досочек!

**Правильно:** чем больше доска, тем лучше! Пусть она будет тяжелой, устойчивой, размером со старые безразмерные ноутбуки или удобную женскую сумочку, в которой умещается девичий минимум. Есть, конечно, правило, что доска должна подходить к ножу, маленький нож — маленькая доска, и далее по возрастанию. Но я за большие — с ними надежно и удобно. Допустим, режете вы лук для супа, а следом морковь. Закладывать в суп их нужно одновременно, и очень удобно, когда на доске хватает места всем — и нарезанному луку, и морковке.

## 2 НЕПРАВИЛЬНЫЙ НОЖ

На редкость распространенная ошибка! Нельзя резать багет поварским ножом, ведь твердая, как набережная Сены, корочка распадется на черепицы, а мякиш сплющится. Нельзя резать спелые летние помидоры хлебным или рыбным ножом — у томатов лопнет кожица. И прочее. (Да, я сама иногда так делаю, а потом себя же ругаю.)

**Правильно:** инвестируйте в 3–4 хороших ножа. Обязательно в большой поварской нож, которым вы будете пользоваться чаще всего: рубить мясо и овощи, срезать кожуру с тыквы и мелко резать зелень. Еще хорошая штука — небольшой овощной нож. Он раза в два меньше поварского. Им удобно крошить чеснок, выковыривать глазки из картошки, удалять семена из чили. Хлебный нож, естественно, годится для хорошего хлеба (это особенно актуально для тех, кто покупает дорогой хлеб в пекарнях). И обзаведитесь плоским длинным рыбным ножом, которым удобно тонко нарезать, например, соленую форель или семгу.

## 3 ВАРКА ПАСТЫ В КРОХОТНОЙ КАСТРЮЛЬКЕ

Признавайтесь, вы наверняка не раз пытались «утрамбовать» спагетти в маленький сотейник? Ждали, пока нижняя часть пасты размокнет, станет гибкой, и можно будет утопить верх? Итальянские бабушки так не делают! Во-первых, когда вы добавляете пасту на четверых в небольшое количество кипящей воды, ее температура резко падает, и нужно много времени, чтобы вернуться к точке кипения. За это время паста успевает стать клеклой и слипнуться. Во-вторых, спагетти во время варки отдают воде крахмал (и если воды мало, концентрация крахмала слишком высока), а избыток крахмала опять-таки приводит к клеклости.

**Правильно:** варите пасту в большущей кастрюле на 5–7 литров. Пусть вода закипает долго, зато вы получите правильную пасту. И не забудьте щедро посолить воду! Итальянские бабушки говорят, что вода для пасты на вкус должна быть как Средиземное море.

## 4 ПОСТНОЕ МЯСО

Выбираете мясо без жира, чтобы сохранить фигуру? Будьте готовы к тому, что ужины у вас будут невкусными! Сухие котлеты или тефтели вызывают не слюноотделение, а грусть. Ведь сочность и вкус зависят от жира, а откуда им взяться, если из фарша его подчистую изъяли?

**Правильно:** кладите жир! Моя бабушка всегда добавляла в фарш кусочки сала, в известный рецепт пожарских котлет входит сливочное масло, а в Америке «правило гамбургера» гласит, что соотношение жира и мяса должно быть 15 : 85 или 20 : 80. За талию не волнуйтесь: жир во время нагревания плавится и почти весь вытекает на сковородку, так что в котлете его остается самая малость.

## 5 ПОМИДОРЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Помидоры — деликатные овощи. У них очень нежные клетки, и под воздействием температуры — хоть горячей, хоть холодной — клетки начинают лопаться. То же самое происходит при неправильной разморозке рыбы и мяса. Тут начинается натуральное месиво: из клеток вытекают соки, и помидоры теряют упругость. Энзимы, которые отвечают за вкус, тоже повреждаются, и вместо спелого помидора вы достаете из холодильника овощ не первой свежести.

**Правильно:** храните помидоры на кухонном столе, разложив их в один слой. Помидорная башня уместна только в магазинах, где рост продаж зависит от красоты натюрморта. И не кладите помидоры на подоконник — под теплом солнечных лучей они быстро испортятся.

## 6 ГОТОВКА НА ХОЛОДНОМ МАСЛЕ

Обычно в масле обжаривают овощи, мясо или рыбу, чтобы они покрылись корочкой — как говорят, «запечатались». Даже если это морковь с сельдереем, которые вы обжариваете для супа. Горячее масло создает антипригарный эффект — еда не прилипает и не теряет форму, а сковородку легче мыть. Зато если жарить на холодном, эффект будет противоположным: никакой концентрации вкуса и грязная сковорода.

**Правильно:** нагрейте масло, плесните его на горячую сковородку и подождите с минуту.

## 7 ТЕСНАЯ СКОВОРОДА

Целая сковорода котлет или куриных грудок, да еды столько, что нет ни одного зазора и щелочки. Знакомо? Конечно, маленькую сковородку проще мыть, но не ждите, что у котлет и курицы будет румяная корочка. Если в сковороде давка, собственно, самого процесса жаренья не будет. Испаряющаяся влага начнет конденсироваться под едой, и котлеты будут готовиться на пару (а то и вообще припускаться). Панировка точно отвалится, и на ужин придется есть бесформенные, сухие и неаппетитные куски фарша.

**Правильно:** обязательно подсушите куски мяса или рыбы бумажным полотенцем — так вы удалите лишнюю влагу. Возьмите большую сковородку, чтобы котлеты, биточки или куски не соприкасались. Нет большой сковороды? Жарьте в два приема, а чтобы первая партия не остыла, отправьте ее в теплую духовку.

## 8 ДОЛГОЕ ВЫМЕШИВАНИЕ ТЕСТА

Если тесто долго мять, активизируется глютен — белок, отвечающий за эластичность и плотность теста. Такое тесто идеально для пиццы, но не очень годится для пирогов и нежных десертов.

**Правильно:** смешивайте тесто неспешно. Если используете миксер, ставьте его на невысокую скорость. Когда вводите сливочное масло, достаточно нескольких секунд. Не страшно, если в тесте будут видны маленькие кусочки масла. Зато у вашей выпечки будет нежная, рассыпчатая корочка — а это прекрасно!

## 9 ЧАСТОЕ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ МЯСА

Вы жарите стейк или отбивную и переворачиваете их каждую минуту, чтобы мясо прожарилось с разных сторон? Хочу вас расстроить: это неверно! Чем больше вы мучаете, трогаете, щупаете и переворачиваете мясо, тем суше будет кусок.

**Правильно:** не суетитесь. Дайте мясу хорошо прожариться с одной стороны, и только затем переворачивайте. Чтобы понять, есть ли коричневая корочка, аккуратно — пальцами или щипцами — поднимите кусочек мяса и посмотрите на цвет. Если мясо прилипло к сковороде, не паникуйте — подождите минуту и снова попробуйте перевернуть.

## 10 РАЗДЕЛКА ГОТОВОГО МЯСА

Вечер субботы, вы натерли мясо специями, стянули бечевкой и отправили в духовку. Каждые двадцать минут взволнованно проверяли мясо, поливали вытопившимися соками, а домашние жили предвкушением вкусного ужина. И вот мясо готово, вы гордо ставите его на стол и острым ножом отрезаете первый ломтик. Стоп! Иначе весь мясной сок вытечет на блюдо!

**Правильно:** мясо так долго трудилось в духовке, что нуждается в отдыхе. Дайте большому куску или курице 15 минут, стейкам достаточно 5 минут (накройте мясо фольгой, чтобы не остыло). За это время мышечные ткани расслабятся, соки равномерно распределятся и мясо обретет правильную нежную текстуру.

## 15 ДОБАВЛЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА В ПАСТУ

Обычно это делают, чтобы паста не слипалась. И все бы хорошо — паста действительно не слипается, но только потому к ней «не пристает» соус. Получается два блюда в одной тарелке: сверху паста, а снизу соус. Это невкусно!

**Правильно:** после варки откиньте пасту на дуршлаг, жидкость сохраните. Верните пасту в кастрюлю и добавьте немного жидкости, перемешайте и накройте крышкой. Еще один способ: добавьте в готовую пасту чуть-чуть соуса и размешайте. И, наконец, третий трюк, который подходит, если вы собираетесь есть ужин через 20 минут: промойте пасту холодной водой, чтобы удалить крахмал, верните в кастрюлю и перед самой подачей соедините с горячим соусом и прогрейте в сотейнике. ■

## 11 РАЗМОРОЗКА В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ ИЛИ МИКРОВОЛНОВКЕ

У всех нас совершенно нет времени: пробки, дети, косметолог и работа. Вот вы наконец-то дома и судорожно пытаетесь сообразить, что приготовить на ужин: достаете из морозилки рыбу или мясо и кладете под горячую воду. Не делайте этого! Все соки из рыбы окажутся в раковине, и вы положите на сковородку влажный кусок без вкуса. Межклеточная жидкость при заморозке становится кристаллами (по размеру они больше кристаллов воды!), при быстрой разморозке эти кристаллы острыми стенками могут порвать оболочки клеток, и весь сок просто вытечет.

**Правильно:** размораживайте заранее. Лучше за сутки, положив рыбу или мясо в холодильник. Или хотя бы при комнатной температуре — на это обычно уходит 8 часов. Я обычно достаю рыбу или мясо утром, кладу в раковину и вечером готовлю вкусный ужин.

## 12 ДОБАВЛЕНИЕ ЧЕСНОКА РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Чтобы стореть, чесноку достаточно одной минуты. Замечали, наверное, что если одновременно положить на сковородку лук и чеснок, чеснок успевает стать темно-коричневым до того, как лук подрумянится? Да и аромат чеснока улетучивается, словно он вам пригрелился и никуда вы чеснок не клали.

**Правильно:** режьте чеснок крупными кубиками или кружочками, а еще лучше расплющите чем-нибудь тяжелым и отправьте на сковороду — большим кусочкам времени требуется больше. В некоторых рецептах нужно чеснок мелко крошить, и здесь действовать надо быстро: пусть у вас все заранее будет готово, и не пытайтесь за десять секунд нарезать, скажем, болгарский перец — все равно не успеете. (Да еще и на маленькой разделочной доске!)

## 13 МЫТЬЕ ДОРОГИХ НОЖЕЙ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

Не делайте глупость, не трюбте хорошие ножи! Хрусталь и фарфоровый фарфор тоже мойте руками.

## 14 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИПРИГАРНЫХ СКОВОРОДОК

Я тоже люблю антипригарные сковородки, когда идеальная глазунья сама сползает в тарелку, не повреждая хрупкий желток. Но не увлекайтесь: все на антипригарных сковородах жарить не стоит. Например, блины или стейки на них просто не получатся! Штука в том, что у антипригарных сковородок низкая теплопроводность (они медленно нагреваются), и мясу нужно дольше времени, чтобы подрумяниться. Другими словами, хотите вы сделать стейк с кровью, ждете, пока мясо, наконец, покроется корочкой, а внутри оно уже давным-давно прожарилось.

**Правильно:** антипригарные сковородки созданы для деликатной еды вроде нежной рыбы и морепродуктов или «прилипчивых» яиц. Остальное жарьте на чугунных и стальных сковородах с толстым дном. Если хорошо разогреть сковороду и правильно плеснуть растительного масла (смотрите пункт 6), ничего у вас не прилипнет.





### ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

Vestfrost выпустила новую стиральную и сушильную машину в одном корпусе – Vestfrost VFWD 1461. У нее уникальная вместимость: 9 кг для стирки и 6 кг для сушки. Машина оснащена 3D-сенсором, который контролирует количество загружаемого белья и предотвращает перегрузку. Исходя из количества белья в барабане, машина сама рассчитывает нужное количество воды, порошка и электричества. Активировав функцию Eco-time, можно экономить на счетах за электроэнергию: запуск машины будет автоматически перенесен на время с выгодным тарифом. А ЖК-дисплей выдает всю информацию о текущем процессе: о температуре, весе загружаемого белья, режиме стирки, сушки и т. п.

### ДВА СЛОЯ СЧАСТЬЯ

Danone выпустил новинку – двуслойную «Активиа». На дне стаканчика – сочные ароматные фрукты, а сверху – нежный слой йогурта и творожка. Стаканчик, кстати, прозрачный, так что продукт можно как следует разглядеть еще до покупки. Новинка представлена в двух вкусах – ананас и клубника и, как вся линейка «Активиа», обогащена бифидобактерией Actiregularis (запатентованный штамм Danone), которые способствуют улучшению пищеварения и очищению организма.



### ПЫЛЕСОС, ИДИ ЗА МНОЙ

Компания LG Electronics (LG) выпустила новую модель пылесоса VK89502HU из серии КОМПРЕССОР FOLLOW ME™ с функциями автоматического перемещения и активного движения колес. Благодаря 4 взаимосвязанным сенсорным датчикам, размещенным на корпусе и ручке, пылесос автоматически следует за хозяином из комнаты в комнату, деликатно соблюдая дистанцию в 1 метр. Процесс уборки становится максимально легким, не требующим дополнительных усилий. Плюс к этому новый пылесос умеет спрессовывать собранную пыль в компактные брикеты, так что она не разлетается облаком при очистке контейнера.



### БЫСТРЫЙ ТАКОЙ

Всемирно известный производитель эксклюзивной посуды компания Tupperware® выпустила новинку – ТапперКук, которая совмещает преимущества традиционного приготовления на пару и скорость готовки в микроволновой печи. Принцип действия заключается в термической обработке под повышенным давлением, в результате еда готовится в несколько раз быстрее. С помощью ТапперКук можно моментально сварить крупы и овощи, которые обычно готовятся очень долго – фасоль, горох, свеклу, кукурузу в початках. В этом издании прекрасно получаются супы, гарниры и практически все горячие блюда.



# Светлый ПРАЗДНИК



*На Русь Рождество пришло в X веке,  
заменяв собой языческий зимний солнцеворот.  
Многие из традиций соблюдают и в наши дни.*

**В**есь день 6 января следует поститься, а за стол идти не раньше первой звезды, напоминающей о Вифлеемской. На ужин следует подавать двенадцать (по числу апостолов) постных блюд, а к столу — садиться в четном количестве. Если гостей для этого не набирается, на стол ставят один свободный прибор. В отличие от европейцев, стремящихся отметить Рождество в кругу семьи, при закрытых дверях, русские держат двери открытыми для гостей.

Рождество празднуют три дня: 7, 8 и 9 января. В первый день мужчины (без жен) ходят поздравлять родных и друзей, а те ставят на стол скоромные блюда. Во второй день Рождества — в день Собора Пресвятой Богородицы — по гостям ходят уже жены.

С Рождества до Крещения (19 января) длятся Святки. Это время, когда ряженые ходят по дворам, перемежая песни во славу Христа веселыми колядками и выпрашивая у хозяев подношения. Если святочные дни для веселья, то ночи — для гадания. С наивной хитростью народ определяет время между Рождеством и Крещением как «волшебное» (ведь мир еще «не крещен») и использует его для общения с духами.

## ВЕСЕЛЬЕ В ЗАКОНЕ

В 1649 году богобоязненный царь Алексей Михайлович издал указ, запрещающий игры ряженных, плясы скоморохов, гадание и «иное волшебство». Целью запрета было окончательное искоренение языческих обрядов, но страх перед наказанием не смог победить тягу народа к святочному веселью.

Впрочем, сын Алексея Михайловича, государь Петр Великий, святочное веселье любил сам и порой, нагрянув к боярину со свитой, ряженой чертями и турками, пугал хозяев дома до полусмерти.

В XVIII веке к привычным святочным развлечениям добавились вертепы (от старославянского «вертепь» — «пещера»). В этих многоярусных ящиках-театрах с помощью кукол разыгрывали сцены из Евангелия — «Рождество», «Волхвы у царя Ирода» и «Поклонение волхвов». В отличие от католических вертепов, у православных вместо Богоматери-куклы ставили небольшую икону.

## ГАДАНИЕ НА ЛАДАНЕ

Для гадания на ладане стол накрывают на два прибора. На каждую тарелку кладут кусочек ладана. Гадающий, читая наговор, подносит к свече то один, то другой кусочек. После один кусочек бросает под стол, а другой — кладет под подушку, надеясь увидеть вещий сон.

*Ладан в церкви ладят,*

*Дома им болезнь правят.*

*Ладан, ладан, было б ладно*

*Тобою погадать,*

*Всю правду узнать.*

*Как ты, ладан-батюшка,*

*Чист, свят и честен,*

*Так и сон мой будь правдив.*

Чаще всего гадают девушки — конечно, на женихов. Раньше гадали на сапожке: бросали его через забор и смотрели, в какую сторону направлен нос сапога. Если сапожок падал носом к собственному забору, значит, в этом году сватов не жди. Сегодня чаще гадают с помощью зеркал, колец или воска: капают со свечи в миску с водой и по фигурам определяют будущее.

Кстати, из двух святочных недель веселые гулянья занимали только первую — «святую». Вторая — до 19 января — называется «страшной». На «страшной» неделе люди стараются реже выходить из дома. Считается, что в это время нечистая сила особенно злится и творит пакости. Считается также, что, радуясь рождению Сына, Господь выпускает души погулять по свету, и те отправляются в свои бывшие дома навестить родственников. А после Крещения возвращаются в загробный мир. По поверьям, если во время святочного ужина посмотреть в комнату через дверную щель, можно увидеть последнего умершего родственника, который сидит за столом вместе с живыми. Не зря для пришедших духов готовят кутью, блины и оставляют все это на столе на ночь.

В конце Святков народ начинает готовиться ко второму великому зимнему празднику — Крещению. Считается, что в эту ночь «открывается небо», и любая молитва будет услышана.

Главное событие Крещения — Водосвятие: несмотря на лютый мороз, люди окунаются в купель, прорубленную во льду. В Крещение не только освященная в церкви, но и любая природная вода считается чудесной. Многие верят, что ею можно лечить недуги и умыться «на красоту». ■

# Г О В О Р Я Т, Н Е П О В Е З Ё Т, е с л и . . .

● В Италии считается, что стоит услышать чихание кошки, и счастье незамедлительно придет в ваш дом. А вот комплименты, даже от родственников, итальянцы не очень любят, так как любая похвала может привлечь злых духов. Если кто-нибудь похвалит итальянца, он делает «козу» (мизинец и указательный палец распрямит, а остальные сожмет в кулак), тем самым защитив себя от сглаза.

● В Китае ударить кого-либо веником равносильно многолетнему проклятию. Особенно тяжело придется тому, кого стукнули метлой по голове. Кроме того, китайцы не жалуют усатых и бородачат, искренне веря, что обильный волосяной покров на лице может навлечь неудачу не только на обладателя окладистой бороды, но и на его близких. Китайцы не будут стричь ногти после полуночи, чтобы не тревожить души усопших родных.

● В больницах Японии вы не встретите 4-го и 9-го этажей: после 3-го сразу идет 5-й, а после 8-го – 10-й, и все потому, что «четыре» произносится в японской транскрипции как «ши», что созвучно с японским словом «смерть», а «девять» на слух напоминает «ку», то есть «боль». В Японии не только пропускают этажи, но и не любят фотографироваться втроем: считается, что тот, кто окажется посередине, может навлечь на себя погибель.



## *В какие приметы верят люди в разных странах мира?*

● В Греции часто высаживают у дома кактусы, так как считается, что колючки растения не пропустят в дом злых духов. А если греки пригласят вас в гости, будьте осторожны со своей обувью, не кидайте ее как попало. Если обувь перевернется подошвой вверх, сразу же верните ее в нормальное положение, произнесите «скорда», что в переводе означает «чеснок», и плюньте два раза через каждое плечо. Тогда,

возможно, вам удастся избежать неприятностей, которые предвещает перевернутая обувь.

● В Канаде считается, что неприятности хватают человека за нос, поэтому в стране существует обычай мазать имениннику кончик носа маслом, чтобы беды не могли за него ухватиться.

● В Ирландии есть поверье, что самое заветное желание скоро

исполнится, если увидеть под одним навесом девять коров и серого быка, лежащих у той стены, где расположена дверь.


● В странах Южной Африки дурным предзнаменованием считается услышать крик филина или увидеть парящего орла, а оказавшийся поблизости крокодил – предвестник близкой смерти (что, в принципе, логично). Женщинам африканских племен коса и зулу не разреша-

ют есть яйца, считая, что от такой пищи в рационе женщина может лишиться рассудка. А мальчикам нельзя употреблять в пищу кашу, чтобы их не обуяла трусость.

● В США счастье приносит первая увиденная вами по весне бабочка, правда, в том случае, если ее крылья белого цвета. Американские школьники и студенты берут с собой на экзамен ту же самую ручку, которой пользовались при подготовке к предмету, веря, что ручка «запомнила» все ответы и поможет получить высокий балл. А женщины в Штатах стараются крепко держать ножницы и расчески в руках, ведь если их выронить, муж начнет изменять.

● Если в России черная кошка предвещает беду, то в Англии она, наоборот, сулит удачу и благополучие. Зато увиденные две или три вороны могут обернуться для вас сплошными неудачами. При этом сохранение ворон в стране – дело государственной важности, ведь, как гласит легенда, когда все вороны улетят из Тауэра, дни Англии будут сочтены.

● В Турции предпочитают не стирать одежду по субботам, чтобы не навлечь несчастья, и не подметают дом поздним вечером или ночью, чтобы не разориться, а по утрам встают из постели с правой стороны – тогда день начнется хорошо. А если по дороге на работу или важную встречу увидите змею, удача будет сопутствовать весь день. ■

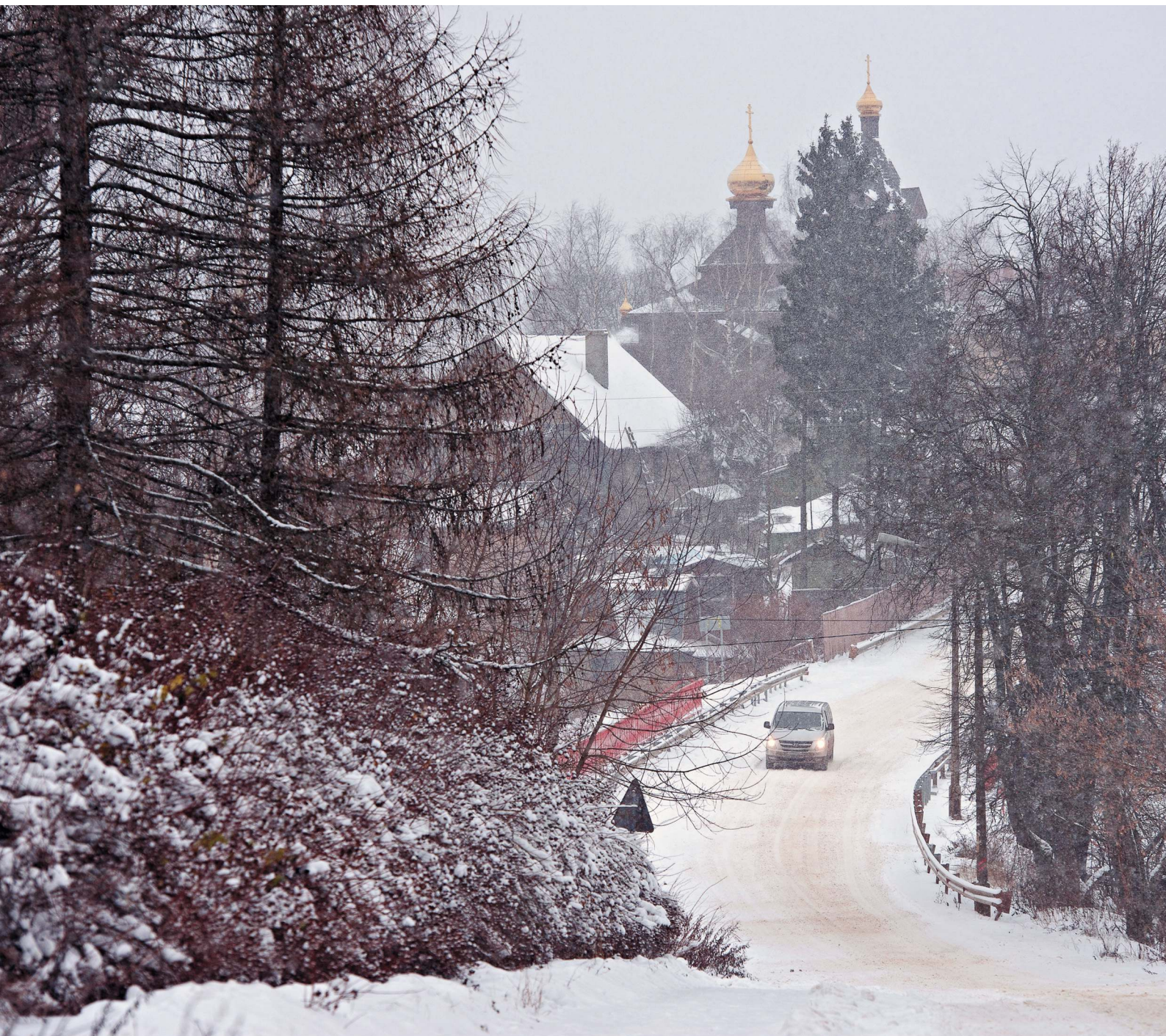


**В**ытинанка — изысканное искусство вырезания из бумаги салфеток, занавесочек, картин. Благодаря умелым рукам мастера получаются ажурные шедевры. Вытинанки дешевы, вам понадобятся только большие острые ножницы и любая тонкая бумага, например остатки старых неиспользованных обоев. Вырезать можно без предварительной прорисовки контуров — из одного сплошного листа бумаги, сложенного в разных направлениях. Существует четыре основных вида складывания бумаги: симметричное, раппортное (гармошкой), центричное (розетковое) и веерное. Элементы вырезания можно разделить на две большие группы — это «прямой разрез» и различные «полукруглые вырезы». Затаив дыхание, вы будете разворачивать сложенное в несколько раз вырезанное изделие и видеть узоры, о которых даже не подозревали! ■

## всё В АЖУРЕ

*Стенка, ножницы, бумага,  
раз-два-три. Ажурную ширму  
можно создать легким  
движением руки.*

# Здесь РЯДОМ



*Места недалеко от Москвы,  
куда в один из выходных дней хорошо отправиться всей семьей.*



## 1 КОЛОМНА

От Москвы до Коломны – 118 км по Рязанскому шоссе. То есть выезжать надо пораньше, чтобы с толком провести день и успеть вернуться домой. Иначе придется ночевать в одной из коломенских гостиниц, что дорого и некомфортно. Первое, что надо посмотреть, – Кремль. Одна из 7 его башен называется Маринкиной – в честь томившейся здесь Марины Мнишек. А в мужском Старо-Голутвинском монастыре – уникальные псевдогоthicеские башни. Самая «вкусная» достопримечательность Коломны – Музей пастилы. При нем – заводик, где пастилу делают старым способом: пюре из печеных яблок взбивают деревянными лопатками двое суток подряд.

**Чем заняться?** В продолжение темы народных ремесел – посетить музей «Кузнечная слобода». А еще «Калачную в Коломне», где можно самому слепить калач и съесть его с чаем.

## 2 ЖОСТОВО

Путешествие на родину расписных подносов, в Жостово, начинается с приятного открытия: ехать надо всего 20 км от Москвы. Жостовские подносы – это не только цветы на черном. Живописцы используют богатую палитру – от оливкового до кремового, от лазурного до алого. Черные лаковые подносы любили дворяне и купцы. А яркие разноцветные покупали крестьяне и ремесленники. Это сейчас мы используем подносы в декоре интерьера, а тогда это был предмет домашнего обихода.

**Чем заняться?** Сводить детей на мастер-класс росписи по жести. Если выбор подносов в магазине при фабрике не порадует – можно купить поднос у бывших фабричных художников, которые работают теперь дома. Местные жители отведут вас по нужному адресу.

## 3 ФЕДОСКИНО

Село Федоскино находится всего в 17 км от Москвы по Дмитровскому шоссе. Место живописное, холмистое, река изгибом, мост, деревянная церковь Николы Чудотворца XIX века. Это – родина знаменитой лаковой миниатюры, которой исполняется 219 лет. На местной фабрике производят знаменитые лаковые шкатулки. В отличие от других школ (Палех, Мстера), здесь используют не темперу, а масляные краски.

**Чем заняться?** Посетить музей лаковой миниатюры и деревянный дом купца Петра Лукутина, владевшего промыслом в конце XIX века, когда произведения федоскинских мастеров называли «лукутинскими лаками».

В магазине при Коломенском музее пастилы – 26 сортов этой сласти. Есть даже похмельная пастила, с лимоном и хмелем. Сохранилась и реклама 1909 года: «Я страшно пил вино, а теперь ем пастилу “Трезвость”».



Мастерам Жостовской фабрики запрещено приходить на работу в плохом настроении – иначе цветы на подносах будут вялыми.



Федоскинские шкатулки расписывают масляными красками: тончайшими колонковыми кисточками прорисовывают реснички и снежинки. Используют перламутр, сусальное золото и цветные металлические порошки.





На Павлопосадскую мануфактуру за новыми тканями приезжают модельеры. Ведущие дизайнеры используют шали в своих коллекциях, а художники-оформители задействуют платки в фильмах и спектаклях.

В Клинском музее елочных украшений вы обязательно найдете игрушки из своего детства. Самой старой игрушке в музее – больше 100 лет.



## 4 ПАВЛОВСКИЙ ПОСАД

От Москвы до Павловского Посада – 63 км по Горьковскому шоссе. Здешняя мануфактура по производству платков и шалей, известная с XVIII века, – предприятие полного цикла: берется неотбеленная овечья пряжа, становится тканью, а рисунок для нее создают художники. Затем ткань режут на платки и по краям вручную вплетают бахрому.

**Чем заняться?** Осмотреть с экскурсией Музей истории русского платка и шали, полюбоваться несколькими церквями и посетить дом-музей павловопосадского уроженца, актера Вячеслава Тихонова.

## 5 КЛИН

От Москвы до Клина – 89 км по Ленинградскому шоссе. Здесь, в Клинском уезде, издавна было освоено стеклодувное мастерство. Сегодня можно во всех подробностях понаблюдать за полным циклом изготовления стеклянного шара или сосульки. А потом купить их в маленьком магазинчике при музее.

**Чем заняться?** На третьем этаже музея проводят мастер-классы: выдают новогодний шарик, кисти, краски и даже трафарет – твори! После этого хорошо посетить музеи Чайковского, Менделеева и Аркадия Гайдара.

## 6 ТРЁХГОРКА

Трехгорная мануфактура находится в центре Москвы, на Краснопресненской набережной. Так что



Многие уверены, что любой **оренбургский платок** должен проходить через кольцо. Неправда! Серые теплые шали – толстые и сквозь кольцо никак не пролезут. А белые ажурные паутинки и палантины весом 30–100 граммов и в колечко проскользнут, и в скорлупе гусиного яйца поместятся.





Дизайнеры и художники **Трехгорки** бережно относятся к наследию своих основателей, династии Прохоровых. Фабрика выпускает ткани с восстановленными узорами и рисунками, утраченными в советское время. Например, цветы в узорах на тканях – следствие того, что один из Прохоровых увлекался ботаникой.

ехать до нее в выходной день из любого конца столицы – не дольше 40 минут. Фабрике уже 200 лет. В свое время она была официальным поставщиком двора Николая I. Сегодня на Трехгорке можно увидеть не только ткани, но и вещи, когда-то принадлежавшие семье основателей фабрики.

**Чем заняться?** Накупить уютных высококачественных скатертей, белья, салфеток и прочих кружев.

## 7 ГЖЕЛЬ

До района, объединяющего 27 деревень во главе с населенным пунктом Новохаритоново, где занимаются производством гжели, больше 60 км по Егорьевскому шоссе.

**Чем заняться?** Конечно же, покупкой чудесной керамики. Пренебрегите ширпотребом, обратите внимание на авторские работы: среди них есть настоящие шедевры!

## 8 ОРЕНБУРГ

Этот пункт – для любителей дальних путешествий, потому что от Москвы до Оренбурга – 1500 км, или 2 часа на самолете. Но зато в этом городе делают роскошные пуховые платки. А большинство пуховозальщиц – члены Союза художников России.

**Чем заняться?** Посетив Музей истории оренбургского пухового платка, купить самый красивый и легкий экземпляр в магазине при музее. ■

Одна из версий происхождения названия **Гжель** – от старинного слова «жгель», то есть «жечь, обжечься».

В Гжельской волости было много белой и красной глины – это и определило «профорIENTATION» местных жителей.





## Козерог

(22.12 – 19.01)

*Приятные домашние хлопоты займут вас почти на весь месяц. Вовремя остановиться и включиться в активную жизнь помогут ваши близкие, которые нуждаются в вас больше, чем кажется. В январе не поддавайтесь искушению потратиться на что-то грандиозное.*

**Р ОВЕН.** После беззаботно проведенных зимних каникул вас ожидает напряженная, но очень результативная работа. Она значительно поправит ваше финансовое положение: отдых на Мальдивах уже не будет казаться вам несбыточной мечтой. Не исключено приключение с долгим продолжением.

**Т ЕЛЕЦ.** У вас впереди один из самых счастливых месяцев в году. В рабочих и домашних делах наступит затишье, зато развлечений, удовольствий и приятного общения будет сколько угодно. Судьба сведет вас с друзьями из прошлого, и вы проведете с ними немало прекрасных часов.

**БЛИЗНЕЦЫ.** В начале месяца вам может показаться, что ваше настроение слишком легкомысленное для серьезной работы. Но жизнь распорядится иначе – навалится куча неотложных дел. Дружеское участие начальника и коллег окажется очень кстати. Возможны финансовые проблемы, но они легко разрешатся уже к концу месяца.

**Р АК.** Зимние каникулы подействуют на вас расслабляюще. Самое замечательное, что напрягаться в январе так и не придется: уже во второй половине месяца звезды обещают вам дальнюю дорогу. И хотя это будет обычная командировка, вас ждет романтическое знакомство.

**Л ЕВ.** В начале зимы у Львов появится много поводов продемонстрировать свой ослепительный шарм. Если будете блистать не только на дружеских вечеринках, но и на рабочем месте, то в конце января вам могут предложить новую должность. Не исключено, что это обеспечит вам финансовое благополучие на весь год.

**Д ЕВА.** Отдохните на зимних каникулах по полной программе: уже в середине

месяца вам понадобятся силы для решения небольших проблем на работе. Вам придется сделать ход конем, чтобы улучшить отношения со второй половиной, но это никак не скажется на вашем внутреннем состоянии.

**В ЕСЫ.** Первая половина января пройдет спокойно, но в конце месяца жизнь начнет бить ключом: поездки, встречи с друзьями и куча мелких дел займут все ваше время. Хорошо, что при этом звезды обещают вам стабильное финансовое положение.

**С КОРПИОН.** Потратьте свои силы – а у вас их много – на домашние дела: переставьте мебель, сделайте мелкий ремонт или хотя бы смастерите что-то своими руками. Если ничего этого делать не хочется, займитесь спортом. Главное – не использовать энергию в сомнительных целях!

**С ТРЕЛЕЦ.** Больше времени проводите на природе: в январе лежание на диване вам строго противопоказано. Есть и хорошая новость: то, что обычно дается с трудом, в январе достанется вам легко и непринужденно. А в конце месяца готовьтесь к неожиданной встрече с приятным человеком.

**В ОДОЛЕЙ.** Постарайтесь до конца месяца сохранить то легкомысленное настроение, что сопровождало вас в праздничные дни. В скучные будни вас ждет несколько потрясающих событий. А еще у вас может появиться виртуальный друг, который полностью захватит ваше воображение.

**Р ЫБЫ.** В течение всех зимних каникул не отказывайте себе в маленьких удовольствиях и собирайте счастливые минутки в шкатулку памяти. Эти воспоминания и поддержка любимых людей спасут вас от легкой хандры в конце месяца. ■

## Адреса

**AMARANT**, Москва, Тверской б-р, 3, интернет-магазин: [www.amarant-fashion.ru](http://www.amarant-fashion.ru)  
**DAVINES**, Москва, Лубянский пр-д, 25  
**HALENS**, [www.halens.ru](http://www.halens.ru)  
**IMAGINARIUM**, Москва, пр-т Мира, 211/12  
**LAUREL**, Москва, Кутузовский пр., 18

**L'OCCITANE**, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: [www.loccitane.ru](http://www.loccitane.ru)  
**MARC CAIN**, Москва, ул. Большая Якиманка, 22  
**MEDENA**, Москва, ул. Таганская, 31/22, стр. 1  
**MONSOON**, Москва, Красная пл., 3  
**MOTHERCARE**, Москва, ул. Маршала Бирюзова, 32  
**NEXT**, Москва, пл. Киевского вокзала, 2  
**PRETTY SWEET**, [www.kosmetika-box.ru](http://www.kosmetika-box.ru)  
**THERME**, Москва, ул. Большая Полянка, 28, к. 1  
**THOMAS MUNZ**, Москва, ул. Люсиновская, 68

**WELEDA**, Москва, ул. Таганская, 1/2  
**YVES DELORME**, Москва, Кутузовский пр., 26, стр. 1  
**ZARA HOME**, Москва, ул. Кузнецкий Мост, 9  
**«АКЦЕНТЪ»**, Москва, ул. Сивцев Вражек, 4  
**ИКЕА**, Москва, МКАД, 14-й км, ИКЕА «Белая Дача»  
**«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»**, Москва, Смоленская пл., 34  
**«КОНФАЭЛЬ»**, Москва, Кутузовский пр., 33  
**КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ**, [annaonline.ru](http://annaonline.ru)

# 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](http://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

“... 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.