

Лица

ЯНВАРЬ 2008

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ "БУРДА"

Долой серые будни!

- ❄ Идеальный стол для Мыши
- ❄ Праздничный дресс-код
- ❄ Отдых от отдыха

ДЕТИ И РОДИТЕЛИ

РЕБЯТА, ДАВАЙТЕ ЖИТЬ

Дружно
Учим ребенка общаться со сверстниками

"ДИЕТА ТУФЕЛЬКИ":
2,7 КГ ЗА 2 НЕДЕЛИ

Составьте свое меню стройности на каждый день

В ВАШУ КОЛЛЕКЦИЮ

8



ВКУСНЫХ БЛЮД

- простые продукты
- оригинальные рецепты

Ольга Будина

БОЛЬШЕ УЛЫБОК!

10

ПРИЧИН
ВСЕ НАЧАТЬ
С НУЛЯ

Время
приятных
перемен



Большее удьбоек!

*Талантливая и необыкновенно
востребованная киноактриса,
молодая мама, автор книги
("Дневник Ольги Будиной.
Говорящая беременность")
и просто очень красивая
женщина — Ольга знает
рецепт настоящего праздника.
К нему надо тщательно
и заранее готовиться, тогда
все обязательно получится!*

Сложно вспомнить все фильмы, в которых сыграла Ольга, их много, при этом у каждой ее героини свой характер. Удивительная и светлая Ольга успевает все: работать в кино, писать книги, воспитывать сына. Слово "уныние" не из ее словаря. Ей удается создать хорошее настроение и себе, и своим друзьям, и близким. Настоящие, большие и интересные праздники в ее семье не редкость. Своим опытом актриса делится с нами.

Ольга, какие-то особые новогодние ритуалы в вашей семье есть?

В семье родителей все было традиционно, как у всех, ночное новогоднее застолье с телевизором и шампанским. Но в своей собственной семье я пытаюсь создавать традиции сама. Мне не хочется поддаваться коллективному, бессознательному, и поэтому стараюсь что-нибудь необычное придумать, пофантазировать. Мне кажет-

ся, чтобы весело встретить Новый год, совсем не обязательно ждать полуночи, пить шампанское и смотреть телевизор. Более того, я считаю, ночью надо спать. А праздник можно отметить днем. В прошлом году мы так и поступили — устроили детский утренник первого января. Ничего особенно необычного мы не сделали, но все равно всем все очень понравилось. Часов в 11 утра мы пришли к заранее облюбованной елочке и все взрослые (семей 6) вместе с детьми играли во всевозможные подвижные игры и даже повели хоромы и попели. А потом все пришли в гости к нашим друзьям за праздничный стол, куда и Дед Мороз со Снегурочкой пожаловали (естественно, мы же сами ими и были) и принесли всем подарки. Но в этом году мне бы очень хотелось, чтобы наш зимний праздник походил на то, что мы сделали этим летом на трехлетие Наума. Это был праздник под названием "Знания, которые мы получили от наших предков".

То есть праздник, по-вашему, это важный элемент воспитания?

Конечно. На Руси ведь знания передавались через праздники. Именно через них можно легко и интересно обучить ребенка чему угодно. Потому что это всегда ярко, звонко, задорно, весело — это навсегда запомнится. Вспомните, почему мы уяснили, что горячим можно обжечься? Потому что в первый раз, когда обожглись, получили сильнейшее эмоциональное впечатление. Значит, чтобы получить знание, нужно чему-то удивиться, поразиться. Чем острее эмоции, тем глубже знания. Вот зачем нужен праздник. В нашем летнем утреннике участвовали и взрослые, и дети. Всего нас было около тридцати человек. Для детей была одна задача — найти спрятанные волшебником сокровища, а для взрослых — научить каждого ребенка определенному ремеслу, и тогда волшебник укажет путь дальше в поисках клада. Для этого каждый родитель накануне получил задание научиться определенному ремеслу, подгото-

вить необходимый реквизит и продемонстрировать его на празднике так, чтобы заинтересовать детей и научить их. Мы выбрали гончарное, кузнечное, столярное, ткацкое, поварское, знахарское ремесла. К примеру, на гончарном круге каждый ребенок смог себе сделать из приготовленной заготовки маленькую тарелочку или просто сделать в комке глины углубление пальцами, чтобы получилась чашка. Или, например, можно было узнать что-то новое о лечебных растениях, начиная с подорожника и заканчивая травкой, которую можно положить в чай и получить напиток гораздо вкуснее чая из пакетика. Или нанизать кусочки овощей на шпажки и поджарить на огне под присмотром родителей: с этим справится даже трехлетний малыш." У нас даже была потрясающая прялка XIX века и веретено и каждый ребенок это все покрутил, потрогал и "попрял".

Вы рассуждаете, как мама?

Ну я же мама! А мама — не только мама, она еще и человек! И делая что-то для ребенка, я делаю это для себя. Вы бы видели, как радовались сами взрослые, какое чувство морального удовлетворения было у родителей, когда мы закончили праздник! Сначала все думали, что сразу сядут за стол. Но не тут-то было: два часа, пока шла игра, на столе были только фрукты, овощи и орехи. Когда же наконец началось настоящее застолье, и взрослые, и дети были в таком ажиотаже, настолько "объелись" эмоциями, что первое время никто не мог ничего есть! Все были счастливы: родители, потому что блестяще выполнили свои задачи, дети, что стали заслуженными обладателями сокровища, которое мы заранее закопали в землю и они его с восторгом откопали.

Как вы относитесь к идее проводить зимние каникулы в теплых странах?

ст-
ни-
ши
ес-
ли-
нок
то-
то
ва-

то
ы-
де
и
е,
р-
ы-
ст-
ни
да,
ни
ме



Ольга советует:

Как не набрать вес за период зимних праздников?

Можно действовать себе на нервы и постоянно себя одергивать, но это не конструктивно, потому что, когда начинаешь нервничать и раздражение накапливается, обязательно сорвешься на ком-то из близких. Я не из тех людей, кто будет считать калории. Я предпочитаю от чего-то отказываться: если хочу попробовать десерт, понимаю, что всего остального я съем чуть-чуть. И потом, можно же взять не три котлеты, а только одну!

Как создать праздничное настроение, даже если его нет?

Театральный педагог Михаил Чехов (брат писателя Антона Чехова. — Прим. ред.) сказал как-то, что степень талантливости артиста зависит от степени его погружения в предлагаемые обстоятельства. Если мне предстоит замечательный вечер, на который не могу не пойти, я "надеваю" на себя хорошее настроение. Конечно, здесь сказываются четыре года учебы в "Щуке". Когда настроение плохое, себя нужно максимально чем-то задобрить. Во-первых, принять контрастный душ, а потом выпить любимый напиток (я предпочитаю травяной чай или родниковую воду с медом и лимоном) или даже съесть пирожное. Во-вторых, отказаться от заранее приготовленного наряда в пользу того, в чем вам в настоящий момент будет наиболее удобно. Наконец, достаточно несколько минут, глядя в зеркало, искусственно по улыбаться — до тех пор, пока улыбка не станет естественной.

Как питаться правильно — вкусно, питательно и при этом с пользой для здоровья?

Я считаю, к вопросу чревоугодия всегда следует относиться осторожно. Какое слово замечательное — "чревоугодие". Мы должны угодить своему чреву, а не объедаться. Я — гурман, мне лучше не есть вообще ничего, чем есть что-то невкусное, кроме того, совсем отказалась от мяса, рыбу ем крайне редко. В какой-то момент я поняла, что все эти коровы, курочки — живые. Как же их можно есть?! Блюда, которые я сама готовлю, преимущественно овощные и злаковые. Они не обязательно легкие, но очень вкусные и полезные. Лучшие из них войдут в мою вторую книгу "Рецепты для беременных и кормящих, а также всех любителей здорового стола".

фото: Алена Попоухина. Стиль: Ольга Чернобровина. Визаж: Париса Гималиева. Одежда на Ольге Karen Miller. Фото на обложке: Алена Попоухина

МОЯ ИСТОРИЯ

Чтобы встретить Новый год не обязательно ждать полуночи. Праздник можно отметить и днем. В прошлом году мы устроили детский утренник 1 января. Лепили снеговиков, водили хороводы, пели песни, играли...

► Скорее, отрицательно. Я считаю, что лето зимой быть не должно. Конечно, всем хочется тепла, но наш организм вряд ли это поймет, у него ведь свои, природные биоритмы. Он настроен на холод, а мы вдруг решили оказаться на море с пальмами, для организма это все же стресс. Признаться, я сама с трудом переношу холода, но у меня есть свой рецепт: я отогреваюсь в бане. Когда как следует пропарюсь, уходит любая зябкость, озноб.

Кто в вашем доме обычно наряжает елку?

Я сама обожаю наряжать елку. Она у меня всегда искусственная. Я не понимаю, почему ради каприза надо рубить дерево. Хочешь, чтобы пахло хвоей, иди в лес. А в квартире достаточно искусственной елочки. Зачем заставлять страдать природу? А вот украшать елку в этом году я буду вместе с сыном и уже случайно приготовилась к этому прекрасному событию. Летом я наткнулась на потрясающий магазинчик игрушек, где продавались разные крохотные куклы: фарфоровые, деревянные, тряпичные, в виде животных, принцесс, арлекинов и т. д. Вот и решила, что буду украшать елку ими. А еще обязательно повешу гирлянду с мигающими огоньками и сладости. Маленькой я обожала срывать с елки конфетки-бараночки. Они были почему-то гораздо вкуснее тех, что лежали на столе в вазе. Пусть и мой ребенок не будет лишен этих радостей быстрого детства. Если удастся, испеку что-нибудь сама. Потрясающая елка должна получиться!

Какое ваше самое яркое новогоднее воспоминание, пришедшее из детства?

Я помню, как перестала верить в Деда Мороза. Мне было пять лет, это произошло совершенно случайно. Сначала все было как обычно: пришел Дед Мороз с бородой и стал просить меня рассказать стихотворение. И вдруг я увидела, что у Деда Мороза голубые веки такого же цвета, как тени, которыми пользовалась моя мама. Тут же я услышала, что и голос у Дедушки совсем не мужской, все сразу стало очевидно. Но я совсем не была разочарована. Наоборот, я решила, что это особая игра, в которую родители играют со своими детьми, и подумала: надо же, как меня любит мама, что даже в Деда Мороза решила со мной поиграть!

Каким, по-вашему, должен быть подарок, полезным или красивым?

Я предпочитаю подарки полезные. Но и красивые! Я люблю, чтобы каждая вещь имела какое-нибудь прикладное значение. К примеру, у моей обожаемой массажистки на стенах висят чудесные красивые тарелки. А я не понимаю, зачем они там висят? Из тарелок ведь едят! Хотя привожу ей в подарок, если увижу, какую-нибудь симпатягу и радуюсь, когда она радуется. У меня дома висят

картины, но с каждой что-нибудь связано личное. А на кухне висит большая фотография сентябрьского леса с падающими на деревья широкие золотыми лучами солнца — память о дне рождения Наума! Да и просто поднимает настроение. Я понимаю, что все мы очень разные и наши пристрастия сильно отличаются. Поэтому у меня со многими знакомыми есть договоренность: чтобы не попасть впросак, спросите, я с радостью отвечу, что нужно подарить. И сама всегда спрашиваю и выполняю пожелания.

Значит ли это, что вы не любите сюрпризы?

Знаете, мне очень понравилась фраза: "Самый приятный сюрприз после замужества — это отсутствие сюрпризов". То же самое я могу сказать о подарках. Например, если у меня нет фарфорового чайного сервиза, но я его друзьям заказала, я же не буду знать, какой именно сервиз они мне подарят? Это и есть сюрприз. И потом, разве это не чудо, что у тебя наконец-то появится в доме то, о чем ты мечтаешь? Ведь самое обидное — передавать подарок, если он тебе не нравится.

А какой самый запоминающийся и удивительный подарок вы получили?

Из тех, что не заказывала? Даже не знаю... Вероятно, вкус у меня такой специфический, трудно угодить такой капризуле, как я. Вот еще вспомнила, как я однажды устроила близким новогодний сюрприз. Я тогда еще была студенткой Шукинского училища, жила с родителями, но уехала вечером к друзьям. А прежде приготовила каждому подарки, красиво их упаковала, написала и положила все на высокий шкаф. Перед отъездом я завела будильник на 0.15 и поставила его рядом с подарками. А в 0.30 позвонила домой, чтобы поздравить всех, и получила от родных такую бурю восторга! Трезвонящий будильник искали по квартире всей семьей, и каково же было удивление, когда он привел их к куче подарков. Вот когда праздник удался у всех! **АС**

Зара ГРИГОРЯН

ГОТОВИМ С ОЛЬГЕЙ

Ольга предлагает приготовить греческий салат по собственному оригинальному рецепту. Его быстро готовить и он подойдет и для праздничного фуршета, и для пикника. Олины гости обожают это блюдо.



"Мелко нарезать кубиками сыр фета, репчатый лук, помидорки черри, маслины и листья салата. Посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. А из болгарских перцев (красных, желтых и зеленых) удалить сердцевину и вложить внутрь каждого этот чудесный салат! На блюдо с высокими краями выложить листья салата и расставить вертикально, как фантазия подскажет, разноцветные радостные перцы. Они очень красивые, вкусные и необычные. Их можно брать в руку и есть, как мороженое, — понравится и взрослым, и детям!"