

# ЖЕНСОВЕТ



№9 (71) Сентябрь 2012

Кулина

**МОДНАЯ  
ОСЕНЬ**

СТР. 12

**ПОЗВОЛЯЙ  
СЕБЕ  
ЛЕНИТЬСЯ**

СТР. 8

**ШАНТАЖ  
ЛЮБОВЬЮ**

СТР. 36

**71  
новый  
рецепт**

**ВОЗРАСТ -  
НЕ ПОРОК**

стр. 6



## НОВЫЙ ВЕДУЩИЙ «СПОКУШЕК»



Совсем недавно стало известно, что Дмитрий Маликов стал третьим ведущим детской программы «Спокойной дочки, малыши!». По мнению компании «ТМК-Медиа», которая создаёт эту программу, Дмитрий Маликов – умный, обаятельный, как нельзя лучше вписывается в компанию ведущих программы.

Нынешние ведущие Анна Михалкова и Оксана Фёдорова останутся в передаче. В настоящий момент главной ведущей передачи является Анна Михалкова, актриса и дочь режиссёра Никиты Михалкова. Оксана Фёдорова ведёт программу с 2002 года, однако в настоящее время появляется лишь в отдельных выпусках.

С появлением нового ведущего в передаче появятся новые темы, связанные, например, с музыкой. Сам артист заявил, что с удовольствием возьмёт на себя «гуманитарную функцию», уже вовсю готовится к роли ведущего и очень доволен своим назначением. В недавнем интервью он сообщил: «Давно не было какого-то

мужского образа, который был бы понятен и приятен детям. Я хотел бы больше рассказывать детям об истории, литературе, музыке, архитектуре. О каких-то вещах, сделанных своими руками. Научить, условно говоря, детей забить гвоздик». Сейчас стало известно также, что Маликов хочет вести детскую передачу со своей дочкой Стефанией. Маликов не раз записывался на телевизионных программах со своей дочерью, и нет никаких сомнений, что Стефания может достойно вести себя в кадре.

ОКСАНА АКИНЬШИНА  
УЕЗЖАЕТ В ГРУЗИЮ?

Популярная отечественная актриса с непростым характером Оксана Акиньшина редко даёт интервью и ещё реже обсуждает подробности своей личной жизни. Но, судя по всему, сейчас артистка переживает один из самых лучших этапов, причём не только в творчестве, но и в любви. Так, Акиньшина перестала скрывать, что в настоящее время встречается с известным грузинским продюсером Арчилом Геловани.

В одном из недавних интервью Оксана отметила, что «в Грузии тоже хорошо». Однако о том, чтобы постоянно жить в этой стране, речи пока не идёт. «Ну, я буду ездить туда-сюда», – приводит слова Акиньшиной НТВ. Более ничего Оксана репортёрам телеканала не сообщила. Однако на самом ли деле актриса планирует покинуть Россию и собирается ли она замуж, Акиньшина предпочитает не говорить. Так же актриса не прокомментировала слухи о своей беременности, которые упорно муссируются прессой, и о том, что уже замужем за Геловани.

Если же Акиньшина действительно не замужем и только собирается под венец с Геловани, то для неё это будет уже второй брак. Напомним, Оксана была замужем за генеральным директором пиар-компании «Планета «Информ» Дмитрием Литвиновым. Предполагают, что причиной развода стала чрезмерная занятость Литвинова. За спиной у Арчила Геловани также были серьёзные отношения – от брака с дочерью грузинской сценаристки Нино Басилиа у продюсера подрастает сын Николай.





# ПОЗВОЛЯЙ СЕБЕ ЛЕНИТЬСЯ!

В выходные дни вы планируете устроить большую стирку. Ещё вам нужно перегладить бельё, убрать в квартире... И так каждую субботу и воскресенье? Остановитесь! Сияющая чистотой дом — замечательно, но вы совершенно забыли об отдыхе. Хотя бы один раз в неделю нужно побездельничать. Не верите? Мы назовём вам девять уважительных причин.

**1. ЛЕНИТЬСЯ — И ПРОЖИВЁТЕ Дольше!** Так уж сложилось, что лень принято считать одним из главных пороков человека. Она и по миру пустит, и счастливым не сделает, и много ещё разных страшилок про неё рассказывают. А зря. Ведь леньность не только спасает миллионы людей от ненужной и скучной работы, но иногда может и от какого-нибудь конфликта оградить или даже жизнь сохранить. Например, вам ужасно не хотелось вставать утром с постели и вы решили поспать чуть-чуть подольше обычного... В результате вы выспались, до службы добирались в полупустом автобусе. Вас никто не толкал, не наступал на ноги, и у вас сохранилось хорошее настроение... Вот вам и польза от лени-матушки. И это ещё не самый яркий пример! Так что не стесняйтесь лениться. Делайте это с удовольствием. Кстати, психологи считают, что возникающее у человека время от времени желание ничего не делать — не что иное, как защитная реакция организма на переутомление. Так зачем же идти против природы? Себе дороже станет! Только не забывайте о чувстве меры. Не перегибайте палку!

**2. ЛЕНЬ — СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ.** И это не пустые слова. Любой человеческой натуре свойственны колебания настроения, усиливающиеся к тому же сезонными изменениями. Одни к этим перепадам не особенно чувствительны, а другие страдают, мучаются, места себе не находят. Глотают антидепрессанты. И напрасно это делают, потому что самое лучшее лечение в данном случае — безделье. Повалитесь с книжкой на диване, устаньте в телевизор и смотрите все передачи подряд, не особенно задумываясь о происходящем на экране... На следующий день вы будете чувствовать себя намного лучше.

**3. ЛЕНЬ ИЗБАВИТ ОТ СУЕТЛИВОСТИ.** Лень может быть и конструктивной. Предположим, вам необходимо сделать несколько дел. Каждое из них вам кажется важным. Но не спешите хвататься за всё сразу. Прислушайтесь к себе, к своему внутреннему голосу. И

он вам подскажет, что необходимо сделать в первую очередь. Пусть вас не смущает, что «главное» дело внешне выглядит менее значимым, зато именно оно наиболее перспективно для вас. Начните с него, и всё пойдет как по маслу.

**4. ЛЕНЬ — АККУМУЛЯТОР ЭНЕРГИИ.** Один вечер в неделю или пару часов в выходные дни посвятите только себе. Забудьте о домашних делах, отключите телефон. Мужа и детей отправьте в кино, на футбол, в парк. Постарайтесь полностью расслабиться и ни о чём не думать. Послушайте приятную музыку, сделайте маску для лица, примите ванну. Позвольте себе съесть вкусенького. Словом, сделайте что-нибудь приятное для себя. Это умиротворит и дарит энергию для преодоления повседневных проблем, отвлекает от неприятных мыслей.

**5. ЛЕНИВЫЙ ГЕНЕРИРУЕТ САМЫЕ УДАЧНЫЕ ИДЕИ.** Ни для кого не секрет, что спешка и стресс — злейшие враги творческой деятельности. Не случайно писатели и художники уезжают за вдохновением подальше от города. Лишь в спокойной атмосфере они могут в полной мере раскрыть свой творческий потенциал. Попробуйте и вы снять напряжение, уехав подальше

от городской суеты. Походите босиком по траве, опустите ноги в прохладную воду ручья. При этом массируются рефлекторные зоны стоп и улучшается кровообращение. Игры на свежем воздухе — не только замечательный тренинг, но и источник положительных эмоций. В состоянии внутреннего покоя идеи придут сами собой.

**6. ЛЕНИВЫЙ УМЕЕТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ДАЖЕ ОТ МЕЛОЧЕЙ.** «Наслаждение живёт пустотой», — гласит восточная поговорка. Предаваясь время от времени праздности, а возможно, и скуке, вы таким образом набираетесь сил для активной жизни.

**7. ЛЕНИВЫЙ ОСТРЕЕ ПЕРЕЖИВАЕТ ЧУВСТВО ЛЮБВИ.** Что может быть прекраснее любви? Однако со временем отношения становятся не такими трепетными, как в самом начале. Старайтесь хотя бы изредка делать паузу. Тогда каждая новая встреча с любимым человеком принесёт вам новую радость.

**8. НЕ СПЕШИТЕ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ.** Неприятности на работе или в семье, ссора с подругой... Стрессовые ситуации только усугубляют проблемы. Научитесь отключаться от неприятностей. Проведите денёк в полной изоляции от всех друзей и подруг. Посмотрите на ссору со стороны.

**9. УЧИТЕСЬ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ.** В стрессовой ситуации человек быстро теряет терпение. Запомните, хорошим собеседником можно быть только тогда, когда вы спокойны и уравновешенны.

Не забывайте о чувстве меры. Старайтесь не переходить той грани, за которой лень из верного друга может незаметно вырасти в липкое чудовище, мешающее вам полноценно жить.



# АЛЁНА ХМЕЛЬНИЦКАЯ:



**А**лёна Хмельницкая родилась в семье артистов балета, но ещё в 10 лет выбрала для себя профессию драматической актрисы. В «Ленкоме», из-за кулис, она наблюдала за работой своей мамы над хореографическими номерами в легендарном спектакле «Юнона и Авось». А спустя 10 лет, окончив Школу-студию МХАТ, сыграла в этом спектакле роль Кокичты. В 1993 году она вышла замуж за режиссёра Тиграна Кеосаяна, с которым она вместе почти 20 лет. Всё это время Алёна Хмельницкая удивительным образом удаётся быть успешной актрисой, красивой женщиной, примерной женой и заботливой мамой двух дочерей.

## «Я НАУЧИЛАСЬ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ»

### О ДЕТЯХ

— Алёна, ваши дочери родились с разницей в 16 лет... Отличается ли материнство сейчас и материнство тогда?

— Само по себе материнство не отличается — отличается жизнь. За те 16 лет, что прошли между рождением Саши и Ксюши, что-то сделано, появилась стабильность, мозги встали на место. Установились определённые отношения с этим миром. Своего мужа я, наконец, хорошо знаю. А когда родилась Саша, мы с Тиграном, можно сказать, были ещё в процессе знакомства: ну что такое год вместе? Но главное, сейчас я научилась правильно расставлять приоритеты: тогда же хотелось объять необъятное. Только институт окончил — и в один момент нужно сделать всё: и карьеру, и семью. А сейчас мой приоритет — семья.

— Старшая дочь обрадовалась появлению сестрёнки?

— Она была счастлива! Всю беременность и после рождения малышки мы были одним целым. Саша — такая сестра-мама! Она обожает Ксюшу, и Ксюшка к ней относится совершенно отдельно, это видно. Для меня — это счастье, когда вижу двоих девочек рядышком.

— Ксюша пока маленькая, а Саше пора выбирать свою дорогу. Она станет актрисой или режиссёром?

— Она пойдёт в сторону кино, но

не будет актрисой. Когда-то давно она даже снималась, но ей не понравилось, было мукой. Она точно знает, чего хочет, хотя иногда колеблется.

### О «ЖЕНСКОМ ЦАРСТВЕ», МАГАЗИНАХ И ХАЧАПУРИ

— А Тигран как себя чувствует в семье, где одни женщины?

— Тигран называет наш дом «женским царством»: я, девочки, моя бабушка, тётя, часто приезжает из Германии моя мама, а мама Тиграна живёт с нами всю зиму. Ещё в доме постоянно находятся наша помощница по хозяйству и няня Ксюши. Только собаки у нас малышки — Джаз и Блюз!

— Вы — мама-наседка?

— Вовсе нет!

— Но отличная хозяйка!

— А почему «но»? Одно другому не противоречит! Да, я — жена в меру хозяйственная, люблю готовить. Я зависаю в продуктовых магазинах, хожу, выбираю. Мы с Сашкой можем пойти, прямо на месте взять какой-то журнал, вычитать рецепт, отыскать все ингредиенты и дома приготовить.

— А фирменное блюдо есть?

— Я часто пеку что-нибудь на тему хачапури. Раньше придерживалась точного рецепта, а сейчас просто беру весь сыр, который есть в доме, рублю побольше зелени и тесто ко всему этому придумываю. Творческое

или слоёное. Хачапури меня всегда выручает, когда гости уже на пороге.

### О РОДИТЕЛЯХ И ДЕТСТВЕ

— Ваши родители — артисты балета, неужели вы не мечтали стать балериной?

— Нет. Но если бы у меня было фанатичное желание, думаю, родители не возражали бы.

— А вас в детстве баловали?

— Конечно. Я ведь единственный ребёнок в семье, и к тому же поздний. Родители решились на меня в 30-летнем возрасте. Но самое главное — они воспитывали меня своим собственным примером. Рассказать ведь можно всё что угодно, а жить совсем по-другому. Я видела их отношения друг к другу, жизни, работе. Они у меня трудолюбивы и до сих пор работают, чему я несказанно рада. Смотрела, училась, воспитывалась.

— Детей воспитываете так же, как и вас родители?

— Я другая, и Тигран другой. У нас вообще всё по-другому. Я стараюсь взять всё самое лучшее из моего детства и привнести что-то своё. Часто хваляю, но никогда не делаю вид, что мне нравится, если это не так. Я общаюсь честно. Мне кажется, очень важно следить за тем, как ты говоришь. Просто надо найти правильную форму, а дальше говорить абсолютную правду. Даже выбор тона имеет значение.



# Звезда в гостях

## О ДЕНЬГАХ И ОДНОЙ ТУМБОЧКЕ

— Есть ли у вас финансовая зависимость от Тиграна и с каким чувством вы просите у него деньги на булавки, на косметологию, на новые туфли?

— Я не прошу у него деньги. Зависимости, наверное, у меня как таковой нет, он зарабатывает гораздо больше, чем я. Но у нас нет друг перед другом никакой отчётности. Просто есть какие-то деньги, которые мы вместе тратим, естественно, обсуждаются какие-то большие покупки, вложения, но что касается повседневной жизни, то мелкие расходы не обсуждаются, потому что сейчас есть такая возможность. Но я очень люблю сама зарабатывать, и я себя гораздо лучше чувствую, когда приношу в дом деньги. Я кладу их в конверт с надписью «польза». Мне приятно приносить пользу. Хотя Тигран меня не комплексовывает по этому поводу. Но когда я работаю, это даёт какое-то внутреннее приятное ощущение.

— Вы храните свои и деньги мужа отдельно?



— У нас не две тумбочки, а одна, но счёта, кто больше туда положил, мы никогда не ведем и не обсуждаем в семье эту тему.

## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— После рождения второго ребёнка вы совсем не потеряли форму, даже стали ещё стройнее...

— Я начала худеть и сейчас действительно довольна собой. Просто

я ставлю себе задачу и выполняю. Я в этом смысле человек железный. Потому что это надо прежде всего мне самой. Все достаточно просто. Ничего мучного и сладкого. Иногда покупаю себе сухарики. Ещё я обращаю внимание на сочетание продуктов. Например, мясо или рыбу ем с овощным салатом, чаще зеленым. Никогда не стану есть мясо с картошкой или макароны с рыбой. Слежу за количеством. Голоданием я не занимаюсь. Могу устроить себе разгрузочный день на воде и овощах. Но самое главное, я пью много простой воды — 3 литра в день. Я к этому привыкла. К этому легко себя приучить, если всё время носить с собой бутылки. Хочешь есть — попей воды.

— Хватает времени на посещение фитнес-залов?

— Я никуда не хожу. Просто нет времени. Спортсмен занимаюсь дома. У меня есть беговая дорожка и диски с упражнениями для разных частей тела. Но чаще всего я ставлю какою-нибудь кино. Иначе всё это мне как-то грустно (смеется). Я качаю пресс, делаю растяжку, хожу по дорожке в разном темпе. Просто подобрала себе свой комплекс упражнений, после которого чувствую себя отлично. Для меня главное — заниматься понемногу, но регулярно. Эзё мы с маленькой ходим в бассейн.

## О МУЖЕ

— Вы много лет живёте с восточным мужчиной, а они славятся своей требовательностью...

— Вы хотите спросить, как мне живётся с моим мужем? Отвечаю: интересно! Восточный мужчина восточному мужчине рознь. Тигран вырос в Москве. У него есть правильная система координат человеческих ценностей. И он лишен тех перегибов, которые мы имеем в виду, говоря о восточных мужчинах.

— Вы с мужем оба очень темпераментные. Как возникают разногласия, споры, можете в порыве гнева разбить посуду, хлопнуть дверью?

— Имущество не портим (смеется). Мы оба очень упёртые. Но, несмотря на эмоции, люди земные. Максимум, что можем — говорить на повышенных тонах.

— Вы вместе почти 20 лет. Что для вас значит сегодня быть парой?

— Для меня это чувство команды. Я могла бы сказать, что Тигран — это моя вторая рука. Нет. Мы команда. Никогда не подставляем друг друга. Вообще, я никого глубоко не допускаю в нашу систему. Я её оберегаю. В неё нельзя вмешиваться постороннему внешнему миру. Я даже с близкими подругами особо не делюсь. Это тема закрытая.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ХМЕЛЬНИЦКАЯ Елена (Алёна) Александровна



Дата рождения: 12 января 1971 г.

Образование: высшее театральное. В 1992 г. окончила Школу-студию МХАТ.

Работа в театре: с 1990-го по 1994 г. — актриса Театра «Ленком».

Работа на телевидении: в 1994 г. — ведущая телепрограммы «Утренняя почта» (телеканал «Останкино»).

Работа в кино: «Сердца трёх» (1992), «Убийство в Саншайн-Менор» (1992), «Директория смерти» (1999), «Марш Турецкого» (2000), «Ландыш серебристый» (2000), «Президент и его внучка» (2000), «Империя под ударом» (2000), «Мужская работа»

(2001), «Остановка по требованию-2» (2001), «Русские амазонки» (2002), «Ундина» (2003), «Самая красивая» (2005), «Заяц над бездной» (2006), «Три полурации» (2006), «Петя Великолепный» (2006), «Оплачено смертью» (2007), «Мираж» (2007), «Не отрекаются любя» (2009), «Чёрные волки» (2011), «Ялта-45» (2012), «Костоправ» (2012), «Кто, если не я?» (2012), «У Бога свои планы» (2012).

Семейное положение: замужем за кинорежиссёром Тиграном Кеосаяном.

Дети: две дочери — Александра (18 лет) и Ксения (2 года).

Все мы рано или поздно начинаем задумываться о своём возрасте, но кто-то легко смиряется с тем, что юность закончилась, и по-настоящему наслаждается зрелостью и самостоятельностью, а для кого-то возраст становится большой темой.

Отчасти в этом виноват культ молодости. Сегодня молодость — это синоним успешности, а зрелость (даже не старость!) считается чуть ли не пороком. Средства массовой информации подливают масла в огонь, призывая бороться со старением и создавая иллюзию, что молодость можно удержать.

И мы попадаем на эту удочку, включаемся в эту гонку за вечной молодостью, не отдавая себе отчёта в том, что это бессмысленно.

# ВОЗРАСТ- не порок



## 30 ЛЕТ — ОТКРЫТИЕ ГРАНИЦ

По мнению многих учёных, 30 лет — один из самых трудных женских возрастов. Казалось бы, о каком кризисе можно говорить в 30 лет, когда женщина по-прежнему молода и привлекательна? Однако именно 30-летнего рубежа боятся многие женщины.

Как ни странно в группу риска кризиса 30-летних могут попасть женщины, рано вышедшие замуж, при этом видящие своё предназначение исключительно в создании семьи, рождении и воспитании детей. Многие из них считают, что уже выполнили свою главную задачу, и жизнь дальше спокойно течёт своим чередом. Дети подрастают, школа, институт, потом свадьбы и внуки, а там и старость не за горами.

Но в последнее время появилась тенденция к созданию поздних браков, и женщина, которая только к 30 годам находит свою вторую половинку, рождает первенца и последующих детей, испытывает настоящий взрыв эмоциональных и физиологических переживаний. В отличие от женщин, вышедших замуж в более раннем возрасте, они уже состоявшиеся личности, как в профессии, так и в любви. Позади осталась полоса проб и ошибок, безоглядных увлечений и разочарований, накоплен некоторый жизненный опыт, позволяющий смело смотреть вперёд. И календарные даты, связанные с приходом 30-летия, такие женщины, как правило, принимают безболезненно.

В тридцатилетнем возрасте найдётся немало и незамужних женщин. Конечно, если к этому возрасту, как говорится, ни котёнка, ни ребёнка, ни карьеры, и женщина вообще махнула на себя рукой, возрастного кризиса избежать будет трудно. Те же из незамужних 30-летних, кто активно занимается своей карьерой и саморазвитием, много путешествует, читает, изучает иностранные языки, получает второе высшее образование, и при этом следит за своей внешностью, общается с друзьями, имеет любимого человека или массу поклонников, как правило, воспринимают 30-летие всего лишь как возраст открытия внутренних границ личности. С этим согласны и учёные, на основании многих исследований, пришедшие к выводу, что процесс открытия внутренних границ личности начинается после 25 лет, а кульминация, повторная стабилизация и окончание процесса приходится на возраст 40–45 лет как наиболее плодотворное время для профессиональной и творческой деятельности. Как видите, всё зависит только от вашего стремления к реализации своих жизненных планов.

## 40 ЛЕТ — ЖИЗНЬ ТОЛКОЕ НАЧИНАЕТСЯ

Для многих женщин непростым становится 40-летний возраст. Вроде бы уже ума, ещё энергично, привлекательна, но уже не так, как, к примеру, в 30. А так не хочется стареть!

В позапрошлом веке балзаковский возраст начинал свой отсчёт от

30 лет. Светская женщина старше 30 лет уже должна была быть замужней, тогда девушки выходили замуж в 14–18 лет. Поэтому считалось, что 30-летняя женщина уже не имеет право на любовь. Начиная с 60-х годов прошлого столетия, временные рамки балзаковского возраста уверенно сдвинулись к 40, и даже 50 годам. И 45-летние женщины, когда им намекают на их возраст, с гордостью озвучивают народную мудрость: в 45 — баба ягодка опять! Сейчас нередко случается, что к 40 годам женщина наконец-то находит свою половинку (порой после раннего неудачного брака). А сколько женщин, беря пример со звёзд кино и эстрады, отваживаются рожать после 40! К примеру, Ольга Кабо стала мамой в 44 года, Маша Распутina — в 46 лет. А совсем недавно 49-летняя Людмила Артемьева официально объявила о том, что уходит в декрет. Так что, как здесь не вспомнить ставшую крылатой фразу из знаменитого фильма: «Теперь я точно знаю, в сорок лет жизнь только начинается!».

Однако не у всех 40-летних женщин есть потребность повторно выходить замуж или рожать ребёнка. У многих уже есть прекрасный муж и дети. С чисто социальной точки зрения сегодня 40-летний возраст женщины чаще всего означает для неё полную свободу. Дети выросли, можно полностью отдаться любимой профессии, или попробовать себя в совершенно новой сфере. Женщина может вновь подумать о себе, распределять день по своему усмотрению и посвящать



больше времени любимым занятиям. Кроме того, приобретён огромный жизненный опыт, и то, что в молодости казалось сложным, сегодня выглядит простым и понятным. Конфликты с окружающими случаются намного реже, мужчины-ровесники, которых именно в 40 лет начинает бес шкотать, вызывают у них скорее жалость, чем ревность. Жизненные интересы для женщины этого возраста обретают чёткость, она способна радоваться жизни и у многих такая потребность резко возрастает.

## 50 ЛЕТ — ЭТО МОЛОДОСТЬ СТАРОСТИ

До 50-летнего юбилея многие женщины не задумываются над тем, как они живут, имеют ли они удовлетворение от жизни. Кроме типично женской жизни «для других», которая высасывает из женщины силы и энергию, кризис, который она переживает в зрелом возрасте, связан с климактерическими явлениями и ощущением собственного женского увядания. Многим женщинам в течение всей жизни приходится совмещать работу и ведение домашнего хозяйства, воспитание детей и решение проблем в личной жизни. Поэтому очередной юбилей для них окрашен в грустные тона: кажется, что настоящая жизнь прошла мимо, и уже ничего не успеть. Но находится немало женщин, которые, выполнив свой долг перед «другими» (муж, дети, работа и др.) и получив при этом безусловное удовлетворение, к 50 годам готовы к покорению новых вершин.

Надо признаться, я грустила, ожидая приближения своего 50-летнего юбилея. Но кто-то сказал мне весело: «Что ты! 50 лет — это же молодость старости!» Именно в этот год я впервые нырнула в прорубь и всю зиму купалась в снегу и плавала в ледяном бассейне!

## В ПОГОНЕ ЗА МОЛОДОСТЬЮ

Так или иначе все волнения, связанные с наступлением очередного юбилея, связаны одной проблемой: как сохранить уходящую молодость. И если в 30 тело ещё легко поддаётся тренировке, и можно без опасности для здоровья подвергать себя физическим нагрузкам, порхать по волейбольной площадке или принимать форму лотоса, то с каждым годом это становится всё более проблематичным. Примерно после 30 начинает замедляться наш обмен веществ, появляется лишний вес, всё чаще наступает усталость. Меняется фигура, меняется лицо, меняется образ жизни. Но не стоит в погоне за молодостью совершать необдуманные поступки, впадать в крайно-



сти в поисках средства Макропулоса. Сегодня для любого возраста широко открыты двери фитнес-клубов и косметических салонов. Главное — сохранить в чистоте свою душу, не дать ей умереть от отчаяния. «Души прекрасные порывы» должны сохраняться до глубокой старости, и тогда вы будете в любом возрасте ощущать себя молодыми.

Многие долгожители утверждают, что есть лишь один секрет вечной молодости — интерес к жизни и оптимизм, никакие другие средства не подарят вам счастливую улыбку и весёлые искорки в глазах. Каждый возраст имеет свою прелесть, как времена года, главное — вовремя это понять и оценить.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Есть такое понятие «психологический возраст» человека. Его психологи определяют как внутренний возраст. И очень часто он совершенно не соответствует ни паспортным данным, ни физическому состоянию тела. Но именно он является основой выбора вами определённого стиля жизни, интересов, постановки целей и уверенного движения к ним. Ведь даже появление тех или иных возрастных заболеваний зависит от вашего внутреннего ощущения своего возраста.

■ Есть известная истина: человек стареет, когда он начинает жить только воспоминаниями из прошлого, тем самым отсекая для себя возможность будущего.

Если человек живёт настоящим и ждёт масштабных и ценных событий в будущем, не придавая особой значимости прошлому, то он чувствует себя значительно моложе своего хронологического возраста. Если же, наоборот, самые яркие и значимые события были у человека уже в прошлом, то он может чувствовать себя старше своих реальных лет.

■ Соответственно, психологический возраст является своеобразным возрастным показателем реализованности. Если продолжать

развивать личностные возможности, ставить планы, то это шанс всегда чувствовать себя моложе прожитых лет, а макияж глаз умело скроет первые морщинки.

Алла ОРЛОВА

## СОВЕТЫ

Возраст нужно воспринимать не как источник проблем, а как источник новых возможностей. Ведь годы приносят не только морщины — вместе с ними приходят мудрость, опыт, рассудительность, уверенность в себе, умение разбираться в людях и трезво оценивать свои возможности. Необходимо научиться ценить преимущества любого возраста.

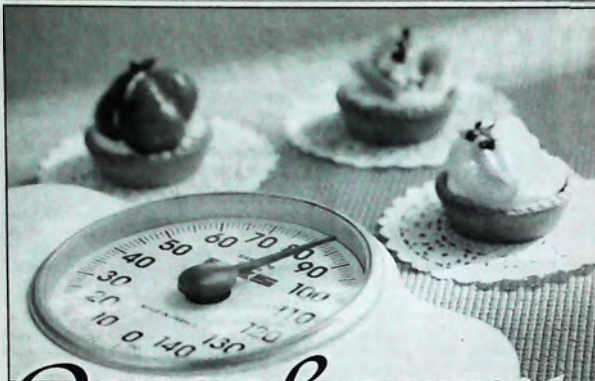
■ Трудности восприятия своего возраста чаще всего испытывают люди, которые не смогли себя реализовать. Но у человека есть возможность в любом возрасте изменить свою жизнь. Пожалуй, как раз для этого необходимо всегда оставаться молодой, а именно — восприимчивой к новому, готовой к переменам. Возраст сам по себе не может быть проблемой. Проблема — ваши мысли и представления о возрасте.

■ Один из плюсов зрелости — умение правильно ставить цели и реально оценивать свои возможности. С одной стороны, вы понимаете, что какие-то вещи вам уже недоступны, с другой стороны — вы знаете свои возможности, и поэтому шансы, что вы добьётесь поставленной цели, выше, чем в юности, ведь вы больше не строите воздушных замков!

■ Старение неизбежно, это закон жизни, и мы не в силах изменить его. Погоня за молодостью, будь то не соответствующий вашему возрасту гардероб, участие в молодёжных тусовках, претензии на внимание молодых мужчин, в конечном итоге может закончиться глубокой депрессией.

■ Перестаньте сравнивать себя с более молодыми и завидовать им. Не противопоставляйте юность и зрелость. Думайте о том, что вы можете сделать сейчас, а не о том, чего вы не сделали.





# Отговорки, мешающие худеть

## СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ МНЕ НЕ ПО КАРМАНУ

Какая ерунда! Конечно, визит к профессиональному диетологу стоит денег. Но можно и самим немного скорректировать свое питание, уменьшив его жирность и калорийность.

**СОВЕТ.** Потратьте несколько лишних минут в магазине и сравните цены. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что нежирный кефир или творог стоят дешевле жирных аналогов, ряженка — сметаны. А на деньги, которые вы потратили на кусочек копченой колбасы, можно купить, к примеру, по килограмму гречки, кабачков и яблок или других сезонных овощей и фруктов.

## НЕТ ВРЕМЕНИ НА СПОРТ

Физическая активность, бесспорно, очень нужна для снижения веса. И даже если у вас нет возможности ходить в спортзал (причины могут быть разными: от отсутствия фитнес-клуба поблизости до слишком высокой цены абонемента), это не повод лишать себя радости движения.

**СОВЕТ.** Будьте активнее: забудьте про лифт. Подъем по лестнице укрепляет бедра и ягодицы. У вас сидячая работа? Несколько упражнений можно сделать и в офисе, сидя за столом. И еще хотя бы часть пути на работу ежедневно проходите пешком. Вечера проводите у плиты? Стойте истуканом! Вращения головой

уберут второй подбородок. Нужно пропылесосить? Пройдитесь по ковру веником. Включайте фантазию и вы заметите, что и при нехватке времени можно подтянуть фигуру.

## ПРИДЕТСЯ МЕНЯТЬ ГАРДЕРОБ

Действительно, если вы похудеете на несколько килограммов, часть одежды может стать велика. Но с другой стороны, снижение веса — отличный повод обновить гардероб. Туговато с деньгами? Тогда читайте наш совет ниже.

**СОВЕТ.** Внимательно обследуйте всю одежду, которая стала вам велика. Наверняка, что-то можно ушить самой или попросить помочь вам близкого человека, умеющего отлично обращаться со швейной машинкой, ниткой и иголкой. Меняйте одежду постепенно, превратите шоппинг в удовольствие, планируйте покупки заранее. И не расстраивайтесь, если не можете приобрести сразу всё. Подождите пару недель — и во время распродажи сможете приобрести вещи почти за бесценок.

## ДО ЛЕТА ДАЛЕКО

Подобными мыслями многие тешат себя, начиная с осени. Но время идет, а килограммы не только не убавляются, но порой и прибавляются, особенно после праздников.

**СОВЕТ.** Выход тут один: не дожидаясь лета, выходить «в люди». Запишитесь в бассейн! В купальнике

**П**очти каждой пышке поднажды приходит в голову мысль: пора сесть на диету. Но запала часто хватает на пару дней, а потом появляются весомые доводы, вынуждающие бросить мучительное занятие. Как же удержаться и не свернуть с выбранного пути?

не удастся спрятать нарисовавшийся животик. Это не помогает? Влюбитесь! Найдите для себя объект и, меняясь, очаровывайте его. Но не относитесь к этому серьезно, он для вас всего лишь стимул!

## НАЧНУ ХУДЕТЬ С ПОНЕДЕЛЬНИКА

В первый день недели забыли взять на работу диетический супчик, и вот уже появился повод отодвинуть благое намерение на следующую неделю. Знакомая ситуация?

**СОВЕТ.** Если утро понедельника не задалось, приступайте к снижению веса днем. Во время бизнес-ланча можно выбрать легкие блюда, например, овощной салат и запеченное куриное или рыбное филе. А можно отправиться в перерыв в соседний гастроном и купить на обед нежирный творожок или йогурт, хлебцы, консервированного в собственном соку тунца. Помните: отговорка «начну с понедельника» уже сама по себе вредит фигуре. Ведь пока вы ждете часа «Ч», невольно съедаете больше именно того, что планируете себе запретить. И такое «простительное» чревоугодие не пройдет бесследно. Так что не ждите понедельника.

## У МЕНЯ НЕТ СИЛЫ ВОЛИ

Это самая распространенная отговорка, к которой прибегают многие. И касается она не только похудения. Ведь это проще всего сказать: «Я не могу, я не умею, я не справлюсь». Если эта идея постоянно возникает в вашей голове, но желание запустить стройную фигуру не исчезает, значит, вы просто ленитесь.

**СОВЕТ.** Вспомните, как в школе осваивали азы. Неужели было легко? Но у вас получилось! И уж поверьте, диета — это наименьшая из трудностей. «Но я не могу жить без сладкого!» — воскликнете вы. А кто говорит, что надо во всем себе отказывать? Хочется шоколадки — съешьте один кусочек. Угрызений совести за этим не последует.



## ПРАВИЛЬНАЯ разгрузка

Насколько полезны разгрузочные дни для худеющих? Как их правильно проводить? Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

## НЕДОСТАТКИ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

## ОБМАН НА ВЕСАХ

После разгрузочного дня вес может снизиться весьма значительно. Однако уже через день-два показатели на весах практически возвращаются к прежним. Дело в том, что большую часть потери веса составляет не жир, а вода.

## ПЛОХАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ

У большинства людей в разгрузочный день снижается работоспособность. Особенно тяжело приходится работникам умственного труда. К вечеру разгрузочного дня многие могут испытывать слабость, головокружение и сильный голод. Частыми спутниками резкого изменения рациона бывают ухудшение настроения и нарушения сна. Из-за этого многие отказываются от дальнейшего применения разгрузочных дней. Наиболее тяжело провести день на ягодах, фруктах и соках.

## ЧАСТЫЕ «СРЫВЫ»

В течение всего разгрузочного дня мы с нетерпением ждем, когда же наступит завтра. Организм просто требует кусок мяса или сладкий пирожок. Поэтому разгрузочный день нередко плавно переходит в «загрузочный», в течение которого мы часто позволяем себе лишний кусочек лакомства.

## ИЗМЕНЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Доказано, что даже непродолжительного голодания достаточно, чтобы организм перешел в «экономный режим» и замедлил течение обменных процессов. Такая перестройка обмена веществ происходит у 95 из 100 человек, резко ограничивших калорийность рациона. Поэтому разгрузочные дни могут реально затормозить скорость снижения веса.

## ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Некоторые виды разгрузочных дней безразличны для желудка. Яблоки, клубника, малина, кефир довольно значительно стимулируют выработку желудочного сока, повышают его кислотность. Поэтому после таких разгрузочных дней возможно обострение гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка, появление изжоги. При этом избыток желудочного сока стимулирует аппетит. Поэтому многие отмечают, что фруктовые разгрузочные дни переносятся порой хуже, чем голодные.

РЕЦЕПТЫ  
РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

**ЯБЛОЧНЫЙ:** 1,5 кг несладких яблок, можно в печёном виде.  
**АРБУЗНЫЙ:** 1,5-2,5 кг арбузной мякоти.

**ОВОЩНОЙ:** 2 кг овощей, кроме картофеля, в сыром или тушёном виде.

**ТВОРОЖНЫЙ:** 500-600 г нежирного творога в день.  
**КЕФИРНЫЙ:** 1,5-2 л кефира 1%-ой жирности.

**РИСОВЫЙ:** каша из 200 г крупы, 1 л воды и 15 г растительного масла.

## ПЛЮСЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

После правильно проведенного разгрузочного дня мы, как правило, теряем от полукилограмма до полутора. Это даёт хороший эмоциональный подъём. Почувствовав лёгкость, многие понимают, как это приятно. Поэтому стремятся поддерживать это ощущение: начинают есть меньше, больше двигаются, следят за размером порций и за тем, чтобы пища была малокалорийной и здоровой.

## ХОРОШАЯ ПЕРЕДЫШКА

Разгрузочные дни, проводимые после праздничного переизбытка, — очень разумное решение. День после застолья, проведенный на кефире или арбузах, принесёт только пользу. Он предупредит и появление лишнего веса, и проблемы с пищеварением.

## ЛЕГКО И НЕДОРОГО

Разгрузочный день просто организовать. Не надо продумывать меню, подсчитывать калории, долго стоять у плиты. Достаточно сходить в магазин, купить кефир, творог или яблоки и разделить всё на 5-6 частей.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы разгрузка пошла на пользу вашему организму, соблюдайте определённые правила.

● Помните, что разгрузочные дни — лишь дополнение к здоровому образу жизни и рациональному питанию. Вам всё равно необходимо соотносить калорийность своего рациона и энергозатраты в периоды между разгрузочными днями. Только тогда придёт успех.

● Принимая решение ограничить себя в питании даже на один день, учитывайте своё состояние здоровья и наличие хронических заболеваний.

● Выбирая продукт для разгрузочного дня, вспомните, как ваш организм на него реагирует. Берите лишь то, что вы однозначно хорошо переносите. А в идеале — ещё и то, что любите.

● Если у вас есть проблемы с желудком или кишечником, откажитесь от фруктовых и кефирных разгрузочных дней. Наиболее щадящим вариантом для вас будут «творожные» и овощно-крупяные варианты однодневной диеты.

● Не старайтесь накануне разгрузочного дня есть впрок. Сразу после разгрузки также не стоит наверстывать упущенное. Иначе вес можно не снизить, а только увеличить.

● Проводите разгрузочные дни в выходные. На это время исключите тяжёлые физические и психические нагрузки. Постарайтесь найти себе интересное занятие для души. Тогда будет меньше мыслей о еде и тяги нарушить диету.

# Осенняя косметика



Если отварить одну очищенную картофелину в молоке, а потом хорошенько размять, получится тёплая маска для сухой кожи. После такой процедуры лицо заметно посвежает. И это только один рецепт применения картофеля в косметике. У баклажанов, сладкого перца, фасоли и тыквы — свои уникальные косметические свойства.

## КАРТОФЕЛЬ

● Картофель отварите и разотрите. Тёплое картофельное пюре нанесите на лицо. Маска полезна для жирной и стареющей кожи.

● Размятый варёный картофель смешайте с оливковым маслом, добавьте несколько капель лимонного сока. Кашицу нанесите на лицо на 20 мин., после чего смойте сначала горячей, а потом холодной водой. Маска полезна для сухой кожи.

● При воспалении и отёчности век, при «мешках» под глазами рекомендуется прикладывать свеженатёртый сырой картофель. Картофель очистите, тщательно вымойте, натрите на мелкой тёрке и положите кашицу толстым слоем на льяную салфетку. Наложите на веки, закрыв глаза. После этого ополосните кожу тёплой, а затем прохладной водой.

## БАКЛАЖАНЫ

● Тонизирующая маска. Прокрутите через мясорубку кусочек баклажана. 1 ст. л. кашицы размешайте с 1 ст. л. яблочного сока. Нанесите смесь на лицо и шею на 15 мин. Смойте затем прохладной водой.

● Отбеливающая маска. Нанесите на 20 мин. на лицо марлевую салфетку, смоченную в соке из баклажанов, или кашицу из мякоти того же овоща. Смывайте водой комнатной температуры.

## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

● 1 сладкий перец очистите от семян, измельчите в блендере или натрите на мелкой тёрке. 1 ст. л. полученной массы размешайте с 1 ст. л. овсяной муки, с 1 ч. л. мёда и разбавьте смесь молоком так, чтобы получилась каша. Нанесите её на лицо и оставьте на 15 мин., после чего смойте тёплой водой. Маска особенно полезна для увядающей кожи.

● Отбеливающая маска. Чтобы избавиться от нежелательных пигментных пятен на лице, наложите обильным слоем на места с пигментацией измельчённую кашу из сладкого перца и подержите 25-30

мин. Затем уберите влажной салфеткой или тампоном из ваты.

● Питательный «коктейль» для кожи. Сладкий перец очистите, натрите на мелкой тёрке. Добавьте по 1 ст. л. капустного и морковного сока. Размешайте и нанесите смесь на 15 мин., после чего снимите влажным ватным тампоном. После маски умойте лицо тёплой водой.

## ТЫКВА

● Очищающую и витаминизирующую маску из тыквы можно приготовить для всех типов кожи. Очищенную тыкву отварите и разомните. 1 ст. л. полученной массы размешайте в равных пропорциях с йогуртом (при нормальной коже), со сливками или сметаной (при сухой коже), с кефиром (при жирной коже). Нанесите массу на 15 мин., после чего снимите влажным тампоном из ваты и ополосните лицо водой.

● Маски из тыквы подходят для чувствительной кожи. 2 ст. л. тыквенного сока смешайте с 1 яичным желтком, 1 ч. л. мёда, с таким же количеством оливкового масла и добавьте ещё овсяной муки, чтобы образовалась густая масса. Нанесите полученную маску на лицо на 15 мин., затем смойте тёплой водой.

● Проблемную кожу с чёрными точками и склонную к образованию угрей, полезно протирать кусочком свежей тыквы или соком тыквы. Можно даже заморозить тыквенный сок в виде кубиков льда и использовать для протирания лица.

## ФАСОЛЬ

● Маска для увядающей кожи. 2-3 ст. л. отваренной фасоли тщательно разомните, добавьте в массу 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. раст. масла. Тёплую смесь нанесите на лицо и шею на 20 мин. Смойте холодной водой.

## Рецепт от звезды

### Вера БРЕЖНЕВА

певица, актриса, телеведущая

— К косметике по народным рецептам я отношусь положительно. Правда, покупаю продукты в магазине, чтобы потом использовать их в качестве ингредиентов для маски, я, всё же, не решусь. Это небезопасно, т. к. в овощах и фруктах сегодня полно нитратов! Другое дело, если есть свой огород. Например, моя мама регулярно делает себе огуречную маску из огурцов, выращенных на своём участке. Ещё она замораживает настоя ромашки в кубиках льда и протирает ими лицо. Это у нас семейный рецепт - я тоже к нему прибегаю. Могу ещё порекомендовать проверенное средство против тёмных кругов под глазами: сырая картошка, нарезанная колечками, или ватные диски, смоченные в крепкой чайной заварке.







## Проблемная кожа

Появление угрей на коже — проблема не только подростковая. Она знакома женщинам после 30, 40 и даже 50 лет. За проблемной кожей, склонной к образованию угрей, нужен специальный уход.

Причины появления угрей самые разные. Это вам поможет выявить только врач. Среди причин появления угрей выделяют: неправильный уход за кожей, гормональный дисбаланс, нарушения в работе пищеварительной системы, аллергию, стрессы, хронические инфекционные заболевания, длительный прием ряда лекарственных препаратов и т. д. Поэтому подход к лечению угрей должен быть комплексным.

■ Выдавливать угри самостоятельно очень опасно! Это дополнительно повреждает кожу, усиливает воспаление, способствует проникновению инфекции и появлению рубцов. Какие-то манипуляции может делать только врач или косметолог.

■ Правильно очищайте кожу. Мойте лицо дважды в день, но не переусердствуйте. Слишком частое мытье может спровоцировать воспаление. Вместо обычного мыла лучше использовать специальное, а также очищающие пенки или гели для проблемной кожи.

После очищения кожи просто приложите полотенце к лицу, но не растирайте им кожу. Дайте коже высохнуть 10-15 мин. перед нанесением любых лечебно-косметических средств.

■ Для ежедневного ухода за проблемной кожей лица, склонной к образованию угрей, выпускается много косметики. Например,

скрабы, помогающие отшелушить верхний слой кожи и открыть поры. Их используют, когда нет воспаления. Удобно пользоваться очищающими лосьонами и салфетками. Выбирайте мягкие, не раздражающие средства, подходящие вашей коже. По подбору косметики лучше проконсультироваться с дерматологом.

■ Осторожнее с соляриями и загаром. Активный загар может спровоцировать обострение проблемы. Некоторые средства лечения угревой сыпи повышают чувствительность кожи к ультрафиолету.

■ Следите, чтобы не было трения кожи в тех местах, где обычно появляются угри.

■ Старайтесь не касаться руками лица в течение дня. Следите, чтобы волосы, которые падают на лоб и лицо были чистыми и не засаленными. Избегайте жирной и содержащей масло косметики для волос.

## Джинсы после 40

Пара удобных джинсов есть в гардеробе многих женщин. Какой же модели отдать предпочтение, если вы уже выросли из молодежной моды?

### СМЕНА СТИЛЯ

С возрастом поспорить можно, но сложно. Даже при идеальной фигуре в 40 лет женщина выглядит совсем не так, как в 20. Стилисты предупреждают, что если продолжать одеваться в молодежном стиле, это будет выглядеть нелепо и смешно.

Выбирая джинсы, стоит отказаться от джинсов с завышенной талией, широких в бедрах и зауженных книзу. Джинсы со стразами, рваные модели, с украшениями на карманах взрослой даме тоже не к лицу.

### КЛАССИКА ЖАНРА

Стилисты советуют остановить выбор на джинсах классического покроя, прямых или слегка расклешенных. Такие джинсы будут уместны в любом гардеробе и будут прекрасно сочетаться со многими вещами: объемным свитером, блузкой, пуловером, приталенным жакетом, платьем-туникой.

Джинсы должны подчеркивать фигуру, но не облегать слишком тесно. Лучше всего выбрать те, у которых пояс находится на талии или чуть ниже. Это помогает избежать некрасивого нависания животика над ремнем. Обтягивающие джинсы могут позволить себе только стройные женщины.

### ЛУЧШИЙ ЦВЕТ

Джинсы для женщины должны соответствовать зрелому образу и по цветовому решению. Едкие яркие оттенки или выбеленные ткани не лучший выбор. Лучше всего остановиться на темно-сером, черном или темно-синем тонах.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

# МОДНАЯ ОСЕНЬ

**Строгость, элегантная простота, женственность и драматизм — так характеризуют специалисты моды настроение осенне-зимнего сезона 2012-2013.**

## ВСЕ ЦВЕТА ОСЕНИ

Тёмно-синий, зелёный, коричневый, бордо — модные цвета этой осени.

Среди ярких цветов дизайнеры назвали красный цвет — один из основных в новом сезоне. Фиолетовый и его оттенки лиловый и сиреневый также присутствуют во многих коллекциях сезона осень-зима 2012-2013. Классика моды — чёрный цвет, без которого не обходится ни один сезон. Сочетания цветов могут быть самые разные: пастельных и ярких тонов, спокойных и насыщенных, а также нескольких ярких цветов. С модой на 70-е вернулись геометрические и оптические рисунки.

## ТКАНИ: ТВИД, БАРХАТ

Твид — популярная ткань, из которой шьют пальто, брючные костюмы, юбки и жакеты.

Не выходит из моды, выглядит элегантно и сочетается со всеми вещами. В новом сезоне популярен бархат, причём не только в вечерней одежде. Дизайнеры предлагают одеваться в бархат и в будни, выбирая бархатные брюки, пиджаки, топы с длинным рукавом и даже лёгкие осенние пальто.



## ДЕТАЛИ

Модная летом баска остаётся деталью номер один и в осенних коллекциях. Баска украшает не только платья и юбки, но даже бриджи. Знакомый всем волан находит в осенних коллекциях неожиданное применение: как деталь украшает классическую юбку-карандаш. Ещё одна примечательная деталь — воротник. Актуальны джемперы и платья с высокими и маленькими воротничками.



## АКСЕССУАРЫ

На смену тонким летним шарфикам и палантинам пришли воротнички-хомуты и массивные шарфы. В них можно закутаться либо украсить таким ярким аксессуаром строгий костюм. Шарфы носят в этом сезоне поверх платьев, рубашек и пиджаков.



## КОЖА

Неизменный лидер осеннего сезона — кожа. Тренчи и пальто, жакеты и куртки, платья и юбки, брюки и жилеты — всё это может быть выполнено из кожи. Кожу используют матовую, с эффектом мокрой поверхности, чёрную или в бежевых тонах. Стилисты также советуют обратить внимание на модели яркосинего и цвета фуксии.



## ОБУВЬ

Классические туфли-лодочки на шпильке дополняют в этом сезоне изящные ремешки на цыпочке и ремешки-ленты. В моде туфли и ботильоны на платформе, высокие сапоги, широкие каблуки. В обуви и аксессуарах, как и в одежде, популярно сочетание чёрного с красным.



# ШКАТУЛКА-ИГОЛЬНИЦА

В такой симпатичной шкатулке-игольнице можно хранить нитки или пуговицы.

**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:** пустая банка (например от кукурузы), ацетон или бензин для зачищения, клей ПВА, белая акриловая краска, трёхслойная салфетка с цветочным мотивом, акриловый лак, тесьма, ткань, бусины, картон, синтепон, клей типа «Момент» или клеевой пистолет.

1. Банку нужно вскрыть консервным ножом, который не оставляет зазубрин. Обезжирьте поверхность ацетоном или бензином. Нанесите на банку белую акриловую краску снаружи и изнутри.

2. Вырежьте из салфетки фрагменты с цветочными мотивами как можно ближе к краю рисунка. Осторожно отделите верхний слой салфетки с рисунком. Приложите фрагменты салфетки к банке и уже поверх рисунка промажьте клеем ПВА, разведённым водой 1:1. После того, как все фрагменты наклеены, дайте банке просохнуть и покройте её двумя слоями акрилового лака.

Когда лак высохнет, приклейте по нижнему краю тесьму, используя клей типа «Момент» или клеевой пистолет.

3. Из куса гофрокартона вырежьте два одинаковых круга, обведя банку. Эти круги должны быть на 2-3 мм больше, чем диаметр банки.

4. Вырежьте круг из ткани. Его диаметр должен быть на 6 см больше картонного круга.

5. На расстоянии 1 см от края проложите строчку (наживите) и слегка стяните её.

6. Напечатайте игольницу синтепоном, закройте картонным кругом, приминая синтепон, стяните нить окончательно.

7. У вас получилась вот такая грибная шляпка. Её можно дополнительно декорировать. В центр, прямо через картон и синтепон, пришейте цветочек и (или) бусину. Такие же бусины пришейте по периметру.

8. Переверните игольницу и подклейте складки ткани к картонному доннышку.

9. Чтобы превратить игольницу в крышку шкатулки обычного картона (не гофрокартон) вырезаем полоску шириной 3 см. По середине, вдоль, проводим линию и одну половину нарезаем зубчиками.

10. Возьмите второй круг из гофрокартона. Одну его сторону заклейте красивой бумагой, фольгой или остатками обоев. Это будет внутренняя часть крышки. Полоску картона приклеиваем к заготовке таким образом, чтобы зубчики приклеивались на обратную сторону. Должно получиться такое солнышко, как на фото 10а. Теперь у нас две части крышки. Верхняя – игольница, и нижняя – с ободком. Склейте их между собой, плотно прижимая друг к другу.

11. Теперь украсьте картонный ободок тесьмой. Тесьму следует приклеивать так, чтобы она прикрывала место стыка двух частей крышки.

**Ирина РАДЫГИНА**





# ОЧЕНЬ ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Иногда женское любопытство, подстёгиваемое подозрениями (далеко не всегда обоснованными), становится сильнее здравого смысла и хорошего воспитания. Рука сама тянется узнать, кто ему звонил, проверить, от кого он получил SMS, пошарить по карманам его брюк и т. п. А стоит ли это делать?

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Каждая из нас имеет, по крайней мере, смутное представление о том, что такое личное пространство. Развеем туман? Личное пространство — это самая интимная зона общения, в которую допускаются только избранные. Размеры её варьируются в зависимости от того, где вырос твой избранник: на просторах необъятной Сибири или в густонаселённом мегаполисе.

Но если тебе кажется, что эта зона ограничивается только расстоянием 15-50 см. от тела (мы берём за основу европейский вариант), то ты ошибаешься. Сюда же, безусловно, относятся и его личные вещи. Что происходит, когда ты переступаешь черту? Объект начинает раздражаться, чувствовать себя психологически некомфортно и крайне незащищённо.

## КОГДА МОЖНО ВЫРАБОЧИВАТЬ КАРМАНЫ?

В обязательном порядке — когда вещь отправляется в стиральную машинку. Так что предупреди его об этой обязательной процедуре и считай, что совесть твоя чиста. Кто не спрятался, ты не виновата!

С другой стороны, помни, что любые «вещдоки», обнаруженные таким образом, — это ещё не финал ваших отношений. Они могут попасть туда самыми разнообразными способами, ибо жизнь куда богаче любых фантазий.

Ты обнаружила что-то чужеродное в его автомобиле? А ты уверена, что на нём ездит только твой избранник? А вдруг это его друг катает любовницу, изменяя жене, которая является твоей лучшей подругой? Как считаешь, насколько велики в данном случае шансы, что любимый всё тебе расскажет?

Чужая помада, женское бельё (список можно продолжать бесконечно) в карманах или бардачке машины, кстати, идеальный способ разорвать отношения. Однако помни, что забыть то, что однозначно вызовет твою негативную реакцию, может человек либо очень рассеянный (а таких очень мало), либо тот, кто хочет, чтобы этот компромат нашли.

Учёт и контроль — не лучшие помощники для создания нежных, дружественных отношений, ибо всячески провоцируют твоё партнёра на враньё. Чем больше тебе хочется знать деталей и подробностей, чем сильнее ты припираешь его к стенке, тем более агрессивной будет ответная реакция.

Он будет улыбаться и врать тебе в глаза. Причём через какое-то время научится делать это виртуозно. И ты будешь обречена на вечные муки сомнения — врёт или не врёт на этот раз? Так что меньше знаешь, как бы ни банально это звучало, крепче спишь!

## ОТ ГРЕХА ПОДАЛЬШЕ

Если всё-таки чужой мобильный жжёт тебе пальцы, пока его хозяин плещется в ванной, подумай о том, готова ли ты к последствиям такого эксперимента?

## Версия первая: в Багдаде всё спокойно

Тут тебе может стать стыдно, очень стыдно за то, что подозревала ни в чём не повинного человека. Так некоторым удавалось обнаружить только собственные SMS в большом количестве, и ничего кроме.

А одна любопытная дама не удержалась от искушения и так позвонила по единственному номеру, внушающему ей опасения, ибо «Валя» на фоне рабочих контактов выглядело весьма подозрительно.

Улучив минуту, она, конечно, позвонила Вале! Ответил приятный мужской голос, что и неудивительно, ведь Вале может оказаться и Валентин. Кстати, попытка эта с самого начала была обречена на неудачу. Если б он действительно захотел от тебя что-то скрыть, то запросто вбил бы тайный телефончик, назвав его «Склад» или «Автозапчасти».

## Версия вторая: кто ищет, тот всегда найдёт

Хотя бы и неприятности. Ты уверена «на все сто», что это «мыло» или SMS не являются кознями врагов? Проще говоря, если какая-то особа женского пола вознамерилась разрушить ваш союз, то запросто может решить, что в борьбе все средства хороши: и писать, и звонить. Но не столько ему, сколько тебе, в расчёте на то, что «Я не люблю, когда мои читают письма, заглядывая мне через плечо» не работает.

## ЗА ЧТО БОРОЛАСЬ, ИЛИ «У НАС ВСЁ ОБЩЕЕ»

А теперь представь себе, что эта чаша не минует и тебя. Положение «у нас всё общее, иначе какая это семья?» работает в обе стороны. Он проверяет и бдит. Ты готова жить под микроскопом?

Кстати, проверь свои наблюдения околопсихологическим тестиком: он просит тебя достать что-то из его сумки? А ты разрешаешь взять что-то из твоей?

Обычно, человек, допускающий подобные вещи, достаточно легко мирится с изменениями. Так что подумай, стоит ли огород городить? И так ли ты хочешь узнать ответы на все вопросы?



# БИБЛИОТЕКА В КАРМАНЕ

Всё более популярными у потребителей становятся электронные книги или, как их ещё называют, ридеры. И хотя бумажные книги и журналы, наверное, никогда не исчезнут, подобно тому, как не исчез театр с появлением кино, о покупке ридера задумываются даже самые ярые противники всяческих гаджетов. Почему? Да потому что часто электронная книга просто удобнее, чем бумажная.

## БУМАГА ИЛИ ЭКРАН

Минусов у электронных книг немного. Самый значительный — это необходимость электричества. Если у вашего ридера кончилась зарядка, а розетка недоступна — читать не придётся. Зато плюсов — предостаточно. Можно настроить удобный для вас размер шрифта, можно хранить в ридере довольно большую библиотеку — несколько сотен книг, можно сэкономить, так как многие книги можно скачать в Интернете бесплатно или за небольшую плату. Однако богато иллюстрированные издания, даже если у ридера цветной дисплей, сильно теряют в восприятии, либо вообще не воспроизводятся. Кроме того, формат таких изданий часто превышает формат ридера, то есть вы либо видите всю страницу довольно мелко, либо в нормальном размере, но только часть страницы.

## ДИАГОНАЛЬ

Некоторые умудряются читать электронные книги и на небольших экранах мобильных телефонов. Однако, если вы читаете много, это называется «ломать глаза». Минимальная диагональ экрана ридеров — пять дюймов (чуть меньше 13 см). Такие ридеры заметно удобнее для чтения, чем телефоны, прекрасно помещаются в самых маленьких дамских сумочках, но по-настоящему комфортное чтение будет вам недоступно. Лучше обратить свой взор на модели с диагональю 6-7 дюймов, кстати, это самый распространённый размер для ридеров, хотя встречаются 8 (а это стандартная книжная страница) и даже 10 дюймов. Последний вариант хорош для иллюстрированных изданий большого формата, но, естественно, не блещет компактностью и низкой ценой. Впрочем, размер экрана далеко не все, на что стоит обращать внимание.

## ТИПЫ ДИСПЛЕЕВ

Бегло ознакомившись в магазине с ценами и ассортиментом, вы обязательно поймаете себя на мысли, что ридеры с какими-то невзрачными чёрно-белыми дисплеями стоят почему-то дороже прекрасных гаджетов с цветным экраном того же размера. Более того, у этих цветных красавцев ещё и множество дополнительных функций, как то: диктофон, музыкальный и видеоплеер, радиоприёмник... Где же логика?

А логика проста. Чёрно-белые, сильно напоминающие глазу обычную бумагу, дисплеи — это так называемые «электронные чернила» E-ink (в последнее время появились и цветные дисплеи по этой технологии), а «цветные красавцы» с множеством функций имеют матрицу LCD, т. е. выполнены так же, как обычные плоские мониторы.

Те, кому приходилось много читать с монитора, знают, что глаза довольно быстро устают. Прелесть

электронных чернил в том, что ощущения читающего практически такие же, как при чтении обычной бумажной книги.

Однако у электронных чернил есть один недостаток. Так же, как и бумажная книга, E-ink требует света, так как дисплей в этом случае не светится сам, в отличие от LCD. Ридеры на основе последних можно читать и в темноте.

## НА ЧТО ЕЩЁ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

●Прежде чем сделать выбор, поддержите гаджет в руках, пролистайте страницы, попробуйте поменять настройки и немного почитать.

●Чем выше частота процессора, объём оперативной памяти, тем быстрее будут перелистываться страницы, лучше воспроизводиться аудио и видео.

●Чем больше встроенная память, тем больше книг вы сможете записать. Хорошо, если есть возможность расширить память за счёт дополнительных карт.

●Если вам желательно использовать ридер, как медиаплеер, обратите внимание на форматы видео и аудио, которые он воспроизводит. А вот форматы электронных книг большого значения не имеют: если вы довольно хорошо знакомы с компьютером, их легко конвертировать из формата в формат.

●Хорошо, когда в комплекте к ридеру идёт чехол.

**Анна  
ЗАВРАЖНОВА**





# С К готовим кулиной

№9(71) Сентябрь 2012

**ВЫПЕЧКА  
С ЯБЛОКАМИ  
И ТРУШАМИ**



**НАПОЛНЯЕМ  
ЗАКРОМА**

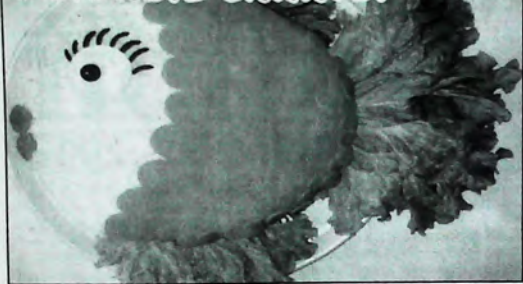
**РЫБНЫЕ  
ЗРАЗЫ  
С ИКРОЙ  
МОЙВЫ**



**ГОТОВИМ  
С МЯСНЫМ ФАРШЕМ**



# РЫБНЫЕ САЛАТЫ



● Варёную рыбу, используемую для салатов или заливного нужно после готовности поддержать в бульоне 10-15 мин. Рыба будет более нежной.

● Сваренные овощи для салата, напротив, нельзя хранить в воде, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными.

**Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск**



## САЛАТ-АССОРТИ С КОПЧЁНОЙ РЫБОЙ

На 400-500 г филе копчёной рыбы: 2-3 варёных картофеля, по 200 г квашеной и свежей капусты, 1 варёная свёкла, 200 г солёных грибов, 1 солёный огурец, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 варёных моркови, листья зелёного салата, раст. масло, зелень, перец, соль.  
Для украшения: 1 варёное яйцо, маслины, зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте ломтиками и уложите горкой на середину блюда, застеленного листьями салата.
2. Нарежьте картофель кубиками, посолите, поперчите, сбрызните раст. маслом, уложите вокруг рыбы.
3. Свежую капусту смешайте с квашеной и частью мелко нарезанного лука, сбрызните маслом и выложите вокруг картофеля.
4. Свёклу натрите на крупной тёрке, смешайте с майонезом и измельчённым зубчиком чеснока, разложите вокруг капусты.
5. Мелко нарежьте огурец, смешайте с грибами и оставшимся луком, сбрызните раст. маслом, разложите вокруг свёклы.
6. Морковь натрите на крупной тёрке, посолите, поперчите, смешайте с измельчённым чесноком и майонезом, разложите вокруг огурцов с грибами.
7. Украсьте салат тёртым яйцом, маслинами и веточками зелени.

**Марина ЛАПИКОВА, г. Екатеринбург**

## РИСОВЫЙ САЛАТ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 300 г филе солёной или подкопчённой сёмги или форели: 1,5 ст. варёного риса, 2-3 варёных яйца, 2-3 крупных солёных огурца, 1 красная луковица, майонез, соль. Для украшения: зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе, яйца, огурцы и лук нарезаем кубиками.
2. Соединяем подготовленные продукты, перемешиваем, добавляем рис. Солим по вкусу, заправляем майонезом, ещё раз перемешиваем. Перед подачей к столу украшаем салат листочками петрушки.

**Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов**

## РЫБНЫЙ САЛАТ

### С МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ

На 300 г филе отварной рыбы: 3-4 варёных картофеля, 4 варёных яйца, 1 маринованный сладкий перец, 1 пучок укропа, 4 ст. л. майонеза, молотая паприка, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте ломтиками, картофель и яйца – кубиками, сладкий перец – соломкой. Укроп мелко порубите.
2. Рыбу соедините с картофелем, яйцами и сладким перцем. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.
3. Готовый салат выложите в салатник, густо посыпьте порубленным укропом.

**Ирина МАКСИМОВА, г. Орск**

## САЛАТ «МАЗЕТРО»

На 400 г варёной рыбы (хек или треска): 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 крупная морковь, 4 варёных яйца, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, раст. масло, майонез, соль.  
Для украшения: рубленая зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы отварите в подсоленной воде, порежьте кусочками. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте по отдельности грибы, лук и морковь на раст. масле.
2. Рыбу разберите на кусочки, яйца мелко порубите.
3. Все подготовленные продукты соедините, добавьте орехи. Посолите, перемешайте, заправьте майонезом. При подаче к столу украсьте рубленой зеленью.

**Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск**

## САЛАТ «КРАСНЫЙ»

На 200-300 г филе красной рыбы (горбуша, кета, сёмга, форель): 1 банка красной консервированной фасоли, 2-3 помидора, 1 красная луковица, зелень петрушки, оливковое масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу отвариваем в подсоленной воде, остужаем, разделяем на кусочки.
2. Фасоль откидываем на дуршлаг, промываем холодной кипячёной водой. Помидоры нарезаем маленькими дольками, лук – тонкими полукольцами, петрушку мелко рубим.
3. В салатнике соединяем подготовленные продукты, аккуратно перемешиваем. Салат немного подсолите, заправляем оливковым маслом и ещё раз аккуратно перемешиваем. Украшаем веточками петрушки.

**СОВЕТ.** Фасоль можно взять красную варёную.

**Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола**

## СЛОЁНЫЙ САЛАТ ИЗ МИНТА

На 500 г минтая: 2 ст. молока, 2 варёных моркови, 2 варёных яйца, 2 луковицы, зелень укропа или петрушки, 2 ст. л. раст. масла, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу отварите в подсоленном молоке в течение 15-20 мин. Остудите, не вынимая из молока. Затем отделите филе от костей, нарежьте кусочками.
2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Морковь натрите на крупной тёрке. Яйца и зелень мелко порубите.
3. На плоское блюдо или в салатник выложите подготовленные ингредиенты слоями, промазывая майонезом: 1-й слой – рыба, 2-й – морковь, 3-й – лук, 4-й – яйца. Сверху салат намажьте майонезом, посыпьте зеленью.

**Елена КВАКИНА, г. Рыбинск**



## САЛАТ «ПРАЗДНИК В ДОМЕ»

На 150 г филе малосольной форели; 100 г очищенных варёных креветок, 1 авокадо, 2-3 варёных яйца, 1 плавленый сырок, зелёный лук, 1 ст. л. лимонного сока, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, удаляем косточку, мякоть нарезаем маленькими кубиками, сбрызгиваем лимонным соком.

2. Форель, яйца и сырок нарезаем также кубиками. Креветки ошпариваем кипятком. Зелёный лук мелко рубим.

3. Рыбу соединяем с креветками, авокадо, яйцами и сырком. Добавляем половину зелёного лука, перемешиваем, заправляем майонезом. Затем выкладываем в салатник, посыпав оставшимся луком.

Евгения МУРАШОВА,  
г. Таганрог

## САЛАТ «СЕЛЁДОЧКА С ЗЕЛЕНЬЮ»

На 2 солёных сельди; 4-5 отварных картофеля, 5 варёных яиц, 1 большой пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, 5 ст. л. уксуса, 50 г горчицы, 1/2 ст. раст. масла, 1/4 ст. сметаны.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь очищаем, отделяем филе от костей, нарезаем мелкими кусочками. Картофель режем кубиками.

2. У яиц отделяем желтки от белков. Желтки растираем с уксусом и горчицей, добавляем раст. масло и сметану. Если у сельди есть молоки, то мелко их нарезаем и соединяем с соусом.

3. В салатнике соединяем сельдь, картофель и рубленные яичные белки. Добавляем рубленный зелёный лук и укроп. Всё перемешиваем, заправляем соусом.

Наталья КЛИМЕНКО,  
г. Алексеевка, Белгородская обл.

## САЛАТ «МОРСКОЙ СЮРПРИЗ»

На 200 г отварного рыбного филе; 200 г варёных кальмаров, 100 г крабовых палочек, 4 варёных яйца, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1 пучок укропа, 200 г майонеза, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, кальмары, крабовые палочки и яйца нарежьте кубиками. Зелень порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте горошек. Посолите по вкусу, заправьте майонезом. Салат украсьте веточками укропа.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

## САЛАТ «ИМПРОВИЗАЦИЯ»

На 300 г рыбы горячего копчения; 3 варёных яйца, 1 кочан салата «Айсберг» или пекинской капусты, 300 г помидоров черри, 1 банка маслин, 1 банка оливок. Для соуса: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. готовой горчицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделайте на филе, разберите руками на кусочки. Яйца порежьте соломкой, листья салата или капусты порвите руками на кусочки. Черри, маслины и оливки разрежьте пополам.

2. Соедините все подготовленные продукты, перемешайте.

3. Для соуса соедините оливковое масло с уксусом, соевым соусом и горчицей. Заправьте соусом салат.

Ирина ЛОПЫРЕВА, г. Москва

## РЫБНЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КРЕВЕТКАМИ

На 200 г филе солёной сельди; 500 г замороженных креветок, 1 банка оливок, 1 помидор, 1 огурец, 1 пучок зелёного салата, 1 лимон, оливковое масло, смесь молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Оливки нарезаем колечками, поливаем оливковым маслом с добавлением лимонного сока, оставляем мариноваться на 2 ч.

2. Креветки отвариваем в подсоленной воде, затем очищаем от панциря.

3. Сёмгу нарезаем мелкой соломкой, очищенный от семян помидор и огурец — ломтиками.

4. Рыбу и большую часть креветок перемешиваем с помидором и огурцом, раскладываем в небольшие фужеры. Сверху посыпав мелко порезанными салатными листьями, посыпав смесью молотых перцев, поливаем маринадом с оливками. Край фужеров украшаем оставшимися креветками и ломтиками лимона.

Мария ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

## САЛАТ ИЗ СОЛЁНОЙ И КОПЧЁНОЙ СЕЛЬДИ

На 300 г филе солёной сельди; 200 г филе копчёной сельди, 2 солёных огурца, 2 варёных яйца, 1-2 яблока, 1 луковица, 200 г майонеза, 1 варёная морковь для украшения, зелень, лимонный сок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе солёной и копчёной сельди, солёные огурцы, яйца, очищенные яблоки и лук нарежьте мелкими кубиками.

2. Всё перемешайте, заправьте лимонным соком и половиной майонеза.

3. Готовый салат выложите в салатник, полейте оставшимся майонезом, украсьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ДАЙКОНОМ И КИНЗОЙ

На 300 г варёного филе лосося; 300 г дайкона, 1 огурец, 2 черешка сельдерея, 1/2 пучка кинзы, 1 пучок зелёного лука. Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. готовой горчицы, острый молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе лосося разбираем с помощью вилки на кусочки. Дайкон очищаем, натираем на крупной или корейской тёрке. Сельдерей нарезаем дольками, огурец — крупными кубиками. Зелень мелко рубим.

2. В отдельной посуде смешиваем оливковое масло с лимонным соком, мелко порезанным чесноком и горчицей. Солим по вкусу, приправляем острым перцем.

3. Рыбное филе, овощи и зелень складываем в миску, поливаем заправкой и аккуратно перемешиваем.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж



## ЩИ С ГРИБАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**121**  
ккал  
в 1 порции

На 1,5 л мясного бульона со снятым жиром: 400 г шампиньонов, 1 луковица (100 г), 300 г кислой капусты, 12 маслин без косточек (60 г), 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: 1 ч. л. 10%-й сметаны (10 г) — на 1 порцию.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте дольками, залейте бульоном, доведите до кипения и варите 15 мин.
2. Лук порубите, пассеруйте на раст. масле. Добавьте отжатую от рассола капусту. Тушите 10 мин.
3. Тушёные овощи соедините с грибами, посолите, поперчите, варите 5-7 мин. В конце варки добавьте порезанные маслины. При подаче к столу в тарелки со щами положите сметану.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

## ТЕФТЕЛЬКИ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**252**  
ккал  
в 1 порции

На 800 г говяжьего фарша: 1 яйцо, 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, чёрный молотый перец, 2 ст. л. раст. масла, соль. Для соуса: 3 ст. л. готовой горчицы, 250 г сливок жирностью 10%.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте яйцо, мелко порубленный лук, чеснок и петрушку. Посолите, поперчите, вымешайте, поставьте на 30 мин. в холодильник.
2. Затем из фарша сформируйте небольшие тефтели, обжарьте их со всех сторон на раст. масле.
3. Для соуса взбейте сливки с горчицей в однородную массу. Влейте соус в сотейник к тефтелям. Тушите под крышкой 10 мин.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

## ГОВЯДИНА С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ

ВСЕГО  
3 ПОРЦИИ  
**304**  
ккал  
в 1 порции

На 300 г говядины: 1 помидор (100 г), 1 яблоко (200 г), 1 луковица (70 г), 1 черешок сельдерея (50 г), 1 ст. л. сметаны 10%-й жирности (20 г), 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте мелкими кубиками, обжарьте с 1 ст. л. раст. масла. Добавьте 1/2 ст. горячей воды и тушите на слабом огне почти до готовности.
2. Помидор ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть натрите на тёрке или разомните вилкой в пюре. Очищенное яблоко порежьте кубиками, сельдерей ломтиками.
3. Лук порубите, обжарьте в оставшемся масле. Добавьте яблоки, помидоры, сельдерей и сметану. Тушите под крышкой 2-3 мин.
4. Готовую говядину смешайте с яблоко-томатной массой, добавьте соль и молотый перец. Потушите под крышкой 3-5 мин.

Вера ТОНЕВА, г. Ярославль



# Что съесть, чтобы похудеть

## ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

Очень часто заправка является самой калорийной частью в салате, но не обязательно она должна содержать жир. Поэтому привожу пример интересных, вкусных и низкокалорийных заправок.

### ЗАПРАВКА С СОЕВЫМ СОУСОМ

На 1 ст. л. соевого соуса: 1 ст. л. уксуса, настоянного на травах, готовая горчица.

Соевый соус смешиваем с уксусом, приправляем горчицей по вкусу.

### ЗАПРАВКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

Сельдерей очень мелко нарезаем, смешиваем с томатным соком. Можно добавить немного горчицы.

Наталья ДАНЬШИНА, г. Саратов

## КРАБОВЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЁНОЙ РЕДЬКОЙ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**84**  
ккал  
в 1 порции

На 200 г крабовых палочек: 1 зелёная редька (300 г), 1 пучок укропа или петрушки, 100 г натурального йогурта жирностью 0%, 1 ст. л. соевого соуса, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки нарезаем кубиками, редьку натираем на крупной тёрке, зелень мелко рубим.
2. Все перемешиваем, заправляем йогуртом, смешанным с соевым соусом. Сверху посыпая салат свежемолотым чёрным перцем по вкусу.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

## САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И ГРИБАМИ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**144**  
ккал  
в 1 порции

На 1 баклажан (250 г): 250 г шампиньонов, 2 помидора (300 г), 1 крупная луковица (150 г), зелень петрушки, 100 г лёгкого майонеза, 3 ст. л. 9%-го уксуса, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, замаринуйте на 30 мин. в уксусе, разведённом водой.
2. Грибы отварите в подсоленной воде. Остудите, нарежьте ломтиками.
3. Баклажаны нарежьте небольшими дольками или кубиками, отварите (лучше в пароварке), затем охладите.
4. Помидоры порежьте небольшими дольками, соедините с баклажанами. Добавьте грибы, отжатый от маринада лук и мелко порубленную зелень. Посолите, заправьте майонезом.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл



## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ НА ПАРУ

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
230  
ккал  
в 1 порции**

На 1 небольшой кабачок (250 г); 1 баклажан (300 г), 1 сладкий перец (200 г), 2 черешка сельдерея (120 г), 1 яйцо, 150 г тёртого твёрдого сыра, зелень укропа и петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Вбиваем в них яйцо, добавляем тёртый сыр. Всё перемешиваем.
2. Приготовленную массу помещаем в чашу для риса, накрываем фольгой. Готовим в пароварке 25-30 мин.
3. Готовую запеканку переложим на блюдо, посыпем рубленой зеленью.

**Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков**

## ПИРОГ С ТВОРОГОМ И УКРОПОМ

**ВСЕГО  
12 ПОРЦИЙ  
189  
ккал  
в 1 порции**

На 450 г слоёного дрожжевого теста: 500 г творога жирностью 0%, 4 ст. л. молока жирностью 0,5% (80 г), 2 яйца, 50 г твёрдого сыра, зелень укропа, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовить начинку. Творог взбейте с молоком, посолите, поперчите. Добавьте 1 яйцо, натёртый на мелкой тёрке сыр и порубленный укроп. Перемешайте.
2. Тесто разделите на 2 части, раскатайте в тонкие пласты (раскатывайте только в одном направлении, чтобы пирог получился хрустящим).
3. Один пласт теста выложите на смазаный маслом противень. Сверху положите приготовленную начинку, накройте вторым пластом, края защипните. Верх пирога смажьте оставшимся взбитым яйцом. Выпекайте 40 мин. при средней температуре.

**Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея**

## ГРЕЧКА С ОПЯТАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
225  
ккал  
в 1 порции**

На 1 ст. гречневой крупы (170 г); 300 г замороженных опят, 1 черешок сельдерея (70 г), 1 луковица (100 г), 1 маленький сладкий перец (100 г), 2 ст. л. соевого соуса (40 г), 1 ст. л. раст. масла (17 г), зелень кинзы, зиры, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промываем, отвариваем в 2 ст. подсоленной воды до готовности.
2. Лук нарезаем соломкой, черешок сельдерея — дольками, обжариваем вместе на раст. масле. Добавляем сладкий перец, нарезанный соломкой. Жарим всё вместе 2-3 мин.
3. Затем к овощам добавляем грибы, зиру, немного хмели-сунели и зелень кинзы. Перчим, приправляем соевым соусом, солим по вкусу, подливаем 1/2 ст. воды. Доводим до кипения, тушим 5 мин.
4. Приготовленные овощи с грибами соединяем с гречкой, накрываем крышкой. Тушим на слабом огне 5-7 мин.

**Гертруда ВОРОБЬЕВА, г. Орск**

## КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ

На 1 кг куриного филе: 2 красных сладких перца (300 г), 1 луковица (100 г), 6 зубчиков чеснока (30 г), сок 1 лимона (60 г), 2 ст. л. куркумы, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки порежьте кусочками, посолите, поперчите, полейте лимонным соком, дайте постоять 20 мин.
2. Сладкий перец нарежьте соломкой, лук и чеснок порубите. Потушите овощи на раст. масле. Добавьте курицу, куркуму, перемешайте. Тушите 30 мин.

**Светлана ИЛЬЧЕНКО, х. Калинин, Ростовская обл.**

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
290  
ккал  
в 1 порции**



## КРАСНАЯ РЫБА ПОД ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

На 600 г филе кеты, горбуши или др. красной рыбы: 1 луковица (100 г), 200 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 1 ст. л. лимонного сока (20 г), 1 ст. л. муки (25 г), 1 ч. л. сахара (10 г), чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарезаем кусочками толщиной 1,5-2 см. Лук нарезаем полукольцами.
2. Для соуса смешиваем йогурт с лимонным соком, сахаром, солью и перцем.
3. Рыбу с луком выкладываем в сковородку, заливаем соусом. Тушим 10 мин. Затем добавляем муку, разведённую в небольшом количестве воды. Тушим ещё 10 мин.

К столу подаём рыбу с любым гарниром.

**Олеся БЕЛОВА, г. Москва**

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
272  
ккал  
в 1 порции**

## ТЫКВЕННО-АНАНАСОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 500 г тыквы: 100 г консервированного кубиками ананаса, 100 г сахара, 1 ст. л. желатина (15 г), 2-3 капли фруктовой эссенции. Для подачи: 50 г сливок, 1 ст. л. сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очищаем от кожицы и семян, нарезаем небольшими кубиками. Выкладываем в кастрюлю, заливаем 2 ст. воды, добавляем сахар. Варим на слабом огне, пока тыква не станет мягкой. Отвар сливаем в отдельную посуду.
2. В тёплый тыквенный отвар добавляем желатин и оставляем его для набухания на 30-40 мин. Затем прогреваем на слабом огне до полного растворения. Снимаем с огня, добавляем фруктовую эссенцию, перемешиваем.
3. В кремляки раскладываем кубики тыквы и ананаса, заливаем отваром с желатином. Ставим в холодильник для застывания. При подаче к столу украшаем десерт сливками, взбитыми с сахарной пудрой.

**Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.**

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
135  
ккал  
в 1 порции**



## МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА «В КРАПИНКУ»

На 1 кг любого фарша: 100 г грибов, 1 сладкий перец, 2 черешка сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1/4 банки маслин без косточек, 3 зубчика чеснока, 5 ст. л. кетчупа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы порежьте мелкими ломтиками, маслины - колечками. Сладкий перец, сельдерей, морковь и лук нарежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс.
2. Подготовленные ингредиенты соедините с мясным фаршем. Добавьте 3 ст. л. кетчупа, посолите, поперчите по вкусу. Всё тщательно перемешайте, выложите в смазанную маслом форму. Сверху смажьте оставшимся кетчупом. Запекайте в духовке 35-45 мин. при 200°C.

Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов

## ГОТОВИМ ИЗ ФАРША



- Чтобы мясные котлеты получились сочными и нежными, добавьте в фарш тёртый кабачок.

Лариса ДОРОГОВЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

- Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырой и слегка поджаренный лук и немного сырого картофеля.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

## ЗАПЕКАНКА

### «ГРИБНОЕ ЛУКОШКО»

На 500 г мясного фарша: 2-3 кабачка, 3 ст. л. риса, 300 г грибов, 1 сладкий перец, 2-3 помидора, 1 луковица, 100-150 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очистите от кожицы, нарежьте вдоль тонкими пластинами (3 мм). Посолите, оставьте на 20-30 мин.
2. Рис отварите до готовности, смешайте с фаршем. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Грибы нарежьте небольшими ломтиками, лук порубите. Обжарьте вместе на раст. масле. Посолите, поперчите.
4. В смазанную раст. маслом форму выложите пластины кабачков так, чтобы они свисали с краёв формы. На кабачки выложите фарш, затем слоями: грибы с луком, нарезанный соломкой сладкий перец, дольки помидоров. Посолите, поперчите, смажьте майонезом, смешанным с измельчённым чесноком и зеленью. Закройте всё кончиками кабачков. Сверху снова смажьте майонезом с чесноком и зеленью. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Ирина БОБРОВА, г. Оренбург

## РАГУ С ФАРШЕМ

На 300 г мясного фарша: 1 баклажан, 1 банка помидоров в собственном соку (0,7 л), 1 маленький кабачок, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа или петрушки, приправа для фарша, раст. масло, смесь молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте кубиками, посолите, оставьте на 15 мин., затем соль смойте.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите. Морковь и лук слегка обжарьте на раст. масле.
3. К луку с морковью добавьте фарш, приправу, посолите и поперчите. Обжарьте, разминая вилкой. Когда фарш поменяет цвет, влейте размятые вилкой помидоры в собственном соку, перемешайте. Потушите 5 мин.
4. Кабачок и сладкий перец нарежьте кубиками, добавьте к фаршу с овощами. Потушите на слабом огне, помешивая, 15 мин. За 1-2 мин. до готовности добавьте измельчённый чеснок и зелень.

Ирина ЕГОРОВА, г. Саратов

## МЯСНЫЕ КЕКСЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

На 500 г свиного фарша: 1 ст. варёного риса, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 1 яйцо, 1 пучок укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 100 г мягкого плавленого сыра, 3/4 ст. молока, 1 ч. л. крахмала, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец, морковь и лук нарежьте мелкими кубиками.
2. Овощи перемешиваем с мясным фаршем. Добавляем рис, кукурузу, яйцо, порубленный укроп, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем.
3. Формочки для кексов смазываем раст. маслом, наполняем фаршем. Запекаем 40 мин. при 200°C.
4. Готовим соус. Доводим до кипения 1/2 ст. молока, растворяем в нём плавленый сыр. Ещё раз, помешивая, доводим до кипения, но не кипятим. Вливаем оставшееся молоко, смешанное с крахмалом. Варим до загустения. Охлаждаем, добавляем чуточку молотого перца, порубленный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Подаём соус к кексам.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

## КОТЛЕТЫ «ДУЭТ»

На 4-5 баклажанов: 500 г мясного фарша, 4-5 зубчика чеснока, 3-4 яйца, мука, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны порежьте кружочками, посолите, оставьте на 1 ч.
2. В мясной фарш добавьте пропущенный через пресс чеснок, немного посолите.
3. Яйца взбейте с 2 ст. л. воды. В отдельную миску насыпьте муку.
4. Баклажаны отожмите. Поверх каждого кружка баклажана положите немного фарша, прижмите. Каждый кружок запанируйте в муке, окуните в яйца, выложите на смазанную маслом сковороду фаршем вниз. Обжарьте, затем переверните на другую сторону, доведите до готовности.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск



## ПЕЧЁНОЧНЫЙ САЛАТ-ПАШТЕТ

На 500 г куриной печёнки: 3 варёных яйца, 2 варёных моркови, 2 луковицы, 50-80 г сливочного масла, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку вымойте, обжарьте на раст. масле до готовности. Затем вместе с яйцами и морковкой пропустите через мясорубку.

2. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле, соедините с печёночной массой. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом, хорошо перемешайте.

3. Готовый паштет выложите в форму, разровняйте, дайте остыть. Можно кушать как салат или намазывать на бутерброды.

Юлия НИФОНТОВА,  
г. Дзержинск

## БЛИНЧИКИ С ПОТРОШКАМИ



Крупно порезанные сердечки и печёнку обжарьте на сливочном масле. Добавьте мелко порезанный лук (можно побольше), поперчите, посолите, немного потушите.

Слегка охладите, добавьте рубленые варёные яйца. На блинчики разложите начинку, сверните рулетом. Выложите блинчики в огнеупорную посуду, посыпьте тёртым сыром, и кусочками сливочного масла, запекайте в духовке до румяной корочки. Получается очень вкусно.

Елена ЧИНДЯКИНА, г. Норильск

## ЗАКУСКА

### «АППЕТИТНАЯ»

На 500 г куриных желудков: 500 г куриных сердечек, 3-4 луковицы, 3-4 солёных огурца, 1/2 ст. белого сухого вина, специи для курицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желудки промываем, отвариваем в подсоленной воде, немного охлаждаем, нарезаем кусочками.

2. Сердечки очищаем от плёнок, удаляем сосуды. Немного обжариваем на раст. масле до румяного цвета.

3. К сердечкам добавляем отваренные желудочки, специи для курицы и вино. Тушим под крышкой до готовности около 20-30 мин.

4. Лук нарезаем полукольцами, огурцы соломкой. Обжариваем лук на масле до золотистого цвета. Добавляем огурцы, перемешиваем. Тушим до мягкости огурцов.

5. Овощи добавляем к субпродуктам, солим, перчим по вкусу. Тушим под крышкой несколько минут.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул

## «...ДА С ПОТРОШКАМИ!..»



## РАГУ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ

На 400 г куриной печёнки: 4 картофелины, 1 цуккини, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 1 ч. л. вегетты, оливковое масло, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промываем, нарезаем крупными кусочками, обжариваем на масле.

2. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке, овощи обжариваем на оливковом масле. Добавляем нарезанные кубиками цуккини. Солим, перчим, немного обжариваем.

3. Картофель очищаем, нарезаем ломтиками, тушим до готовности с небольшим количеством воды.

4. К картофелю добавляем печёнку, обжаренные овощи, вегетту и соль. Тушим 7-10 мин. Затем добавляем порубленную зелень. Снимаем кастрюлю с огня, накрываем крышкой, даём постоять 10 мин.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

Эта запеканка нравится даже тем, кто не воспринимал куриные субпродукты как полноценное сырьё для полезной и вкусной еды.

Нина ТОМИНА, г. Омск

## КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

На 1 кг куриных сердечек: 1 кг картофеля, 200 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 2 моркови, 2 луковицы, 3-5 зубчиков чеснока, 100-150 г сливочного масла, 100 г тёртого твёрдого сыра, 50-70 г майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные сердечки отвариваем в подсоленной воде до готовности. Затем немного обжариваем вместе с измельчённым чесноком.

2. Грибы, сладкий перец и лук нарезаем кубиками. Морковь натираем на крупной тёрке. Тушим грибы с овощами на раст. масле в течение 15-20 мин. Добавляем сердечки с чесноком, солим, перчим по вкусу, перемешиваем.

3. Очищенный картофель отвариваем в подсоленной воде. В отваренный картофель добавляем сливочное масло, делаем пюре.

4. Половину картофельного пюре выкладываем в смазанную сливочным маслом форму. На пюре выкладываем сердечки с овощами. Сверху делаем майонезную сеточку. Выкладываем оставшееся картофельное пюре, разравниваем. Посыпаем тёртым сыром. Запекаем около 20 мин. при 180°C до золотистой корочки.

## КУРИНАЯ ПЕЧЁНКА В СЫРНОМ СОУСЕ

На 500 г куриной печёнки: 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ч. л. сметаны, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. готовой горчицы, зелень укропа или петрушки, раст. масло, по щепотке молотого мускатного ореха и корицевого сахара, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку вымойте, обсушите.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле, переложите в миску. В этом же масле обжарьте со всех сторон печёнку. Добавьте лук, пропущенный через пресс чеснок, уксус, горчицу, сахар и мускатный орех. Поперчите, посолите, тушите 3-4 мин.

3. Печёнку вместе с луком разложите по порционным формочкам. Добавьте в каждую формочку по 1 ч. л. сметаны, посыпьте тёртым сыром, смешанным с рубленой зеленью. Запекайте в разогретой духовке до расплавления сыра.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж



## КАПУСТА ПО-ОХОТНИЧЬИ

На 600 г белокочанной капусты:  
1 кг картофеля, 250-300 г грибов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ст. раст. масла, 2-3 ст. л. муки, лимонная кислота, красный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель опускаем в кипящую подсоленную воду, варим до полуготовности.

2. Грибы нарезаем крупными кусками, лук — полукольцами. Тушим в небольшом количестве раст. масла с добавлением воды.

3. Капусту крупно шинкуем, ошпариваем подсоленным и подкисленным лимонкой кипятком, затем отжимаем.

4. Муку пассеруем на раст. масле до золотистого цвета. Добавляем сок от тушения грибов, чуточку лимонки, молотый перец и соль. Доводим до кипения.

5. В глубокую форму выкладываем половину капусты, затем картофель, грибы с луком и оставляем капусту. Заливаем всё приготовленным соусом. Запекаем в духовке 25-30 мин. За 5 мин. до готовности вытаскиваем в капусту разрезанные пополам зубчики чеснока.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

## КАБАЧКИ «ИЗЫСКАННЫЕ»

На 2-3 небольших кабачка: 300 г филе семги, 200 г очищенных креветок, 1 яичный желток, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 лимон, зелень петрушки, специи для рыбы, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 150 г несладкого йогурта, 1 ст. л. горчицы, 1 огурец, 1 ч. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отвариваем, мелко нарезаем, 10-12 целых креветок оставляем для украшения.

2. Семгу нарезаем небольшими кусочками, перемешиваем с креветками. Добавляем панировочные сухари, порубленную петрушку, натёртую лимонную цедру, сок 1/2 лимона, специи для рыбы, молотый перец, соль и яичный желток. Всё тщательно перемешиваем.

3. Кабачки разрезаем пополам, удаляем сердцевину, наполняем приготовленной начинкой. Сверху раскладываем ломтики лимона и отложенные целые креветки. Каждую половинку заворачиваем в фольгу, выкладываем на противень. Запекаем около 30 мин. в духовке при 200°C.

4. Для соуса смешиваем горчицу с йогуртом. Добавляем очищенный и мелко нарезанный огурец и лимонный сок. Солим и перчим по вкусу. Подаём соус к кабачкам.

Наталья ИВАНОВА, г. Алексеевка

# СЕНТЯБРЬ НАКРЫВАЕТ СТОЛ



● Свежие овощи сохраняются дольше, если завернуть их в мокрое полотенце. Салат и цветную капусту следует класть стеблем вверх.

Елена БОГДАНОВА г. Кореновск, Краснодарский край

● Готовить овощные блюда следует непосредственно перед подачей их к столу, чтобы максимально сохранить ценные для организма вещества, — при повторном подогревании они распадаются. Долго хранить приготовленные из овощей блюда не рекомендуется. Особенно это касается блюд из моркови. При длительном хранении на плите или в холодильнике витамин С разрушается полностью.

Раиса МАШНАЯ, г. Орск



## ЖЮЛЬЕН ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ОГУРЦАМИ

На 4 баклажана: 2 огурца, 100 г твёрдого сыра, 3 ст. л. муки, 1 ст. молока, 100 г сметаны, 1/4 ст. белого полусладкого вина, 50 г сливочного масла, 100 г белых панировочных сухарей, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны запекаем в духовке, немного остужаем, снимаем шкурку, мякоть нарезаем кубиками.

2. Огурцы натираем на крупной тёрке, слегка присаливаем, оставляем на 5 мин. Выделившуюся жидкость сливаем.

3. Половину твёрдого сыра нарезаем кубиками, обваливаем в муке. Лишнюю муку стряхиваем.

4. Готовим соус. Молоко взбиваем со сметаной, вином и оставшейся мукой. Солим и перчим по вкусу. Полученную массу при помешивании выливаем в сотейник с растопленным сливочным маслом. Как только соус начнёт густеть, выкладываем в него отжатые огурцы и баклажаны. Прогреваем, перемешивая, 30 сек. Добавляем кубики сыра.

5. Смазанные маслом котлетницы посыпая сухарями, заполняем жульеном. Сверху также посыпая сухарями и тёртым сыром. Запекаем в разогретой духовке до золотистой корочки.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

## ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С СЫРОМ В ГОРШОЧКЕ

На 6 помидоров: 200 г варёных грибов, 1 луковица, 3/4 ст. тёртого твёрдого сыра, 1-2 ломтика булки, 1/2 ст. молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы мелко порежьте, обжарьте в небольшом количестве сливочного масла. Лук порубите, обжарьте отдельно до золотистого цвета.

2. Помидоры нарежьте дольками, уложите слоями в смазанный сливочным маслом горшочек, посыпая солью, молотым перцем. Каждый слой пересыпьте грибами, луком, тёртым сыром и раскрошенной булкой. Немного сыра оставьте.

3. Сверху залейте всё яйцами, взбитыми с молоком и 1 ч. л. сливочного масла, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте в духовке при средней температуре.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород



## КОЛЬРАБИ С КОРЕЙКОЙ И МОРКОВЬЮ

На 500 г кольраби; 400 г копчёной корейки без костей, 500 г моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г сметаны, 4 ст. л. молока, 150 г тёртого твёрдого сыра, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. сушёных прованских трав, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную кольраби нарезаем ломтиками, морковь — кубиками. Овощи обжариваем 2-3 мин. в подсоленной воде.
2. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем в оливковом масле.
3. В смазанную маслом форму выкладываем слоями: кольраби с морковью, нарезанную кубиками корейку, лук с чесноком. Солим, перчим, приправляем прованскими травами. Заливаем всё сметаной, смешанной с молоком, посыпая тёртым сыром. Сверху раскладываем кусочки сливочного масла. Запекаем 30-35 мин. в духовке при 180-190°C.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

## БАКЛАЖАННЫЙ ПИРОГ

На 2 кг баклажанов; 400 г куриного фарша, 3 сладких перца, 2-3 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1-2 ст. л. майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, разрезаем вдоль на 3-4 полоски, солим, оставляем на 30 мин. Затем каждую полоску обжариваем с двух сторон на раст. масле.
2. Готовим начинку. Сладкий перец, помидоры, лук и чеснок пропускаем через мясорубку, соединяем с куриным фаршем. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.
3. Дно и стенки формы, смазанной маслом, выстилаем полосками баклажанов. Сверху выкладываем подготовленную начинку, накрываем оставшимися полосками баклажанов. Заливаем яйцами, взбитыми с майонезом. Запекаем около 40 мин. при 220°C.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

## ПОМИДОРЫ С РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ

На 6 средних помидоров; 300 г очищенных креветок, 1/2 ст. риса, 1 яйцо, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. рубленой петрушки, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 1-2 ст. л. оливкового масла, щепотка молотого имбиря, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг.
2. Креветки разморозьте, залейте кипящей подсоленной водой, дайте постоять 5 мин. Выньте шумовкой, остудите, порежьте кусочками.
3. Рис смешайте с креветками, добавьте слегка взбитое яйцо, сухари, петрушку и молотый имбирь. Посолите, перемешайте.
4. Помидоры вымойте, срежьте крышечку, выньте мякоть с семенами. Нафаршируйте помидоры подготовленной начинкой, поставьте плотно в форму. Сверху сбрызните оливковым маслом, посыпьте тёртым сыром. Запекайте около 20 мин. при 180°C.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

## ОВОЩНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С БРЫНЗОЙ

На 400 г баклажанов; 300-350 г кабачков, 1 луковица, 100 г брынзы, 1-2 яйца, мука, оливковое или раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем и мелко нарезаем.
2. Кабачок мелко нарезаем, лук и брынзу натираем на крупной тёрке.
3. Все овощи перемешиваем с брынзой. Добавляем яйца, соль и молотый перец. Перемешиваем.
4. Из полученной массы формируем шарики размером с грецкий орех, обваливаем в муке. Обжариваем в большом количестве масла до золотистого цвета.

Алла БАРЫШЕВА, г. Орск



## БРОККОЛИ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 400 г брокколи; 400 г шампиньонов, 1 крупный помидор, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. сушёного розмарина, рубленый зелёный лук и петрушка, 2-3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разбираем на соцветия, грибы нарезаем пластинками. Помидор очищаем от кожицы, нарезаем кубиками.
2. Чеснок мелко рубим, обжариваем с розмарином на раст. масле в течение 1 мин. до прозрачности чеснока.
3. К обжаренному чесноку добавляем грибы, тушим до появления сока. Затем добавляем брокколи и помидоры. Тушим, помешивая, до готовности брокколи. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем, посыпая зелёным луком и петрушкой.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

## БАКЛАЖАНЫ В СЫРНОМ СОУСЕ

На 3 баклажана; 2 сладких перца, 1 луковица, раст. масло, соль. Для соуса: 100 г мягкого плавленого сыра, 1,5 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, молотый мускатный орех, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарезаем кружочками, обжариваем на раст. масле с добавлением небольшого количества воды.
2. Сладкий перец и лук нарезаем соломкой или кубиками. Обжариваем в небольшом количестве раст. масла.
3. Готовим соус. На сковороде растапливаем сливочное масло, обжариваем на нём муку, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Вливаем молоко, варим, помешивая, 3-4 мин. Добавляем плавленый сыр, варим, пока он не расплавится полностью. Солим, приправляем мускатным орехом.
4. Баклажаны перемешиваем со сладким перцем, луком и рубленой петрушкой. Выкладываем в форму для запекания. Сверху заливаем соусом. Запекаем 20-25 мин. в духовке при средней температуре.

Екатерина ЛАКЕЕВА, г. Калининград

# РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ С ИКРОЙ МОЙВЫ

26

На 1 кг рыбного филе (окунь, минтай, хек): 2 луковицы, 3-4 кусочка чёрствого белого хлеба, 1 ст. молока, 3 яйца, 1 баночка творожного сыра (150 г), 1 банка любой мелкой икры в розовом соусе, например, мойвы, 1 лимон, панировочные сухари, раст. масло, специи для рыбы, перец, соль.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе сбрызгиваем лимонным соком, даём постоять минут 15-20. Кусочки хлеба заливаем молоком. Лук чистим, измельчаем с помощью блендера, мясорубки или натираем на крупной тёрке, выкладываем в глубокую миску.
2. Рыбное филе измельчаем с помощью блендера или мясорубки. Выкладываем в миску к луку. Добавляем размоченный и отжатый от молока, измельчённый хлеб, 1 яйцо, специи для рыбы, перец, соль. Всё тщательно перемешиваем. Убираем в холодильник на 30-60 мин.
3. Перемешиваем творожный сыр и икру, добавляем к фаршу, перемешиваем.
4. Из фарша на ладонке формируем лепёшку, в центр которой кладем чайную ложку с горкой начинки, заворачиваем в виде котлетки. Обратите внимание, чтобы не было щелей и дырочек в ней, иначе при нагревании начинка потечёт.
5. Готовые котлетки обмакиваем во взбитых яйцах, обваливаем в панировочных сухарях.
6. Жарим с двух сторон на среднем огне. Можно затем сложить котлетки в кастрюлю, влить немного горячей воды и пропарить под крышкой на небольшом огне.

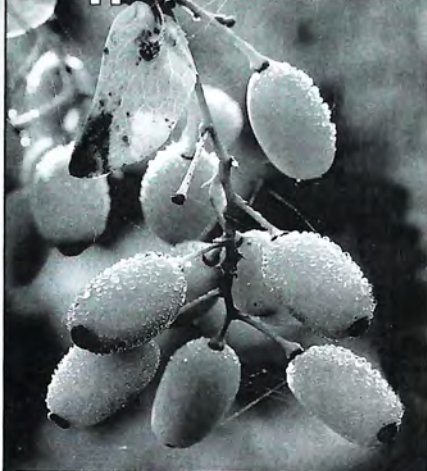


Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

ЖЕНСОВЕТ



# ЯГОДА-«КОНФЕТКА»



## НА ВКУС И ЦВЕТ

Плоды барбариса — сочные продолговатые ягоды ярко-красного цвета и кисловатые на вкус, как карамельки-барбариски. После заморозков ягоды барбариса приобретают некоторую сладость, становятся кисло-сладкими на вкус.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Плоды барбариса богаты витаминами, а его сок обладает жаропонижающим, противомикробным, потогонным и вяжущим свойствами. Свежие плоды рекомендуются употреблять в пищу при заболеваниях печени, воспалении почек, мочевого пузыря, ревматизме. В качестве желчегонного средства при заболеваниях печени и желчного пузыря применяется настой листьев барбариса. Для улучшения аппетита, понижения температуры при простудных заболеваниях и как общеукрепляющее средство применяют чай из листьев и плодов барбариса.

## КАК ВЫБРАТЬ

При покупке свежего барбариса обращайте внимание на целостность ягод. Они не должны быть мятыми и подпорченными.

## КАК СОХРАНИТЬ

Листья и плоды барбариса можно заготовить впрок и круглый год пить из них витаминный чай. Для этого в период цветения срезают листья с небольшими веточками, а затем сушат на открытом воздухе. Плоды барбариса собирают полностью созревшими, в сентябре-октябре. Плоды барбариса обычно сушат в духовом шкафу при температуре не выше 45°C. Заготовленное сырье хранят в течение двух лет.

## КАК СЪЕСТЬ

Приятно кисловатые плоды барбариса используют для улучшения вкуса разнообразных блюд и кондитерских изделий:

**Б**арбарис известен с глубокой древности. Его применяли ещё в Древнем Вавилоне и Индии. В Библии упоминается Ашурбанипала в надписях на специальных глиняных дощечках, сделанных за 650 лет до н. э., ягоды барбариса упоминаются как средство, «очищающее кровь».

В Древней Греции и Риме дерево с красивыми красными ягодами росло в каждом саду. Здесь считалось, что барбарис приносит счастье и удачу.

В тибетских монастырях, известными своими глубокими лечебными познаниями, барбарис считался эффективным средством против тысячи болезней.

На Руси также знали и использовали кислые ягоды. Барбарис выращивали в царских аптекарских огородах, известных на Руси с 1612 года и созданных по приказу царя Алексея Михайловича.

В настоящее время барбарис широко культивируется в Западной Европе и Северной Америке. В диком виде барбарис обыкновенный встречается в горных районах Крыма и Кавказа, а барбарис амурский — в лесах Приморского и Хабаровского краёв.

● Из них готовят джемы, компоты, варенье, цукаты, мармелад, желе, соки и сиропы.

● Высушенные и истолчённые ягоды используют в качестве приятной кислой приправы к мясным блюдам. Их кладут в супы, рагу, шашлык, люля-кебаб, купаты.

● В кухне народов Кавказа ягоды добавляют в хрен, а в Средней Азии кладут в плом.

● Из кислых ягод готовят вкусные вина, ликёры, настойки и наливки.

● Сок из ягод барбариса заменяет лимонный.

● Недозрелые ягоды барбариса маринуют и солят.

● Из молодых листьев барбариса, напоминающих по вкусу щавель, в начале лета делают салаты, используют для супов. Некоторые хозяйки, обрезая молодые веточки барбариса, просушивают их на воздухе, чтобы использовать потом при засолке огурцов.

## ПОДЖАРКА С БАРБАРИСОМ И УКРОПОМ

На 500 г свинины: 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. сушёного барбариса, 3 ст. л. томатной пасты, зелень укропа, раст. масло, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем тонкими брусочками, обжариваем на сливочном масле до золотистой корочки.
2. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем полукольцами. Добавляем овощи к мясу, обжариваем. Наливаем немного раст. масла, добавляем томатную пасту, тушим 5 мин.
3. Затем заливаем мясо 1 ст. воды, солим, перчим, добавляем барбарис и рубленый укроп. Тушим 20–40 мин. При необходимости подливаем воду.

## БАРБАРИСОВЫЙ СОУС

На 800 г барбариса: 1 сладкий перец, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа, петрушки и кинзы по вкусу, зелёный лук, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Барбарис промойте в холодной воде, сложите в сотейник, алейте немного воды. Варите под крышкой 10–15 мин. Затем отвар слейте в отдельную посуду, ягоды протрите через сито и вновь соедините с отваром.
2. Сладкий перец мелко порежьте, чеснок пропустите через пресс. Соедините овощи с протёртым барбарисом. Добавьте по несколько измельчённых веточек зелени и лука. Посолите по вкусу, перемешайте.

# ОВОЩИ НА ЗИМУ



**В** зимнее время это ассорти можно использовать в качестве закуски или овощного гарнира, а также добавлять как овощную заправку в борщ или гуляш.

*Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков*

## АССОРТИ «ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

**На 1 кг баклажанов:** 1 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 500 г моркови. **Для маринада:** 1,5-2 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 ст. раст. масла, 1/2 ст. столового уксуса, 2,5 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны и кабачки очищаем от кожицы (у кабачков удаляем семена), нарезаем кубиками. Очищенный от семян сладкий перец нарезаем соломкой, морковь натираем на крупной тёрке.
2. Помидоры вместе с чесноком пропускаем через мясорубку. Добавляем раст. масло, уксус и соль. Доводим до кипения.
3. В кипящий маринад опускаем все овощи, доводим ещё раз до кипения. Варим под крышкой 30 мин., часто помешивая.
4. Горячее ассорти расфасовываем по стерилизованным баночкам, закатываем, укутываем, оставляем до полного остывания.

Выход: 5 литровых баночек.

**Б**аклажаны по этому рецепту я стараюсь приготовить каждый год хотя бы несколько баночек. Уж очень вкусные они получаются.

*Ольга ГРАНИНА, г. Рязань*

## БАКЛАЖАНЫ «ЛЮБИМЫЕ»

**На 2,5 кг баклажанов:** 2 крупных головки чеснока, 300 г раст. масла, 2 ст. л. соли. **Для маринада:** на 1 ст. холодной кипячёной воды — 1 ст. 9%-го уксуса, 1 ч. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны промываю, обрезаю кончики, нарезаю кружочками толщиной около 10 мм. Выкладываю в эмалированную посуду слоями, щедро пересыпая солью. Сверху накрываю тарелкой, ставлю груз, оставляю на ночь.
2. Выделившуюся жидкость сливаю, баклажаны обсушиваю, обжариваю с двух сторон на раст. масле. Затем слоями укладываю в банки, щедро пересыпая порубленным чесноком. Слои утрамбовываю так, чтобы выделилось масло от обжарки.
3. Кипячёную воду соединяю с уксусом и сахаром, хорошо размешиваю. Заливаю маринадом баклажаны, накрываю крышками. Стерилизую после закипания ровно 3 мин., закатываю.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

**На 5 кг капусты:** 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 1 ст. раст. масла, 1 ст. яблочного уксуса, 250 г сахара, 4 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь натрите на крупной тёрке, лук и очищенный от семян перец порежьте полукольцами.
2. Все овощи перемешайте в большом тазу, пересыпая сахаром и солью. Влейте раст. масло и яблочный уксус. Ещё раз хорошо перемешайте (мять капусту не нужно). Оставьте на сутки при комнатной температуре. За это время пару раз перемешайте.
3. Затем разложите овощи по чистым сухим банкам, закройте крышками. Храните в холодном месте.

*Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь*

## МОРКОВНАЯ ИКРА С ПОМИДОРАМИ

**На 1 кг моркови:** 1,5 кг помидоров, 100 г чеснока, 1 ст. раст. масла, 1-2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очищаем, пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере. Помидоры нарезаем кубиками.
2. Овощи выкладываем в кастрюлю, добавляем раст. масло, сахар и соль. Тушим 1,5-2 ч. с момента закипания. За 15 мин. до окончания варки добавляем очищенный и пропущенный через пресс чеснок, чёрный молотый перец и хорошо перемешиваем.
3. Затем икру снимаем с огня, добавляем уксус, перемешиваем. Быстро раскладываем в стерилизованные банки, закатываем.

*Екатерина БОРТНИК, г. Липецк*

## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ «ОБЪЕДИНЕНИЕ»

**На пол-литровую банку:** сладкий перец, кусочек горького перца, чеснок, раст. масло, 2 ст. л. 9%-го уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перец с семенами и хвостиками вымойте, обсушите, обжарьте со всех сторон на раст. масле.
2. В стерилизованную банку положите кусочек горького перца, зубчики чеснока и плотно уложите обжаренный перец. Всыпьте сахар и соль, добавьте уксус. Быстро залейте перец горячей водой, стерилизуйте 10 мин., закатайте.

*Татьяна АНТОШИНА, г. Тула*

## РЕДЬКА, МАРИНОВАННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

**На 3,2 кг чёрной редьки:** 400 г красного сладкого перца, 10 зубчиков чеснока, по 1 пучку зелени сельдерея и петрушки, 10 ст. л. 6%-го уксуса. **Для заливки:** на 1 л воды — 1-2 ст. л. сахара, 2,5-3 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку вымойте, очистите, натрите на крупной или корейской тёрке. Сладкий перец нарежьте крупной соломкой. Чеснок и зелень крупно порубите.
2. На дно пол-литровых баночек налейте по 1 ст. л. уксуса, всыпьте немного зелени и чеснока. Затем плотно уложите редьку, утрамбовывая её ложкой. По бокам расположите полоски перца.
3. Для заливки вскипятите воду с сахаром и солью, залейте редьку с перцем. Стерилизуйте 10 мин., закатайте, переварите банки на крышки.

Выход: 10 пол-литровых баночек.

*Галина ВОРОБЬЕВА, г. Орск*



# ДЛЯ СЛАДКОЙ ЗИМЫ



## ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

На 1 кг клюквы: 1 кг яблок, 1 ст. измельченных грецких орехов, 2,5 г сахара, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву промойте. Яблоки очистите от сердцевин, нарежьте дольками.
2. Из сахара и воды сварите сироп.
3. В сироп опустите яблоки, клюкву и измельченные орехи. Варите до готовности. Разложите в банки, закатайте.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

## ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ОРЕХАМИ

На 2 кг черноплодной рябины: 800 г антоновки, 200 г очищенных грецких орехов, 1 лимон, 2,5 г сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рябину оборвите с веточек, промойте, залейте кипятком, чтобы он полностью покрыл ягоды и оставьте на 6-8 ч.
2. Затем рябину откиньте на дуршлаг, процедите. Отмерьте 2 ст. настоя и сварите сироп с сахаром.
3. Яблоки нарежьте небольшими кубиками, предварительно удалив сердцевину. Орехи порубите.
4. Лимон ошпарьте кипятком, нарежьте и вместе с кожурой пропустите через мясорубку, удалите семена.
5. В кипящий сироп опустите рябину, яблоки и орехи. Варите 10 мин., помешивая и снимая пенку. Затем снимите варенье с огня, остудите и повторите процесс дважды. При последней варке добавьте лимон.
6. Готовое варенье разложите в стерилизованные банки, укутайте.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

## ПЕРСИКОВЫЙ ДЖЕМ «ВКУСНЯШКА»

На 1 кг спелых крымских персиков: 500 г сахара, 3/4 ст. воды, 1 ч. л. лимонной кислоты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики тщательно вымойте, порежьте мелкими кубиками.
2. Засыпьте сахаром, добавьте воду и уваривайте на медленном огне в течение 30 мин. Снимите с огня.
3. В течение дня проварите ещё 2 раза по 15 мин. При последней варке добавьте лимонную кислоту.
4. В горячем виде разлейте по стерильным баночкам. Закатайте.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

## КОМПОТ ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

На 1 кг груш: 700 г кисло-сладких яблок, 1 л воды, 1/4 ч. л. лимонной кислоты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши и яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину и варите 10 мин. в кипящей воде с лимонной кислотой.
2. Уложите плоды слоями в чистые литровые банки. Залейте кипящей водой, в которой они варились.
3. Простерилизуйте банки 20 мин. Затем закатайте крышками и дайте остыть под одеялом.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

● Варенье готово, когда пенка не расходит по краям таза, а собирается ближе к центру. В готовом варенье ягоды и кусочки фруктов равномерно распределяются в сиропе, а не собираются у поверхности. Капля сиропа готового варенья, помещенная на блюдце, не растекается, а сохраняет свою форму. Если все эти признаки налицо, снимайте варенье с огня, иначе переварите.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

## ДЖЕМ ИЗ АРБУЗА С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 1 кг арбуза: 1 кг красной смородины (можно замороженной), 1,2 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смородину растолките с сахаром, добавьте мякоть арбуза и перемешайте.
2. Доведите до кипения и варите 35-40 мин.
3. Дайте немного остыть и протрите через сито.
4. Разложите в чистые банки с пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

## ПАСТИЛА ИЗ ЯБЛОК

Яблоки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте и вырежьте сердцевину. Разрежьте яблоки на 4-8 частей.
2. Сложите яблоки в толстостенную кастрюлю (желательно не эмалированную), на дно которой налейте 3-4 ст. л. воды. Варите под крышкой до размягчения яблок 10-15 мин.
3. Яблоки хорошо разомните толкушкой. Оставьте кастрюлю с массой на маленьком огне для выпаривания жидкости (крышку снимите).
4. На противень или решётку положите пергамент. Выложите на него уваренную яблочную массу, разровняйте. Сушите в приоткрытой духовке при 100°C.

Если слой получился толстым, можно перевернуть пастилу другой стороной. Для этого её следует сначала остудить, иначе пласт будет рваться.

5. Высушенную пастилу можно хранить в стеклянных банках, скатав её рулоном или порезав на порционные полоски.

**СОВЕТЫ.** Правильно высушенная пастила не пачкает рук. При нарезании пастилы должна легко и мягко резаться. Если пастила ломается, значит, она пересушена или даже подгорела. Если внутри пласта масса сырая и мажется, нарезанные полоски следует ещё досушить.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

## СЛОЙКИ С ГРУШАМИ

На 500 г готового слоёного бездрожжевого теста: 4-5 груш, 1-2 ст. л. изюма, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Каждую половинку груш разрежьте на дольки, не дорезая только со стороны хвостика (чтобы половинка не распалась).

2. В углубление половинок груш (от семенных коробок) положите хорошо промытый и обсушенный изюм.

3. Тесто разморозьте, разверните в пласт, слегка раскатайте. На тесто под углом 45° разложите половинки груш изюмом вниз. Порежьте тесто на квадраты так, чтобы на каждом лежала половинка.

4. С помощью лопаточки перенесите квадраты теста с грушами на противень, выстланный пергаментной бумагой. Груши немного вдавите в тесто. Выпекайте 20-25 мин. при 200°C.

5. Готовые слойки выньте из духовки, остудите, щедро посыпьте сахарной пудрой.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск

## ЯБЛОЧНЫЕ СЛОЙКИ

На 1 упаковку слоёного теста: 2 яйца, 250 г творога, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. тёртой лимонной цедры, 20 г сливочного масла, соль. Для начинки: 500 г кисло-сладких яблок, 50 г арахиса, 1 ч. л. молотой корицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто разверните в пласт, слегка раскатайте, выложите на смазанный маслом противень, поставьте на 10 мин. в духовку, нагретую до 200°C.

2. Яйца разделите на белки и желтки. Желтки смешайте с творогом, сахаром, цедрой и размягчённым сливочным маслом. Белки взбейте со щепоткой соли в крутую пену, затем соедините с творожной массой.

3. Яблоки вымойте, очистите, специальным ножом удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Орехи крупно порубите.

4. Слоёный корж смажьте творожной массой, сверху разложите яблоки. Посыпьте орехами и корицей. Выпекайте около 20 мин. при 180-200°C.

Галина ФЁДОРОВА, г. Подольск

## ЯБЛОЧНО-СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

На 1 ст. муки: 125 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. жирных сливок, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 кислых яблока, 7-8 слив без косточек, 1/4 ст. изюма, 1/4 ст. измельчённых грецких орехов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом растопленном сливочном масле размешайте сахар, сбейте по одному яйца. Вбивая, понемногу, в 3-4 подхода, всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем. Затем добавьте сливки, замесите тесто.

2. Очищенные яблоки и сливы разрежьте на очень тонкие дольки. Изюм распарьте в горячей воде, обсушите.

3. К тесту добавьте одно порезанное яблоко, сливы, изюм и орехи. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму. Сверху уложите дольки второго яблока. Выпекайте 30-35 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков



## АРОМАТНАЯ ВЫПЕЧКА С ЯБЛОКАМИ И ГРУШАМИ

● Чтобы проверить готовность пирога, слегка надавите на пирог пальцем, если ямка тут же исчезнет — изделие готово.

● Горячий пирог лучше не резать. Но если это необходимо, нужно нож нагреть в горячей воде, быстро вытереть и резать.

● Готовый пирог следует выложить на блюдо и покрыть листом пергамента или полотенцем.

● Пирог, который рассчитан на длительное хранение, держат в закрытой посуде.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

## ТОРТ С ГРУШАМИ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

На 1/2 ст. муки: 1,2 ст. сахара, 10 яичных белков, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. ванильного сахара, цедра 1 лимона, 5 груш, раст. масло. Для украшения: 200 г жирных сливок, 3 ст. л. сахара, 60 г цукатов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку соедините с 2 ст. л. сахара, крахмалом и ванильным сахаром, тщательно перемешайте.

2. Белки взбейте с оставшимся сахаром в густую плотную массу. Добавьте сухую смесь с мукой и тёртую цедру лимона. Хорошо перемешайте.

3. Тесто выложите в смазанную маслом форму. Воткните в тесто вымытые и обсушенные груши хвостиками вверх. Выпекайте 35-40 мин. при 180°C, тесто должно подняться и приобрести золотистый оттенок.

4. Готовый торт остудите, украсьте взбитыми с сахаром сливками и измельчёнными цукатами.

СОВЕТ. Груши для торта берите твёрдые, иначе они при выпечке расплывутся. Вставляются груши в тесто целыми.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

## ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА С БАНАНАМИ

На 1 ст. муки: 4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло. Для начинки: 4 яблока, 2 банана. Для украшения: молотая корица.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и разрыхлителем. Добавьте муку, взбейте.

2. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте тонкими дольками. Очищенные бананы нарежьте под углом кружочками.

3. Дно формы смажьте маслом, выложите в неё слоями: яблоки, бананы, яблоки. Залейте фрукты тестом, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 30-35 мин. Готовый пирог посыпьте молотой корицей.

СОВЕТ. Один банан можно натереть на крупной тёрке прямо в тесто.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск



Я часто пеку маффины, но такие нежные, тающие во рту, у меня получились впервые.

Марина РОМАНОВА,  
г. Белгород

## МАФФИНЫ С ГРУШАМИ И КЕШЬЮ

На 1,75 ст. муки: 3-4 больших спелых груши, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. порубленных орешков кешью, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/3 ст. раст. масла, 1 ст. молока, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши очищаем, мелко нарезаем, перемешиваем с лимонным соком.
2. Муку смешиваем с орешками, разрыхлителем и солью. Отдельно взбиваем яйца с сахаром, маслом и молоком. Обе массы соединяем и ещё раз немного взбиваем. Добавляем груши, перемешиваем.
3. Тесто выкладываем в смазанные маслом силиконовые или обычные формочки для кексов, ставим в разогретую духовку. Выпекаем 30 мин. при 180-190°C. Затем даём остыть в формочках, вынимаем и украшаем сахарной пудрой.

## ЯБЛОЧНО- ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

На 1,5 ст. муки: 200-250 г сливочного масла, 600 г овсяных хлопьев, 1,2 ст. сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя, соль. Для начинки: 3-4 яблока, 500 г творога, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 200 г сметаны, 1 ч. л. молотой корицы с сахаром.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло растопите, всыпьте в него хлопья, 1 ст. сахара, соль и муку, смешанную с разрыхлителем. Всё хорошо вымесите, дайте постоять при комнатной температуре.
2. Яблоко порежьте дольками, удалите сердцевину, перемешайте с корицей.
3. На водяной бане взбейте яйца с сахаром. Взбивая, добавьте сметану, затем протёртый творог.
4. В выстланный промасленным пергаментом противень выложите 2/3 части теста, разровняйте. На тесто уложите яблоки, затем творожную массу.
5. К оставшемуся тесту добавьте немного муки и оставшийся сахар, тщательно вымесите. Натрите на тёрке тесто поверх творога. Выпекайте около 50 мин. при 180°C.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

## СОЧНИ С ЯБЛОКАМИ

На 2-3,5 ст. муки: 200 г творога, 3 яйца, 120 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 4-5 кисло-сладких яблок, 2 ст. л. сахара. Для смазывания сочни: 1 яйцо, коричневый сахар (по желанию).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте яйца, хорошо перемешайте. Положите творог, ещё раз перемешайте. Постепенно всыпьте просеянную с разрыхлителем муку. Замесите не очень крутое тесто. Накройте его плёнкой и положите на 30 мин. в холодильник.
2. Приготовьте начинку. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте небольшими кубиками. Добавьте сахар, хорошо перемешайте.
3. Охлаждённое тесто раскатайте в пласт толщиной около 5 мм, затем при помощи большого стакана или выемки вырежьте круглые лепёшки. В центр каждой лепёшки положите яблочную начинку, сложите пополам. Края сплетите вилкой.
4. Подготовленные сочни выложите на выстланный промасленным пергаментом противень. Сверху смажьте сочни взбитым яйцом, посыпьте коричневым сахаром. Выпекайте 20-30 мин. в духовке при 180-200°C.

Вера ЛЯМОВА,  
г. Тула

## ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И БРУСНИКОЙ

На 2 ст. муки: 200 г маргарина или сливочного масла, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1/2 ч. л. уксуса или лимонного сока. Для начинки: 2-3 яблока, 1,5 ст. брусники (или клюквы).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маргарин или сливочное масло растираем с сахаром. Взбивая, по одному вводим яйца, добавляем уксус. Затем всыпаем просеянную муку, замешиваем тесто.
2. Тесто разделяем на 2 неравных части. Большую часть теста раскатываем на посыпанном мукой противне. Сверху на тесто на крупной тёрке натираем яблоки, посыпая брусникой (клюквой).
3. В оставшееся тесто добавляем столько муки, чтобы получилось довольно густое тесто (лучше его подморозить в морозилке). Натираем тесто через тёрку на начинку пирога. Выпекаем в духовке при 180-200°C до золотистого цвета.

СОВЕТ. Если вы добавляете клюкву, то посыпьте её сахаром. Пирог можно сделать просто с яблоками или добавить любые другие ягоды.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

## ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ И ВИШНЕЙ

На 1,5 ст. кефира: 25 г дрожжей, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. растопленного маргарина, 3 ст. л. раст. масла, мука, 3/4 ч. л. соли. Для начинки: 2-3 кислых яблока, вишни без косточек из компота или замороженные, 3 ст. л. сахара. Для смазывания пирожков: 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очищаем, удаляем сердцевину, нарезаем кубиками, засыпаем сахаром. Добавляем 1 ст. л. воды. Тушим, помешивая, 10 мин. Затем ждём, пока яблоки остынут, перемешиваем с вишнями.
2. Дрожжи соединяем с тёплым кефиром, добавляем яйца, сахар, соль, маргарин и раст. масло. Всё тщательно перемешиваем. Всыпаем столько муки, чтобы получилось не очень крутое, но не липнущее к рукам тесто. Ставим тесто на 30 мин. в тёплое место.
3. Тесто разделяем на кусочки, делаем шарики. Каждый шарик раскатываем в лепёшку, кладем начинку, формируем пирожки. Выкладываем пирожки на смазанный маслом противень, ставим на 20-30 мин. в тёплое место для расстойки. Затем смазываем сверху желтком, смешанным со сметаной, выпекаем до золотистого цвета.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул





## Режем лук без слёз

Чтобы почистить большое количество лука и не обливаться при этом слезами, делаю так. Сначала почищенный лук разрезаю пополам и заливаю холодной водой. Потом начинаю потихоньку резать. После водички лук вроде бы в глаза не очень лезет. А знакомая моя призналась, что режет лук в очках для подводного плавания — очень сильно реагирует на выделяющиеся эфирные масла, никакие другие способы не помогают. Говорит, что очки — это выход из положения.

Светлана БЕЛЯВЦЕВА,  
г. Ростов-на-Дону

Для  
Л. АЛЕХИНОЙ,  
г. Кострома



## Про лук

Классический совет — смочить доску и нож холодной водой. Но мне это не очень помогает, всё равно глаза начинают щипать. Поэтому, когда режу лук, открываю пошире окно, чтобы кухня лучше проветривалась. Зимой включаю вытяжку и ставлю разделочную доску прямо на выключенную плиту. Все запахи прекрасно вытягивает. Недавно узнала один оригинальный способ не реветь при нарезке лука. Нужно набрать в рот холодной воды и спокойно себе резать лук. Пока режете, периодически менять воду, можно после каждой луковички.

Татьяна АНТОШИНА, г. Тула

## Готовим субпродукты

С почками не так всё просто, как может показаться. Главная операция — вымачивание для удаления специфического запаха. Для того чтобы подготовить почки к тепловой обработке, сделайте надрез с одной стороны вдоль и снимите плёнку вместе с жиром. Затем почки вымачивайте 4-5 ч. в холодной воде для удаления специфического запаха. Воду желательно менять 3-4 раза. Некоторые хозяйки вымачивают в воде с уксусом. Потом можно приступать к приготовлению блюда по рецепту. Обычно в каждом конкретном рецепте есть указания, как готовить почки. Бывает, что их ещё пару раз кипятят, меняя воду, а потом уже отваривают и смешивают с зажаркой из овощей, либо запекают в горшочках.

Могут подсказать, как сварить бульон для рассольника. С почками он получается просто необыкновенный. С говяжьих почек снимите жир вместе с плёнкой, прорежьте их до половины и положите в холодную воду на 2-3 ч. Подготовленные почки промойте, залейте свежей холодной водой, доведите до кипения и варите 5-10 мин. Затем воду слейте, почки промойте холодной водой. Вновь залейте 2-3 л чистой воды и варите до их полного размягчения. Готовый бульон процедите и используйте для приготовления рассольника.

Ирина ВЫУХОЛЕВА, г. Тверь



Для  
Е. БАБКИНОЙ,  
г. Курск

## Оригинальная закуска из перепелиных яиц

Вы спрашивали, как приготовить маринованные перепелиные яйца. Меня саму этот вопрос очень заинтересовал, и в поисках рецепта я перерыла весь Интернет.

Оказалось, что варёные перепелиные яйца можно мариновать с теми пряностями и специями, которые вам нравятся. Нижеприведённый рецепт опробован и одобрен домашними.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

## МАРИНОВАННЫЕ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

На 12 шт. перепелиных яиц: 3-4 зубчика чеснока. Для маринада: 2/3 ст. воды, 1/3 ст. уксуса 9%, 10 горошин чёрного перца, 5-6 горошин душистого перца, 3 бутона гвоздики, небольшой кусочек корицы, небольшой кусочек свежего корня имбиря, 1 маленький лавровый листик, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца варим, остужаем в холодной воде и очищаем.
2. Готовим маринад. В воду с уксусом добавляем соль и сахар, доводим до кипения и бросаем все специи. Через 2-3 мин. после начала кипения снимаем с огня и даём остыть до слегка тёплого состояния.
3. Чеснок очищаем, режем зубчики вдоль на 2-3 части.
4. В баночку с закручивающейся крышкой кладем разрезанные зубчики чеснока, яйца и заливаем слегка тёплым маринадом. Ставим в холодильник на 2 суток. Можно подавать к столу. Хочу предупредить, что это не заготовка, а просто закуска, которую долго хранить нельзя. Приготовили маленькую порцию и сразу съели!

Подскажите, пожалуйста, рецепт домашнего зефира. Трудно ли его приготовить?

Валентина ВЛАСОВА,  
г. Владимир

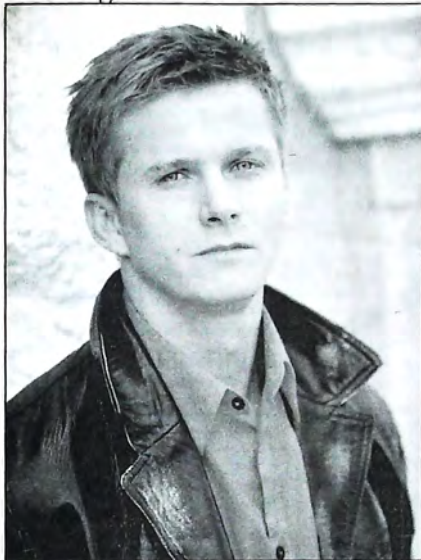
Хочу сделать пирожки с капустой и мясным фаршем. Скажите, нужно ли фарш для такой начинки обжаривать? Как вы обычно делаете?

Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов

Часто при варке мяса или курицы остаётся бульон, которому не находится применения в ближайшие дни. Приходится выливать, к сожалению. А потом вдруг возникает ситуация, когда бульон очень бы выручил, если нужно быстро сварить суп или что-то потушить. Вот хочу поинтересоваться, можно ли заморозить бульон и как лучше это сделать?

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Омск





**А**ктёр Роман Курцын родился в Костроме 14 марта 1985 года. В 2006 году окончил Ярославский театральный институт. Ещё будучи студентом, начал сниматься в кино, где раскрыл себя и как актёр, и как исполнитель сложнейших трюков. Роман — кандидат в мастера спорта, чемпион России по армрестлингу, занимается акробатикой и карате. 27-летний актёр — один из основателей ярославского театра каскадёров, входит в Гильдию каскадёров России. Хорошо знаком телезрителям по фильмам и сериалам «Серебро», «Чемпион», «Меч», «Доктор Тырса», «Ярослав. Тысячу лет назад», «Стреляющие горы», «Степные дети» и другие. Роман Курцын женат на актрисе Анне Назаровой.

## О ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ

— Роман, почему вы пошли в актёры?

— Мне кажется, что эта мечта у меня появилась с самого рождения. Насмотревшись «Д'Артаньяна и трёх мушкетёров», решил, что обязательно когда-нибудь буду блистать на экране. Всё детство к этому стремился, а родители не препятствовали. В первом классе записывался во всевозможные кружки и театральные студии. Посещал даже секцию по шашкам, гитаре, настольному теннису.

— Какие моменты детства дороги?

— Школа, девчонки и армрестлинг. В школе я появлялся редко, в 10-м классе меня хотели исключить. Но мама мне сказала: «Если ты будешь плохо учиться, то тебя не возьмут в театральный институт». Это стало для меня главной мотивацией, в моем аттестате появились одни четвёрки и пятёрки!

## О РОЛЯХ

Одна из последних работ актёра — роль в фильме «Степные дети».

# 7 вопросов РОМАНУ КУРЦЫНУ

— Сложно было вжиться в образ 17-летнего детдомовского парня?

— Очень сложно, я бы даже сказал, что это самая сложная роль. Она не соответствует моей психофизике. Здесь немного другая история, нежели в предыдущих картинах, где я снимался. Пришлось конкретно над собой поработать. Так как по фильму мне 17, а мне было 26, то потребовалось похудеть на 7 килограммов! Кушал овощи, занятия спортом были нацелены на снижение веса, а не набор мышечной массы. Но всё-таки своим любимым проектом я считаю сериал «Меч», где исполнил роль снайпера. За него даже получил премию ФСБ, это было моим первым серьёзным достижением в кинематографе.

— Роман, были роли в кино, из которых сложно было выходить?

— Да, однозначно — это роль Костяна из «Меча». Там очень странная идеология у человека, я потом просто «выпал» из жизни.

## О КАСКАДЁРСКИХ ТРЮКАХ

— Выполняя смертельно опасные трюки, вы относитесь к этому как к работе? Или каждый раз думаете, что кто-то ждёт вас — семья, дети, любимая?

— Ни один каскадёр не будет выполнять смертельно опасный трюк, пока не будет уверен в том, что он безопасен. В этом каскадёрская логика. И ещё ты должен быть уверен в своем партнере, с которым готовишь трюки. Например, если я иду на трюк горения, я ни в коем случае не готовлю его самостоятельно, здесь я только исполни-

тель. Это командная работа. Я не стал бы делать трюк, в котором не уверен.

## О НЕОБЫЧНЫХ ПОСТУПКАХ

— А вы совершали какие-нибудь необычные поступки ради любимой девушки?

— Я однажды совершил героический поступок ради своей девушки — купил ей хоряка. Потом он разнёс нам весь дом. Я крутил сальто назад на глазах у толпы. А как-то девушка сказала, что хочет быть царицей. Тогда я купил ей корону и сделал ванну полностью из молока. Скупил всё молоко в четырёх магазинах и разогревал его в чайниках.

## О ДЕТЯХ

В остросюжетном боевике «Стреляющие горы» герой Романа Курцева, мужественный Меркурьев, становится отцом.

— Что почувствовали, когда взяли на руки ребёнка?

— Мой Меркурьев становится отцом. Я тоже мечтаю о детях. Может быть, появления малыша сделает меня более спокойным. Прежде чем рисковать на трюках в кино, лишний раз подумую. Думал, что сыграть чувство радости от появления сына у моего Меркурьева будет сложно — я очень мало в своей жизни держал детей на руках. Пока репетировали сцену, мне давали пластикового пупса. Смеялся, говорил режиссёру, что не справлюсь. И вот выносят мне... трёхдневного младенца! Ничего играть не пришлось. Испытал неповторимые эмоции и ощущения, когда взял этого маленького человечка в руки.

# ПОСУДА С БЛЕСКОМ



Чтобы все кастрюльки на кухне сияли чистой, предлагаем вспомнить простые правила ухода за посудой. Они пригодятся и тем, у кого аллергия на бытовую химию.

● Для удаления осадка со стенки эмалированного ведра нужно протереть внутреннюю поверхность кусочком ткани, пропитанной уксусом, а затем вымыть горячей водой с мылом или же содой, после чего прополоскать его 2-3 раза.

## АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА

● Чтобы алюминиевая кастрюля не чернела, в ней нельзя варить свёклу, картофель «в мундире», а также кипятить воду без соли.

● Приготовившую сковороду или алюминиевую кастрюлю горячей поставьте на мокрую тряпку, сложенную в несколько раз, накрыв крышкой. Через некоторое время пригоревшая пища отмякнет и легко очистится.

● Чтобы очистить алюминиевую посуду, потемневшую изнутри, прокипятите в ней воду с уксусом (на 1 ст. воды — 1 ст. л. уксуса) или протрите тряпочкой, смоченной в уксусе.

● Прежде чем пользоваться алюминиевой посудой, в ней надо прокипятить солёную воду (на 1 ст. воды — 1 ч. л. соли) и дать воде остыть.

● Алюминиевая посуда всегда будет оставаться чистой и блестящей, если её мыть тёплой мыльной водой, добавляя в неё несколько капель нашатырного спирта и ли раствором горячей воды с пищевой содой и нашатырным спиртом, которые хорошо удаляют жировые вещества. После этого посуду нужно обязательно сполоснуть.

● Накипь с алюминиевой посуды удаляется путём кипячения в ней воды с картофельной кожурой, затем туда надо добавить уксус и оставить на 2-3 суток.

● Для «пассивной» чистки посуды из алюминия разведите в 10 л тёплой воды 100 г силикатного конторского клея, размешайте. Добавьте к смеси 100 г кальцинированной соды и доведите смесь до кипения. Погрузите в раствор загрязнённые сковороды или кастрюли и кипятите полчаса. Когда вода остынет, достаньте посуду. Тщательно промойте. Она будет блестящей, как новая!

● Алюминий разрушается под действием кислот и щелочей. Поэтому избегайте держать в этой посуде горячий солёный раствор, кислое молоко, солёную рыбу, а также блюда из картофеля и помидоров.

## ПОСУДА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

● Посуду из нержавеющей стали нужно мыть в тёплой воде с добавлением жидкого моющего средства. Ни в коем случае не используйте чистящие абразивные порошки, иначе на поверхности появятся царапины и покрытие потеряет свою функциональность и прежний блеск. Не рекомендуется применять средства, которые содержат аммиак и хлор.

● Если у вас случайно пригорела пища в посуде из нержавейки, просто залейте её тёплой водой, добавьте немного пищевой соды и оставьте на пару часов в таком состоянии. После этого вымойте посуду.

● Если на дне посуды образовался белый осадок от жесткой воды, прокипятите кастрюлю, налив предварительно на дно немного столового уксуса. Если вы желаете предотвратить появление накипи в кастрюле из нержавеющей стали, сразу же после закипания добавляйте соль в пищу.

● Посуду из нержавеющей стали после мытья нужно сразу насухо вытирать. Это необходимо для того, чтобы избежать появления белых пятен от высохшей воды.

Профессиональные повара для таких целей всегда имеют за поясом полотенце.

## ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА

● Эмалированную посуду, чтобы не повредить эмаль, нельзя скоблить ножом, тереть песком или наждаком. Мыть такую посуду нужно щёткой или мочалкой.

● Если в эмалированной посуде пригорела пища, залейте посуду содовым раствором (на 1 ст. воды — 1 ст. л. соды) и оставьте на 1 ч. Затем этот раствор прокипятите и дайте остыть. Подгоревшая пища легко очистится.



● Быстро почистить кастрюлю, в которой подгорело молоко, можно ватным или бумажным тампоном, смоченным в кофейной гуще.

● Грязную кастрюлю легко отмыть горячей, лучше кипячёной водой, добавив соду или горчицу (из расчёта 2 ч. л. соды или горчицы на 1 л воды). Поставьте кастрюлю с раствором на некоторое время на огонь и дайте постоять 2—3 ч.

● Посуду, в которой находились молоко, тесто, яйца, рыбные кушанья, селёдка, варенье необходимо мыть сначала холодной, а затем уже горячей водой.

● Эмалированная посуда хорошо чистится мелкой солью, нанесённой на влажную ткань, или тёплой водой с мылом и питьевой содой.

● Ржавчину с эмалированной посуды можно удалить тампоном, смоченным в уксусе.

● Для чистки эмалированной посуды можно приготовить горячий раствор: 50 г стиральной соды растворить в 2 л воды. Протрите загрязнённые поверхности, выдержите некоторое время, хорошо промойте водой.

● Если в новой эмалированной кастрюле прокипятить солёную воду (на 1 л воды 5 ч. л. соли), то кастрюля прослужит вам намного дольше.



# ШЕФФЛЕРА- «ЗОНТИЧНОЕ ДЕРЕВО»

Шеффлера прекрасное комнатное растение, которое ценится за изящность, оригинальный вид и быстрый рост. Иначе шеффлере называют «зонтичным деревом», благодаря тому, что её листья напоминают небольшие зонтики. В природных условиях высота шеффлеры достигает 40 м, в комнатных она может вырасти до 2 м. Цветёт шеффлера в домашних условиях довольно редко и то только старые растения в специально оборудованных оранжереях. А вот на воле она прекрасно цветёт и даже плодоносит. Молодые шеффлеры обычно ставят рядом с другими комнатными растениями, взрослые же лучше смотрятся, когда стоят отдельно.

**Ш**еффлера (Schefflera) — род растений семейства Аралиевые (Araliaceae), включающий в себя до 200 видов растений. Представители рода — кустарники, лианы или деревья. Назван род по имени немецкого ботаника XVIII века Якоба Христиана Шеффлера. Родина шеффлеры — Юго-Восточная Азия, Гавайи, Тайвань. Листья у шеффлеры сложные, рассечены на 4-12 долей, расходятся от крепких черешков наподобие многочисленных спиц блестящего зонтика. Имеются очень интересные пёстролистные формы шеффлер с белыми либо желтыми пятнами и полосами вдоль края листа. Цветки мелкие, зеленовато-жёлтые, собраны в метельчатые соцветия. В комнатном цветоводстве наиболее распространёнными считаются 4 вида шеффлер: шеффлера лучелистная, древовидная, пальчатая и восьмилиственная.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Наиболее комфортно шеффлера будет себя чувствовать на восточных или западных окнах. От яркого полуденного солнца её следует притенять. Зеленолистные шеффлеры могут вырасти и у северного окна, а вот пёстролистным сортам нужно больше света.

## ТЕМПЕРАТУРА

Все шеффлеры тяжело переносят жару и в очень тёплых помещениях могут сбрасывать листья. Оптимальная температура для растений 16-22°C. Летом желательно вынести шеффлеру на свежий воздух, оберегая от осадков и прямых солнечных лучей. Зимует растение в светлом прохладном месте при температуре 14-16°C, более низкая тем-

пература для растений нежелательна. Сквозняки шеффлерам противопоказаны.

## ВЛАЖНОСТЬ

Шеффлера предпочитает повышенную влажность воздуха и нуждается в регулярном опрыскивании отстоянной мягкой водой комнатной температуры, особенно зимой, когда отопительные приборы сушат воздух.

## ПОЛИВ

Поливать шеффлеру надо только отстоянной водой. Но следует помнить, что в домашних условиях она не переносит чрезмерного полива, поэтому поливать нужно только после высыхания поверхности земляного кома, но и не допускать полного его пересыхания. Идеальный вариант: поставить горшок с растением на поддон с влажным керамзитом или торфом.

## ПОДКОРМКА

Подкармливают шеффлеру в период роста 2 раза в месяц цветочными удобрениями типа «Радуга» или «Цветочек».

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают шеффлеры один раз в 2-3 года, желательно весной, в горшок, больший по объёму, чем предыдущий. Если же шеффлера растёт очень быстро, то пересадку надо делать чаще. Для пересадки берётся смесь, состоящая из дерновой, листовой, перегнойной земли и крупнозернистого песка (2:1:1) или используется готовый субстрат для пальм. Дренаж обязателен.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается шеффлера, в основном, стеблевыми черенками.



Срезанный черенок ставят в теплую затененную почву, его опрыскивают и ставят в теплое затененное место. Для черенка следует срезать наискосок верхушку побега с 2-3 листьями. Можно размножать шеффлеру и семенами, но это делается довольно редко.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

При недостаточном уходе шеффлера чаще всего поражается красным паутинным клещом, трипсами и цитовками. Они поселяются по обе стороны листьев, на веточках и стволе. Заражённую шеффлеру следует быстро изолировать от других растений, поместить в более прохладное помещение, повысить влажность воздуха и обработать мыльным раствором. При сильном поражении опрыскать растение актелликом или карбофосом (15-20 капель на 1 л воды).

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Шеффлера может стать прекрасным украшением, полностью изменив вид всего помещения. Она улучшает экологическую обстановку в доме, насыщает воздух кислородом, озон, повышает влажность воздуха. Шеффлера — растение-релаксатор, как губка впитывающее отрицательную энергию из окружающей среды.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

# ШАНТАЖ

## ПО ЛЮБОВИ



**Знаете, как это бывает? Поклонник или законный супруг неустанно твердят о своей любви, но почему-то она не окрыляет, как обещает классическая литература, а пудовой гирей виснет на плечах. Вечный спутник этой любви – хроническое чувство вины, главным образом за то, что вы не любите его с такой же силой. Или вообще не любите. Проиллюстрируем сценами из жизни.**

Неужели ты не понимаешь, что она нам завидует, ей есть дело до нашего счастья, а ты всё принимаешь за чистую монету. Мне это больно слышать, ведь я так люблю тебя, — он уютно мурлычет ей в плечо, и женщина успокаивается. Припоминая, что подруга после развода

отсутствия. Непросмотренные им фильмы («без тебя неинтересно»), несъеденные ужины («без тебя кусок в горло не лезет») воспринимаются как укор, заставляют чувствовать себя холодной эгоисткой. А ответственность за чужое счастье и комфорт очень утомляют.

### УНЯТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПЫЛ

Без лишних рассуждений выложим «козырь» от психологов: шантаж любовью – чистой воды манипуляция. Тот, кто заявляет об исполнимом чувстве, на самом деле преследует глубоко личные интересы: чтобы ему было комфортно. Чтобы он не дергался из-за опозданий избранницы. Чтобы она не давала поводов для ревности, зато позволяла себя контролировать. Чтобы ужины и просмотр телепрограмм проходили в удобное для него время и в привычном антураже: она под боком, рядышком. Но честно сказать «хочу удобства» как-то мелко и приземленно, то ли дело надрыдно молвить: «Ты делаешь мне больно, ты убиваешь мою любовь!» Если собственника-эгоиста можно приструнить или игнорировать, то с безмерно любящим сложнее: неловко, всё же человек не дурыю мается, любит на износ. Придётся не опаздывать, круглосуточно держать телефон возле уха, не слушать маму и передать забавную подругу... Ну, и как вам такая жизнь? Не велика ли цена за чью-то «любовь»? Даже если сейчас так не кажется, будьте уверены: со временем одолеют мысли о «переплате».

Дабы однажды не поймай себя на мучительном: «Я от всего отказалась ради его любви, живу только его интересами», нужна сушая малость: не отказываться от всего. Не признавать свою вину там, где её нет. Претензии из-за опоздания отменить фразой: «Да, милый, телефон раз-

третий год одна-одинёшенька, мама открыто терпеть не может дочкиного ухаждёра, в общем, они лица, заинтересованные в разладе пары. И если бы он сейчас вскипел, залустил в адрес обидчиц крепким словом, да и легковёрной высал бы за доверчивость – это одно. Но он любит, он обижен, он борется за своё чувство и их общее счастье. А посему не надо слушать маму и верить подруге, которых нацепить розовые очки не заставит ни один офтальмолог.

### СЦЕНА № 3 «ПРОСТО РЯДОМ»

— Солнышко, заканчивай болтать по телефону, давай кино смотри! — увещевает он.

— Это Светка, мы сто лет не созванивались, смотри фильм без меня, — скороговоркой отвечает она и получает испепеляющий взгляд. К концу разговора «со Светкой» мужчина сидит насупившись, женщина ластится:

— Ну, я же говорила, смотри кино без меня!

— Как ты не понимаешь, что я люблю тебя, и без тебя мне не хочется ни фильмы смотреть, ни ужинать, ни-че-го мне не нужно!

На первый взгляд, трогательно. Вроде бы умиляет. Но однажды встанут попере́к горла его неспособность и нежелание делать что-либо в её

### СЦЕНА № 1

#### «НЕ ОГОРЧАЙ МЕНЯ»

— Заяц, где ты так задержалась? Я волновался, звонил сто раз, телефон не отвечает, — вызывает к совести нервный мужчина. Избранница оправдывается:

— Я спешила домой, телефон разрядился, попала в пробку.

— Заяц, разве так можно? Опять не проверила, заряжен ли телефон. А я нервничаю. Знаешь ведь, что люблю тебя больше жизни.

Возразить нечего. То есть, конечно, можно сказать в оправдание, что иногда гаджеты и девайсы подводят, что действительно не проверила уровень зарядки, так как заматалась на работе, что не способна предвидеть заторы на дороге, да и сама не меньше переживала. Но толкать речи в свою защиту означает ещё больше расстроить бесконечно любящего, а то и подтолкнуть к долгим обличительным монологам. Разве можно?.. Лучше признать себя забывчивой недотёпой, нажить махровый невроз, таскать в сумке зарядное устройство и запасной телефон, но не подвергать его чувства испытанию.

### СЦЕНА № 2

#### «СЛУШАЙ МЕНЯ»

— Малыш, ты всегда приезжаешь от мамы (подруги) взвинченней! Она наговорит гадостей, а ты веришь.



рядился, потому что на работе мне некогда думать об этом. Я зарабатываю деньги для нас, ведь я тоже тебя люблю». Или: «Да, не слышала твои звонки, щелбела с подружками, я же женщина, за это ты меня и любишь». Укоры из-за «опоздания к просмотру» отстреливать слёту задорным смехом: «Милый, так не годится. А если со мной что-то случится, ты станешь угрюмым отшельником и протянешь ноги с голоду? Но это глупо!»

Нужно методично и регулярно давать понять «помешанному на любви»: вы цените его чувство и готовы порой идти на уступки, однако, не позволяйте доводить ситуацию до абсурда. В ходе работы «субъект» обычно ослабляет тиски.

Сложнее с теми, кто грозит свести счёты с жизнью. Например:

— Если ты меня разлюбишь (не будешь встречаться/уйдёшь), я с собой что-нибудь сделаю! — умоляет и угрожает одержимый. — Люблю!

На первых порах отчаянное чувство поклонника даже кружит голову: ничего себе, с каким размахом, готов хоть в петлю... Но со временем приходит прозрение: а может, это вовсе не любовь? Может ли святое чувство так «якорить»? Он и впрямь готов прыгнуть в пропасть, или?..

## ОПАСНАЯ КАТЕГОРИЯ

В книге «Травматология любви» психолог Владимир Леви приводит случай: «Однажды Марину Цветаеву спросили, что бы она сказала тому, кто в ответ на отказ угрожал бы ей застрелиться. Ответ: «Стреляйся. Немедленно». Если не повезло заиметь навязчивого, решительного и, увы, не симпатичного вам поклонника, не пытаемся брать пример с поэтессы, так и до греха недалеко. Попробуем разобраться, что предпринять, если вам всё до лампочки, а он так и норовит прогуляться по краю пропасти назло «коварной». Итак, в каких случаях дело может закончиться трагедией, «роковой выстрел» не обязательно грянет, но риск высок:

● если вы обнадёживали влю-

блённого, дескать, «однажды точно буду с тобой», а потом отказали;

● если отказ от отношений прозвучал грубо и унизительно;

● если поклонник юный. Или не юный, но эгоистичный и/или инфантильный;

● когда даже отношения всё же случились, поклонник прикипел вплоть до невротической зависимости, а тут — резкий разрыв или измена возлюбленной;

● если мужчина по макушку напичкан комплексами, мстительным нравом и тягой к казням, пусть даже самого себя в отместку;

● нет уверенности в полной адекватности поклонника, так как в анамнезе пристрастие к алкоголю или запрещённым препаратам.

## УШЛА. НЕ ГОВОРЮ

Итак, вы в курсе, что поклонник «увяз как пчела в сиропе». Его чувства не взаимны, намерения прервать свою жизнь, дабы омрачить вашу, завлечены. Для начала попытаемся снизить накал чувств. Если встреч избежать не удастся, то:

● не старайтесь выглядеть привлекательно. Женственность и ухоженность для вас обычное дело, для него — испытание, поэтому придётся ради своего же блага немного «подпортить картину». Взъерошенный вид и спортивный костюм приветствуются;

● не лгите во спасение, щадя мужчину, не давайте обманчивых надежд. Внимание: в глазах смертельно влюблённого поводом для смелых фантазий становится даже согласие на беседу и доброжелательный тон;

● «рубить хвост по частям» — неправильная тактика разрыва, щадящая лишь на первый взгляд. Если сегодня вы «просто так, из жалости» согласились сходить с ним в кино, будьте уверены, что на завтра и «на потом» у поклонника более серьёзные планы, отказ он не воспримет. Систематическое и катего-

ричное «нет» — ваш единственный ответ;

● не провоцируйте. Коль разговоры о смертоубийстве на почве вашей красоты и жестокости звучат вновь и вновь, не подкачивайте. «Тот, кто говорит об этом вслух, никогда не делает». Действительно, по мнению психологов, публичные разговоры преследуют цель «испугать и надавить на жалость», однако чем чёрт не шутит. Уходите от темы, не комментируйте намерение, «оглохните», когда озвучиваются страшные намерения;

● контролируйте эмоции. Пусть все-рьёз пугают планы мужчины, вы не имеете права даже на сочувственный взгляд и жесты вроде утешительных поглаживаний и сжатия ладони. Дадите слабину — будет держать на крючке страха и жалости;

● не драматизируйте и не романтизируйте ситуацию. Вы не первая и не последняя столкнулись с «африканскими страстями»;

● почаще (желательно постоянно) напоминайте себе, что дело не в вашей фатальной неотразимости, а в слабой психике партнёра. Кстати, к любви его поведение не имеет никакого отношения.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



# ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ КЕЙРО

1880 год, Ливерпуль. В баре Уорнера сегодня нет посетителей. Хозяйке Поле снова плохо. У женщины чахотка, и приговор медиков не оставляет надежд. Бывшая цыганка, 15 лет назад оставившая табор ради любимого ливерпульца Уильяма, вот-вот умрёт. 14-летний Уильям Уорнер-младший (Кейро) теперь остаётся круглым сиротой. Женщина берёт с сына обещание — он должен поехать в Лондон к известному предсказателю Грэггу Доулсону. «Посмотри на свою ладонь, этот крест — знак прорицателя», — говорит она.

## ПОСВЯЩЁННЫЙ

Уильям исполнит материнский завет. В Лондоне, у Грэгга Доулсона, он в течение 2 лет познаёт тайны астрологии и нумерологии и скоро Уильяму становится ясно, что он превзошёл своего наставника. Теперь у него новая цель — Индия. Говорят, факиры обладают всеми секретами магии. Там он сможет обучиться хиромантии — гаданию по руке. Прихватив из буфета Доулсона столовое серебро, молодой Уорнер пробирается на торговое судно.

Индия — загадочная и полная чудес земля. Уильям жаждет новых знаний, и вскоре у него появляется наставник. Индийский хиромант, хозяин лавки древних рукописей в Бомбее, обучает молодого Уорнера всем тонкостям хиромантии и однажды берёт

его с собой в горы, в монастырь, где скрыта сокровищница старинных свитков по хиромантии. Уильям потрясён: ряды свитков, сложенные один на другой, уходят под потолок. Наставник ведёт его дальше, вниз по ступеням, в подземную пещеру. Здесь из тяжёлого сундука он достаёт старинную рукопись. Текст с рисунками выбит на человеческой коже. Индус разворачивает свиток и показывает Уильяму. На одном из рисунков был точно такой же знак, что и на руке Уильяма. «Ты будешь известным хиромантом», — говорит индус, — но твой дар пропадёт, если ты будешь просить за свои предсказания большое вознаграждение».

## ПЕРВОЕ ИСПЫТАНИЕ

Через некоторое время Льюис получает наследство от родственника и возвращается в Лондон. Он больше не хочет быть Уильямом Уорнером — сыном владельца бара в Ливерпуле. Он становится графом Льюисом Хамоном. Его вдохновляют мечты о славе знаменитого предсказателя. Он ни за что не будет наживаться на своём даре. Его миссия — быть связным между небом и человеком. Вскоре Льюис получает первую возможность применить свои необыкновенные способности.

1890 год. В собственном ресторане убит богатый и влиятельный человек. Преступник оставил только одну улику: окровавленный след его ладони отпечатался на двери. Неожиданно на месте происшествия появляется



незнакомый молодой человек. По одежде и манерам — аристократ. Он обращается к следователю со странным предложением — определить внешность и возраст преступника по отпечатку ладони. Несколько минут Льюис рассматривает отпечаток и сообщает, что убийца — молодой человек, блондин с серыми или голубыми глазами, возможно, слегка заикается, близкий родственник убитого. В тот же день сына убитого задерживают. Тот сразу признаётся в содеянном. Пресса восторженно описывает историю, как на помощь следствию пришел ясновидящий. Особо отмечают его бескорыстие, говорят, что он отказался от вознаграждения. Вскоре узнают и его имя — граф Льюис Хамон. Но в интервью прорицатель называет себя Кейро — это псевдоним, в переводе с греческого означает «рука». К новоявленному хироманту Кейро потянулись люди, чтобы узнать своё будущее.

## ГРАФ «СМЕРТЬ»

Популярность Кейро растёт. Он по-прежнему соблюдает завет и не назначает цены за сеанс. Посетители сами определяют награду, иногда это бывают просто слова благодарности. Очень часто Кейро совершенно точно предсказывает клиентам и последнюю минуту их жизни, за что получает прозвище — граф «Смерть». Самому Кейро совершенно всё





равно, как его называют и что о нём говорят. Кейро занят сравнительным анализом линий на ладонях самых разных людей и усовершенствованием своей методики. Вскоре, за собственный счёт, Кейро выпустит книгу «Вы и ваша рука», которая станет бестселлером. Знания должны быть доступны и богатым, и бедным, считает Кейро.

## ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ

Осень 1922 года, Лондон. К Кейро обращается с вопросом танцовщица Айседора Дункан: суждено ли ей быть вместе с Сергеем Есениным? Вглядевшись в её тонкую ладонь, хиромант ответил: «На вашем месте я бы не думал об этом, сударыня. К сожалению, скоро ваша жизнь оборвётся. Вы погибнете в 1927 году, а причиной станут золотая голова и красная лента». Это случилось в Ницце в сентябре 1927 года. Дункан будет ехать в открытом автомобиле и длинный красный шарф на её шее зацепится за колесо. Айседора Дункан погибнет от удушья.

История нелепой смерти Айседоры Дункан станет последним громким предсказанием Кейро. Вновь и вновь он рассматривает собственные ладони. Да, так и есть. Вот они, знаки нищеты и одиночества. Он не хочет умирать так. Он должен изменить свою жизнь. Вскоре он уезжает в Америку с твёрдым намерением заработать на собственном таланте.

## «УИЛЬЯМ УОРНЕР, БЕЗРАБОТНЫЙ...»

В Америке ясновидящему предлагают открыть своё бюро. Управляющий уговаривает установить за услуги максимально высокие расценки. В Америке по-другому нельзя. И Кейро соглашается. В конце концов, за знания нужно платить. Он больше не собирается заниматься благотворительностью.

1929 год. К Кейро приезжает известный промышленник Генри Форд. Хиромант берёт руку миллионера и вдруг чувствует, что линии на руке Форда сливаются в одну. Бледный Кейро запирается на ключ и в изнеможении падает на стул: дар ясновидца исчерпан, как и предвещал его учитель-индус.

В Америке великая депрессия. Акции обесцениваются, банки закрываются. На улицах миллионы безработных. Один из тех, кто стоит в очереди за бесплатным супом, вчерашний великий прорицатель граф Хамон, ясновидящий Кейро. Кейро очнулся после голодного обморока на холодной мостовой. Прямо над ним склонилась девушка, сестра милосердия из Красного Креста.

«Пожалуйста, назовите своё имя, — просит она, — мне нужно заполнить документы, чтобы определить вас в больницу для бедных». Кейро задумывается и отвечает: «Уильям Уорнер, безработный».

Кейро умер в больнице, всеми забытый, одинокий, без гроша в кармане. Среди его вещей были найдены листы со странными рисунками и

надписями. На бумаге были изображены ладони, а в центре каждой — полуразмытые иероглифы. Врачи не придали значения странным записям и предпочли действовать по инструкции: вещи Уорнера были сожжены сразу после его похорон. Так закончился земной путь великого хироманта и провидца Кейро.

Подготовила Алла ОРЛОВА



● Ясновидец Кейро, предскажет судьбу известному писателю, любимцу высшего общества Лондона — Оскару Уайльду. На званом вечере, после блестящей премьеры его пьесы, Кейро предскажет, что ровно через 2 года хозяина руки ждёт позор, тюрьма и ранняя смерть в 46 лет. Оскар Уайльд захочет: того, что он предсказал, просто не может быть. В жалкой квартире, в полном одиночестве, Оскар Уайльд умрёт от острого менингита в 46 лет, перенеся позор и тюрьму, как и было предсказано Кейро.

● 1905 год, Париж. На подмостках французской столицы царит знаменитая исполнительница восточных танцев, красавица Мата Хари. После представления Мата Хари манерно протягивает ему руку для поцелуя, но Кейро разворачивает её ладонь и несколько мгновений рассматривает линии. «Будьте осторожны, мадам — говорит Кейро, — через 12 лет вам грозит расстрел». Танцовщица вздрагивает, но тут же приходит в себя и заливаясь смехом. В феврале 1917 года Мату Хари арестуют и обвинят в шпионаже в пользу Германии. Её расстреляют в Венсенне на военном полигоне.

● Король Италии Умберто I просит составить ему гороскоп, но хиромант Кейро обходится без помощи звезд. Короля ждёт смерть. Это произой-

дёт через 30 дней, после того, как Умберто встретится со своим двойником. Об этом свидетельствуют линии на ладони. Спустя месяц происходит удивительная встреча короля с человеком, похожим на него как две капли воды. А ещё через месяц король погибает от руки анархиста Гастано Бреши.

● Принцу Уэльскому, Эдуарду VIII, Кейро предскажет, что тот откажется от трона во имя любви. Ошибки быть не может. В 1936 году, когда Эдуард встанет перед выбором — брак с американкой Уоллес Симпсон или английская корона, он вспомнит Кейро. Принц Уэльский уступит престол брату и вместе с Уоллес переедет во Францию.

● Во время своего пребывания в России Кейро знакомится в одном из салонов с Григорием Распутиным. Кейро изучает большую крестьянскую ладонь. «Вы будете рядом с монархом до своей смерти, а убьют вас во дворце. Вам будут угрожать ядом, pistolетом, но вас погубит вода», — говорит Кейро.

В 1916 году князь Феликс Юсупов организовал заговор против Распутина. Обманом заманив его во дворец Юсупова, поначалу Распутина попытаются отравить, затем в ход пойдёт pistolет, но и пуля не возьмёт Распутина. В конце концов, раненного старца отвезут к Неве и бросят в полынью.



# ДИСТОНИЯ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ



**Вегетососудистая дистония — одно из самых часто встречающихся заболеваний. В последние годы взгляды на её лечение были пересмотрены. Какие факты стоит взять на заметку людям, страдающим этим недугом?**

**Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.**

## БОЛЕЗНЬ СКРЫТЫХ ЭМОЦИЙ

Долгое время дистония считалась загадочным расстройством, которое возникает из-за довольно эфемерных причин вроде недосыпания или чрезмерных нагрузок на работе. Сейчас взгляды на факторы риска изменились.

Было замечено, что проблемы нередко начинаются после инфекций. Во время гриппа или бронхита организм испытывает стресс. И в мозге как бы «отпечатываются» неприятные переживания. Появляется неосознаваемый страх снова заболеть. От этого могут возникать сбои в работе нервной системы.

Другой фактор риска — длительная «сидячая» работа в сочетании с большим умственным напряжением. Поэтому с появлением в нашей жизни компьютеров число людей с дистонией заметно выросло.

Но самым значимым в развитии этой болезни сейчас считаются особенности личности и различные психологические травмы, которые человек пережил. С дистонией чаще сталкиваются впечатлительные или мнительные osoby. Ей подвержены люди, которые привыкли заставлять себя работать «через не могу». Те, кто не плачет, испытывая горе, улыбается, когда на душе тяжело.

Эмоции, которые не были пережиты или выплеснуты, вытесняются в подсознание и хранятся там. И однажды накопившееся возбуждение может прорваться в виде приступа дистонии.

## РЕЛАКС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Хороший сон, полноценное питание, травяные отвары и настои — вот стандартные рекомендации, которые долгие годы давались людям с дистонией. Кому-то это помогало, но большинству о своём недуге забыть не удавалось. Они опять шли к врачу и вновь слышали про здоровый образ жизни.

Конечно, питание, размеренная жизнь и полноценный сон остаются актуальными и сейчас. Но теперь стало понятно: нужно повлиять и на психическую сферу человека.

Помимо стандартной диагностики сейчас часто применяется психологическое тестирование. И если у человека есть признаки тревожности или депрессии, ему назначают соответствующие препараты. Однако делают это не сразу. Сначала советуют сходить на сеансы психотерапии, научиться ауторелаксации.

Хорошие психологи могут помочь при дистонии буквально за 5-6 сеансов. Хотя в большинстве случаев, чтобы решить проблему, лекарства всё-таки необходимы.

## ВИТАМИНЫ ВМЕСТО ПУСТЫРНИКА

Раньше людям с дистонией рекомендовали простые средства на основе валерианы и пустырника. Сейчас активно применяют лекарства из других групп. Например, средства-ноотропы. К ним относятся пирacetам, ноопепт, глицин. Они действуют мягко, имеют мало противопоказаний и побочных эффектов. Ноотропы улучшают обмен веществ в головном мозге, и тем самым нормализуют соотношение биологически активных веществ. Некоторые из них обладают стимулирующим действием, некоторые немного успокаивают и улучшают сон. Соответственно, и подбирают их для каждого индивидуально.

Если дистония сопровождается тревогой и депрессией, вначале тоже применяют безрецептурные средства. Это тенотен, афобазол, магне-В6, негрустин.

К антидепрессантам и более мощным успокаивающим имеет смысл переходить, только если всё это не дало эффекта. Ведь у этих лекарств немало побочных эффектов, а принимать их нужно долго. К тому же, в отличие от многих других средств, антидепрессанты действуют на организм человека сугубо индивидуально. У каждого из нас есть свои особенности биохимических реакций в мозге, поэтому выбрать сразу лучшее средство довольно сложно. Иногда подбор лекарства затягивается на несколько недель и даже месяцев.

В любом случае таблетки назначаются с большой осторожностью. Если врач после пятиминутной беседы выписывает сильнодействующий гипотензивный препарат, лучше обратиться к другому специалисту.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОЯРЫШНИК

Дистония по-своему проявляется у разных людей. У одних во время приступа растёт давление. А у других — падает. Поэтому, кроме основного лечения, врачи сейчас нередко подбирают дополнительный курс.

Если человек склонен к учащённому пульсу, повышению давления, в его аптечке должен быть валокордин или средства из боярышника. Иногда врачи рекомендуют препараты из группы бета-блокаторов. Но только в небольших дозах.

При тенденции к понижению давления, постоянной усталости и утомляемости хорошо помогают препараты на основе растительных адаптогенов — женьшень, элеутерококк.





## СПОКОЙНЫЙ СОН

Тем, кто страдает нарушениями сна, обязательно надо их скорректировать. Спать нужно не менее 8-9 часов, в помещении не должно быть жарко и душно. А если приступы дистонии возникают по ночам, стоит пройти специальный курс лечения мелатонином.

Мелатонин — это естественный для человека гормон, который вырабатывается в головном мозге в темное время суток. Главная его функция — вызывать сон с наступлением темноты. Именно он регулирует биоритмы, помогая приспособиться к смене дня и ночи. Но в последние годы были открыты и другие свойства мелатонина. Оказалось, что он защищает нас от стрессов и преждевременного старения, от простудных и онкологических заболеваний. Поэтому этот гормон не просто эффективно справляется с самыми разными расстройствами сна у пациентов с дистонией. Он ещё и оказывает лечебное действие, уменьшая влияние стрессов на организм.

## ТАЙНЫЕ СВЯЗИ

В последние годы специалисты заметили, что вегетососудистые проблемы часто сочетаются с синдромом раздражённого кишечника. Некоторые врачи даже считают его одной из форм дистонии. Если это ваш случай, помимо приёма лекарств придётся ещё и соблюдать диету.

Те, у кого дистония сопровождается диареей, должны ограничивать потребление грубых продуктов, есть меньше сладкого, отказаться от газированных напитков.

Предпочтение следует отдавать такой пище, которая не вызывает брожение. Это супы, пюре, рис, подсушенный хлеб, печёный картофель, яйца.

Если человек с вегетососудистой дистонией более склонен к запорам, напротив, надо есть больше овощей и фруктов, хлеб с отрубями и пить больше жидкости.

А вообще людям с проблемной нервной системой надо следить, чтобы в рационе обязательно были источники бета-каротина, витамина С, витамина В и магния. Это цитрусовые, облепиха, морковь, тыква, сладкий перец, бананы, орехи, арбузы и листовая зелень. Полезен и горький шоколад в небольших дозах. Мясо желательно есть не чаще одного раза в день и не на ночь. А алкоголь лучше не употреблять вообще. Иногда рюмки коньяка достаточно для возникновения сердцебиения и колебаний давления.

## ДЫХАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

В последнее время врачи уделяют всё больше внимания немедикаментозным методикам как дополнению психотерапии и лечению препара-

тов. Наиболее часто для этих целей используют массаж и иглоукалывание, проведённые грамотными специалистами. Хорошо помогает и дыхательная гимнастика.

Массаж полезен при любой форме дистонии, его сеансы можно проводить каждый день. Разминание мышц улучшает кровообращение в них, и в мозг начинают поступать «правильные» сигналы.

Воздействие на биологически активные точки при иглоукалывании также нормализует работу нервной системы. Поэтому этот способ может оказывать очень быстрое действие.

Широко применяется при дистонии дыхание по Стрельниковой, упражнения на дыхательном тренажёре Фролова. Гимнастика Стрельниковой заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим пассивным выдохом. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Занятия на тренажёре Фролова также направлены на тренировку организма к нехватке кислорода. Во время тренировки на этом аппарате повышается содержание углекислого газа во вдыхаемом воздухе. Временная нехватка кислорода тренирует организм и приводит к улучшению работы мозга, лёгких, сердца. Это оказалось полезным и при вегетососудистой дистонии.

Кстати, в период приступа дистонии глубоко дышать не рекомендуется: чрезмерная вентиляция лёгких может усугубить неприятные ощущения, вызвать головокружение и даже обморок.

## ПЛЮСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Иногда сердцебиение, головокружение, чувство нехватки воздуха возникают после продолжительного рабочего дня, проведённого в сидячем положении. В подобных случаях довольно эффективным средством предотвращения приступов являются обязательные перерывы с «физкультминуткой».

Работая за компьютером, следует не реже одного раза за 40-45 минут прерываться на 10 минут. Причём нужно не просто оторвать глаза от монитора, а встать, пройти несколько пролётов по лестнице, посмотреть вдаль в окно и размять шею и плечи, уставшие от работы. Эти простейшие рекомендации помогут предотвратить приступ.



394068, г. Воронеж, а/я 3,  
«Женсовет»  
E-mail: kulina-gazeta@mail.ru



## Женская консультация

У меня тяжело протекает климакс: часто болит голова, постоянно «скачет» артериальное давление, за полгода я прибавила 8 кг. Врач назначил заместительную гормональную терапию, но она мне помогает очень слабо. Как мне быть?

В. Д., г. Воронеж

Точную причину неэффективности лечения назвать непросто. Возможно, вам не подходит препарат. Может быть, вы принимаете какие-то другие лекарства, не совместимые с назначенным. Уменьшается эффективность гормонов и в том случае, если запивать таблетки чаем, а не водой.

Ещё одной возможной причиной низкой эффективности препаратов может быть лишний вес и сопутствующее ему ожирение печени. Поэтому в последние годы женщинам с повышенной массой тела чаще рекомендуют препараты гормонов в форме пластырей. Альтернативой гормональной терапии могут быть и растительные препараты, содержащие фитогормоны.

Кроме того, вам важно похудеть. Пересмотрите свой рацион и снизьте калорийность еды. Особое внимание уделите способу приготовления пищи. Отдавайте предпочтение отварным и запечённым блюдам, ограничивая количество жареных. При этом постарайтесь увеличить физическую активность, больше ходите пешком.

Учтите, что даже если гормоны будут подобраны идеально, у вас могут остаться проблемы с артериальным давлением. А именно они являются наиболее частой причиной головной боли. Поэтому вам нужно обратиться к кардиологу. Сегодня есть целый ряд лекарств, которые действуют на организм мягко. При их регулярном приёме скачки давления исчезнут.

Перед месячными у меня почти всегда болит голова. Можно ли как-то предупредить приступы?

Олеся Ч., г. Воронеж

«Менструальную» мигрень лучше всего предупреждает соблюдение режима дня, хороший отдых и отсутствие стрессов. Постарайтесь не переутомляться и не нервничать.

Из лекарств уменьшить вероятность приступов могут мочегонные и гормональные средства. Их назначает врач. Применяются также препараты, содержащие магний и кальций. Иногда при склонности к головным болям и головокружениям назначают таблетки и капсулы из группы ноотропов, улучшающие обмен веществ в клетках мозга.

Профилактическое действие при предменструальных головных болях оказывают различные физиотерапевтические процедуры: ванны, электрофорез лекарственных препаратов, электроосн.

Для того, чтобы справиться с уже возникшим приступом, можно использовать специальные противомигренозные лекарства, а также аспирин или нурофен. Замечено, что эти таблетки действуют чуть лучше, чем средства на основе парацетамола.

Помните, что головные боли могут иметь целый ряд причин. Поэтому, если обезболивающие таблетки требуются слишком часто, нужно обследоваться и согласовать план лечения с врачом-неврологом.

Как справиться с частыми обострениями молочницы?

Ольга П., г. Липецк

При лёгком течении заболевания у женщин возможно применение местного лечения, для которого врач подбирает влагалищные свечи или таблетки. Чтобы они действовали более мощно, прежде чем вводить препарат, нужно удалить из влагалища творожистые массы.

Если местное лечение молочницы малоэффективно, схему терапии меняют и используют средства для приёма внутрь. Подбирать препарат и рекомендовать длительность его приёма должен врач.

Молочница — заболевание, которое обостряется у людей с пониженным иммунитетом. Поэтому иногда одновременно с кандидозом необходимо лечение заболеваний, ослабляющих защитные силы организма. Врач может назначить для этого иммуномодуляторы, витамины или какие-то другие специальные препараты.

Чтобы лечение было успешным, важно создать условия, затрудняющие размножение грибов. Нужно уделить внимание рациональному питанию: включить в рацион ягоды, фрукты и овощи, заменив ими сладкие блюда. Важно употреблять и кисломолочные продукты, которые способствуют восстановлению здоровой микрофлоры кишечника.

При обострении молочницы необходимо подмывать тёплой кипячённой водой не реже двух раз в день. Использование обычного мыла может привести к перусушиванию слизистой оболочки, усилив зуд. Поэтому при молочнице можно использовать лишь специальные средства для интимной гигиены, но не с антибактериальным эффектом.

На вопросы отвечал  
**Эдуард МУБАРАКШИН,**  
врач-гинеколог  
больницы № 8 г. Воронежа



# НЕОЖИДАННАЯ ОДЫШКА

Почему у человека может появляться одышка? Всегда ли это признак серьёзного заболевания?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

## ПРИЧИНА 1 ЛИШНИЙ ВЕС

### И СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Наиболее частой причиной появления одышки является лишний вес и малоподвижный образ жизни. Отсутствие регулярных нагрузок и набор веса приводят к тому, что организм не справляется с физической работой. Мышцам начинает не хватать кислорода, и человек из-за этого начинает чаще дышать.

## КАК БЫТЬ?

Если вы имеете лишний вес и мало двигаетесь, вам помогут похудение и осторожные тренировки. Это — простейший, но весьма эффективный способ избавления от одышки.

Вначале можете просто ходить пешком 30-40 мин. в день и соблюдать низкокалорийную, но ни в коем случае не голодную диету. Если все будет хорошо, затем можете записаться и в фитнес-центр. Только программа тренировок должна быть для начинающих. По лестнице первое время тоже ходите медленно, с остановками, чтобы не допускать неприятных ощущений. Через неделю-две можно вновь попробовать подняться на свой этаж в быстром темпе и оценить, уменьшилась ли одышка.

Чтобы не перегрузить организм, следите за пульсом. Подсчитайте его в момент возникновения одышки при подъёме по лестнице, а затем через 3 мин. после окончания нагрузки. Запишите показатели и каждые две недели повторяйте тест. При правильном подходе к занятиям должна уменьшаться частота пульса и непосредственно после нагрузки, и

после трехминутного отдыха. Кстати, тренироваться можно и в бассейне, и на лыжных прогулках. Но для подсчёта пульса всегда поднимайтесь на определённый этаж.

Если же вы чувствуете, что тренировки и диета вам не помогают, нужно обратиться к врачу. Особенно важно посетить специалиста, если одновременно с одышкой, вы испытываете какие-либо боли, головокружение, перебои в работе сердца.

## ПРИЧИНА 2 СЕРДЦУ НЕ ХВАТАЕТ КИСЛОРОДА

Иногда неожиданно появившаяся одышка служит сигналом о том, что сердцу по каким-то причинам испытывает дефицит питательных веществ. Такое случается, к примеру, при стенокардии. Но при этом недуге в момент нагрузки помимо одышки обычно возникает давящая боль за грудной. А вот снижение уровня гемоглобина может проявляться только слабостью, одышкой и учащённым сердцебиением.

## КАК БЫТЬ?

В первую очередь вам нужно сдать общий анализ крови. Если в нём будут какие-то отклонения, нужно показаться терапевту, в остальных случаях — кардиологу.

Опираясь на ваш рассказ, доктор назначит обследование. Это может быть биохимический анализ крови, УЗИ сердца, регистрация ЭКГ при помощи специального прибора в течение суток или записи кардиограммы в тот момент, когда вы крутите педали велотренажёра.

Если подтвердится диагноз анемии или начинающейся стенокардии, придётся какое-то время принимать лекарства. Анемия излечима, и после курса препаратов железа человек полностью восстанавливается.

При стенокардии лекарства обычно принимают длительным курсом. А в самых



тяжёлых случаях может потребоваться операция.

## ПРИЧИНА 3 ПРОБЛЕМЫ С ЛЁГКИМИ

Если ни кардиолог, ни терапевт причин одышки не выявят, желательно посетить врача-пульмонолога. Дело в том, что нехватка воздуха может быть проявлением бронхиальной астмы или так называемой хронической обструктивной болезни лёгких, которую обычно называют «болезнью курильщиков».

Но в реальности изменения в лёгких могут быть и у некурящих людей. Особенно у тех, кто работал на производствах с повышенным уровнем запылённости и содержанием в воздухе вредных веществ. Не стоит сбрасывать со счетов и роль пассивного курения. Всё это могло привести к хроническим лёгочным заболеваниям.

## КАК БЫТЬ?

Постарайтесь, перед тем как идти к врачу, сделать в любой поликлинике флюорографию и спирометрию. Доктор осмотрит вас и оценит результаты этих исследований. Если подтвердится диагноз астмы или хронической обструктивной болезни лёгких, обычно назначают препараты в форме ингаляций для длительного применения. Они эффективно уменьшают одышку, вызванную изменениями в лёгких.



# Я СТАЛА ЛЮБОВНИЦЕЙ

В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Майи из г. Воронежа: «Не думала, что когда-нибудь стану любовницей, всегда была женой. Но вот с мужем разошлись, полгода была одна, были увлечения, но не более того. Встретила его случайно, возникла сильная страсть, всё было стремительно, потом он признался, что женат, но было поздно. Я влюбилась в него, он смог изгнать меня от боли развода, от одиночества, только с ним я почувствовала, что могу снова жить, любить. Жена у него красавица, лапочка-дочка, 3 годика, с института любят друг друга. Говорит, что любит её и дочь, но, сам не знает как, любит и меня. Он очень сдержанный, скуп на комплименты и эмоции, полностью мне подходит, каждую минуту думаю о нём, а он обо мне, я чувствую, что он не может без меня. Он военный, жена живёт в другом городе, но через неделю она приезжает с ребёнком насовсем, и я не представляю, как мне быть. Семью рушить не хочу, но и любовницей быть не смогу. Что делать, если я точно знаю, что он — тот, кто мне нужен? Ведь их семья всё равно рухнет, не я, так другая её разрушит рано или поздно!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Майи.

## ЖДИТЕ СВОЕГО МУЖЧИНУ

Майя, позвольте вам указать на некоторые несоответствия в ваших суждениях. В конце письма вы говорите, что семья вашего знакомого «всё равно рухнет». А чуть выше пишете, что ваш любовник свою жену и дочь любит. Причём жена у него красавица, и любит он её с института. Так почему же вы решили, что семья рухнет? Пока вы писали письмо, жена с ребёнком уже приехали «насовсем». И, возможно, вы уже получили ответы на все свои вопросы. Страсть может ослепить каждого, толкнуть на измену, если этому никак не сопротивляться. Есть такое ощущение, что вам нужно от этой ситуации отойти в сторону. По вашему настроению видно, что вы действительно не хотите рушить семью и любовницей вам быть противно. И не ищите себе оправданий типа «не я, так другая её разрушит». Ждите своего мужчину.

Зльвира, г. Волгоград

## ВОВСЕ НЕ ЛЮБОВЬ ЭТО

Кто тебе сказал, Майя, что их семья рухнет? Нормальные, крепкие семьи разрушают такие, как ты. Да будет тебе известно, что мужчины не переносят одиночества. Для мужчины налево сходить, пока жены нет, это как воды попить. Он переспал с тобой пару-тройку раз, а ты уже и планы строишь. Говоришь, Майя, он любит тебя. А как ты могла такое позволить? Почему не ушла, когда узнала, что он женат? Потому что он — тот, кто тебе нужен? Как у тебя всё просто получается. С чужой семьёй на раз-два разобралась.

Знаешь, Майя, вовсе не любовь это, а самая настоящая похоть. Любовь созидает, а не разрушает. Хотя бы лапочку-дочку пожалела. Бери себя в руки, пока не поздно, Майя. Жизнь ведь не только им, но и себе сломашь.

Ангелина, г. Псков

## ОТОЙДИ В СТОРОНУ

Влюблённость заставляет тебя, Майя, видеть всё в розовом свете. То, что дяденька без тебя не может и что их семья рухнет — это лишь твоё мнение. Чаще всего жёны ни сном, ни духом, как всё у них в семье плохо. Просто мужику очень хочется иметь не только жену. А чем можно привлечь любовницу? Правильно, гипотетической возможностью стать законной женой и лапшой на уши по поводу того, что дома всё плохо, скоро разведётся, но пока из-за дочки (больной мамы/больной жены) не может. И тянуться такое будет ровно столько, сколько ты это будешь терпеть. А если вздумашь проявить излишнюю прыть и сама всё расскажешь законной супруге, то, скорее всего, бросит он именно тебя. Сама подумай, зачем ему менять шило на мыло? Зачем ему лишиться жены-красавицы и любимой дочки, устроенного быта? Уверена, что он тебя любит? Тогда отойди в сторону. Удержат влюблённого мужчину рядом с нелюбимой женщиной не сможет никто и ничто. Если у него там всё действительно разваливается, то пускай разводится и не морочит никому голову. А уже потом приходит в тебе.

Светлана, г. Барнаул



## БОЮСЬ, ЧТО БРАК РАЗРУШИТ НАШЕ СЧАСТЬЕ!

У меня есть любимый молодой человек, мы с ним два года, и наши чувства на самом взлёте. Всё прекрасно! Дело идёт к свадьбе. Но однажды моя подруга кинула фразу про наших знакомых: «Помнишь, какую они свадьбу роскошную отгрохали? И что с того? Только потратились, а сейчас заявление на развод подали». И тут я задумалась. Я поняла, что боюсь идти замуж, т. е. я хочу замуж и детей хочу, и от этого человека, но мне кажется, после росписи мы не будем счастливы. Думаю, это из-за моей семьи: мама в замужестве и три года не прожила, он пить начал, бабушка с дедушкой тоже были несчастливы, а сестра уже три раза была замужем, и все три неудачно! Теперь и я боюсь замужества, может: это наше родовое проклятие, быть несчастливой в браке? Может быть, кто подскажет, как справиться со страхом?

Вероника, г. Томск



В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Анастасии из г. Ярославля: «История такая: я познакомилась с молодым человеком. Он учится в военном училище в другом городе, а домой приезжает в отпуск. Завязались отношения и продолжались они 2,5 года. От отпуска до отпуска. До того момента, как он решил меня бросить, сделал это через своего брата и обвинив в измене, хотя ничего не было. Да он и сам это знал, просто искал предлог. Прошло время, и я познакомилась с новым молодым человеком. Встречи, свидания. Где-то через месяц после общения я узнала, что у него были сексуальные отношения с моей близкой подружкой! Твердит, что это было до меня. Простила. В это время появляется мой бывший и пытается наладить отношения. Твердит, что совершил глупость, бросить меня не хотел, а хотел всего лишь напугать меня, а то я замучила его вопросами о свадьбе! Не знаю, как могла простить? Может, любовь первая? Вот так и живу! И что делать — не представляю! Пробовала бросать то одного, то другого — бесполезно! Понимаю, что ни один, ни другой полностью не соответствуют моему идеалу, да и гадостей много сделали, а возвращаюсь снова и снова! Что делать? Кого прощать? Искать кого-то еще не хочу...» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Анастасии.

## КОГО ИЗ НИХ ПРОСТИТЬ?



### ВЫБИРАЙ СКОРЕЕ

Настя, ты играешь с огнем. За тебя никто не решит, как тебе жить и с кем из парней оставаться. Тебе пришлось пережить предательство и клевету со стороны близкого человека. Понимаю, это очень трудно. Если простить — боль уходит. Ты пишешь, что простила. Но вот получится ли что серьезное из ваших новых отношений? У тебя в письме промелькнуло, что когда-то ты замучила своего парня вопросами про свадьбу. Конечно, тебе хотелось и хочется выйти замуж. Кстати, твой парень тебя замуж так и не зовёт, после того, как попросил прощения? А встречаться с двумя парнями — это абсолютно ненормальная ситуация. Так ты замуж вообще не выйдешь и заработаешь себе весёлую репутацию. Поэтому выбирай скорее.

Ирина, г. Тверь

### УЖ ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОЙ, ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО

Да ты просто заелась, подружка! У кого-то ни одного, а у тебя сразу двое! Я только не пойму, Анастасия, а зачем тебе кого-то из них выбирать? Тебе же с обоими хорошо, с гадостями, которые они тебе делают, ты легко мирисься, ну и живи себе спокойно. Чего ты волнуешься-то? Раз уж вас всех троих устраивает такая ситуация, пройди, пока один из них проколется: сделай большую гадость, а может, просто уйдёт. Искать свой идеал или, наоборот, терпеливо ждать свою настоящую любовь, готовиться к встрече с ней, ты не хочешь, почему тогда мучаешься, да ещё на близких вешаешь свои проблемы? Мне кажется, в 23 года

уже пора бы научиться руководить своими эмоциями, повзрослеть, что ли. А у тебя так, одна развлекуха! Seriously, Настя, неужели сердце твоё вообще молчит, не подсказывает, кто из них более достоин твоего выбора? Сердце молчит, выбери головой: кто из них будет верным спутником по жизни, хорошим отцом твоим детям. Думаешь, ни один из них? Тогда уж лучше быть одной, чем с кем попало, извини.

Галина, г. Воронеж

### ЗАЧЕМ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ ПЛОХИМ И ХУДШИМ?

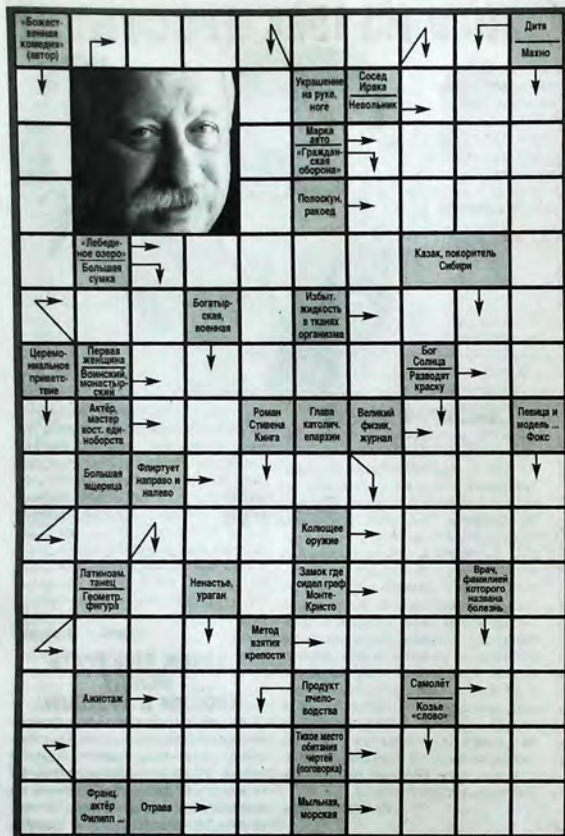
На мой взгляд, если не устраивают два имеющихся кавалера, а третьего не хочешь, значит, пришло время отставить обоих приятелей и сменить образ жизни. Видимо, ты переросла отношения, изменилась, поумнела, повзрослела и поняла, что достойна чего-то большего. Замечательно. Но это совершенно не означает, что нужно срочно искать кого-то третьего. Просто пора меняться. Займись собой без оглядки на чьи-то желания и постоянные мнения. Поживи только для себя. Начни учить языки, получи второе или первое высшее, походи в спортзал, заведи собаку. Вокруг тебя появятся совершенно другие люди, с другими интересами и другим мироощущением. А из имеющейся пары воздыхателей я бы не стала никого выбирать. Конечно, на безрыбье и лебедь раком станет, но ты-то тут причём? Судя по тому, что кавалеры у тебя есть, ситуация далеко не безвыходная. А ты сейчас выбираешь между плохим и худшим. Разве ты этого стоишь?

Евгения, г. Рязань

### МУЖ ПЬЁТ СЛИШКОМ МНОГО ПИВА

Мы с мужем живём 3 года, сейчас я в положении. Каждый раз после работы муж выпивает минимум 2-3 бутылки пива, говоря, что он устал. Я объясняю ему, что мне не нравится, что он пьёт, что пиво каждый день в таком количестве — это уже пивной алкоголизм. Плюс ко всему меня сейчас ещё и мутит от пивных запахов. Муж же только бесится от этого и уходит спать в другую комнату. Ему всего лишь 23 года, а что будет дальше? Расстаться с ним не могу, т. к. сильно люблю его. Кодироваться он не хочет, так как говорит, что не алкоголик. Я не знаю, что делать... Помогите, подскажите!

Юлия, 22 года, г. Тамбов



Блаженство — когда ни одно-го.

■ ■ ■  
— Я вчера легко сожгла 800 килокалорий.

— Как?  
— Забыла пиццу в духовке!

■ ■ ■  
Сынок, сходи в магазин.  
— А волшебное слово?  
— Интернет отключу!  
— Уже бегу!..

■ ■ ■  
Студент из крутых сдаёт экзамен, вкладывает в тетрадь пятьсот долларов и пишет: «По 100 баксов за балл». После экзамена открывает тетрадь и видит триста долларов и надпись «Сдача».

■ ■ ■  
Встречаются бывшие одноклассники:

— Ты Васю Пупкина помнишь?

— Конечно.  
— Он сейчас стриптизёром работает.

— Неудивительно, он ещё в школе говорил: «Придёт время, я вам всем покажу!»

■ ■ ■  
Жена сидит за компьютером, рядом стоит бутылочка мартини. Она наливают, что-то бормочет, и в этот момент муж спрашивает:

— Ты что, уже одна пить начала?

— Не мешай! У нас девичник по скайпу!

■ ■ ■  
Утро. В постели лежат режиссёр и молодая актриса. Она, давась слезами:

— Что ж ты, урод, сразу не сказал, что ты мультипликатор?!

■ ■ ■  
В одесском магазине у еврея-продавца покупательница спрашивает:

— Послушайте, вы говорите, что это чистый хлопок, а на бирке написано: «синтетика».

— Мадам, не сомневайтесь, это мы так моль обманываем!

■ ■ ■  
Приходит мужик в мэрию. Заходит в кабинет к чиновнику, а у того на столе табличка: «Не курить» и «Взятки не беру».

Мужик:  
— Я хочу получить одну

квартирку в собственность, но прав на неё никаких не имею. Посоветуйте, пожалуйста, как мне быть.

Чиновник убирает со стола табличку «Не курить» и говорит:

— А давайте-ка мы с вами для начала закурим...

■ ■ ■  
— А сейчас белый танец! Дамы приглашают то, что есть!

■ ■ ■  
Удобство — это когда есть мобильный телефон.  
Изобилие — когда два.  
Роскошь — когда три.

АНЕКДОТЫ





# КРАСОТКА ДЖУЛИЯ

Несмотря на то, что эта актриса успешно сыграла в кино более двадцати заметных ролей, в нашей памяти она навсегда останется Красоткой из одноименного фильма — настолько сильно затронула Джулия Робертс сердца миллионы зрителей своей искренней игрой в этой картине. Может быть, это произошло потому, что она играла там саму себя — добрую и романтичную (несмотря на неромантичную профессию) девушку, которая наконец-то дождалась осуществления своей самой заветной мечты.

Актрисе совсем не надое-ло накрепко приставшее к ней прозвище Красотка. На вопрос журналистов, как она к этому относится, Джулия ответила: «Я абсолютно не возражаю против того, чтобы меня называли так до конца моих дней». А потом с деланным огорчением добавила: «В моем спокойном отношении к этому факту нет ничего удивительного. В жизни меня называли и похуже, так что я ко всему привычная».

Впервые увидев Ричарда Гира на съемочной площадке, Джулия буквально потеряла дар речи и всё время, пока их представляли друг другу, стояла молча, хлопая длинными ресницами и не переставая улыбаться. «Мне ещё ни разу не приходилось играть с такой актрисой», — сказал Ричард, потягивая ей руку на приветствие. Джулия продолжала улыбаться, чувствуя, что погибает. Он был красив, самоуверен и холоден. Джулия, терявшая самообладание от одного только взгляда Гира, переносила собственные сомнения, надежды и разочарования на пленку, которая запечатлела её чувства вплоть до самых незначительных нюансов.

«Красотка» имела огромный успех, каскадные сборы превзошли все ожидания и стали поистине рекордными, а Джулия Робертс была номинирована на премию Оскар как лучшая актриса. Очень волнуясь по поводу своего появления в центре внимания публики, Робертс скоро поняла, что её жизнь — общественная и личная — теперь оказались под

тщательным наблюдением прессы.

Даже когда она не снимается в фильмах (некоторые говорят — особенно, когда она не снимается), Робертс становится центром внимания папарацци, выдумывающих броские заголовки к лживым статьям о ее личной жизни.

В 1988 году на съемках фильма «Удовлетворение» Джулия встретила Лайама Нисона. Но их роман продолжался недолго, вскоре Джулия встретила Дилана Макдермота, который предложил ей руку и сердце, и она согласилась. Но до свадьбы дело не дошло, поскольку Джулия, якобы, приехала по вкусу Ричард Гир, партнер по фильму «Красотка». В 1990 году на съемках фильма «Каматозники» Джулия влюбляется в Кифера Сазерленда. Они собираются пожениться, но Джулия буквально сбегает из-под венца, как позднее и её героиня в фильме «Сбежавшая невеста». Говорили, что Кифера видели в обществе стриптизерши, и это стало причиной разрыва отношений... Хотя ради Джулии Кифер бросил жену и детей.

Затем последовал роман с Джейсоном Патрикком, но и с ним она не нашла счастья. В газетах постоянно мелькали статьи о том, где, когда и с кем появлялась Джулия. На водопад сплетен и пересудов Джулия ответила скоропалительным замужеством в 1993 году. Счастливицом оказался певец Лайл Ловетт. Но через два года супружеской жизни Джулия и Лайл мирно расстались, и продолжают поддерживать дружеские отношения по



сегодняшний день. Среди кратковременных увлечений Джулии были Дэнисл Дей-Льюис, Метью Перри, спортивный тренер Пет Маноччи, Этан Хоук и безымянные (разумеется, не для Джулии) венецианский гондольер и бармен из Лос-Анджелеса. Более четырех лет Джулия встречалась с Бенджаминном Бреттом, звездой сериала «Закон и порядок», но летом 2001 года они расстались.

В 2002 году Джулия вышла замуж за кинооператора Дэниэла Модера, с которым и живет по сей день и растит троих детей.

Однажды в её дверь позвонили. Звонили долго и настойчиво. «Я гостей не жду», — сказала себе Джулия и открывать не стала. Ещё через пять минут на пороге со словами: «Извините, я толкнул её, а она взяла сама и открылась» появился мужчина. «Я вас знаю? Зачем пожаловали?» — поинтересовалась Джулия. «Нет... то есть да...» — визитер заметно нервничал, всё крепче сжимая в руках бумажный пакет. — Джулия, мы с вами уже пять лет работаем на одной студии. Меня зовут Дэниэл Модер, я оператор... Дело в том, что неделю вас не

было видно, вот я и заволновался... мало ли что, знаете ли. Да, ещё я принес мороженое. Ваше любимое...». Робертс зашуршала бумажным пакетом, переключившись к ней из рук советчицы. «Ванильное. Обожаю!» — сказала она и, недолго думая, принялась за угощение. Всё время, пока Джулия ела, Дэниэл стоял напротив и смотрел на неё в упор. Девушка вспомнила о госте, только когда подняла голову от опустевшего ведёрка. «Что-то случилось? Что вы так смотрите?» — спросила Джулия, облизывая ложку. «Простите мне мою дерзость... Но вы такая красивая», — ответил мужчина, не отводя глаз от лица Робертс, перемороженного ванильным мороженым.

На сегодняшний момент Джулия признана самой высокооплачиваемой актрисой Голливуда. А её лицо практически не сходит с обложек американских глянцевого журналов. В разговоре с журналистами она высказала опасение, что её персоне, в конце концов, набьет оскомину согражданам. Но зато Джулия может с лёгким сердцем признаваться, что достигла всего того, о чём только может мечтать любая киноактриса.

С 1 сентября открывается подписка на 1-е полугодие 2013 года  
**ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ**



Подписные индексы  
 в каталоге  
 «Почта России»:

**Кулина**  
**12835\***

**Кулина. Женсовет**  
**60676**

\*Для подписчиков Воронежской области  
 подписной индекс — 51210

Домашние заготовки от Кулины — 72559  
 Салаты на любой вкус от Кулины — 72554

Подписной индекс  
 в Объединённом каталоге  
 «Пресса России»:

**Кулина**  
**39881**



Получи **500 рублей** за рецепт!

# Кулина

№9 (1332) Сентябрь 2012 о вкусной и здоровой пище

**МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ИНДЕЙКИ**  
от Татьяны Макаровой

**КАНАПЕ «ФУРШЕТ»**  
от Вероники Григорчук

**АРЕБУЗНЫЙ ТОРТ**  
от Нины Тарасенко

**РУЛЕТКИ «ЛЮБИМЫЕ»**  
от Елены Кирашиной

**ТИЛАПИЯ В ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ**  
от Натальи Голубкиной

**Читайте в сентябрьском номере газеты «Кулина»:**

- Бутерброды и канапе
- Баклажаны без лишних кал
- Самый сладкий перец
- Знакомые незнакомцы: лук-порей
- Соус или подливка?
- Готовим из тилапии
- Секреты удачного маринада
- Заготовки из овощей и фруктов
- Осеннее чаепитие
- А что на десерт?

