

# ЖЕНСОВЕТ



№6 (116) Июнь 2016

Кулина

16+

**КАК ПОДНЯТЬ  
СЕБЕ  
НАСТРОЕНИЕ**

СТР. 15

**РЕВНУЕТ -  
ЗНАЧИТ  
ЛЮБИТ**

СТР. 6

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



**ЖЕНСКИЕ  
БОЛЕЗНИ**

СТР. 40

Стр. 8

**СЕКРЕТЫ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ  
МЭРАЙИ КЭРИ**



## Сорока на хвосте принесла

### Кобзон споёт на «Евровидении» на украинском?



В Госдуме предложили отправить на «Евровидение» Иосифа Кобзона. Мэтр отечественной сцены выразил готовность выступить на международном конкурсе и даже исполнить песню на украинском языке, но только в том случае, если с него снимут санкции.

Отправить на конкурс 2017 года Иосифа Кобзона предложил депутат Госдумы от КПРФ Валерий Рашкин. По его словам, артист сможет «передать русский национальный дух». При этом Рашкин призвал бойкотировать шоу, если Киев запретит россиянину въезд.

### Ирина Салтыкова: молодость – лишь шанс

Популярная в 90-е годы певица Ирина Салтыкова 5 мая отметила юбилей.

Артистке исполнилось 50, и она призналась, что не хотела бы возвращать свои 20 лет. «Сейчас не обращаю внимания на свой возраст. Ведь личность не имеет возраста», – заявила Салтыкова.

Зашла речь и о личной жизни. Артистка призналась, что хотела бы встретить образованного и воспитанного мужчину. «Это очень важно! Мне мужчина нужен не затем, чтобы учил меня азбуке или политике. Я – образованный человек, и мне неинтересно с необразованными людьми – я это вижу и считываю сразу. Мне нужен образованный, чтобы соответствовал мне, и воспитанный, что мне тоже очень нравится в мужчинах – я считаю, что это основа хорошего человека. В молодости я этого не понимала, мне могли нравиться молодые люди внешне или же хулиганистые, или же совершающие какие-то поступки. Сейчас это не так», – призналась Салтыкова.

Ирина отметила, что ни разу не теряла оптимизма. «Даже в самых сложных ситуациях я понимала, что этот урок даётся мне, чтобы понять что-то новое. Поэтому я благодарю Бога всегда, даже когда у меня были неудачи. Конечно, были плохие моменты, но это не говорит о том, что я чувствовала себя несчастливой», – заявила певица.



### Ирина Безрукова начала жизнь с чистого листа

В апреле Ирина Безрукова отметила свой юбилей. Популярной актрисе исполнилось 50 лет. После потрясений, обрушившихся на неё в 2015 году (смерть сына и развод), Ирина начала жизнь с чистого листа: она стала чаще выходить в свет, загрузила себя работой, снялась в клипе Стаса Михайлова и приняла участие в очередном сезоне шоу «Танцы со звёздами».



По словам Ирины, она сейчас старается жить здесь и сейчас. «Это достигается путём тренировок, и когда удаётся приблизиться к этому, получаю истинную радость. Проснувшись утром в мегаполисе в плохую погоду, проработав до этого несколько месяцев без выходных, вряд ли будешь хохотать. Но, наливая кофе в любимую чашку, почёсывая за ухом собаку, можно настроить себя на нужное настроение. Главное – внутреннее намерение. Агата Кристи придумывала сюжеты и диалоги для будущих романов, когда мыла посуду. Это пример того, что даже не самое любимое дело можно обставить так, чтобы оно приносило удовольствие», – уверяет актриса.

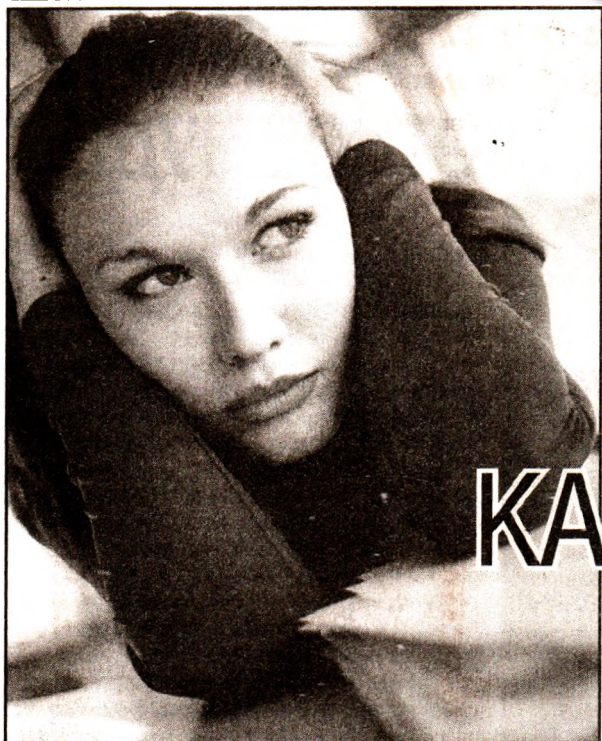
Кстати, поклонники актрисы считают, что в последнее время Безрукова просто расцвела. «Какая вы хорошенькая... возраст – это не про вас... оставайтесь всегда молодой, красивой, счастливой», «Шикарный выход!», «Королева», «Шикарная женщина», «Очень изящная», «Вы умопомрачительны», «Не устаю восхищаться», – прокомментировали новые снимки Ирины читатели её блога в Instagram.

А совсем недавно артистка появилась на публике (на премьере отечественного блокбастера «Экипаж») в компании импозантного мужчины. Однако, кто стал новым спутником Ирины, пока не известно, тем более, что о личной жизни она предпочитает не распространяться.

**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №6(116), Июнь 2016 г.** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 26.05.2016 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2874. Тираж 12 000 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарева, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kullina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676





**К**аждый человек на планете (ну или почти каждый) свято уверен в том, что делает всё возможное, чтобы быть счастливым. Все мы стараемся решить свои проблемы, которые сваливаются на нас, ни в чём не повинных, с небес. Всюду полно пособий о том, как эти самые проблемы решить и что делать, дабы заполнить столь желанное счастье.

А почему никто не говорит о том, как сделать себя несчастным? А может мы, сами того и не подозревая, на самом деле делаем всё, чтобы убежать от своего счастья куда подальше?

Итак, если в один прекрасный день проснувшись утром вы вдруг обнаружите, что вам страсть как хочется поскорее превратить свою жизнь в сплошную пытку и борьбу за выживание, вот вам шесть простых, но эффективных советов.

## КАК ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

### ИСКУССТВО БЫТЬ НЕСЧАСТНОЙ

#### 1. БУДЬТЕ ЗАКОНЧЕННЫМ ПАССИВНЫМ НЫТИКОМ

Сломался ноготь? Объявляйте приход Апокалипсиса. Вы простудились? Прощайтесь с родными и начинайте подумывать о своих похоронах. Провалили сессию? Можете сразу документы забирать, этот сволочь-преподаватель никогда вам зачёт не поставит. Зачем же вам перенапрягаться, брать себя в руки, улыбаться (вот ещё, а вдруг мышцы лица сведёт) и быть уверенными в том, что всё будет в порядке? Вы же стремитесь быть как можно несчастнее — так и продолжайте ныть о том, что вам не по силам справиться со своими проблемами.

#### 2. ПУСТЬ УВЕРЕННОСТЬ В ВАШЕМ УРОДСТВЕ БУДЕТ НЕПОКОЛЕБИМА

У вас слегка длинноватый нос, слишком кудрявые волосы и прыщик за ухом? Что же, поздравляем, вы можете с успехом провозгласить себя Главным Уродцем Всех Времён и Народов. Да что там, даже минимальное отклонение от 90х60х90 даёт вам право чувствовать себя чучелом, которым ворон в огороде пугают. Обходите стороной все зеркала, прикрывайте лицо платком или вообще на улице не выходите — нечего людей пугать. Как только какой-то молодой человек вами заинтересуется, знайте — просто он не слишком хорошо вас рассмотрел. Или это извращенец, любящий подобных вам чудовищ. Если кто-то сделает вам искренний комплимент — тут же наорите на подлого лжеца,

который так нещадно сыплет вам соль на рану. Главное — ни за что не теряйте веру в собственную отвратительность.

#### 3. ПРИДИРАЙТЕСЬ КО ВСЕМУ, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ ИЛИ СЛЫШИТЕ

Господи, ну как же можно показаться на улице в такой юбке? С такими-то ножищами... И погода сегодня отвратительная, просто ужас. А куда подевались нормальные парни? Кругом одни придурки! Какая толпа, понаехали тут, ступить негде... Болван, ты опять опоздал на три минуты! И в какой ужасной обёртке эти цветы! Ну почему тут всегда пробки? Не смей ко мне прикасаться, причёску испортишь. Я всё выучила, а он мне опять тройку поставил, гад!...

Намёк понятен?

#### 4. ИЩИТЕ СВОЮ ПОЛОВИНКУ В КАЖДОМ ПРОХОЖЕМ

Как только на горизонте появится особь противоположного пола — вы тут же должны наострить уши: а вдруг это он, единственный?... Не забывайте каждого встречного представлять в своих объятиях и ещё желательно на семейной фотографии с пятью детьми. Каждого нового знакомого ставьте на место своего воображаемого супруга, представьте, как он будет смотреться утром на кухне в одних трусах... Составьте список задаваемых вопросов, интересуйтесь всем — от вредных при-

вычек до наследственных болезней. И продолжайте после побега очередного кандидата разочаровываться, вздыхая: ах, и это не моя судьба!

#### 5. БОЙТЕСЬ ВСЕГО НА СВЕТЕ

Вы уже боитесь пауков и темноты? Этого мало. Если вы хотите быть действительно несчастной, вам придётся содрогаться на каждом шагу. Идя вечером домой по тёмной улице, не забывайте — все местные насильники и грабители уже давно вас ждут за каждым углом. Когда ведёте автомобиль, ужасайтесь перед каждым поворотом. И вообще, ходить по улице опасно даже днём: а что, если вам на голову свалится кусок какого-нибудь обгоревшего спутника?

#### 6. ПОСЛЕДНЕЕ И САМОЕ ГЛАВНОЕ

Все предыдущие советы не дадут результата, если у вас останется хоть какая-то надежда и вера в лучшее. Просто знайте: все несчастья мира созданы для того, чтобы произойти именно с вами, и тогда это так и будет. Помните — вы никогда не будете счастливы.

Многие люди, не догадываясь об этом, каждый день применяют эти советы на практике. Но вы, несомненно, найдёте ещё много разных поводов, чтобы не быть счастливыми. Ведь несмотря на то, что мир прекрасен, в нём ещё столько всего отвратительного!



# ДАНИЛА КОЗЛОВСКИЙ: «ЖЕНЩИНЫ-ЭТО АБСОЛЮТНОЕ ЧУДО»



**Д**анила Козловский — один из самых популярных молодых актёров российского театра и кино. В Санкт-Петербурге он играет главные роли на сцене прославленного Малого драматического театра — Театра Европы под руководством Льва Додина. Телезрителям Данила Козловский знаком по популярным фильмам и сериалам «Мы из будущего», «Хардкор», «Одиночка», «Легенда № 17» и «Экипаж». Начиная со студенческих лет, Данила Козловский успел сняться более, чем в сорока фильмах и сериалах. Каждый день актёра расписан по минутам. Лучшие режиссёры готовы передвигать сроки съёмки, чтобы Козловский успел попасть к ним в кадр. Его имя гарантирует зрительский интерес, хорошие кассовые сборы и высокое качество кино.

## О РОДИТЕЛЯХ, КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ И ПРОФЕССИИ

— Правда, что ваши родители не очень хотели, чтобы вы становились артистом?

— Наоборот, мама сделала всё, чтобы я оказался в Академии. Она занималась со мной (мама Данилы — актриса Надежда Звенигородская. — Прим. Ред), прошла весь экзаменационный марафон: целый месяц ходила со мной на вступительные туры, дежурила у дверей. И я сейчас понимаю, каких нервов ей это стоило. Весь груз волнений, который должен был упасть на меня, взвалила на себя мама. Если б не она, я бы никогда в жизни не стал артистом.

— Кадетский корпус, в котором вы шесть лет учились, — это влияние папы?

— Вовсе нет, папа хотел, чтобы я продолжал его дело. Он профессор, тогда руководил школой рекламы в Москве. Но я не очень себя представлял в рекламном бизнесе. Так же получилось и с кадетским корпусом: заканчивая его, ясно понимал, что посвятить себя военному делу не готов. Захотелось решительно изменить свою жизнь, и вот тогда мама впервые заговорила о профессии

артиста, так как опыт, пускай детский, в любительской студии, у меня уже был.

## О СВОБОДЕ

— Каков ваш личный статус — вы чувствуете себя свободным человеком? Тем, кто может говорить и делать что хочет?

— Я думаю, это неверное определение свободы — делать и говорить что хочешь. Надо говорить и делать то, что тебе диктуют твои убеждения, культура и воспитание, надо руководствоваться принципами, а не простым желанием высказаться. Если не боишься говорить то, что считаешь нужным, когда этого требуют обстоятельства и ты сам, то ты действительно свободен.

— И как у вас получается?

— Это лучше спросить у тех, кто со мной общается. Для кого-то я человек свободных взглядов. Для кого-то — обыкновенный хам. Кто-то считает меня глупым, некультурным, невоспитанным. Но есть люди, которые искренне меня любят и дорожат моим мнением.

— А вы склонны к самокритике? Собственные ошибки видите и помните?

— У нас такая профессия: в которой, если ты ошибаешься, это

сразу видно — на экране, на сцене. Критики, а главное, зрители просто не дадут тебе забыть об ошибке.

## О СЕБЕ

— Известно, что вы часто ездите на метро. Поклонницы одолевают?

— Нет, я спокойно хожу по улице. Передвигаюсь на машине, только когда нужно ехать куда-то далеко. Если все мои цели находятся в пределах трёх-четырёх километров, добираюсь пешком или спускаюсь в метро. Иногда там на меня не обращают вообще никакого внимания. И это совсем не удивительно: люди заняты собой, у них собственные проблемы, мысли. Подбегает иногда кто-то за автографом или фотографией — пожалуйста, я стараюсь не отказывать.

— У вас есть сейчас типично мужские увлечения? Автомобили, спорт?

— Было у меня увлечение — горные лыжи и сноуборд. Но прошлой зимой я очень неудачно упал — чуть не сломал себе хребет. Если бы я себе что-то повредил, то здорово подвёл бы театр и съёмочную группу фильма, в котором снимался. Тогда я понял, что профессиональный артист не имеет права на личное безумие,



которое может дорого обойтись зависящим от него людям. Поэтому с лыжами пришлось завязать, хотя иногда тайком подумываю: а может, всё же поездить аккуратненько на синих трассах? Но я себя знаю: сегодня — синяя трасса, завтра будет красная, а послезавтра и до чёрной доберусь. Так что лучше держаться от лыжных склонов на расстоянии.

Ну, а так... бывает, конечно, настроение попить пива с друзьями. Иногда хочется просто сесть в машину и поехать куда-нибудь, неважно куда — особенно после спектакля, вечером, когда питерские улицы и набережные пусты. Полчаса в дороге — и ты развеялся.

## О ЖЕНЩИНАХ И ВКУСАХ

— Какой должна быть женщина, чтобы вам понравиться?

— Она же не автомобиль, нельзя составить нужную комплектацию, поэтому у меня нет такого идеала: «наличие чувства юмора, голубые глаза, 90 — 80 — 100». Ты просто встречаешь человека, и с тобой что-то происходит. У меня такое случается постоянно. Увидел красивую девушку на улице — и это моментально отозвалось в голове... Но, конечно, я говорю не о влюблённости, а о восхищении красотой, это разные вещи. Когда ты влюбляешься, получаешь какой-то другой сигнал, просто не можешь не подойти.

— Что вас может оттолкнуть?

— Я, наверное, буду банальным, но отсутствие вкуса. И речь не о шмотках, а об искажении внутреннего чувства меры, которое очень часто граничит с вульгарностью. Как только появляется это качество, сразу уходит шарм, а шарм — это главное в женщине.

— Как вам кажется, к чему больше всего тянутся женщины — к внешней красоте, к успеху, к деньгам?..

— Женщины — это абсолютное чудо, совершенно иррациональные и необъяснимые волшебные существа. Не надо их так классифицировать. Надеюсь, что большинство женщин обращает внимание прежде всего на человеческие качества мужчины. А если у него вдоба-

вок есть ещё и симпатичный счёт в банке, то вообще замечательно.

## О ФИЛЬМЕ «ЭКИПАЖ»

В новом фильме «Экипаж», премьера которого состоялась весной, Данила Козловский сыграл одну из главных ролей.

— Вы смотрели «Экипаж» 1979 года?

— Посмотрел, когда уже начались съёмки: не хотел каким-либо образом зависеть от фильма. Что касается нашего «Экипажа», это наш второй

общий фильм с режиссёром Колей Лебедевым. Первым был «Легенда №17» — важный и дорогой для меня опыт работы.

— У летчика Алексея Гущина, которого вы играете, очень трудный характер. А у вас?

— Как и у всех нас. Я не встречал ни одного человека с простым характером. Но сложный — не значит плохой. Часто, когда мы слышим, что у кого-то сложный характер, мы думаем, что это кто-то трудный и невменяемый. Но сложный характер — это скорее интересный. Личностный, если так можно сказать.

## О ЛИЧНОМ

Данила Козловский был женат на актрисе польского происхождения Уршule Малке. Они вместе играли в спектакле «Варшавская мелодия». И до сих пор играют этот спектакль в Малом драматическом.

— И у вас хорошие отношения?

— Мне редко нравится то, как я формулирую, но следующую мысль мне удалось высказать довольно точно: жёны бывшими не бывают, они — как американские президенты. Для меня жена — это человек, за которого я всю жизнь буду переживать, в какой-то степени буду ответственным, и она — навсегда член семьи, родной человек. Другое дело, что отношения изменились и... приобрели некую другую природу. Но в какой-то степени мы стали даже ближе.

— Есть мнение, что молодые люди часто выбирают девушек, похожих на мам.

— Как правило, я понимаю это постфактум. Ведь сначала ты не контролируешь себя, у тебя происходят прекрасные химические процессы. Но когда вся эта буря потихонечку проходит, включается мозг, и ты понимаешь: «Смотри, что-то есть похожее, что-то общее». Это абсолютно подсознательный уровень, и говорю я сейчас скорее о вещах внутренних, нежели о внешних. Потому что внешне они абсолютно разные.

— Вы хотите создать семью?

— Конечно, я же нормальный человек. И детей, безусловно, хочу. Но это уж точно нельзя каким-то образом запрограммировать или спрогнозировать.



## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**КОЗЛОВСКИЙ Данила Валерьевич**

**Дата рождения:** 3 мая 1985 г. Родился в Москве.

**Образование:** высшее театральное. В 2002 году окончил Кронштадтский морской кадетский корпус. В 2007 году окончил Санкт-Петербургскую театральную академию, актёрско-режиссёрский курс Льва Додина.

**Работа в театре:** играет главные роли в спектаклях Малого драматического театра — Театра Европы (г. Санкт-Петербург).

**Работавкино:** «Garpastum» (2005), «Преступление и погода» (2006), «Завещание Ленина» (2007), «Мы из будущего» (2008), «Весельчаки» (2009), «Покушение» (2009), «Мишень» (2010), «Москва, я люблю тебя» (2010), «Одиночка» (2010), «Шхера-18» (2010), «Гольфстрим под айсбергом» (2011), «Duxless» (2011), «Пять невест» (2011), «Гамлет» (2011), «Шпион» (2012), «Легенда №17» (2012), «Всё началось в Харбине...» (2012), «Распутин» (2013), «Привычка расставаться» (2013), «Дубровский» (2014), «Академия вампиров» (2014), «Хардкор» (2014), «Duxless-2» (2015), «Матильда. Тайна дома Романовых» (2015), «Статус: Свободен» (2015), «Экипаж» (2016).

**Семейное положение:** не женат. Осенью 2008 года женился на актрисе МДТ Уршule Магдалене Малке. В 2011 году развёлся.

**Награды:** лауреат нескольких престижных премий, среди которых «Ника» (2016) и «Золотой орёл» (2013).

**Увлечения:** играет на саксофоне и альте, увлекается танцами.





Едва ли не каждая вторая женщина может признаться в том, что ей бывает приятно, когда её ревнует муж или возлюбленный. Как и в том, что ревновать самим ох как не хочется! Это не совсем правильная позиция. Ревность — подобна ветру, который может разжечь зарождающийся огонёк отношений. Она также подобна урагану, который гасит огонь чувств в очаге отношений. Ревность — это один из рычагов, которым, при правильном обращении, можно усиливать чувства мужчины по отношению к себе. А также усиливать свои собственные чувства по отношению к нему. Недаром в народе говорят: «Ревнует — значит, любит». И всё-таки, как уберечь себя от ошибок, которые мы умудряемся совершать на этом трудном пути?

# РЕВНУЕТ - значит любит!

## МЫ РЕВНУЕМ

### ОШИБКА 1-Я: ВСЕПОГЛОЩА- ЮЩАЯ РЕВНОСТЬ

Немножко поревновать свою пассивку это всегда хорошо — это усиливает сладость момента каждой следующей встречи, делает её желанной и притягательной. Хуже, когда все наши мысли сконцентрированы на том, что мужчина уделяет внимание какой-то другой женщине, когда не рядом с вами. Такие мысли портят любые отношения, а разговоры, которые неминуемо будут происходить под воздействием таких мыслей, заставят его оправдываться и чувствовать себя виноватым в том, чего он не делал. Не позволяйте ревности поглощать все ваши мысли и желания! Ведь существует ещё столько интересных вещей! Например, посмотрите свой любимый фильм или нагряньте в гости к подруге, с которой давно не виделись. Таким образом вы спасёте и себя, и своего мужчину от ненужных объяснений и взаимных обид.

### ОШИБКА 2-Я: БЕЗРАЗЛИЧИЕ

Некоторых собственное безразличие радует, так как позволяет

получать внимание со стороны мужчины, не затрачивая особых усилий, не переживая и оставаясь в трезвом уме. Но, как ни странно, за таким полным безразличием кроется опасность потерять близкого человека. Ваши отношения могут превратиться в тягостину, а мужчины, как известно, по природе своей искатели приключений, и он ринется на всех порох за новыми ощущениями на стороне. Поверьте, такое бывает очень часто.

Тонкость заключается в том, чтобы не избавляться от ревности совсем, а всё-таки оставлять маленький тлеющий уголёк в своей душе. Он будет подогревать и вашу влюблённость в мужчину, и его ответное чувство.

### ОШИБКА 3-Я: БЕЗДЕЙСТВИЕ

Бездействие — едва ли не самая большая ошибка в отношениях двоих.

Если уголёк любви тухнет сам по себе, а ваш мужчина не создаёт условий, чтобы ревность рождалась в вашем сердце, — можно самому направлять свои мысли на то, чтобы этот уголёк разгорался. К примеру: если вы абсолютно спокойны за любимого и точно уверены, что он никому кроме вас не нужен, то полезно «накрутить» себя немного, вспомнить, что ваша подруга заглядывалась на него на одной из прошлых вечеринок. Или, если ваша пассивка задерживается на работе, подумать о том, что, может быть, в данный



момент у него свидание. Получаются своего рода «качели». Важно помнить, что чувства не разгоняются и не тормозятся моментально. Для этого требуется некоторое время. Поэтому следует относиться осторожно и выдержанно к тому, что вы предпринимаете. Иначе можно не рассчитывать, и «качели» от ваших усилий просто сорвутся. Или вам не хватит выдержки, чтобы «вытолкнуть» их на нужную высоту.

## НАС РЕВНУЮТ

### ОШИБКА 1-Я: СДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ БЕЗРАЗЛИЧНЫМ К ВАШЕЙ ПЕРСОНЕ

Между тем только от вас и ваших действий зависит, будет ли мужчина слепым ревнивцем или будет безразличен к вам. Уже на начальных этапах отношений вы закладываете, если это можно так назвать, фундамент в чувства мужчины к вам.

Если мужчина вам очень симпатичен, вы стараетесь всячески ему показать, что у вас нет никаких отношений с противоположным полом. Иногда

этапах знакомства. Ему это поможет держаться в тонусе, вас сделает ещё более желанной. Причём не нужно что-то выдумывать или сочинять. Этот приём достаточно примитивный и не эффективный. Главное оружие для ревности: фантазия вашего мужчины! Достаточно иногда задерживаться на работе, на часок, объясняя это загруженностью. Или время от времени встречаться с друзьями, а после рассказывать ему о встрече не слишком подробно. Или рассказывая о корпоративной вечеринке, вскользь упомянуть о том, что сотрудник из соседнего отдела ужасно танцует и вы не получили никакого удовольствия от танца. Всё остальное дорисует фантазия влюблённого мужчины!

### ОШИБКА 2-Я: СДЕЛАТЬ ИЗ МУЖЧИНЫ СТРАШНОГО РЕВНИВЦА

Совершая действия, которые не позволят мужчине охладеть к вам, очень важно не переборщить. Иначе можно получить не влюблённого в вас человека, а человека, лишённого разума от ревности.

Заставляя своего мужчину рев-

робно, чтобы лишить его возможности фантазировать, и непременно дарить ему своё внимание и любовь.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ

**Правило 1-е.** Никогда не делайте любимого мужчину своей собственностью.

Никогда не говорите себе, что этот человек теперь принадлежит вам. Вы и сами прекрасно понимаете, что это не так, вы просто хотите этого. Не ограничивайте его свободу. Если вы посадите его в клетку, пусть даже золотую, он всегда будет стремиться вырваться из неё и, будьте уверены, — вскоре он будет на свободе. Он принадлежит себе и только себе, подчиняется только чувствам, которые у него возникают. Ваш мужчина — не мебель, которую вы купили и можете поставить, куда вам захочется. Можно купить секс, но нельзя купить любовь, её можно только заслужить. Наслаждайтесь просто любовью, этого вполне достаточно, чтобы быть счастливым.

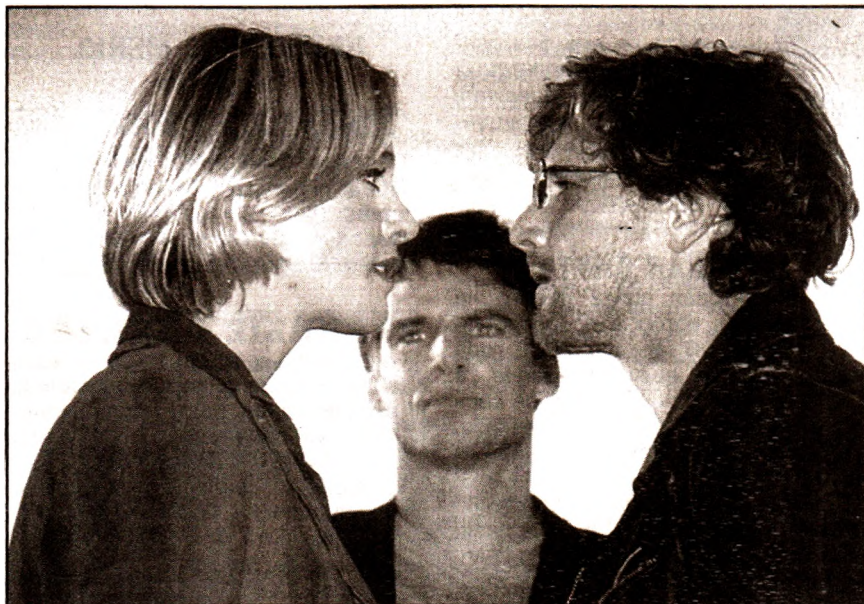
**Правило 2-е.** Если вы ревнуете, то значит, вам просто нечего делать.

Неужели у вас нет других забот или увлечений? Зачем замыкаться на этом чувстве, словно в мире больше нет ничего, что могло бы вас увлечь? Фактически, вас просто увлекает сама идея ревности. Не надо искать в этом месте адреналин. Найдите себе более стоящее занятие для выработки того же адреналина.

**Правило 3-е.** Гораздо приятнее не ревновать, а чтобы вас ревновали.

Когда вы почувствуете, что в вас зашевелилась ревность, что с вашим мужчиной что-то не так, не устраивайте «серьёзных разговоров», сделайте вид, что вас всё это вполне устраивает и, наконец-то, вы со спокойной совестью, можете отдать свои чувства другому человеку. Поверьте, реакция вашего мужчины будет незамедлительной.

**Правило 4-е.** Чувство ревности само по себе как-то унижает, вы чувствуете свою неполноценность, что ли. Воспользуйтесь моментом, пусть это чувство послужит дополнительным стимулом к саморазвитию, начните совершенствоваться. Займитесь собой, ибо сама судьба дала вам такой мощный стимул. Вы не только избавитесь от чувства неполноценности, но и вызовите неподдельный интерес к себе любимого человека. Женщина всегда должна оставаться загадкой для мужчины. Начав совершенствоваться, дайте и ему свободу. Поверьте, именно этим вы сможете обезопасить себя — мужчина до конца жизни будет занят разгадкой вашей тайны.



настолько сильно, что буквально рассказывает о том, что в вашей жизни вообще нет никого, кроме этого мужчины. Это не очень правильное поведение, так как лишает вас таинственности и привлекательности. Ведь если в вашей жизни нет ни одного представителя противоположного пола (напримёр, коллеги по работе, друга юности) не значит ли это, что вы попросту не интересны для них? И, как следствие, можно предсказать с очень большой точностью, что и этого мужчину вы не сможете заинтересовать достаточно сильно.

В отношениях, которые уже завязались, заставлять мужчину немного ревновать — не менее важно, чем на

новать, никогда нельзя забывать о том, что нужно дарить ему внимание, заботу и свои чувства. Если этого не делать, его фантазия нарисует самые страшные картинки, даже при условии, что на работу и с работы вы возвращаетесь вместе, а все уикэнды проводите непременно друг с другом. Недополучая от вас внимания, он найдёт повод к ревности в любом постороннем взгляде на вас. Как говорится, будет ревновать к столбу.

Поэтому, если ваш мужчина чрезмерно ревнив, следует на время сделать предсказуемым человеком, рассказывать о времени, которое вы проводите отдельно, достаточно под-



## СЕКРЕТЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

## Мэрайи Кэри



Мэрайя считает, что женщина не должна быть тощей, наоборот, надо обладать приятными округлостями, но при этом быть стройной. И сама певица — воплощение этой мысли. У неё прекрасная фигура, которая привлекает внимание мужчин, и стройные ноги, в своё время признанные едва ли не самыми лучшими в шоу-бизнесе. К сожалению, певица имеет склонность легко набирать вес. И для того чтобы быть в форме, ей приходится постоянно прикладывать значительные усилия. Звезда не понаслышке знакома с различными диетами — с помощью одной, довольно жёсткой программы питания ей даже удалось сбросить лишний вес после тяжёлой беременности и родов. А сейчас с помощью рыбной диеты певица готовится предстать в своей лучшей форме на собственной свадьбе с австралийским миллиардером Джеймсом Пакером.

ных звезд, и всё благодаря свойствам фиолетовых продуктов: в них содержатся антоцианы, обогащённые антиоксидантами. Эти вещества замедляют процесс старения и придают энергии организму.

## ФИОЛЕТОВАЯ ДИЕТА

Поддерживать отличную форму, но при этом не сходить с ума от голода, Мэрайе Кэри помогает фиолетовая диета. Она очень проста: 3 дня в неделю певица ест только фиолетовые фрукты, ягоды и овощи — баклажаны, кольраби, смородину, чернику, ежевику, фиолетовый аспарагус, черноплодную рябину, тёмный виноград. Исключение составляют только корнеплоды — свёкла и красный картофель. Во все остальные дни можно есть всё что угодно. Благодаря этой диете Мэрайя похудела на 5 килограммов и поддерживает свою форму без усилий.

Эта диета некоторое время назад была очень популярна среди запад-

## ЖЁСТКАЯ ДИЕТА

Но фиолетовая диета далеко не единственная, которой придерживалась Мэрайя. В апреле 2011 года певица родила двух близнецов, а ещё через полгода она удивила весь мир, сбросив около 30 килограммов, и это всего за несколько месяцев. В чём же секрет?

В основу диеты Мэрайи Кэри легло жёсткое ограничение в калориях: начиналась диета с 1500 ккал в день, но потом можно было набирать только 1200 ккал в день. Строгое ограничение по жирам — только обезжиренный йогурт и творог, постное мясо и рыба. Никаких простых и быстрых углеводов, никакого фаст-фуда, сладостей, алкоголя или мучного. Упор делается на белки и сложные углеводы (злаки, овощи и фрукты).

Кроме того, Мэрайя питалась довольно часто, но понемногу, это помогало контролировать калории и при этом не чувствовать голода.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**Завтрак:** Овсяные хлопья с обезжиренным молоком

**Перекус:** Оливки

**Обед:** Тунец с миксом салатных листьев

**Перекус:** Апельсин

**Ужин:** Куриные факитас

## КУРИНЫЕ ФАХИТАС

**На 5 куриных филе:** 1/2 луковицы, 2 зелёных сладких перца, 1 кабачок, 15 шампиньонов, раст. масло, молотый чёрный перец, соль.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе разрежьте на длинные полоски, посолите и поперчите. Сбрызните маслом и обжарьте на сковороде до готовности, часто переворачивая.

2. Лук нарежьте полукольцами, кабачок — кубиками или полукружьями, грибы — ломтиками, сладкий перец — соломкой. Добавьте к курице. Потушите 5-7 мин. и подайте к столу.

Любимое блюдо Мэрайи Кэри — пицца. Достаточно калорийно, не так ли? Но пицца тоже может быть диетической.

## ДИЕТИЧЕСКАЯ ПИЦЦА

**Для теста:** 1 ст. муки грубого помола, 4 яичных белка, 1 яйцо, 1/2 ч. л. разрыхлителя, соль. **Для смазывания противня:** раст. масло. **Для**





начинки: 1 сладкий перец, 3 авокадо, 2 помидора, маслины, нежирный сыр.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо и белки взбейте, добавьте муку, разрыхлитель, щепотку соли, хорошо вымесите тесто.

2. Тесто выложите на смазанный маслом противень и поместите в разогретую духовку. Выпекайте при 180°C в течение 20-30 мин.

3. Авокадо очистите, удалите косточки. Мякоть авокадо вместе с помидорами измельчите в пюре. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой.

4. Приготовленное пюре намажьте на готовое тесто, сверху выложите маслины и сладкий перец, посыпьте тёртым сыром.

5. Пиццу запекайте в духовке ещё 5 мин.

## СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ

Ещё один секрет: 45-минутные тренировки 5-6 раз в неделю, во время которых певица делает упражнения на все части тела. Без спорта, считает Мэрайя, получить отличную фигуру не удастся. Певица также с увлечением занимается аквааэробикой почти каждый день.

## ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ МЭРАЙИ КЭРИ

■ лечь на пол лицом вниз, руки согнуты в локтях, а ноги вытянуты;

■ аккуратно подняться в планку, спина прямая, немного задержаться в такой позиции;

■ поднять ногу с пола и подвести колено к груди;

■ повторить для другой стороны, а количество повторов — шесть.

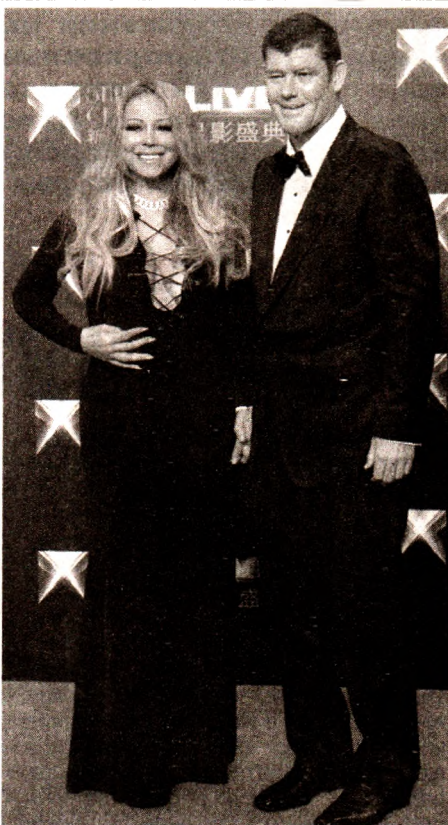


## ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ, РАБОТА И КОЛЕБАНИЯ В ВЕСЕ

Для 45-летней певицы не прошло бесследно проблемы в браке с 33-летним музыкантом Ником Кэнноном, отцом её детей-близняшек, а также последовавший с ним тяжёлый развод в декабре 2014 года. По данным СМИ, проблемы в звёздной семье начались весной 2014 года, сразу после того, как Кэннон в одном из интервью подробно перечислил девушек, с которыми в прошлом его связывали интимные отношения, поставив жену в один ряд с прочими. Кроме того, Кэри сильно ревновала мужа к многочисленным помощницам и даже приставила к нему охрану, которая должна была в буквальном смысле «оттаскивать Кэннона от представительниц слабого пола».

Друзья певицы рассказали журналистам, что развод она переживала тяжело. Особенно её расстроило намерение бывшего супруга написать о ней книгу, в которой он собирался выставить её в неприглядном свете. Кэри заедала стресс сладостями, чипсами, куриными крылышками, шоколадом и мороженым, из-за чего сильно поправилась. «Когда Мэрайя переживает непростые времена, её обычно можно найти в ресторане или на кухне, — говорит источник, близкий к певице. — Все колебания её веса на протяжении многих лет связаны с разрывами отношений». По словам источника, к переживаниям из-за краха брачного союза добавились и волнения Кэри перед началом серии выступлений в Лас-Вегасе. Большое количество работы, проблемы в личной жизни и стресс — вот что заставляет Кэрри переедать, утверждает источник.

К счастью, тёмная полоса в личной жизни певицы наконец-то закончилась, она встретила новую любовь — австралийского миллиардера Джеймса Пакера. Их роман начался прошлым летом. А в январе этого года Джеймс попросил Мэрайю стать его женой. Помолвка обошлась Пакеру недешево. Дело в том, что по случаю обручения он подарил любимой совершенно уникальное кольцо — с бриллиантом в 35 карат. Невероятная драгоценность: даже у Элизабет Тейлор, самой знаменитой любительницы бриллиантов в Голливуде, лучший «камень» весил «всего лишь» 33 карата. Пакеру его подарок обошёлся, как утверждают, в 7,5 миллиона долларов.



Кстати, одно из последних появлений Мэрайи Кэри на публике произвело сильное впечатление на её фанатов. Звезда выглядела заметно постройневшей. Как гордо сообщила певица, только за последнее время она рассталась с лишними семью килограммами.

## РЫБНАЯ ДИЕТА

Как рассказала Мэрайя, это достижение далось ей непросто. Садиться на эффективную, но строгую диету Дюкана она не рискнула. Решила, что вряд ли сможет полностью исключить углеводы из своего питания. Поэтому Кэри предпочла модную рыбную диету. Отныне она три раза в день употребляет морепродукты. По предписанию своего диетолога, на завтрак она теперь ест лососину, на обед рыбу-соль, а на ужин тунца. Один раз в день ей позволено полакомиться фруктами.

Результатами диеты певица пока очень довольна. Она уже носит одежду на два размера меньше, чем раньше.

Но тут выяснилось одно непредвиденное обстоятельство. Быстрое похудение, от которого пострадали роскошные формы Мэрайи, смутило её жениха Джеймса Пакера. Ему-то нравится её фигура! А ведь ради свадьбы с Джеймсом, которая к слову планируется этим летом на Карибских островах, Кэри, собственно, и затеяла свою диету. Придётся Мэрайе не слишком усердствовать с похудением!



**Жировые отложения на животиках, чаще всего, появляются из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни. После родов тоже появляется животик, что вполне естественно. Далеко не последнюю роль играет и наследственность. В общем, посмотрим на свои животики критически и попробуем их подтянуть — насколько это возможно.**

## 8 способов ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТИК

**1. Жизнь с приятной нагрузкой.** Качать пресс — вот первое упражнение, которое советуют тем, кто хочет привести животик в порядок. Но не всегда одно качание пресса является эффективным и приятным способом. Эксперты по фитнесу рекомендуют прежде всего изменить образ жизни, ввести аэробную нагрузку, что поможет укрепить мышцы живота. Изменение образа жизни состоит в том, что физические упражнения должны чередоваться с любимыми занятиями с нагрузкой, например: работой в саду, занятием теннисом, плаванием, танцами или другим любимым делом. Очень эффективны велосипедные прогулки и походы на байдарках. Польза будет даже от простой 30-минутной прогулки каждый день. Чтобы привыкнуть к новому активному образу жизни, рекомендуется ежедневно и понемногу увеличивать расстояние, которое нужно пройти.

**2. Самые простые тренажеры: скакалка и обруч.** Даже самые простые тренажеры — скакалка и обруч помогут стать талии тоньше, а животу подтянуться. Упражнения с обручем — отличная тренировка для

мышц. Чем чаще заниматься, тем лучше будет результат.

**3. Упражнения между делом.** Втягивание живота — очень простое и эффективное упражнение, которое можно делать в течение дня. Втягивать живот нужно так, чтобы это не вызывало неприятных ощущений. Специалисты рекомендуют представить магнит, который притягивает живот к позвоночнику.

**4. Философский подход.** По мнению медиков, стресс является одной из первых причин, по которой человек начинает поправляться. Выход один — учиться быть философом и расправлять плечи, переживая все жизненные перипетии. Кстати, правильная осанка не даёт корпусу наклоняться вперёд, а живот автоматически втягивается.

**5. Диета по вкусу.** Одним из лучших способов убрать живот считается диета или просто изменение своей системы питания. Одна из простых и эффективных диет под названием «Горсточка» заключается в том, что питаться нужно часто, 5-6 раз в день, при этом размер порции должен уместиться в вашей ладони. А ещё диетологи подсчитали, что если уменьшить потребление калорий хотя бы на 100 калорий в день, то до конца года это «превратится» в минус 4 кг лишнего веса.

**6. Косметика.** После душа полезно протереть животик кубиком льда и нанести крем для тела или молочко. Косметологи рекомендуют 1-2 раза в неделю пользоваться скрабом для тела. Скраб можно приготовить самим. Например, добавить в гель для душа молотый кофе и этой смесью помассировать всё тело, и особенно животик. В сезон ягод лучший домашний скраб — это размятая клубника, смешанная с солью — морской или йодированной.

**7. САМОМАССАЖ.** Если животик не очень большой, эффективным окажется простой самомассаж — мелкое лёгкое пощипывание проблемной зоны. Именно лёгкое, которое помогает улучшить кровообращение и не травмирует кожу и ткани. Массажные движения в области живота проводятся по часовой стрелке, в основном, используются приёмы поглаживания и растирания. Необходимо помнить, что на коже живота расположено много зон проекции внутренних органов, и более глубокое воздействие может принести вред.

**8. Водные процедуры.** Вода и глина — верные помощники в борьбе с лишними жировыми отложениями и застойными явлениями. Глина помогает очищать организм от токсинов и выводить лишнюю жидкость. 400-500 г белой или голубой глины высыплют в ванну, наполненную тёплой водой. Принимают ванну 15-20 мин., после чего обмываются под душем (без мыла и других косметических средств) и заворачиваются в махровое полотенце (не вытираясь). После этого наносят косметическое молочко. Полезно также принимать солевые ванны и ванны с ароматическими маслами.





# РЕЦЕПТЫ ОТ МОРЩИН

## ... на лице

«По телевизору в программе «Малахов+» слышала рецепт маски от морщин, которую делают из куркумы. Рецепт не запомнила, но маска меня впечатлила. Не могли бы вы написать, как её приготовить?»

Елена В., г. Белгород

■Куркума — пряность, которая продаётся на рынке и стоит не очень дорого. Рецепт маски с ней очень простой: берём 1 ст. л. куркумы и 1 ст. л. молока или сливок (желательно сливок, они гуще), потом 1 ст. л. мёда и всё перемешиваем. Наносим маску на лицо на 5-10 мин. (исключая область вокруг глаз), а потом смываем тёплой водой. Врачи-косметологи считают,

что эта маска несмотря на свою экзотичность, очень интересная. Куркума богата полезными микроэлементами для кожи. Она не только питает, но и очищает кожу.

■Как для любителя экзотики, предлагаем вам ещё один необычный рецепт. Кунжутным мас-



лом смажьте мимические морщины и оставьте масло на час, затем промокните салфеткой.

## ... на шее

«Подскажите, пожалуйста, рецепт самой простой омолаживающей маски для шеи. Не располагаю временем, чтобы готовить себе косметические маски, пользуюсь, в основном, покупной косметикой, но в последнее время заинтересовалась народными рецептами».

Надежда С., г. Тула

■Натрите на тёрке сырую картошку. Сырую, тёртую картошку при-

ложите к шее. Можно зафиксировать маску бинтом или марлей. Эта маска питает кожу и делает её более упругой.

Чтобы привести кожу в порядок, маску рекомендуется делать каждый день. В дальнейшем — 1 раз в 2-3 дня.

■Если кожа сухая, увядающая, рекомендуется маска из настоя петрушки на молоке.

50 г петрушки измельчите и залейте 1 ст. молока., оставьте на 10-15 мин. Затем пропитайте в этом растворе салфетку, отожмите и наложите на шею. Сок петрушки обладает ещё отбеливающим действием.

■Для сухой, увядающей кожи подходит такая маска. Одну морковь натрите на мелкой тёрке, смешайте с 1 ч. л. мёда. Кашицу нанесите на лицо и шею, а через 20 мин. смойте тёплой водой. Лицо протрите ватным тампоном, смоченным холодной водой. Эта маска помогает разгладить мелкие морщины, улучшить цвет лица, делает кожу эластичной.

## ... на руках

«Осенью у меня очень сохнет кожа на руках. Годы мои не молодые, ручки не бархатные (на коже уже есть морщины). Подскажите, пожалуйста, рецепты простых и доступных народных средств для ухода за немолодой кожей рук».

Татьяна Б., г. Воронеж

Увядшая и морщинистая кожа рук станет вновь эластичной и мягкой, если в неё втирать на ночь такую лечебную смесь. Возьмите 1 ст. л. мёда, 1 яичный желток, 1 ч. л. овсяной муки (размолотые в кофемолке хлопья) и перемешайте. В идеале лучше оставить смесь на ночь и надеть хлопчатобумажные перчатки.

## Идеальная пара

С возвращением моды на женственность и элегантность в моду вернулись юбки. Как и к любой одежде, к модной юбке нужно подобрать обувь — найти идеальную пару. У каждой ткани есть свои особенности, которые нужно учитывать.

●Юбка-карандаш из плотной ткани — идеальный вариант для делового костюма. К такой юбке подойдут строгие туфли без декоративных деталей, на каблук или плоской подошве.

●С юбкой из стрейчевой ткани хорошо будут смотреться туфли из лакированной кожи.

●Обувь из лакированной кожи и кожи с эффектом «перламутра» составят достойную пару юбке из бархатной или велюровой ткани, очень популярных этой осенью.

●Вельветовая ткань может быть в мелкий и крупный рубчик. Считается, что вельвет — ближайший родственник бархата, но, в отличие от бархата, используется в повседневных комплектах. Если юбка сшита из вельвета в мелкий рубчик, одежда будет ближе к классическому стилю. Туфли подойдут строгие, закрытые, в цвет костюма или колготок. Если вельвет в крупный рубчик, речь уже идёт о спортивном стиле.





# ЛЕТНИЕ ПЛАТЬЯ

Платье – самая женственная одежда. В коллекциях модных платьев этого лета есть модели на все вкусы. Однотонные и с рисунком, строгие и романтические.



## ПО ОСОБОМУ СЛУЧАЮ

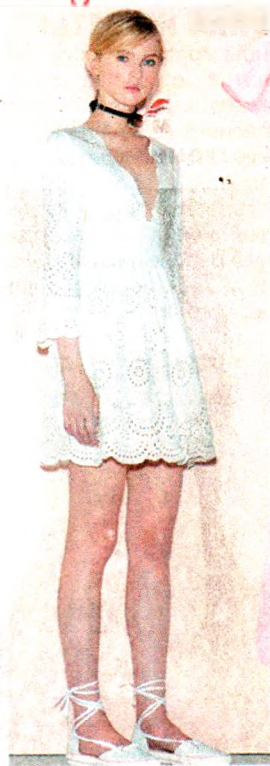
Для вечерних выходов подойдёт строгое платье-футляр, платье с широкой юбкой и, конечно же, длинное платье в пол. Одна из модных тенденций – платья в балетном стиле, с пышными многослойными юбками-пачками. Другая модная тенденция – платье в античном или греческом стиле, с длинными драпировками, завышенной талией, ассиметричными деталями и элементами. Неизменными материалами для вечерних платьев остаются шифон, блестящий атлас, тафта, сетка и гипюр, из новинок – прозрачные или полупрозрачные ткани с объёмными цветами. Сегодня стилисты говорят: не обязательно носить вечернее платье с туфлями на высоком каблуке. Можно вполне заменить каблуки нарядными балетками (блестящими, со стразами и т. д.).



## 2. ПРОЗРАЧНЫЕ И КРУЖЕВНЫЕ

В моде прозрачные ткани, из которых шьют блузки, юбки, топы и платья. Чтобы не выглядеть вульгарно, дизайнеры советуют носить прозрачные вещи с чехлом или поверх комплекта из плотных тканей. Ещё один модный тренд – кружевные платья, среди которых самыми популярными считаются платья-футляры.





## ПЛАТЬЯ-РУБАШКИ, ПЛАТЬЯ-СОРОЧКИ, ПЛАТЬЯ-КОМБИНАЦИИ

Вершину модного «Олимпа» занимает платье-рубашка прямого силуэта либо модель с поясом. Набирает всё новые обороты и тенденция ходить в люди в negligje. Кружевные сорочки и комбинации — в пир и в мир.



## АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАТЬЮ

Лёгкий комбинезон — прекрасный вариант для лета. Он соединяет в себе элегантность платья-макси и удобство брюк.

## 8. ПЛАТЬЯ В ЗЕЛЁНЫХ ТОНАХ

Цветовая палитра летних платьев разнообразна: белый, ярко-жёлтый, бордовый, кофе с молоком, оливковый, шоколадный, нежно-розовый. Один из самых популярных цветов этого лета — зелёный. Актуальны разные оттенки зелёного: нежный пастельный, изумрудный, хаки, оливковый. К однотонным зелёным платьям этого сезона дизайнеры добавили платья с рисунком в зелёных тонах. Самые популярные принты: цветы, пальмовые листья, симпатичные изображения фруктов и овощей.





### ГРАФИКА И ЦВЕТЫ

Любительницы графики могут смело выбирать платья с таким принтом. Актуальны узкие и широкие полосы, особенно ярко-красного или чёрного цвета, горизонтальные линии, клетка, волны и зигзаги — подобные узоры на платье моментально превратят его в стильный и ультрамодный наряд. Не выходят из моды цветочные расцветки. Цветы стали летней классикой, с которой дизайнеры не желают расставаться.



### РАЗВОДЫ НА ТКАНИ

Множество оттенков, цветов и неожиданных переходов сочетает в себе интересный, актуальный и невероятно красивый принт с мраморными разводами. Такой способ окрашивания тканей называют «tie dye», в России он известен под названием «варёнка». Самый популярный у поколения хиппи приём украшения одежды теперь на показах самых именитых Домов моды.



### ПРИНТЫ: ЗВЕРИ, ПТИЦЫ, БУКВЫ И НАДПИСИ

Модные принты этого сезона не ограничиваются графикой и цветочными узорами. Этим летом на пике популярности изображения хищных зверей, птиц и насекомых, в том числе и 3D, а также географические принты. Ещё один модный тренд — буквы, буквенный принт и различные надписи, красующиеся на платьях, туниках, топах и свитшотах. А ведь всего пару лет назад надписи на одежде считались признаком дурного тона!





Вы очень подавлены, мир вокруг кажется серым, и никто и ничто не сможет поднять настроения. Вы глубоко заблуждаетесь, и вот почему...

Голодная, усталая и злая?.. Поешьте, отдохните, расслабьтесь. Что может быть проще? Ну, а если дело не в этом, если перед важной встречей вас обрызгало с головы до ног проезжавшее мимо авто, с самого утра сломался каблук, а прошагать нужно ещё целый день, или же вам попался на экзамене тот самый билет, который у вас не хватило времени выучить? Или же всё вроде бы хорошо, а чего-то не хватает, настроение на нуле и продолжает падать, и не знаешь чем себе помочь...

## КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

Самый неудачный выбор вы сделаете, если начнёте жалеть себя, плакать над своей «загубленной» судьбой, говорить себе: «Всё пропало!» Не стоит! Таким образом вы лишь станете притягивать к себе жалостливые или же злорадные взгляды (а одно другого не лучше). И зачем оно вам нужно, так настроение не поднять... Надо действовать, и тогда всё состоится! Программировать себя только на лучшее, и тогда этому Лучшему не останется другого выбора! Шансы на выигрыш в схватке с судьбой всегда есть, у каждого свои. И они всегда находят тех, кто их ищет. Если судьба закрывает дверь, она открывает окно — это точно.

И ещё... если человек не хочет прилагать усилий для создания своего же благополучия — никто ему не сможет помочь. Ведь каждый сам творец своей судьбы.

Наши советы для тех, кто не собирается ни под каким предлогом поддаваться невзгодам и омрачать свою жизнь. Для тех, кто ценит каждый момент и встречать готов его с улыбкой и хорошим, как минимум приподнятым настроением!

Итак, если от вас по какой-либо причине сбежало хорошее настроение, советуем вспомнить слова любителя тортов и варенья, доброго Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие. Дело-то житейское!» и улыбнуться всем невзгодам в лицо! Да-да, именно улыбка может вас спа-

сти даже тогда, когда вам кажется, что в вашей жизни возник самый пренеприятный эпизод. Ведь зачастую жизнь специально нагнетает мрак, чтобы потом блеснуть своей яркой стороной! Как известно, самая тёмная ночь — перед рассветом.

●**Ни секунды не думайте о плохом!** Ведь мысль материальна, так научитесь отражать негатив, притягивая позитив!

●**Попробуйте натянуть на лицо улыбку** и удержать её в течение 3 минут. Этот простой трюк гарантированно избавляет от дурного настроения! И все мутные мысли сразу куда-то исчезают.

●**Вообразите себе, что прошло уже целых 10 лет** и взгляните на свою проблему с высоты этого времени. И она покажется вам такой незначительной, что невольно вызовет улыбку. Так зачем же расстраиваться сейчас?

●Как говорил Рокфеллер: **«Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений»**. Мы получаем ровно столько, сколько отдаём! И никак иначе. Так давайте стараться делать приятное окружающим нас людям.

●**Там, где не помогает здравый смысл,** — **всегда приходит на выручку чувство юмора.**

●**Никогда не переставайте улыбаться!** Даже когда вам грустно, кто-то может влюбиться в вашу

улыбку.

●**А если попробовать наградить улыбкой прохожего?** Он улыбнётся вам в ответ — и станет теплее на душе! «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернётся».

●**Распахните окно, посмотрите по сторонам.** Это всё ваше! Небо, солнце, каждый порыв ветра! Разве у вас есть поводы для грусти?

●**Вспомните забавный случай из своей жизни.** Как вам тогда было весело, хорошее настроение буквально вернётся из прошлого.

●**Поиграйте сами с собой в забавную игру-головоломку:** постарайтесь найти как можно больше положительного в окружающей вас обстановке. Ведь все жизненные ситуации изначально нейтральны, и обретают смысл лишь тогда, когда мы даём им свою оценку.

●**Не забывайте получать подзарядку положительной энергией** от прослушивания любимой музыки, просмотра любимой передачи, чтения анекдотов.

Да мало ли ещё способов на свете для поднятия настроения! Главное — не поддаваться унынию (ведь это тяжкий грех), встречать с улыбкой все сюрпризы и радоваться каждому моменту! Потому что каждый момент неповторим, и это ещё одна попытка изменить жизнь к лучшему! Солнечного вам настроения!



# КАК ВЫБРАТЬ ФЕН

Согласитесь, красивые, блестящие, хорошо уложенные волосы — едва ли не главная составляющая успеха женщины во многих жизненных ситуациях. При том ритме, в котором приходится жить современным женщинам, времени на то, чтобы привести волосы в порядок, остаётся всё меньше. И фен в этом деле — вещь просто незаменимая! Он поможет не только быстро высушить волосы, но и сделать заодно красивую причёску за очень короткое время.

## МОЩНОСТЬ ФЕНА

Обычные фены имеют мощность 1200-1600 Вт и этого вполне достаточно, чтобы в домашних условиях сделать хорошую причёску или просто высушить волосы. Пользоваться феном с мощностью более 2100 Вт может только профессионал, который сделает укладку волос и причёску за несколько минут. Есть также фены с мощностью менее 1200 Вт. Это так называемые дорожные фены. Они сравнительно небольшие по размеру и предназначены только для одной цели — сушки волос.

## НАСАДКИ

Самые простые фены продаются только с насадкой концентратором. Это походные фены. Их функцией является только сушка волос.

Для людей с кудрявыми волосами или химической завивкой идеальным вариантом станет насадка-диффузор. Диффузор представляет собой плоское «блюдо» с отверстиями для воздуха, утыканное небольшими штырьками — «пальчиками», приподнимающими локоны у корней и фиксирующими полученный объём, благодаря чему можно напрочь забыть о травмирующих волосы «начёсах». Кроме того, рассеивая поток горячего воздуха, диффузор бережно сушит тонкие волосы, не нанося им вреда и придавая причёске объём, а также помогает сохранить здоровье хрупких, ломких волос и волос, подвергнутых химической завивке.

Диффузор стал одной из самых популярных насадок и входит в комплект большинства фенов. При выборе стоит обратить внимание на размер и материал, из которого сделаны «пальчики». Например, не совсем удобными могут быть «пальчики» одинаковой длины, в результате чего при сушке таким феном не все штырьки плотно прилегают к голове. А штырьки, целиком изготовленные из пластмассы, могут даже

поцарапать кожу. Тем более если они ещё и вибрируют. Наиболее удачными моделями считаются те, у которых штырьки покрыты резиной и длины «пальчиков» в центре меньше, чем по краям.

Если же у вас прямые волосы, то вам лучше пользоваться насадкой в виде расчёски. Эта насадка выглядит как цилиндр, на котором закреплена полукруглая щётка. В наборе с феном могут быть несколько насадок-щёток различного диаметра. Иногда в набор могут входить и насадки в виде половины щётки. Фены-щётки особенно советуем выбирать тем, кто имеет не очень длинные волосы или короткие. Ими также можно распрямлять волосы и делать укладку. Именно поэтому второе название данной насадки — «стайлер».

## РЕЖИМЫ ПОДАЧИ ВОЗДУХА

Выбирая фен, обратите внимание на то, чтобы у него было несколько режимов подачи воздуха и регулировка температуры. Помните, что постоянно сушить волосы очень горячей струёй воздуха вредно. Кроме того, на многих фенах бывает режим подачи холодного воздуха «cool». Этот режим необходим для лучшего закрепления укладки. Горячая струя воздуха делает волосы более податливыми и пластичными. Уложив причёску, вы включаете режим «cool», и холодный воздух, остужая, закрепляет полученный результат.



## ФОРМА И УДОБСТВО ПОЛЬЗОВАНИЯ

На данный момент фены представлены в двух формах: «пистолет» и «цилиндр». Большинство профессиональных фенов изготавливаются в форме «пистолета». То есть такие фены имеют ручку, как правило, расположенную под углом к основной части. В домашних условиях такими фенами пользоваться бывает не всегда просто. Поэтому для того, чтобы самостоятельно сушить и укладывать волосы, лучше всего подойдёт фен в форме «цилиндра». Держать такой фен в руке удобнее, и направлять воздух под нужным углом не составит большого труда.

**В ЗАКЛЮЧЕНИЕ** хотим вам напомнить, как бы вы ни были заняты, находите возможность дать волосам высохнуть самим. Постоянно сушить волосы феном вредно. Позаботьтесь о своих волосах, чтобы они как можно дольше оставались здоровыми и красивыми.

Подготовила  
Анна АРБО





# С К готовим КУЛИНОЙ

№6 (116) ИЮНЬ 2016



**КОРОЧКА  
ПО НОВЫМ  
РЕЦЕПТАМ**



**ВЫПЕЧКА  
С ЯГОДАМИ**

**ГОТОВИМ  
С КАБАЧКАМИ**



**МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ  
ПО-ИСПАНСКИ**



# САЛАТЫ С УКРОПОМ, ПЕТРУШКОЙ И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ



## КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЧЕСНОКОМ

На 300 г молодой белокочанной капусты: 100 г петрушки, 100 г укропа, 1 головка молодого чеснока, майонез или раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Петрушку и укроп промойте, обсушите, мелко порежьте. Чеснок очистите, промойте, пропустите через пресс.

2. Соедините в миске все подготовленные ингредиенты, посолите и заправьте майонезом или раст. маслом. Перемешайте. Поставьте салат в холодильник не менее чем на 2-3 ч. Затем подайте к столу.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

## САЛАТ «ИЗЫСКАННЫЙ»

На 3-4 моркови: 1 жёлтое яблоко, 1 фиолетовая луковица, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, 100 г натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: кольца лука.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и яблоко вымойте, очистите. Морковь натрите на крупной тёрке, яблоко нарежьте кубиками, лук — тонкими полукольцами. Зелень петрушки и кинзы промойте, обсушите, порубите.

2. Для соуса в йогурт добавьте половину порубленной петрушки и кинзы и оливковое масло. Тщательно перемешайте.

3. В большой миске соедините морковь, яблоко, лук и оставшуюся зелень. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Заправьте салат приготовленным соусом и ещё раз перемешайте. Выложите в салатник, сверху украсьте кольцами лука.

Юлия ДАНИЛОВА, г. Искитим

Очень люблю кулинарные темы, так как по образованию я повар. Готовлю всегда с большим удовольствием, приятно радовать близких вкусными новыми блюдами. Хочу предложить вам один из своих любимых рецептов салатов. Правда, этот салат для тех, кто любит острую пищу.

Галина ТИТОВА, г. Кызыл

## САЛАТ «ОСТРЕНЬКИЙ»

На 1 кочан зелёного салата: 1 пучок редиски, по 1 солёному и свежему огурцу, 1 морковь, по 1 пучку зелёного лука, кинзы и укропа, немного зелени сельдерея, виноградный уксус, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи и зелень промойте, обсушите. Листья салата порежьте тонкой соломкой, немножко помните руками. Редиску и огурцы нарежьте соломкой, морковь очистите и натрите на средней тёрке. Зелёный лук, кинзу, укроп и сельдерей мелко порубите.

2. Перемешайте овощи с зеленью, посолите по вкусу, заправьте уксусом и ещё раз хорошо перемешайте. Салат хорошо подавать с мясом или с рыбой.

## САЛАТ С ТУНЦОМ, КУКУРУЗОЙ И УКРОПОМ

На 1 банку консервированного тунца в масле (180 г): 1 банка кукурузы, 2 варёных яйца, 100 г солёных или маринованных огурцов, 1 красная луковица, 1 пучок укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунца вместе с маслом выложите в небольшую миску, с помощью вилки разделите на небольшие кусочки. Кукурузу отцедите от заливки.

2. Яйца и лук очистите, порежьте мелкими кубиками. Солёные или маринованные огурцы также нарежьте кубиками. Зелёный укропа промойте, обсушите, порубите.

3. Соедините в большой миске все подготовленные продукты: тунца с маслом, кукурузу, яйца, лук, огурцы и укроп. Поперчите, при необходимости немного подсолите, перемешайте. Выложите в салатник и подайте к столу.

Нина СУВОРОВА, г. Воронеж

## ВИНЕГРЕТ С СЫРОМ, ЗЕЛЕНЬЮ И МАЙОНЕЗОМ

На 1 свёклу: 2-3 картофелины, 1-2 моркови, 2 солёных или свежих огурца, 100 г тёртого сыра, по 1 пучку укропа, петрушки и зелёного лука, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу, морковь и картофель тщательно вымойте, отварите по отдельности до готовности. Остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Огурцы также нарежьте кубиками. Всю зелень промойте, обсушите, порубите.

2. Все овощи сложите в глубокую посуду. Добавьте рубленую зелень. Посолите и заправьте майонезом. Перемешайте.

3. Выложите винегрет в салатник горкой, сверху обильно посыпьте тёртым сыром.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

## ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 250 г свежего творога: 100 г зелёного листового салата, сок 1 лимона, 2 пучка укропа, 200 г сметаны, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Салат и укроп тщательно промойте, обсушите. Салат нарежьте соломкой, укроп измельчите. Творог смешайте с половиной укропа.

2. В салатник выложите слоями, присыпая каждый слой сахаром и солью и поливая лимонным соком: 1-й слой — зелёный салат; 2-й — творог с укропом; 3-й — зелёный салат; 4-й — творог с укропом и т. д. Верх салата залейте сметаной, смешанной с оставшимся рубленым укропом. Поставьте салат в холодильник на 1-1,5 ч.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея



## ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 3 помидора: 1 пучок редиски, 2 варёных яйца, 1/2 банки консервированной кукурузы, по 1 пучку зелёного лука и укропа, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и редиску вымойте, обсушите, нарежьте тонкими ломтиками. Яйца очистите, нарежьте небольшими кусочками. Зелень промойте, обсушите, порубите.

2. Смешайте помидоры, редиску, яйца и зелень. Добавьте кукурузу без заливки. Посолите, перемешайте, заправьте майонезом и подайте к столу.

Елена БОГДАНОВА,  
г. Кореновск,  
Краснодарский край

## ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ВАРЁНЫМИ ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

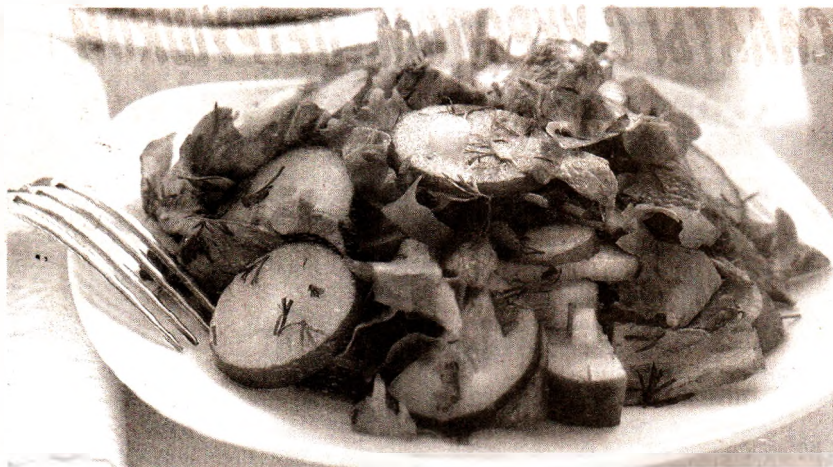
На 2 свежих огурца: 1 солёный огурец, 2-3 варёных картофеля, 1-2 варёных моркови, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 100 г сметаны, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежие и солёный огурцы, картофель и морковь нарежьте кубиками. Зелёный лук, укроп и петрушку промойте, обсушите, мелко порубите ножом.

2. Все подготовленные овощи и зелень соедините, перемешайте, посолите по вкусу и заправьте сметаной. Салат охладите в течение 10-15 мин. и подайте к столу.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург



## САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ, СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ И ЗЕЛЕНИ

На 1 пучок редиски: 2 солёных огурца, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, раст. масло или майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную редиску и огурцы нарежьте кубиками. Зелень промойте, обсушите, мелко нарежьте.

2. Смешайте овощи и зелень, посолите по вкусу, заправьте раст. маслом или майонезом. Выложите горкой в салатник и подайте к столу.

Кира ВАЛУЕВА, г. Екатеринбург

## САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ» С КОЛБАСОЙ

На 200 г колбасы: 3-4 варёных картофеля, 1-2 маринованных огурца, 1 яблоко, 1-2 черешка сельдерея, 1 пучок зелёного салата, 1 пучок зелени петрушки, зелень эстрагона по вкусу, 100 г майонеза, 1-1,5 ч. л. готовой горчицы, 1-2 ч. л. уксуса (винного, яблочного или столового), соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу, картофель, огурцы и очищенное от сердцевин яблоко нарежьте соломкой. Всю зелень промойте, обсушите. Зелёный салат и сельдерей тонко нарежьте. Петрушку и эстрагон порубите.

2. Приготовьте соус: майонез смешайте с горчицей, мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагоном, добавьте уксус. Перемешайте и посолите по вкусу.

3. Соедините в салатнике колбасу, картофель, огурцы, яблоки, зелёный салат и сельдерей. Перемешайте и заправьте приготовленным соусом.

Галина НАЙДЁНОВА, г. Тула

Вкусный и лёгкий салат станет прекрасной закуской на праздничном столе. Оригинальный рецепт включает в себя креветки, сырные блинчики и свежие летние овощи и зелень.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СЫРНЫМИ БЛИНЧИКАМИ И КРЕВЕТКАМИ

На 500 г замороженных креветок: 200-300 г молодой белокочанной капусты, 1-2 свежих огурца, 2 яйца, 70-100 г твёрдого сыра, 2-3 ст. л. муки, 1/3 ст. молока или сливок, по 1 пучку укропа и петрушки, раст. масло, соль. Для заправки: майонез и сметану в равных пропорциях. Для украшения: креветки, веточки укропа и петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для блинчиков натрите в миску сыр на самой мелкой тёрке. Влейте молоко или сливки, разбейте яйца, всыпьте муку, посолите. Перемешайте. Из полученного сырного теста на сковороде с разогретым раст. маслом пожарьте два тонких блинчика. Остудите, нарежьте квадратиками примерно 2 x 2 см.

2. Креветки отварите в кипящей подсоленной воде в течение 2-3 мин. Затем выньте креветки шумовкой, обсушите, очистите, порежьте кусочками, несколько креветок оставьте целыми для украшения.

3. Овощи и зелень промойте, обсушите. Капусту нашинкуйте. Огурцы порежьте полукружьями. Зелень укропа и петрушки мелко порежьте.

4. Подготовленные креветки, овощи, зелень и блинчики сложите в миску, немного посолите, заправьте майонезом и сметаной, перемешайте. Готовый салат выложите в порционные салатники, украсьте целыми креветками и веточками зелени и подайте к столу.





## САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**175**  
ккал  
в 1 порции

На 250 г трески  
горячего копче-  
ния: 3 варёных  
яйца, 2 свежих  
огурца (200 г), 1  
луковица (100 г),  
50 г зелени укро-  
па, 50 г сметаны

жирностью 15%.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Треску разберите на небольшие кусочки, удалив шкурку и косточки. Яйца очистите, порежьте кубиками. Огурцы порежьте мелкой соломкой. Лук очистите, мелко порежьте, ошпарьте кипятком. Укроп мелко порубите.

2. В миске соедините все подготовленные ингредиенты, заправьте сметаной, перемешайте и выложите горкой в салатник. Солить салат не нужно — рыба солёная.

Людмила МАЙКОВА,  
г. Москва

## САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЁНКИ С ОВОЩАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**177**  
ккал  
в 1 порции

На 250 г кури-  
ной печёнки: 400  
г пекинской или  
молодой бело-  
кочанной капу-  
сты, 1 крупный  
помидор (200 г),  
1 огурец (100 г),

20 г укропа и петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. прованских трав.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Смешайте соевый соус с оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте прованские травы.

2. Капусту нашинкуйте. Помидор и огурец нарежьте ломтиками. Зелень порубите. Всё перемешайте, добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Отставьте в сторону.

3. Печёнку вымойте, зачистите от плёнок, нарежьте соломкой. Обжарьте на сильном огне на раст. масле.

4. На овощи выложите печёнку, аккуратно перемешайте. Добавьте заправку, ещё раз перемешайте. Дайте настояться 10-15 мин.

Валерия СЕРГЕЕВА,  
г. Екатеринбург

# Что съесть, чтобы похудеть



## СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА С КОПЧЁНЫМ МЯСОМ

На 2 ст. воды: 400 г замороженного зелёного горошка, 100 мл сливок жирностью 10%, 50 г копчёной говядины, 30 г зелени петрушки, 1/2 ч. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшую кастрюльку выложите горошек, порубленную петрушку, сахар и соль. Залейте холодной водой так, чтобы вода покрыла весь горох. Доведите до кипения и варите при небольшом кипении 15 мин.

2. Приготовленный суп при помощи блендера измельчите в пюре. Затем влейте в пюре сливки, вновь доведите до кипения на слабом огне. Снимите с огня.

3. В каждую порционную тарелку положите нарезанное соломкой копчёное мясо, налейте суп-пюре. Подайте к столу.

Лариса НИКУЛИНА, г. Ярославль

ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**280**  
ккал  
в 1 порции

## СУП С ШАМПИНЬОНАМИ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

На 2 л воды: 400 г шампиньонов, 3 картофелины (300 г), 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 100 г плавленого сыра «Дружба» («Карат»), 1 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, по щепотке куркумы и сушёной зелени, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте ломтиками, опустите в кипящую воду. Варите 15 мин.

2. Овощи очистите, промойте. Картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой тёрке, лук мелко порубите.

3. В кипящий грибной бульон опустите картофель, варите 5 мин. Добавьте морковь, доведите до кипения. Всыпьте натёртый на крупной тёрке сыр, доведите до кипения, варите 10 мин. Затем добавьте лук, лавровый лист, куркуму, соль, сушёную зелень и раст. масло. Снова доведите до кипения, проварите 3-4 мин., снимите суп с огня.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**145**  
ккал  
в 1 порции

## ПАШТЕТ ИЗ КАБАЧКОВ «АППЕТИТНЫЙ»

На 400 г очищенных кабачков: 300 г шампиньонов, 100 г обезжиренного творога, 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, зелень по вкусу, по щепотке молотого кориандра, тимьяна, карри и мускатного ореха, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки натрите на крупной тёрке. Посолите, оставьте на 30 мин.

2. Грибы и лук мелко порежьте. Морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте лук на оливковом масле. Добавьте морковь, грибы, соевый соус и пряности. Жарьте до испарения жидкости. Затем остудите.

3. Кабачки слегка отожмите от выделившегося сока. Выложите в сотейник. Потушите под крышкой несколько минут. Затем крышку снимите, потушите, пока влага не выпарится. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и немного порубленной зелени.

4. В блендере соедините кабачки с творогом, обжаренными грибами и овощами. Измельчите до получения однородной массы. Посолите, поперчите. Выложите в формочку, поставьте в холодильник.

Ольга РЫБИНА, г. Саратов

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**87**  
ккал  
в 1 порции



## МУСС С КРЫЖОВНИКОМ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**234**  
ккал  
в 1 порции

На 250 г крыжовника: 400 мл воды, 5 ст. л. сахара (125 г), 100 г манной крупы, 1/2 ч. л. ванильной эссенции.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крыжовник очищаем, удаляем хвостики. Моем, обсушиваем, взбиваем в блендере, добавив немного воды.

2. Пюре выливаем в ковшик, добавляем оставшуюся воду. Варим на слабом огне, постоянно помешивая, 5 мин.

3. В полученную массу добавляем манку, сахар и ванильную эссенцию. Варим ещё 10 мин. Снимаем с огня, посыпая сверху щепоткой сахара, чтобы не образовалась корка. Полностью охлаждаем. Затем взбиваем миксером в течение 15 мин. до образования пышной пены.

4. Готовый мусс раскладываем по креманкам, подаём к столу.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома



## ОКУНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**315**  
ккал  
в 1 порции

На 2 тушки окуня без головы (600 г): 200 г сметаны жирностью 15%, 2-3 солёных огурца (200 г), 150 мл кефира жирностью 1%, 50 г зелени укропа и петрушки, специи для рыбы, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистите, промойте, уложите в форму для запекания.

2. Приготовьте соус. Смешайте в миске сметану, мелко порезанные огурцы и зелень, кефир, специи и соль.

3. Рыбу залейте приготовленным соусом и поставьте в духовку, разогретую до 180-190°C, на 25-30 мин.

Елена КАМЕНСКАЯ,  
г. Ростов-на-Дону

## ТОКАНЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 800 г телятины: 2 луковицы (200 г), 100 г томатной пасты, 150 г белого полусухого вина, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

2. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками. Добавьте к луку. Слегка обжарьте. Добавьте паприку и томатную пасту. Посолите, поперчите, влейте вино и 1/2 ст. воды. Тушите под крышкой около 2 ч.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

ВСЕГО  
6 ПОРЦИИ  
**310**  
ккал  
в 1 порции

## КУРИЦА

### ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 400 г куриного филе: 2 помидора (300 г), 2 луковицы (200 г), 1 яйцо, 100 г маложирного твёрдого сыра, 1 ст. л. сметаны жирностью 15%, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте тонкими ломтиками, слегка отбейте и сложите в миску.

2. Яйцо взбейте, добавьте к филе, посолите, поперчите и перемешайте.

3. Помидоры порежьте кружочками. Лук очистите, порежьте кольцами. Сыр натрите на крупной тёрке.

4. Противень застелите пергаментной бумагой, смажьте раст. маслом. Выложите слоями: ломтики куриного филе, кольца лука, кружочки помидоров. Помидоры смажьте сметаной. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте в разогретой духовке до золотистой корочки.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА, г. Воронеж

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**285**  
ккал  
в 1 порции

## БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНО- ЧЕРНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 14 шт.: 200 г муки, 500 мл молока жирностью 1,5%, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль. Для жарки: 1 ст. л. раст. масла. Для начинки: 500 г обезжиренного творога, 100 г сметаны жирностью 15%, 1 ст. л. сахара, 100 г черники (можно замороженной).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо с сахаром взбейте до высокой пены. Добавьте муку, молоко и соль. Всё взбейте венчиком или миксером.

2. На разогретой сковороде, смазанной раст. маслом, испеките блинчики.

3. В творог добавьте сметану и сахар. Всё хорошо перемешайте. Всыпьте ягоды черники и ещё раз аккуратно перемешайте.

4. На слегка остывший блинчик выложите творожно-черничную начинку, сверните конвертиками и подайте к столу.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга

ВСЕГО  
7 ПОРЦИИ  
**269**  
ккал  
в 1 порции

## ЗАЛИВНЫЕ РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

На 650 г филе судака (окуня, минтая, трески): 80 г чёрствого белого хлеба, 120 мл молока жирностью 1,5%, 25 г желатина, 600 мл овощного бульона, 1 варёное яйцо, 80 г зелёного салата, 20 г зелени петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 150 мл холодной кипячёной воды до набухания.

2. Рыбное филе дважды пропустите через мясорубку, добавьте замоченный в молоке хлеб, вновь дважды пропустите через мясорубку, посолите и перемешайте. Из фарша сформируйте фрикадельки и отварите их до готовности.

3. Овощной бульон соедините с подготовленным желатином, нагрейте, не доводя до кипения, процедите.

4. Небольшое количество желе вылейте в порционные формочки, охладите. Сверху уложите фрикадельки, нарезанное кружочками яйцо, зелень петрушки, залейте оставшимся желе, поставьте в холодильник до застывания.

5. Перед подачей к столу формочки с желе опустите на несколько секунд в горячую воду, выложите желе на блюдо, застеленное листьями салата.

Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**265**  
ккал  
в 1 порции



## САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 500 г кабачков: 1-2 помидора, 1 пучок укропа, 100 г майонеза, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите от кожицы, нарежьте брусочками. Опустите в кипяток, добавьте немного сахара. Доведите до кипения и откиньте на дуршлаг. Охладите.
2. Помидоры и укроп вымойте, обсушите. Помидоры нарежьте кубиками, укроп порубите.
3. Выложите в салатник кабачки, помидоры и укроп, посолите по вкусу, полейте майонезом. Перемешайте и подайте к столу в качестве закуски или гарнира к мясу.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

## КАБАЧКИ НА ШПАЖКАХ

На 2 молодых кабачка: 300 г мясного фарша, 1 яйцо, 50 г твёрдого сыра, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, нарежьте вместе с кожурой кружочками толщиной около 1 см, посолите.
2. В мясной фарш добавьте яйцо, натёртый на мелкой тёрке сыр, порубленную зелень и соевый соус. Перемешайте, дайте постоять 10-15 мин. Затем сформируйте лепёшечки размером с кружок кабачка.
3. На деревянные шпажки нанижите поочерёдно кружок кабачка, лепёшечку из фарша, кружок кабачка и т. д. Влажными руками подравнивайте фарш под размер кабачков. Заверните каждый шашлычок в фольгу, запекайте 30-40 мин. в духовке при 200°C до готовности.
4. Затем фольгу аккуратно снимите, переложите шашлычки на противень, выстланный бумагой для выпечки. Смажьте шашлычки горчицей, смешанной с раст. маслом. Запекайте в духовке ещё 10 мин.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

## ЦУККИНИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 1 кг цуккини: 100 г грецких орехов, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини вымойте, нарежьте наискосок овальными кусочками, посолите, поперчите и посыпьте мукой. Разогрейте в большой сковороде 4 ст. л. раст. масла и обжарьте в нём цуккини до образования хрустящей корочки.
2. Отдельно разогрейте 2 ст. л. масла, обжарьте в нём до мягкости мелко нарезанный лук и чеснок, добавьте порубленные грецкие орехи и обжаривайте ещё некоторое время. Выложите орехи с луком на цуккини. Слегка посыпьте молотым чёрным перцем и украсьте зеленью петрушки.

**СОВЕТ.** Можно аккуратно перемешать кабачки и орехово-луковую обжарку.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КАБАЧКИ



## СУП С КАБАЧКАМИ И ФАСОЛЬЮ

На 1/2 л куриного бульона: 800 г кабачков, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 банка консервированной красной фасоли, 2-3 ст. л. раст. масла (лучше оливкового), 1 ст. нарезанной зелени, 1 ч. л. сахара, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, мелко порежьте. Кабачки по желанию очистите, нарежьте большими кубиками. Лук и кабачки обжарьте на хорошо разогретом раст. масле.
2. Отдельно в течение 1 мин. обжарьте измельчённый чеснок при постоянном помешивании.
3. В кастрюлю сложите обжаренные кабачки с луком, чеснок, нарезанные кубиками помидоры, консервированную фасоль, соль, перец и сахар. Влейте бульон и 1/2 л воды, всё хорошо перемешайте. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите при помешивании суп 5-7 мин. Добавьте зелень, проварите 30-40 сек. и снимите с огня.

**СОВЕТ.** В суп можно добавить отварное куриное филе или консервированную кукурузу.

Оксана ЕРМАКОВА, г. Воронеж

## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКА С ЯЙЦАМИ И МОРКОВЬЮ

На 1 кабачок (среднего размера): 1 варёное яйцо, 1 морковь, 1-3 зубчика чеснока, майонез, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. раст. масла, зелень петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок нарежьте вдоль пластинами толщиной 1/2-1 см, посолите, обмакните в муку и обжарьте в разогретом раст. масле с обеих сторон.
2. Приготовьте начинку. Яйцо очистите, порежьте кубиками. Морковь вымойте, очистите, натрите на тёрке для корейской моркови (если её нет, то на крупной). Соедините яйцо и морковь, добавьте измельчённый чеснок, соль и майонез, перемешайте.
3. На каждую пластину кабачка положите ложечку фарша и скатайте рулетиком. Сверху смажьте майонезом, красиво уложите на блюдо, украсьте зеленью петрушки.

В. С. ВОЛКОДАВ, г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края

## КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

На 1 кг кабачков: раст. масло для жарки. Для теста: 1 ст. муки, 2 яйца, 3/4 ст. молока, сахар и соль — по щепотке. Для подачи: сметана или молоко.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку просейте в миску, влейте растёртые с солью и сахаром желтки, молоко, перемешайте, введите хорошо взбитые белки, быстро замесите лёгкое воздушное тесто, перемешивая его сверху вниз. Должно получиться тесто консистенции густой сметаны.
2. Кабачки вымойте, нарежьте кружочками, обмакните в тесто, обжарьте с обеих сторон в кипящем раст. масле до зарумянивания.
3. Обжаренные кабачки сложите в форму и поставьте в нагретую духовку потомиться, не закрывая крышкой. Подайте к столу со сметаной или молоком.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж



## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ

**На 1 небольшой кабачок (цуккини):** 100 г твёрдого сыра, 50 г творога, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза (лучше лёгкого), 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. сметаны, 4 ст. л. раст. масла, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок нарежьте вдоль аккуратными пластинами толщиной 1 см. Посолите, поперчите по вкусу и обжарьте каждую пластину с двух сторон на сковороде с хорошо разогретым раст. маслом.
2. Сыр натрите на средней или крупной тёрке, смешайте с творогом. Добавьте мелко порезанный чеснок, 2 ст. л. рубленой зелени укропа или петрушки и майонез. Всё тщательно перемешайте.
3. На обжаренные пластины кабачка выложите по 1-2 ч. л. начинки и осторожно скатайте в рулетики. Закрепите каждый зубочисткой.
4. Рулетики плотно уложите в глубокую сковороду или форму для запекания и залейте сметаной, смешанной с кетчупом. Добавьте немного воды и поставьте в духовку со средним жаром на 10-15 мин. Рулетики подавайте к столу горячими.

*Нина ГРОМОВА, г. Пермь*

## КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ С ЦУККИНИ И ФАСОЛЬЮ

**На 400 г куриного филе:** 2 цуккини, 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1-2 зубчика чеснока, раст. масло, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль. **Для заливки:** 2 яйца, 1/3 ст. сливок или молока, 50-70 г тёртого твёрдого сыра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кусочками, обжарьте на раст. масле со всех сторон. Затем переложите в миску, накройте.
2. Лук очистите, порубите, обжарьте в соке, образовавшемся от жарки курицы. Добавьте цуккини, нарезанные кружочками, обжарьте вместе с луком. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и измельчённым чесноком. Добавьте фасоль и порубленную петрушку. Тушите всё вместе 5 мин.
3. Форму для запекания смажьте раст. маслом, выложите в неё куриное мясо. Добавьте овощи, перемешайте. Сверху залейте яйцами, взбитыми со сливками и тёртым сыром. Запекайте в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

*Ксения ФЕДЯШКО, г. Петрозаводск*

## ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

**На 500 г кабачков или баклажанов:** 3 картофелины, 100 г сыра, 2 яйца, зелень петрушки, зелёный лук, панировочные сухари, чёрный молотый перец, соль. **Для жарки:** 1 яйцо, мука, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке, отожмите от лишней жидкости (баклажаны испеките, очистите от кожицы, разотрите в пюре, посолите).
2. Картофель отварите, очистите, натрите на средней тёрке, смешайте с кабачками или баклажанами. Массу посолите, поперчите.
3. Добавьте сыр, натёртый на средней или крупной тёрке, порубленные петрушку и зелёный лук, яйца. Всыпьте столько панировочных сухарей, чтобы можно было разделить массу на котлеты. Вымешайте.
4. Массу разделайте на котлеты, обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо и обжарьте с двух сторон в разогретом масле.

*Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец*



## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ

**На 1 кг кабачков:** 200 г брынзы или сыра, 3 яйца, 1,5 ст. молока, 1/2 ст. раст. масла, по пучку петрушки и укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодые кабачки очистите от кожицы, промойте, обсушите и натрите на крупной тёрке. Выложите на сковороду, полейте половиной порции раст. масла и спассеруйте до мягкости. Посолите, снимите с огня и охладите.
2. Добавьте в кабачки измельчённую брынзу или натёртый сыр, мелко порезанную зелень петрушки и укропа, взбитые с молоком яйца.
3. Массу размешайте и выложите на смазанный маслом противень или в огнеупорную форму, полейте оставшимся раст. маслом и запекайте в разогретой духовке до образования золотистой корочки.

*Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов*

## КАБАЧКОВЫЕ КЕКСЫ С БЕКОНОМ

**На 2/3 ст. муки:** 150 г бекона, 1 кабачок, 1 луковица, 2 яйца, раст. масло, соль. **Для украшения:** 50 г копчёной колбасы, помидоры черри, листочки мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон порежьте кусочками. Кабачок натрите на крупной тёрке. Лук порубите, обжарьте на раст. масле.
2. В миске смешайте яйца с солью. Добавьте муку, кабачки, бекон и лук. Всё перемешайте.
3. Приготовленное тесто разложите по формочкам, смазанным маслом, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 20 мин. при 200°C.
4. На каждый кекс положите кубик копчёной колбасы и половинку черри, проткните зубочисткой. Украсьте листочками мяты и подайте к столу.

*Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея*



## КУРИЦА В СЫРНОЙ ПАНИРОВОКЕ

На 1 курицу: 1 ст. тёртого сыра, 2 яйца, 1/2 ст. молока, 1 ч. л. крахмала, 4 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу разрежьте на куски, потушите до мягкости под крышкой с небольшим количеством воды.

2. Сыр смешайте с сырыми яйцами, молоком, крахмалом, перцем, солью и тщательно взбейте.

3. Куски курицы несколько раз обмакните в сырную смесь. Мясо должно быть хорошо покрыто панировкой. Затем обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец,  
Липецкая обл.

# КУРИЦА ПО НОВЫМ РЕЦЕПТАМ



## КУРИЦА В ЛУКОВОМ СОУСЕ

На 1 курицу: 6-8 луковиц, 80-100 г сливочного масла, приправы по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу разрежьте на небольшие кусочки, обжарьте в половине сливочного масла.

2. Обжаренные кусочки курицы выложите в кастрюлю и залейте горячей водой на 2 см выше курицы. Доведите до кипения, снимите пену, слейте часть бульона и добавьте немного свежей воды.

3. Лук очистите, натрите на крупной тёрке, добавьте в кастрюлю с курицей. Положите оставшееся сливочное масло и тушите на небольшом огне до тех пор, пока вода, почти вся, не выкипит. Добавьте по вкусу приправы, соль и ещё немного потомите.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

## КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ «МЕДОВЫЕ»

На 500 г куриных крылышек: 4 ст. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. мёда, 1-2 ст. л. раст. масла, зелень укропа, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крылышки промойте, обсушите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

2. Соевый соус смешайте с мёдом, лимонным соком и молотым перцем. Полейте крылышки. Тушите 30 мин. до готовности.

3. Готовые крылышки переложите на блюдо, посыпьте рубленым укропом.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

## КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

На 4 куриных филе: 150-200 г свежих шампиньонов, 300 г сметаны жирностью 20%, 1,5 ст. л. муки, зелень, панировочные сухари, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте пластинами, слегка отбейте, натрите солью, обваляйте в сухарях и обжарьте на раст. масле до хрустящей корочки.

2. Приготовьте соус. Грибы отварите в подсоленной воде, затем измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Половину сметаны доведите до кипения, вторую половину смешайте с мукой. Обе половины сметаны соедините, добавьте грибы и порубленную зелень, хорошо вымешайте и вновь доведите до кипения.

3. Перед подачей к столу куриное филе залейте грибным соусом.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

## РУЛЕТКИ ИЗ ОКОРОЧКОВ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

На 3 куриных окорочка: сок 1 лимона, 100 г сыра, 3 зубчика чеснока, рубленая зелень по вкусу, 1 яйцо, майонез или сметана, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка аккуратно разрежьте, вынимаем косточки. Мякоть отбиваем с обеих сторон. Сбрызгиваем лимонным соком, солим, перчим, оставляем на 10-20 мин.

2. Сыр и чеснок натираем на мелкой тёрке, перемешиваем. Добавляем мелко рубленную зелень и яйцо.

3. Фаршируем окорочка сырной массой, сворачиваем рулетами, выкладываем на смазанный маслом противень. Сверху обмазываем майонезом или сметаной. Запекаем в разогретой духовке 20-25 мин.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

## РИС, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ПЕЧЁНКОЙ

На 600 г куриного филе: 2/3 ст. риса, 300 г куриной печёнки, 1 крупная луковица, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, куркума, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: рубленая зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с печёнкой, луком и чесноком пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, приправьте куркумой, влейте 1/2 ст. воды, перемешайте.

2. Промытый рис отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.

3. В смазанную раст. маслом форму с высокими бортиками выложите рис и куриный фарш. Накройте форму крышкой. Запекайте 30 мин. Затем крышку снимите, запекайте ещё около 30 мин. до выпаривания жидкости.

4. При подаче к столу готовую запеканку посыпьте рубленой зеленью.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск



## КАПУСТНЫЕ РУЛЕТКИ С МЯСОМ И ОМЛЕТОМ

На 1 небольшой вилок молодой белокачанной капусты: 400 г мясного фарша, 4 яйца, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 1-2 луковицы, 1 ст. сметаны, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разделите на листья, бланшируйте в подсоленном кипятке.
2. Из яиц, молока и муки пожарьте омлет на сковороде с разогретым раст. маслом.
3. Мясной фарш посолите, поперчите, добавьте рубленый лук, обжарьте до готовности.
4. На каждый капустный лист положите по кусочку омлета и немного обжаренного фарша. Сверните рулетами, выложите на противень, залейте сметаной. Запекайте в разогретой духовке.

*Ольга ЗОТОВА,  
г. Липецк*

## МЯСНОЙ ПАШТЕТ С РИСОМ И ГОРОШКОМ

На 650 г смешанного мясного фарша: 1/2 ст. риса, 300 г зелёного горошка (свежзамороженного), 4 яйца, 1-2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, молотый чёрный и красный перец, соль. Для соуса: 5 ст. л. красного винного уксуса, 7 ст. л. раст. масла, по 1 пучку зелёного лука, базилика, петрушки, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис хорошо промойте, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Лук и чеснок очистите, порубите и обжарьте в сливочном масле до прозрачности.
2. Отварной рис, пассерованный лук и чеснок смешайте с мясным фаршем, яйцами, сметаной, томатной пастой, посолите и поперчите по вкусу.
3. Зелёный горошек смешайте с подготовленной массой, выложите в смазанную маслом прямоугольную форму и запекайте в духовке на среднем уровне 50 мин. Паштет охладите при комнатной температуре и поставьте, не менее, чем на 2 ч., в холодильник.
4. Уксус смешайте с солью и перцем, добавьте раст. масло, порубленную зелень и всё перемешайте. Подайте к паштету.

*Марина ЛАЗАРЕВА,  
г. Брянск*

## ГОТОВИМ ИЗ МЯСНОГО ФАРША



## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 800 г смешанного мясного фарша (говядина со свининой): 4 варёных яйца, 1 сырое яйцо, 1 пучок смешанной зелени (укроп, петрушка, кинза), 2 ломтика белого хлеба без корок, 1/3 ст. молока, 2-3 зубчика чеснока, панировочные сухари, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Яйца и зелень порубите, перемешайте, слегка посолите.
2. В мясной фарш добавьте сырое яйцо, замоченный в молоке хлеб и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. Бумагу для выпечки или фольгу посыпьте сухарями. На сухари выложите ровным слоем фарш, слегка утрамбовывая его. На фарш разложите начинку и несколько кусочков сливочного масла, аккуратно сверните в рулет, переложите в форму для выпечки швом вниз. Запекайте около 50 мин. при 180-200°C.

*Инна ЕГОРОВА, г. Рязань*

## МИНИ-КОТЛЕТЫ ПО-ТАЙСКИ

На 400 г говяжьего фарша: 200 г белокачанной капусты, 1 луковица, по 1 маленькому пучку укропа, кинзы и петрушки, 1 яйцо, 1-2 зубчика чеснока, немного маринованного корня имбиря, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту вместе с луком и зеленью пропускаем через мясорубку.
2. Овощной фарш смешиваем с мясным, добавляем яйцо, молотый перец и соль. Формуем маленькие котлеты, обваливаем их в муке, обжариваем на раст. масле, складываем в керамическую форму.
3. Имбирь и чеснок мелко рубим, посыпаем котлеты, заливаем 1 ст. кипячёной воды, солим и перчим по вкусу. Готовим в разогретой духовке 40 мин.

*Марина ЯРОВАЯ, г. Астрахань*

## МУСАКА С КАПУСТОЙ

На 800 г капусты: 600 г говяжьего фарша, 1-2 луковицы, 100 г жира, 1,5 ст. молока или сметаны, 3 яйца, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, красный и чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, посолите, перемешайте и дайте постоять 2 ч. Затем отожмите и потушите в половине жира, пока она не обмякнет.
2. В оставшемся жире обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте фарш, обжарьте, положите рубленую зелень, посолите, поперчите.
3. Половину тушёной капусты выложите ровным слоем на противень, сверху равномерно разложите фарш, накройте слоем оставшейся капусты. Полейте жиром, оставшимся на сковородах после обжарки капусты и лука. Запекайте в разогретой духовке почти до готовности.
4. Мусаку полейте яйцами, взбитыми с мукой, молоком или сметаной, слегка подсолите их, снова поставьте в духовку и запекайте до румяной корочки.

*Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край*





# МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-ИСПАНСКИ

На 1 кг молодого картофеля:  
1-2 сладких перца, 1 горький  
перец, 2-4 зубчика чеснока, 4  
ст. л. оливкового масла, 1,5 ч. л.  
светлого винного уксуса, 1-2 ч. л.  
молотой паприки, зира, крупная  
поваренная или морская соль.  
Для подачи: помидоры черри,  
зелень по вкусу.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, очистите от кожицы и отварите в кипящей подсоленной воде почти до готовности (примерно 10-12 мин.). Затем картофель откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вся вода.

2. Пока варится картофель, мелко нарежьте чеснок и стручок горького перца, перемешайте.

3. Приготовьте пряную пасту. К измельченному чесноку и горькому перцу добавьте немного зиры на кончике ножа и разотрите в ступке. Затем добавьте в смесь молотую паприку и светлый винный уксус. Смесь хорошо вымешайте.

4. В сковороду влейте оливковое масло и хорошо разогрейте. Выложите картофель на сковороду. Немного подрумяньте со всех сторон.

5. Сладкий перец вымойте, обсушите, удалите плодоножку и вырежьте семена, нарежьте тонкими кольцами.

6. К подрумяненному картофелю на сковороду добавьте сладкий перец и пряную пасту. Хорошо перемешайте и обжаривайте вместе 3-4 мин. Готовый картофель переложите на блюдо, посыпьте крупной солью. Украсьте помидорами черри и зеленью.



Рецепт и фото  
Сергея АНАШКЕВИЧА



Винный уксус очень древний. Следы винного уксуса найдены в древнеегипетских сосудах, он был хорошо известен в античной Греции и Риме. Тогда он был побочным продуктом виноделия и долгое время использовался для технических целей, в качестве противовоспалительного средства, как консервант, а также для обеззараживания воды и утоления жажды — для этого достаточно капнуть в стакан воды несколько капель уксуса.

Первыми в кулинарии винный уксус применили французы, которые и по сей день считаются лучшими производителями этой категории уксусов.

# ВИННЫЙ УКСУС

## НА ВКУС И ЦВЕТ

Винный уксус бывает двух видов: красный и белый.

Красный уксус получают путём сбраживания красных вин (как правило — «Каберне», «Мальбек» и «Мерло»), он имеет более насыщенный аромат и пикантный вкус, нежели белый (делают из белых сухих вин), который характеризуется менее выраженным и лёгким, но при этом достаточно изысканным укусом по вкусовым характеристикам.

В целом вкус винного уксуса обоих видов более сладкий, чем у других уксусов, а аромат более сложный и мягкий.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов в винном уксусе, врачи рекомендуют использовать его в своём меню как можно чаще. Он активно препятствует возникновению холестериновых бляшек, является отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, замедляет процессы старения. Богатый флавоноидами винный уксус усиливает иммунитет и является хорошим защитником как против обычной простуды, так и против серьёзных заболеваний, например, рака.

## ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Не стоит злоупотреблять укусом пожилым, нервным людям и выздоравливающим после болезней. Вреден уксус тем, у кого слабый кишечник, при гепатите, нефрите, обострении гастрита, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

## ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

К сожалению, многие из видов винного уксуса, имеющиеся в продаже, — всего лишь обычный синтетический уксус с ароматическими добавками и пищевыми красителями, так что читайте этикетки предельно внимательно! Если уксус натуральный, об этом обязательно напишут, если синтетический — скорее всего, промолчат.

## КАК ХРАНИТЬ

Не стоит хранить по-настоящему качественный уксус в холодильнике — его надо держать только в тёмном месте при комнатной температуре в плотно закрытой бутылке, иначе ценная жидкость испарится и потеряет свой неповторимый вкус и аромат.

## КАК И С ЧЕМ ЕДЯТ

■Красный уксус используется для приготовления маринадов и соусов для блюд из дичи, говядины и баранины; соуса «винегрет», других соусов и горчицы, для домашних заготовок из овощей.

■Выдержанный красный винный уксус содержит больше кислоты, чем белый, и хорош с тяжёлыми ореховыми маслами, с оливковым маслом, с плотной зеленью, такой как шпинат.

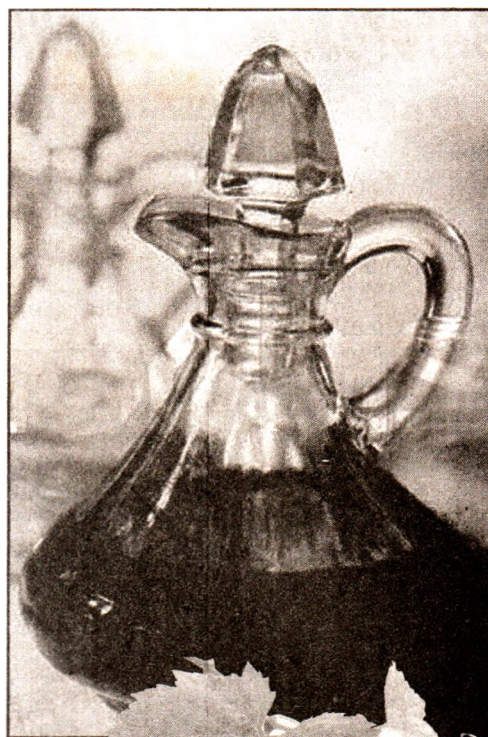
■Белый уксус широко применяется в приготовлении мясных блюд, заправки салатов (иногда рекомендуется подслащивать), заправки для рыбных блюд, используют его для маринования мяса и для домашнего консервирования. Добавляют его и в соусы, например, майонез и голландский.

■Белый винный уксус хорошо сочетается с лёгкими не интенсивными маслами, такими, как подсолнечное.

■Белый винный уксус часто используют в качестве основы при приготовлении пряных уксусов. Его ароматизируют эстрагоном, укропом и другими травами.

■Белым укусом можно заменять белое вино при приготовлении тех блюд, в рецептуре которых оно содержится, нужно только добавить немного сахара.

■С винным укусом (красным и белым) хорошо сочетаются многие пряности: перец, горчица, майоран.



## ЛЁГКИЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ

На 1 большую грушу: 1 яблоко (лучше антоновка), большой пучок нескольких видов салата, 1/2 красной луковицы, 100 г феты или брынзы. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, 2 зубчика чеснока, 1/4 ч. л. сладкой паприки, 1/4 ч. л. горчичного порошка, щепотка сухого базилика, щепотка молотого чёрного перца, 1/4 ст. л. крупной соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте все ингредиенты для салатной заправки.
2. Яблоко и грушу нарежьте небольшими кубиками, а лук тонкими полукольцами.
3. Смешайте порванный салат, яблоко, грушу, лук. Сверху выложите сыр и полейте всё подготовленной заправкой.

## МАРИНОВАННЫЕ БАНАНЫ

На 12 недозревших бананов: 300 мл белого или красного винного уксуса, 350 г коричневого сахара, 6 шт. гвоздики, палочка корицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Положите сахар в большую кастрюлю, влейте уксус. Свяжите специи в мешочек из ткани и добавьте в кастрюлю. Кипятите 15 мин.
2. Очистите и порежьте бананы на кусочки и добавьте в уксус. Готовьте на медленном огне, пока бананы не станут мягкими.
3. Аккуратно переложите бананы в подготовленные стерилизованные банки и полейте жидкостью. Закупорьте и держите как минимум 2 недели перед тем как использовать.



# ЗАГОТОВКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ

## ЩАВЕЛЬ И ШПИНАТ НАТУРАЛЬНЫЕ

На 500 г листьев шпината: 250 г щавеля, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья шпината и щавеля переберите, промойте, сложите в эмалированную кастрюлю. Влейте воду, доведите до кипения на слабом огне. Варите 3 мин.
2. Горячую зелень разложите в банки. Стерилизуйте пол-литровые банки 25 мин., литровые — 35 мин.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург



## ПРЯНЫЕ ТРАВЫ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

На пол-литровую банку: пряные растения (зелёный лук, зелень петрушки, укропа), 200 г рафинированного раст. масла (лучше оливкового).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пряные растения промойте и хорошо просушите. Удалите грубые стебли, если нужно измельчите.
2. Пряные растения плотно сложите в стерильную банку и доверху залейте раст. маслом. Банку сразу же укутайте, поставьте в холодное место.

**СОВЕТ.** Употреблять зелень можно не раньше, чем через неделю.

Ольга МАСЛОВА, г. Екатеринбург

## ГОРОШЕК В КИСЛО-СЛАДКОМ МАРИНАДЕ

На 2 пол-литровые банки: молодой горошек. Для маринада: на 1 л воды — 3/5 ст. уксуса 9%-го, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодой горошек отварите в течение 5 мин. в кипящей воде, откиньте на дуршлаг. Затем сложите в подготовленные банки.
2. Приготовьте маринад: вскипятите воду с уксусом, сахаром, солью. Залейте горошек маринадом, накройте крышками. Стерилизуйте 40-50 мин. Закатайте.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

## САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

На 5 кг огурцов: 500 г томатного соуса, 2 л воды, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. уксусной эссенции.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Томатный соус разведите в 2 л воды, добавьте подсолнечное масло, сахар и соль. Всё перемешайте, доведите до кипения.
2. Огурцы вымойте, порежьте кружочками, опустите в кипящий маринад, вновь доведите до кипения и варите 5 мин. Добавьте чеснок, кипятите ещё 1 мин. Снимите с огня.
3. Огурцы вместе с маринадом разложите в банки, добавьте уксусную эссенцию, закатайте.

Ксения НАЙДЁНОВА, г. Киров

## ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте кружочками. Посолите и обжарьте с двух сторон на раст. масле. Затем каждый кружок по отдельности обмакните в уксус и сложите в ошпаренные банки, пересыпая измельчённым чесноком. Стерилизуйте 10 мин., закатайте.

Светлана ИЛЬЧЕНКО, х. Калинин, Ростовская обл.



## КАБАЧКИ, МАРИНОВАННЫЕ КУБИКАМИ

На 1 кг кабачков: 1 красный жгучий перец, 15 листьев мяты, 4-5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 1 ст. уксуса 6%-го, 1 л воды, 1-1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте крупными кубиками, залейте кипятком и выдержите 5 мин. Затем откиньте на сито и охладите холодной водой.
2. Чеснок очистите, промойте, нарежьте пластинками. Петрушку промойте, обсушите, крупно порубите.
3. На дно банки уложите колечки жгучего перца, немного чеснока и петрушки, сверху плотно уложите кабачки, перемежая их листьями мяты, петрушкой и чесноком.
4. Из воды, сахара, соли и уксуса приготовьте маринад. Кабачки залейте горячим маринадом.
5. Банки накройте крышками и пастеризуйте при 90°C: банки ёмкостью 1/2 л в течение 15 мин., 1 л — 17-18 мин., 2 л — 20 мин., 3 л — 25 мин.
6. Банки немедленно закатайте, переверните вверх дном и оставьте так до полного остывания.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

## САЛАТ «ВЕСЕННИЙ» ИЗ РЕДИСА

На 3 кг редиски: 1,5 ст. раст. масла, 800 г зелёного лука, 2 больших пучка петрушки, 3-4 ч. л. (20 г) горького молотого перца, 2,5 ст. л. соли (с небольшим верхом). Для заливки: на 2 л воды — 1 лавровый лист, 4/5 ст. уксуса 6%-го, 3 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло налейте в кастрюлю, прокипятите и охладите.
2. Редиску, лук и петрушку тщательно вымойте, просушите и нарежьте. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. Приготовьте заливку: вскипятите воду с лавровым листом, солью и уксусом.
4. В подготовленные баночки налейте по 2-3 ч. л. раст. масла, заполните редиской и зеленью. Залейте кипящей заливкой. Стерилизуйте пол-литровые банки 15 мин. Закатайте и укутайте одеялом до полного охлаждения.

**СОВЕТ.** Зимой, когда откроете баночку салата, рассол слейте и заправьте раст. маслом. Закусочка — что надо!

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.



# ЗАГОТОВКИ ИЗ ЯГОД



## МАРМЕЛАД ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

На 1 кг ягод земляники: 1 ст. воды, 600 г сахара, ванилин на кончике ножа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды переберите, насыпьте в кастрюлю и залейте водой. Проварите, непрерывно помешивая. Горячие ягоды протрите через сито.
2. К полученной массе добавьте сахар и поставьте варить до тех пор, пока не останется 1/3 от первоначального объема. В конце приготовления добавьте ванилин.
3. Горячий мармелад разлейте в прогретые баночки, обвяжите стерилизованной марлей. Когда мармелад остынет, банки закройте пергаментной бумагой и поставьте на хранение.
- Корочка, образующаяся на поверхности мармелада, предохраняет его от порчи.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское Ставропольский край

## КЛУБНИЧНО-БАНАНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг клубники (или земляники): 4 ст. сахара, 2-3 недозрелых банана.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику переберите, промойте, почистите, сложите в эмалированный таз и засыпьте сахаром на 10 ч.
2. Клубнику с сахаром нагрейте на слабом огне при помешивании до растворения сахара.
3. Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками толщиной в 1 см, добавьте к клубнике. Варите при слабом кипении около 15 мин., помешивая от края к центру и снимая пенку.
4. Варенье снимите с огня, выдержите 5 ч. и сварите до готовности. Горячим разлейте в стерилизованные банки, закатайте.

Галина МИХАЛЁВА, г. Электросталь, Московская обл.

## РУЛЕТ НА ЗИМУ ИЗ ЗЕЛЁНОГО КРЫЖОВНИКА

На 1 кг крыжовника: 1,5 ст. сахара + сахар для посыпки, 1 ст. воды, ванилин.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Незрелые ягоды крыжовника вымойте, очистите от хвостиков, пересыпьте сахаром, залейте 1 ст. воды и варите до полной готовности.
2. Массу вылейте на противень или на фольгу, посыпанные сахаром, и высушите.
3. Пересыпьте ягодное полотно сахаром с ванилином, скатайте в рулет, нарежьте ломтиками.

Александра КОСЯКОВА, г. Санкт-Петербург

## ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРЕШНИ И КЛУБНИКИ

На 1/2 кг клубники: 1/2 кг черешни или вишни без косточек, 1/2 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные ягоды пропустите через мясорубку, добавьте сахар.
2. Повидло варите на медленном огне, при помешивании, до желаемой густоты. Разложите в стерилизованные банки, укутайте крышками. Храните в холодильнике.

Ольга НАЗИНЦЕВА, г. Белгород

## ДЖЕМ ИЗ КРАСНОЙ И ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

На 1 кг чёрной смородины: 250 г красной смородины, 800 г сахара, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из воды и сахара сварите сироп. В кипящий сироп партиями положите подготовленные ягоды чёрной и красной смородины, доведите до кипения и отставьте.
2. На следующий день доведите до кипения и варите до готовности.
3. Расфасуйте в горячем виде и выдержите под одеялом до остывания.

Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков

## КОМПОТ-АССОРТИ

На 3-литровую банку: около 1 кг разных ягод в равных пропорциях (клубника, земляника, чёрная смородина, крыжовник, вишня, малина), 6 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В простерилизованные банки выложите в равных количествах подготовленные ягоды (они должны занимать 1/3 объема). Залейте кипятком доверху, накройте крышками и оставьте на 20 мин.
2. Воду слейте в кастрюлю, добавьте в неё сахар, из расчёта 6 ст. л. на 3-литровую банку, и вскипятите.
3. Крутым сиропом залейте банки с ягодами и закрутите крышками. Банки укутайте и оставьте так до остывания.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

## КЛУБНИЧНЫЙ ДЖЕМ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 1 кг клубники (или земляники): 2-3 апельсина (600 г), 1,5 кг сахара, 2 ст. л. измельчённых листьев мяты, 4-5 ст. л. коньяка или водки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины вымойте, ошпарьте кипятком, разрежьте пополам и нарежьте тонкими кусочками, добавьте 2,5 ст. сахара, дайте постоять 10 ч.
2. Клубнику переберите, вымойте, очистите, перемешайте с оставшимся сахаром и дайте настояться в течение 1 ч.
3. Апельсины и клубнику соедините, добавьте измельчённую мяту, доведите до кипения и варите 5-6 мин. Влейте коньяк или водку. Джем сразу же разлейте в стерилизованные банки, закатайте.

Полина ЧАСОВСКИХ, г. Волжский



## ЯГОДНЫЙ ПИРОГ «ПОД ШУБОЙ»

На 4 ст. муки: 5 желтков, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 250 г маргарина, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для начинки: 2-3 ст. разных ягод — клубники, малины, смородины, ежевики и др., 5 яичных белков, 1 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки разотрите с сахаром, добавьте сметану, растопленный маргарин, соду и муку. Всё тщательно вымешайте.

2. Тесто выложите на противень, смазанный жиром, сделайте бортики. Испеките в горячей духовке.

3. На готовый корж выложите любые подготовленные свежие ягоды. Взбейте яичные белки с сахаром и покройте белковой массой ягоды. Поставьте пирог в горячую духовку на 1-2 мин.

**Анна ОСТРОВСКАЯ,**  
г. Нижневартовск, Тюменская обл.

## ЧЕРЕШНЕВЫЕ «СНЕЖКИ»

На 800 г черешни: 8 яичных белков, 8 ст. л. мёда, ванильный сахар.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Охлаждённые белки взбейте в крепкую пену.

2. К белкам постепенно добавляйте при непрерывном помешивании черешню, очищенную от косточек, мёд и ванильный сахар.

**Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край**

## ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 250 г муки: 100 г сливочного масла или маргарина, 2-3 ст. л. сахара, 1 яйцо или 2 желтка, ванилин, сода на кончике ножа. Для начинки: 200 г чёрной и красной смородины, 4 яблока, 5 ст. л. сахара, 1-2 ст. л. крахмала, корица.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо или желтки, ванилин, просеянную муку, смешанную с содой. Вымесите мягкое тесто и немного охладите его.

2. Тесто переложите в сухую форму, распределите по дну и сделайте небольшие бортики.

3. Промытые и обсушенные ягоды смешайте с 4 ст. л. сахара и крахмалом и выложите на тесто по всей поверхности.

4. Яблоки вымойте, очистите от кожуры и семенных коробочек, затем нарежьте тонкими ломтиками и разложите «черепичкой» поверх ягод. Сверху посыпьте оставшимся сахаром и корицей. Выпекайте в умеренно горячей духовке до готовности.

**Инга ЕГОРОВА, г. Саратов**

## ЛАКОМСТВА С ЯГОДАМИ



## МАЛИНОВЫЙ ТОРТ-БИЗЕ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

Для теста: 4 яичных белка, 1 ст. сахара. Для начинки: 1 кг малины, 2 ст. л. сахарной пудры. Для крема: 200 г сливочного масла, 2 желтка, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. коньяка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте тесто: охлаждённые белки взбейте с сахаром. Выложите тесто в виде двух коржей на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поместите противень в тёплую духовку на 1,5-2 ч.

2. Приготовьте начинку: ягоды тщательно разомните, смешайте с сахарной пудрой и взбейте массу миксером (немного ягод оставьте для украшения).

3. Приготовьте крем: размягчённое сливочное масло разотрите с сахарной пудрой, добавляя по одному желтки, в конце ароматизируйте коньяком.

4. На нижний корж нанесите слой ягодной начинки, затем слой крема. Накройте вторым коржом, покройте его слоем крема и украсьте целыми ягодами малины, слегка утопив их в крем.

**Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское Ставропольского края**

## КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ СО СМЕТАННЫМ КРЕМОМ

Для бисквита: 6 яиц, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, ванилин. Для крема: 3,5 ст. густой сметаны, 1 ст. сахара, 2-3 ст. клубники. Для глазури: 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. какао.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белки отделите от желтков, белки взбейте в густую пену, постепенно добавляя желтки, продолжайте взбивать. Всыпьте сахар и продолжайте взбивать, затем тонкой струйкой всыпьте муку с ванилином, перемешайте.

2. Тесто выложите в смазанную маслом форму и испеките бисквит в умеренно горячей духовке. Остудите, разрежьте на 2 коржа.

3. Приготовьте крем: сметану взбейте с сахаром.

4. Половиной крема полейте нижний корж, сверху выложите клубнику, разрезанную пополам (немного ягод оставьте для украшения). Залейте оставшимся кремом, накройте вторым коржом.

5. Приготовьте глазурь: перемешайте какао с сахаром и сметаной, доведите до кипения на медленном огне. Верх и бока торта залейте горячей глазурью, когда она остынет, украсьте торт ягодами клубники.

**Валентина ВОЛКОДАВ, г. Славянск-на-Кубани, Краснодарский край**



## БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ «МАЛИНОВОЕ ЧУДО»

На 6 яиц: 150 г сахарной пудры, 100 г муки, 2 ст. л. крахмала (без горки), цедра 1 лимона, соль. Для начинки: малина, взбитые сливки, шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки взбейте с сахарной пудрой и тёртой лимонной цедрой до увеличения объёма в 2 раза. Белки взбейте с солью, соедините с мукой и крахмалом. Полученную массу соедините с желтками.
2. Тесто выложите на 2 противня и выпекайте на слабом огне, чтобы оно оставалось мягким и светлым.
3. Малину осторожно промойте, обсушите и соедините со взбитыми сливками.
4. Выпеченные пласты бисквита нарежьте квадратиками и на половину ломтиков положите ягоды малины со сливками. Сверху накройте остальными ломтиками бисквита. Пирожные посыпьте тёртым шоколадом.

Зинаида ЗОРИНА,  
г. Белгород

## ПУДИНГ ИЗ БЛИНЧИКОВ И КРЫЖОВНИКА

Для компота: 600 г незрелого крыжовника, 1,5 ст. сахара, 3 ст. воды. Для блинчиков: 1 ст. муки, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, соль. Для заливки: 4 яйца, 3 ст. молока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте компот. Крыжовник очистите, промойте, залейте 2 ст. кипятка и оставьте настаиваться под крышкой в течение 30-40 мин. Сварите сироп из 1,5 ст. сахара и 1 ст. воды, выложите в него ягоды крыжовника и варите их до размягчения, затем охладите.
2. Замесите тесто для блинчиков. Насыпьте в миску муку, добавьте растёртые с сахаром и солью желтки, влейте 1 ст. молока и всё хорошо размешайте, чтобы не было комков. Влейте остальное молоко, добавьте растопленное масло, взбитые белки и снова всё тщательно размешайте. Испеките очень тонкие блинчики.
3. На каждый блинчик положите ягоды крыжовника и заверните их «конвертиками». Блинчики сложите в глубокую, смазанную маслом форму.
4. Смешайте 4 яйца с солью и хорошо взбейте. Разбавьте 3 ст. молока и залейте блинчики. Запекайте в горячей духовке до загустения яичной массы.

Кристина ЮДИНА, г. Владимир

## ПИРОГ «ЯГОДНЫЙ КАРНАВАЛ»

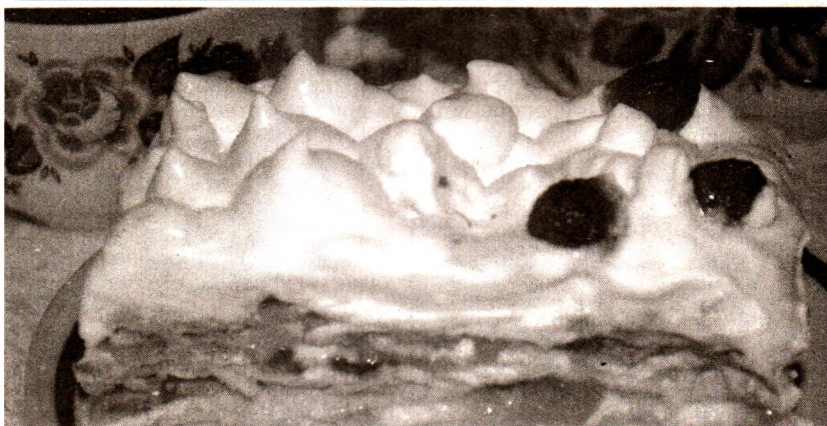
На 1 ст. густой сметаны: 800 г любых ягод (клубники, вишни, смородины, малины и черники — в любых пропорциях), 1 ст. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. муки, корица, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды вымойте, обсушите, удалите чашелистики, веточки и косточки. Посыпьте 1/2 ст. сахара.
2. Густую нежирную сметану взбейте с яйцами, добавляя оставшийся сахар, муку и корицу.
3. Полученной смесью залейте ягоды, осторожно перемешайте и выложите на смазанное маслом жаростойкое блюдо.
4. Запекайте в хорошо прогретой духовке до тех пор, пока поверхность пирога хорошо не подрумянится. Подавайте остывшим.

СОВЕТ. Пирог можно приготовить и с 1-2 видами ягод.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда



## ВОЗДУШНЫЙ МАЛИНОВЫЙ ПИРОГ

На 3 ст. малины: 6-7 яичных белков, 1 ст. мелкого сахара. Для подачи: взбитые сливки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежую малину переберите, промойте, обсушите и протрите сквозь сито, дайте немного отстояться и слейте излишний сок.
2. Охлаждённые белки взбейте в крутую пену, постепенно подсеивая через ситечко 3/4 ст. мелкого сахара.
3. Белковую пену смешайте с ягодным пюре и выложите на подготовленное жаростойкое блюдо. Аккуратно разровняйте поверхность и сверху посыпьте оставшимся сахаром. Выпекайте пирог в сильно нагретой духовке в течение 10 мин. Горячий пирог сразу подайте к столу со взбитыми сливками.

Татьяна АСТАХОВА, г. Тверь

## ЗАВАРНЫЕ ШАРИКИ С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: 300 г муки, 300 мл воды, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 4 яйца, 2 яичных желтка, соль. Для начинки: 500 г крупной вишни, 1/2 ст. молотых грецких орехов, 50 мл коньяка. Для смазывания противня и фритюра: раст. масло. Для оформления: 1/2 ст. мелкого сахара, 1 ст. л. какао-порошка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду, соль, сливочное масло и сахар смешайте и поставьте на огонь. Доведите до кипения и, непрерывно помешивая, всыпьте тонкой струйкой муку. Вымешивайте до тех пор, пока вся масса не будет отставать от стенок посуды. Снимите с огня, охладите.
2. В охлаждённую массу вбейте по одному 4 яйца и 2 яичных желтка. После добавления каждого желтка или яйца вымешивайте тесто по 4-5 мин.
3. Приготовьте начинку. Вишню вымойте, обсушите, удалите косточки. Молотые орехи размешайте с коньяком и начините вишню.
4. Противень смажьте раст. маслом и выложите на него тесто толщиной 1/2 см. Пласт разрежьте на небольшие квадратики (примерно 40 шт.), на середину каждого положите по 3-4 вишенки с ореховой начинкой. Квадратики ладонями скатайте в шарики (без обваливания в муке) и обжарьте во фритюре.
5. Горячие шарики запанируйте в смеси сахара и какао.

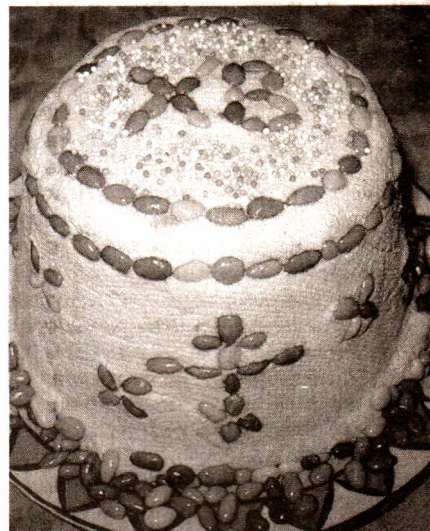
Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар



## РЕЦЕПТ СТАЛ ОТКРЫТИЕМ

**Х**очу поблагодарить автора рецепта «Пасха с изюмом и миндалём» **Х. М. ПЕРОВУ** из г. Липецка. Обычно к празднику готовим творожную пасху по бабушкиному рецепту: очень простую и вкусную, с изюмом. Прочитала в «Женсовете» № 4 за 2009 г. рецепт «Пасха с изюмом и миндалём» (стр. 29), в которую, кроме изюма и миндаля, входит ещё лимонная цедра, и очень заинтересовалась. Рецепт вдохновил. Приготовила творожную пасху на половину порции, но немного по-своему. Изменения были такие: творог просто прокрутила через мясорубку, потому что протирать через сито, увы, не было времени, и не стала добавлять сырые яичные желтки. Кроме цедры, для аромата добавила ещё и ванильный сахар. Даже несмотря на мои отступления от рецепта, пасха получилась просто чудесная, с таким богатым и праздничным вкусом, что и передать невозможно. Особые благородные нотки придал, конечно, миндаль. Даже не ожидала, что эти орехи так сочетаются с творогом. Большое спасибо за интересный рецепт, который для меня стал открытием.

**Н. И. СУВОРОВА, г. Воронеж**



Для  
**Е. С. ЖУКОВОЙ,**  
г. Белгород

## УКРАШАЕМ ТОРТ



**Е**сли мне нужно украсить бока торта (обсыпать орехами, кокосовой стружкой или крошкой из печенья), делаю так. Беру торт на руку, в другую руку посыпку, подношу руку к тарту и прижимаю посыпку к бокам. Потом поворачиваю торт и продолжаю посыпать. Главное не жалеть посыпку-украшение, тогда красиво получается.

Но не каждый торт получится украшать, держа на руке. Можно оставить торт на столе и сделать так. Левую ладонь прижимаем к боку торта и наверху её чуть отодвигаем. Начинаем сыпать орехи или стружку вертикально, захватывая верхний край торта. В процессе украшения орехи осыпаются вниз и собираются в ладони. Постепенно поворачиваем торт и продолжаем украшать. Торт без крема наверху можно прокатать боком, как колесо, по орехам, стружке, шоколаду и т. д. Если, конечно, это не повредит вашему тарту.

**Е. М. БОРТНИК, г. Липецк**

## КАК УДАЛИТЬ РЫБНЫЙ ЗАПАХ

**В**свое время меня тоже заинтересовал этот вопрос: как мыть пароварку после рыбы. Наверное, у меня повышенное чувство обоняния, но даже после моющего средства чувствую рыбный запах, особенно, если готовилось что-то со специфическим рыбным ароматом. Вот парадокс: люблю рыбу, но не люблю запахи, которые бывают в процессе её приготовления. Вот какие советы нашла на просторах Интернета. Для начала можно протереть пароварку лимонным соком, потом ополоснуть холодной водой. Так же поступаю и с ножами, если они пахнут рыбой. Другой способ, тоже с кислотой: промываем пароварку раствором уксуса (1 ст. л. на 1 л воды), а потом моем со средством для мытья посуды. Ещё один способ удалить рыбный запах: смазываем пароварку растительным маслом и оставляем на 10 мин., после чего моем обычным жирорастворяющим средством для мытья посуды. Масло должно впитать рыбный запах.



Для  
**И. А. КОРОЛЁВОЙ,**  
г. Воронеж

который отбивает запах рыбы, а потом ополоснуть холодной водой. Так же поступаю и с ножами, если они пахнут рыбой. Другой способ, тоже с кислотой: промываем пароварку раствором уксуса (1 ст. л. на 1 л воды), а потом моем со средством для мытья посуды. Ещё один способ удалить рыбный запах: смазываем пароварку растительным маслом и оставляем на 10 мин., после чего моем обычным жирорастворяющим средством для мытья посуды. Масло должно впитать рыбный запах.

**Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород**

**Н**а даче мы бываем примерно раз в неделю, в выходные дни. Поэтому привожу оттуда домой много зелени (чтобы хватило на всю неделю, до следующих выходных): укроп, петрушку, зелёный лук, кинзу. Подскажите, пожалуйста, как хранить зелень, чтобы она была свежей в течение нескольких дней? Опросила своих коллег и подружек, вся хранят зелень по-разному: кто держит в пакетах, кто ставит в ёмкости с водой, кто заворачивает в газету. Буду рада вашим советам.

**А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов**

**Е**сли у кого-то есть рецепт заготовки «Огурцы в томатном соке», поделитесь, пожалуйста, рецептом. Попробовала этой весной и теперь ищу рецепт. Огурчики были нарезаны длинными ломтиками и залиты вместо рассола томатным соком. Ничего подобного раньше не пробовала. Очень вкусно, хотелось бы научиться делать.

**А. Н. ТЕМНИКОВА, г. Орёл**

**Н**аучите, пожалуйста, молодую неопытную хозяйку варить рис, чтобы он не превращался в кашу. Как только начинаю варить рис, сразу портится настроение от одного вида получившейся массы. Хочется, чтобы гарнир был рисинка от рисинки, но пока не получается. Варила рис в пакетиках, это здорово, удобно и красиво, но дороговато выходит.

**О. Л. ГУДКОВА,**  
г. Кирово-Чепецк



**Агне Грудите** – популярная литовская актриса, которая хорошо известна и российским зрителям. Родилась Агне 9 июля 1986 года в г. Шяуляе. Окончила факультет искусств Шяуляйского университета. Успех актрисе принесла роль в сериале «Лето в Найсая» (2010), рассказывающем о жизни литовской деревушки. На родине Агне Грудите снимается в кино и работает телеведущей – участвует в литовской программе «Семейные песни», а также ведёт популярные шоу «Золотые луковички», «Танцуй со мной» и «Битва хоров». В России Агне прославилась благодаря сериалу «Нюхач». В фильме «Экипаж», премьера которого состоялась в апреле этого года, актриса сыграла одну из главных ролей – второго пилота Александры Кузьминой. Журналисты и зрители отметили красоту и особый шарм прибалтийской актрисы. Сегодня пишут о том, что Агне Грудите может стать достойной продолжательницей традиций Вии Артмане, Лилиты Озолиня и Ингеборги Дапкунайте в кинематографе.



## 10 вопросов АГНЕ ГРУДИТЕ

### О ФИЛЬМЕ «ЭКИПАЖ»

— Как вы попали в картину?

— Я, как и все остальные актёры, сыгравшие в «Экипаже», проходила кастинг. Мне поступило предложение, и я прилетела в Москву. Познакомилась с режиссёром Николаем Лебедевым и актёром Даниилом Козловским. Мы отсняли пробные сцены, и я улетела в Литву. Через несколько дней получила положительный ответ, чему была очень рада.

— В «Экипаже» вы сыграли русскую девушку Александру, но у вас довольно сильный прибалтийский акцент. Как вышли из положения?

— Меня переозвучили, поэтому у героини нет акцента. Русский я когда-то давно учила в школе, но, честно говоря, гораздо больше им занималась, когда снималась в сериале «Нюхач».

— И чьим же голосом говорит ваша Саша Кузьмина?

— Меня переозвучила прекрасная актриса Ирина Лачина (Ирина также снялась в фильме в небольшой роли второго плана. — Прим. Ред.). Спасибо ей за великолепный голос, за поистине нелёгкий труд — всё пережить и озвучить

так, чтобы никто не понял, что это не я.

### О КИНО И ЖИЗНИ

— Вашу героиню в «Экипаже» сравнивают со стюардессой Тамарой из советского фильма. Игравшая Тамару актриса Александра Яковлева появилась и в новой картине. Удалось с ней пообщаться?

— Если у зрителей и журналистов возникнет желание сравнивать — пусть! Александра Яковлева — очень красивая и талантливая женщина. На съёмках мне с ней не довелось встретиться, но мы немного пообщались на премьере.

— В кино вы и самолёт уверенно водите, и машину. А насколько вы лихой пилот в жизни?

— Водить машину мне очень нравится. Можно ли назвать меня любительницей адреналина? Не знаю... Но ведь кто не рискует, тот не пьёт шампанское, да? Но мотоцикла у меня нет, с парашютом я не прыгала, спортивный самолёт не вожу. Зато я очень люблю кататься на горных лыжах, езжу на горном велосипеде. Как-то раз довелось спуститься с пятого этажа вдоль стены по так называемому тросу Карлсона — лицом вниз, и мне понравилось, даже

очень! Это непередаваемое чувство победы над своими страхами или комплексами. Но если у вас есть дети, повышается чувство самозащиты, и всё реже возникает желание рисковать своей жизнью.

### О ЛИЧНОМ

— Семья часто отпускает вас из Литвы на съёмки?

— Я очень благодарна за это своему мужу. Он у меня далёк от мира кино, но поддерживает меня во всём.

— Супруг не ревнует вас к коллегам?

— Он точно знает, что я актриса, и это моя работа. Думаю, что со мной ему очень нелегко, зато интересно. Он первым узнаёт о предложениях, которые мне поступают. Я многому у него научилась, в том числе и тому, как стать твёрже, сильнее, увереннее в себе. Супруг — очень хороший учитель.

— У вас семилетняя дочка Ева. Много времени проводите вместе?

— Да. У нас ещё маленькая собачка по имени Барселона, и мы всей семьёй очень любим гулять и заниматься спортом.

### О СТИЛЕ, ОДЕЖДЕ И МАКИЯЖЕ

— В «Нюхаче» вы выглядите очень стильно.

В жизни так же тщательно подходите к выбору гардероба?

— Как я себя чувствую, так и одеваюсь. Когда мне плохо — выбираю что-то, что помогает чувствовать себя лучше. Я не боюсь выйти из дома без макияжа. Представьте, если у меня пробежка на 10-15 километров, как я после неё выгляжу! Я же живой человек. В повседневной жизни редко использую макияж: жалко кожу. Да и потом, когда всё-таки его сделаешь — смотришь в зеркало и видишь себя новой. Приятный сюрприз и для тебя, и для твоих близких.

### О БУДУЩЕМ

— Можно ли сказать, что теперь вы чаще будете сниматься в России, чем в родной Литве?

— Мне всегда приятно возвращаться в Москву, вспоминать русский язык, углублять свои познания в нём. Мне очень нравятся ваши люди — открытые и искренние. Славяне умеют говорить комплименты и умеют радоваться, в то время как представителям многих других стран этому нужно учиться. А по поводу того, что будет в будущем: поживём — увидим. Желаний у меня хватает, и мечтаю я о многом.



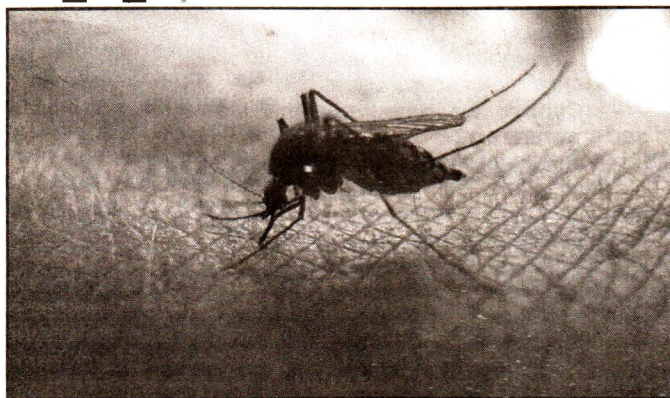
# 10 способов спастись от жары дома

**Душный офис и пыльные улицы позади, вы дома, и так хочется отдохнуть от всего пережитого днём.**

- Если у вас есть кондиционер, регулируйте его в пределах от 18 до 24 градусов — такая температура считается самой комфортной для человека.
- Самое простое и привычное: купите вентилятор и охлаждайтесь под его ветерком.
- Перед сном можно устроить сквозняк. Но когда будете ложиться в постель, оставьте открытым лишь одно окно: большинство летних простуд начинается из-за сквозняков.
- Неплохое подспорье в борьбе с жарой — заклеить окна специальными плёнками-светофильтрами, это снизит температуру на несколько градусов. Можно использовать и теплоотражатели, как в автомобилях.
- Обратите внимание и на то, какого цвета у вас шторы. Белая ткань отталкивает солнечные лучи, а чёрная поглощает.
- Купите белые горизонтальные жалюзи из алюминия. Держите их закрытыми так, чтобы прямые солнечные лучи не попадали внутрь квартиры.
- Тонкое светлое льняное или хлопковое покрывало принесёт массу удовольствия любителям поваляться на диване или кровати.
- Поставьте дома аквариум. Вода при испарении понижает температуру и повышает влажность воздуха. В комнате станет намного легче дышать.
- Экспресс-метод: в жару сбрызните шторы водой из распылителя, слегка увлажнив их, так вы значительно увеличите площадь испарения.
- Если вы любите отдыхать на балконе, натяните над ним тент, он скроет вас от прямых солнечных лучей, да и в комнате тоже станет прохладнее. Если у вас нет возможности установить тент, купите большой пляжный зонт, тень от него хорошо спрячет вас от солнца.



## ДЕРЖИМ ОБОРОНУ



**Не так-то просто избавиться от комара, маленького, но настырного врага. Комары и мошки досаждают нам не только на даче или в загородной поездке.**

**Они жужжат и в городской квартире. Виной тому либо сырой подвал, либо влажные места в скверах и парках рядом с домом. Конечно, самое простое средство дома — электрофумигатор. Но случаи бывают разные: то пластины закончились, то прибор сгорел... Вот несколько простых рецептов для отпугивания комаров.**

● Можно использовать известный с советских времён одеколон «Гвоздика», но в последнее время купить его непросто, однако, его можно заменить. Возьмите 5 г гвоздики на стакан воды, прокипятите 15 мин. 10 капель отвара смешайте со столовой ложкой любого одеколona и протрите открытые участки тела. 2 часа можно гулять спокойно: комары и мошки будут облетать вас стороной.

● К отпугивающим средствам относятся запах валерианы, табачный дым и дым от слегка просушенной хвои можжевельника, сосновых или еловых шишек, камфары. Сто граммов камфары, испаряемые над горелкой, избавят от мух и комаров даже очень большие помещения.

● Можно использовать мелко нарезанные свежие листья и цветки черёмухи или базилика.

● Любое из масел гвоздики, базилика, аниса и эвкалипта можно использовать для защиты — достаточно

смазать открытые участки кожи или капнуть масло на источник огня — в камин, костёр, на свечку или разогретую сковороду. Масло чайного дерева также может использоваться как репеллент; быстро устраняет зуд и отёчность кожи после укусов насекомых.

● Посадите под окнами вашей дачи бузину. Свежие ветки бузины приносите в комнаты, они отпугивают комаров. Можно под окнами сделать грядку с томатами; комары не выносят специфического запаха листьев томата.

● Старое народное средство против комаров — пиретрум (персидская, далматская или кавказская ромашка). Сушёные соцветия, стебли и листья этих видов ромашки, измельчённые в порошок, поражают нервные клетки насекомых. Комары не осмеливаются залетать в помещение, обработанное пиретринами.



# ГЕМАНТУС - КРОВАВЫЙ ЦВЕТОК

Гемантус очень необычное растение с цветками, чем-то напоминающими очень крупный одуванчик в период цветения. Его яркие пушистые кисточки способны стать настоящей «изюминкой» вашей цветочной коллекции.

Этот интересный цветок представляет собой травянистое вечнозелёное луковичное растение из семейства Амариллисовых. Род Гемантус впервые описал в 1453 году известный ботаник Карл Линней. В переводе с греческого языка название «гемантус» означает «кровавый цветок» (haemo – кровь и anthos – цветок). Конечно же, не все растения рода имеют оттенки красного цвета, также встречаются гемантусы с белыми и оранжевыми цветками.



Родом гемантус из тропической Африки. Род включает в себя более 50 видов. Большинство из видов рода – декоративные и интересные растения. В природе гемантус произрастает на склоне гор и в тропических лесах. Внешне гемантус очень похож на комнатный цветок амариллис. Главным образом это касается луковиц культуры, из которых появляется цветочная стрелка, типичная для всех амариллисовых. Но основным, отличительным признаком гемантуса являются необычные цветки: мелкие, красного оттенка с длинными тычинками, они собраны в зонтичные соцветия. Листья у гемантуса сравнительно короткие и плотные. Также они – очень широкие и шершавые, притом так отогнуты наружу, что похожи на язык или ухо. Из-за таких листьев гемантус ещё называют оленьим языком или ухом. Таких листьев бывает два или четыре. В листьях гемантуса сосредоточен запас воды и питательных веществ, поэтому растение хорошо переносит засуху, не сбрасывая листьев. Если растение их почему-либо утратило, то придётся ждать следующего сезона, чтобы листья могли вырасти вновь. Как правило, они появляются одновременно с цветоносами. В комнатных условиях, чаще всего, выращивают гемантус Катерины и белоцветковый гемантус.

Гемантус неприхотлив в уходе и прекрасно чувствует себя в комнатных условиях, но всё же начинающим цветоводам следует знать некоторые правила выращивания этого чудесного растения.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Для гемантуса идеально подойдут окна западного или восточного направления. На северном окне ему понадобится подсветка. От прямых солнечных лучей растение надо прикрывать.

## ТЕМПЕРАТУРА

Оптимальная температура содержания для гемантуса летом от 18 до 22°C, зимой от 12 до 15°C тепла. Летом можно вынести растение на балкон или в сад.

## ВЛАЖНОСТЬ

Гемантус хорошо переносит сухой воздух, но в гигиенических целях можно опрыскивать или обмывать листья (защищая луковицу от намокания) тёплой водой.

## ПОЛИВ

Поливать гемантус следует умеренно, когда подсохнет верхний слой почвы. Зимой полив сокращают. Вода для полива должна быть мягкой отстоянной.

## ПОДКОРМКА

В период роста и цветения гемантус подкармливают каждые 2-3 недели органическими удобрениями. А раз в месяц поливают разбавленным жидким минеральным удобрением. В период покоя подкормки не нужны.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают гемантус по необходимости — раз в 4-5 лет в начале марта — методом перевалки. Горшок берётся широкий, но неглубокий. Для молодого растения в глубину достаточно 12 см, для взрослого — такой,

чтобы корни укладывались в расправленном состоянии и ещё 2-3 см на высоту дренажа. Луковицы необходимо заглублять на три четверти или наполовину. Почва должна быть рыхлой, воздухо- и водопроницаемой. Можно использовать готовый грунт для луковичных.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают гемантус детками и семенами. Некоторые виды можно размножать листьями. Лист отделяют от растения, присыпают срез толчёным углем, высаживают в субстрат из равного количества песка и торфа.

## ПЕРИОД ПОКОЯ

В октябре, когда гемантус переходит в состояние покоя, нужно удалить увядшие цветоносы и сократить полив. Если период покоя выпал на очень жаркие месяцы, можно раз в неделю опрыскивать луковицу, но не поливать. Не забывайте, что гемантус не сбрасывает листья.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Из вредителей чаще всего это луковичное поражается паутинным клещом. Для борьбы с ним растение следует тщательно промыть под тёплым душем, предварительно защитив грунт от залива. Если эта мера не помогла, то листья обрабатывают актелликом, фитовермом или другими химическими препаратами схожего действия.

Из болезней гемантуса можно выделить серую гниль, которую устраняют путём обработки фунгицидами.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



# КАК ЖИВУТ АКТРИСЫ СЕРИАЛОВ СЕГОДНЯ

## ИЗАУРА/ЛУСЕЛИЯ САНТУС

«Рабыня Изаура» (1976-1977) — это первая бразильская теленовелла, показанная на советском телевидении. В Советском Союзе премьера сериала состоялась в 1988 году. Фильм насчитывал 100 серий — неслыханное количество, по тем временам, для советской аудитории. Роль главной героини исполнила начинающая 19-летняя актриса Луселия Сантус. Её Изаура — молодая, красивая, добрая, образованная девушка, но, к сожалению, она рабыня. Изаура живёт и работает на фазенде командора Алмейда и страстно мечтает о свободе, в частности, чтобы избавиться от посягательств гнусного сеньора Леонсио, властного и жестокого сына командора.



Из серии в серию зрительницы со слезами на глазах переживали по поводу того, сможет ли Изаура обрести долгожданное счастье, а к финальной серии «Рабыни Изауры» главная героиня успела стать для наших зрителей родной.

Сейчас Луселия Сантус 59 лет. После феноменального успеха «Рабыни Изауры» приглашения следовали одно за другим: Сантус снялась в огромном количестве сериалов и более чем в 20 кинокартинах. Однако ни одна из сыгранных ролей не смогла повторить успеха Изауры.

Луселия была замужем за бразильским дирижёром Джоном Нешлингом. От этого брака у неё есть сын — Педро Нешлинг, также ставший актёром.

По вероисповеданию Луселия Сантус — буддистка. Она начала практиковать эту религию после посещения Тибета. Луселия дружит с кришнаитами и по воскресеньям посещает кришнаитский храм в Рио-де-Жанейро, который считает своим самым любимым местом в городе.

## МАРИАННА/ВЕРНИКА КАСТРО

В 1991 году вся страна увидела мексиканскую красавицу Веронику Кастро в сериале «Богатые тоже плачут». Этот латиноамериканский сериал — второй, показанный в нашей стране, к тому же здесь количество серий увеличилось до 248. Российским зрительницам снова довелось пережить настоящий накал страстей: любовь, предательство и обман. Марианна — главная героиня сериала, работающая служанкой в чужом доме, оказывается богатой наследницей, а за любовь «того самого» мужчины ей придётся поспорить с другой, хитрой и злой женщиной.

Во времена сериала «Богатые тоже плачут» Кастро было 27 лет, и эта роль стала поворотной в её карьере —

она сделала Веронику безумно популярной в странах Латинской Америки, Испании, Франции, СССР, Китае и на Филиппинах. В 1987 году её карьера ещё раз сделала виток, когда она сыграла главную роль в «Дикой Розе». Основная песня этого сериала стала её хитом № 1. С 1990-х годов Вероника Кастро ведёт различные шоу-программы.

Она никогда не была замужем официально, а её личная жизнь всегда служила предметом для сплетен и пересудов. Её сын Кристиан является модным кумиром в Латинской Америке и США.

В конце лета 2010 года, спустя 18 лет со времени своего первого визита, Вероника вновь посетила Москву, чтобы принять участие в программе «Минута Славы» в качестве члена жюри, где она исполнила заглавную песню к теленовелле «Богатые тоже плачут».



## ИДЕН И КЕЛЛИ КЭПВЕЛЛ/МАРСИ УОЛКЕР И РОБИН РАЙТ

Когда мы хотим сказать о чём-то долгоиграющем или даже бесконечном, то часто вспоминаем американский сериал «Санта-Барбара». Это — настоящий рекордсмен по количеству серий. Самым упрямым зрителям пришлось посмотреть 2137 серий. В России картину начали транслировать в 1992 году, закончился показ в 2002-м. Иногда теряя нить повествования, многие, тем не менее, были не против полюбоваться белокурой красавицей Иден и Келли Кэпвелл.

54-летняя актриса Марси Уолкер (Иден Кэпвелл) обширной фильмографией похвастаться не может. Увы, работа в «Санта-Барбаре» стала самой заметной из всех её ролей. В большое кино зеленоглазая блондинка попасть так и не удалось. Около 10 лет назад на собрании в церкви Марси познакомилась со своим пятым (!) мужем Дугом Смитом, оставила карьеру актрисы и стала директором воскресной школы в маленьком американском городке в Оклахоме. Её единственному сыну 24 года, и он тоже пытается стать актёром.

В апреле этого года актрисе Робин Райт, исполнившей в сериале роль Келли Кэпвелл, исполнилось 50 лет. Она — единственная из актёров «Санта-Барбары» суме-



Марси Уолкер





Робин Райт

ла вырваться в большое кино, правда, не без помощи звёздного экс-супруга Шона Пенна (имеют двоих общих детей); под фамилией которого снималась долгие годы. Но мировую известность ей принесла роль в «Форесте Гампе» (1994), где она снималась вместе с Томом Хэнксом, а также главная роль в фильме «Молл Фландерс» (1995). Робин успешно снимается в Голливуде по сей день. Одна из её последних ярких работ — роль в «Девушке с татуировкой дракона» (2011).

## МАРИЯ/ВИКТОРИЯ РУФФО

Следующим на наших телеэкранах появился сериал «Просто Мария», который мгновенно прославил актрису Викторию Руффо, сыгравшую главную роль. Все перепетии в жизни Марии обсуждались на улицах, в транспорте и в магазинах. Всё потому, что характер героини был близок многим зрительницам — юная провинциальная девушка приезжает в большой город, чтобы найти работу. Но её путь оказался нелёгким — от неё отворачивались, предавали и обманывали. В конце концов ей удалось стать известным модельером, вырастить сына и обрести любовь — не этого ли желала каждая поклонница сериала и для себя?

31 мая Виктории исполняется 54 года. Свою карьеру Виктория Руффо начала в 1980 году с теленовеллы «Проблемы одного врача». Вскоре Виктория уже играла главные роли в сериалах «Виктория» (1987) и «Просто Мария» (1989).

Виктория состояла в браке с Эухенио Дербесом — сыном известной мексиканской актрисы Сильвии Дербес. Молодые люди познакомились на съёмках сериала «Просто Мария», где Виктория исполняла главную роль, а Эухенио навещал мать, исполнявшую роль доньи Мати. В апреле 1992 года у них родился сын — Хосе Эдуардо. Брак продлился до 1996 года. В 2001 году Виктория вышла замуж за мексиканского политика Омара Файяда, а в августе 2004 года родила близнецов — Викторину и Ануара. В 2005 году актриса вернулась в теленовеллы с ролью Марии Фернандес в сериале «Мачеха». Сейчас Виктория успешно совмещает работу в театре и игру в сериалах. Виктория — востребованная, одна из самых высокооплачиваемых актрис компаний «Телевиса» и «Телемундо».

## РУТ И РАКЕЛ/ГЛОРИЯ ПИРЕС

В 1993 году ряды любимиц российских телезрительниц пополнила Глория Пирес, сыгравшая роль сестёр-близнецов Ракел и Рут в сериале «Секрет тропиканки». Рай на земле: чистое море, песок и безоблачное небо, и это всё — недалеко от Рио-де-Жанейро. После трудового дня мысленно перенестись туда — это было настоящим счастьем для любительниц сериалов. Вот только страсти на экране бурлили нешуточные: одна сестра в течение



почти всего сериала притворяется другой ради достижения своих, не всегда благородных целей.

После этой работы последовали другие роли Глории в сериалах, и мы увидели её в «Жестоком ангеле», «Нежном яде», «Роковом наследстве». В прошлом году 52-летняя Пирес снялась в теленовелле «Вавилон», а в 2013-м — в фильме «Редкие цветы». От первого брака с Фабиу Жуниуrom у Глории есть дочь — Клео Пирес, которая также стала известной актрисой. Уже более двадцати лет Глория счастливо замужем за музыкантом Орландо Морайсом. В этом браке Глория родила ещё троих детей: двух дочерей — Антонию (1992 г. р.) и Ану (2000 г. р.), и сына Бенто (2004 г. р.). Также Пирес выполняет волонтерскую работу в доме престарелых и приходит к крестной 62 пожилым людям, живущим там.

## ЖАДИ/ДЖОВАННА АНТОНЕЛЛИ

Бразильские сериалы всегда манили российских зрительниц — и неважно, что сюжеты в чём-то были похожи. Но в 2004 году появился «Клон», в сценарий которого уместно и интересно была вплетена тема восточной культуры и даже клонирования человека. Танцы живота, традиции, необычные для нас, — всё это было в новинку в бразильском сериале. Поэтому Жади, мусульманская девушка, выросшая в Бразилии, сразу же привлекла внимание.

Джованна Антонелли, которой предложили исполнить эту роль, в своих интервью признавалась, что это одна из её любимых работ.

Кстати, на съёмках сериала она познакомилась со своим гражданским мужем — актёром Мурилу Бенисиу, персонаж которого по сюжету был возлюбленным Жади. В 2005 году у них родился сын, которого родители назвали Пьетро. Однако вскоре после рождения сына пара объявила о расставании.

Сегодня фильмография 40-летней Антонелли пополнилась новыми ролями, кроме того, она успевает уделять время и личной жизни.

В 2007 году Джованна Антонелли вышла замуж за американского бизнесмена Роберто Локацио. Актриса намеревалась переехать с мужем в США. Однако бывший гражданский муж Джованны не дал разрешения на переезд сына. Судебные разбирательства с Мурилу Бенисиу закончились разводом с Роберто Локацио. Этот брак просуществовал всего 4 месяца.

В настоящее время спутником жизни знаменитой актрисы является режиссёр Леонардо Ногейра. Они познакомились в 2009 году на съёмочной площадке, а 8 ноября 2010 года они стали родителями двух очаровательных дочек — Антони и Софии. Несмотря на рождение детей, их брак до сих пор не зарегистрирован.







Эпохальным событием советского периода стало появление мультфильма «Ну, погоди!». Впервые вышедший на экраны в 1969 году мультфильм вызвал настоящий фурор. В моменты трансляций по телевизору дворы и детские площадки Советского Союза пустели – все спешили на очередную встречу с любимыми героями. С каждым годом, с каждой серией популярность мультфильма только росла. В 1984 году была даже изобретена электронная игра «Ну, погоди!», в которой Волк с корзиной ловит яйца.

однообразный и безликий, не было в нём индивидуальности и, если можно так сказать, хулиганского шарма. Котёночкин и Светозар Русаков, художник-постановщик мультфильма, создали тысячи эскизов, пока не нашли то, что искали, – тот самый неповторимый образ Волка. В этом Котёночкину и Русакову помогли два случайных знакомства. Светозар Кузьмич встретил своего прототипа Волка зимой 1941 года в Новосибирске, где был в то время в эвакуации. «В 1941 году, в самый мороз, я пошёл в кино, – вспоминал Светозар Русаков. – Дело было в Новосибирске, в тылу. Очередь – громадная, не пройти. И в это время разбитной местный «джентльмен» влез без очереди, всех растолкав. Я – следом. Взял его

# Ну, Заяц, погоди!

## ЗВЁЗДНАЯ ПАРОЧКА

«В этом что-то есть...» – сказал режиссёр мультипликационных фильмов Вячеслав Котёночкин, когда 3 марта 1968 года трое молодых людей – Феликс Камоу, Александр Курляндский и Аркадий Хайт – рассказали ему о своей идее, главной фишкой которой была... погоня! Они встретились случайно в коридоре, возле лифта, на втором этаже студии «Союзмультфильм». Другие режиссёры, к которым они обращались, отнеслись к творческой заявке скептически. «Это несерьёзно и примитивно, да и там, – режиссёры многозначительно поднимали глаза вверх, – такой мультфильм не пропустят». А Котёночкин решился... И началась кропотливая работа.

Авторы долго не могли определиться, кто же и за кем должен гоняться: лиса за петухом, медведь за лисой, собака за котом? Наконец всё-таки решили – героями мультфильма будут волк и заяц, наиболее характерная для русского фольклора парочка.



Вячеслав Котеночкин

## ДЖЕНТЛЬМЕН, КУДА ВЫ ЛЕЗЕТЕ?

Была неплохая идея, подобрался достойный коллектив талантливых авторов. А хорошего мультфильма не получалось... Точнее, создателям «Ну погоди!» долго не удавался образ Волка. Какой-то он выходил аморфный,

за воротник и говорю: «Джентльмен, куда вы лезете?!» – «Это я джентльмен?! Ты как посмел меня так обозвать?!». Вот этот «джентльмен», с которым я только по чистой случайности не подрался, и засел во мне настолько, что через десятилетия всплыл как некий символ хулигана». А Котёночкин однажды увидел на улице длинноволосого парня со слегка выпуклым животиком и прилипшей к губам папиросой. И тоже «записал» его в памяти. Котёночкин и Русаков «сложили» свои впечатления, и получился Волк, которого, правда, ещё надо было озвучить...

## ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВОЛК СССР

Озвучивание – едва ли не самая трудная стадия в создании мультфильма.

Немало трудностей с озвучиванием возникло и у авторов «Ну погоди!». Первоначально на роль Волка хотели взять Владимира Высоцкого, который сразу же буквально загорелся этой идеей. Но... «Слишком одиозная фигура» – такой формулировкой отреагировал Художественный совет «Союзмультфильма» на кандидатуру Высоцкого. Так что голос Владимира Семёновича остался в «Ну погоди!» лишь в одном эпизоде, когда Волк забирается по верёвке на балкон и насвистывает мелодию из фильма «Вертикаль».

После Высоцкого на роль Волка позвали Анатолия Папанова. «Получилось то, что надо, – рассказывал Александр Курляндский. – Потом Анатолия Дмитриевича даже стали называть заслуженным Волком СССР». Сам же Папанов обижался на Волка из «Ну, погоди!». Актриса Зоя Зелинская вспоминала: «Помню, как-то приехали мы в Болгарию на фестиваль, артисты стояли на трибуне, торжественная обстановка. И вдруг, завидев Папанова, вся площадь, тысячи людей в один голос принялись скандировать: «Ну, Заяц, погоди!» Анатолий Дмитриевич





Анатолий Папанов и Клара Румянова

тогда посетовал в своей шутиливой манере: «Ох, этот Волк! Он перегрыз мою творческую биографию!» В том смысле, что Серпилина из «Живых и мёртвых» не все знали, а вот Волка — каждый.

А вот с Зайцем всё решилось без всяких проблем. «Папанов — Волк, а зайчиком будет только моя голубоглазая Кларочка, даже пробовать никого не буду», — объявил Вячеслав Котёночкин. Клара Румянова — уникальная личность в советской мультипликации. За 30 лет работы на «Союзмультфильме» она озвучила более 300 ролей. Чебурашка, Малыш из мультфильма «Малыш и Карлсон» и многие другие мультипликационные герои говорили голосом Клары Михайловны. Но конечно, самой знаменитой ролью артистки стал Заяц из «Ну погоди!».

## ВОЛК-ДЖЕНТЛЬМЕН

Безусловно, такой «социально неблагополучный» элемент, как Волк, не мог не вызвать вопросов у чиновников, ответственных за содержание выпускаемых «Союзмультфильмом» произведений. «Почему Волк у вас курит, почему плюётся, почему вы воспеваете образ хулигана, и вообще, зачем нужен такой герой и чему учит ваш мультфильм?». Эти и ещё много других «почему и зачем?» сыпались на авторов при просмотре первых серий «Ну погоди!». Приходилось объяснять, что Волк просто необходим, поскольку мультфильм-то о погоне, а значит, плохой персонаж должен гоняться за хорошим, а тот, в свою очередь, должен затем оставлять негодника в дураках. Это было понятно трёхлетним детям, но с трудом «доходило» до некоторых взрослых. «Волк, конечно, из хулиганов, из «джентльменов», ещё Папанов его мастерски усилил, — рассказывал Светозар Русаков. — Но Волк — хулиган романтический, поддающийся влиянию, реагирующий на общественное мнение, где-то и переживающий за свои антиобщественные поступки. Наверное, поэтому «Ну погоди!» всех и устраивал — академиков, космонавтов, спортсменов и даже членов Политбюро. Все признавались в любви к нашим героям».

Правда, почти полвека спустя, прозвучала и совершенно противоположная оценка этого персонажа. И прозвучала она из уст главного санитарного врача России Геннадия Онищенко во время обсуждения проекта анти-табачного Закона в эфире радиостанции «Эхо Москвы». Он отметил, что не видит смысла в удалении сцен из мультфильма «Ну, погоди!», в которых курит Волк: «Я



Аркадий Хайт

именно исходя из этой логики сказал: пусть он бежит по экрану и курит, этот волк. Он же негодяй!». Онищенко также провёл параллели между Волком и Джеймсом Бондом. «Он (волк) — примерно одно и то же, что ваш любимый Джеймс Бонд. Это рафинированный, примерно восьмидесятикилограммовый кусок биологии, который является убийцей и уголовным преступником», — заявил он.

## ВОЛК-КОРМИЛЕЦ

Лавры авторства прославленного мультфильма пожинал большей частью режиссёр. Многочисленные открытки, плакаты, книжки, альбомы, нарисованные Русаковым на темы и по мотивам фильма, не сделали его имя популярным. Создатель Волка и Зайца оставался в тени и больше любил уединяться в мастерской, чем мелькать на телеэкранах. Но жизнь была тяжёлой, денег было мало. «Сколько я себя помню, — вспоминает дочь Ирина Русакова, — практически все субботы и воскресенья мой отец делал халтуру, как говорится. Это были и открытки с днём рождения, с 8 Марта. Было много нарисовано плакатов для ГАИ, чтобы дети не переходили дорогу, где не положено: рисовался этот Волк и Заяц, разумеется, Заяц переходил где нужно, Волк нарушал правила дорожного движения. Книжечки, открытки... Иначе жить было бы очень тяжело, все деньги уходило, в основном, на выплату за кооперативную квартиру... Волка звали кормильцем, потому что благодаря «Ну, погоди!» Волк кормил семью — жену и ребёнка. Всё остальное было для души, мой отец всю жизнь мечтал быть художником.

Светозар Русаков



Кроме «Ну, погоди!» есть Светозар Русаков, которого мы не знаем и который писал и рисовал в других жанрах. Работу в мультипликации Русаков сочетал с увлечением живописью. Он писал большие художественные полотна: пейзажи, портреты, жанровые сцены, фронтовые зарисовки. Совсем недавно, с 1-го по 12 марта, в Париже, в галерее современного искусства I-Gallery на Монмартре прошла выставка, посвящённая Светозару Русакову.

## ЗАЯЦ БУДЕТ ЖИТЬ!

К счастью, после оглушительного успеха «Ну погоди!», причём не только у детей, но и у взрослых, цензоры отстали от авторов. Правда, политика временами так или иначе касалась даже такого аполитичного мультфильма, как «Ну погоди!». Например, в одной из серий Волк в музее ложится в гроб с надписью «Рамзес II». После просмотра, на банкете, один из «ответственных товарищей» обратил на это внимание. «Товарищи, а не испортим ли мы таким образом отношения с Египтом?» — встревожился он. И то ли на это замечание никто не обратил внимания, то ли товарищ был не слишком «ответственным», но вопрос о «фараонах и отношениях с Египтом» больше не обсуждался.

А вот записки с вопросом, съест ли когда-нибудь Волк Зайца, по воспоминаниям Курляндского, приходили к ним на встречах со зрителями десятками. И как-то Аркадий Хайт подошёл к микрофону и ответил: «Пока хотят кушать авторы мультфильма, Заяц будет жить!». И хотя уже и авторов «иных уж нет, а те далече», и Заяц, и Волк продолжают жить в наших сердцах!

Подготовила Алла ОРЛОВА



# ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

**Чем чаще всего болеют женщины? Какие меры профилактики им необходимы?**

## АНЕМИЯ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ

**Причины и группа риска.** Основной фактор, провоцирующий железодефицитную анемию в возрасте от 20 до 45 лет, — ежемесячные потери крови, беременность и роды. Кровотечения в период климакса также могут стать причиной острых анемий. В пожилом возрасте дефицит железа встречается реже и обычно связан с плохим питанием или онкологическими заболеваниями.

### Как снизить риск

- Вовремя принимайте меры по лечению гинекологических заболеваний.
- Не исключайте из рациона мясо.
- В период беременности и кормления грудью принимайте поливитамины или таблетки, содержащие железо (по назначению врача).

**Когда обращаться к врачу.** Если вы быстро утомляетесь, с трудом переносите физическую нагрузку (возникает одышка и сердцебиение), у вас бледная кожа, плохие волосы и ногти.

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

**Причины и группа риска.** С возрастом изменяются сосуды. Их стенки становятся менее эластичными. Уменьшается выработка биологически активных сосудорасширяющих веществ. Все это вкупе со стрессами, лишним весом, атеросклерозом, избыточным потреблением соли приводит к повышению тонуса сосудов и росту артериального давления. Артериальное давление у женщин моложе 40 лет ниже, чем у мужчин-ровесников. Но после 60 лет оно становится выше.

### Как снизить риск

- Один из самых действенных способов профилактики гипертонии — снижение массы тела, если она избыточна.
- Увеличьте ежедневную физическую активность.
- Ограничьте употребление соли и жирной пищи, увеличьте в рационе долю овощей и фруктов.

**Когда обращаться к врачу.** Измеряйте артериальное давление при отсутствии жалоб каждые шесть месяцев. А если у вас есть избыточный вес, гипертония у ближайших родственников — чаще, хотя бы раз в месяц. Желательно следить за давлением и при использовании противозачаточных таблеток.

Если АД хотя бы два раза превышало цифры 140/90 мм рт. ст., необходима консультация врача.

## МИОМА МАТКИ

**Причины и группа риска.** Миома — гормонально зависимое заболевание. Она встречается у 15-17% женщин старше 30 лет. У сорокалетних женщин этот показатель возрастает до 25-35%, продолжая увеличиваться до возраста 45-50 лет. С возрастом снижается выработка женских половых гормонов, поэтому уменьшается частота встречаемости миомы. Уже имеющиеся миомы матки с наступлением менопаузы и угасанием функции яичников перестают расти, а иногда и полностью рассасываются. Точная причина возникновения миомы матки до сих пор достоверно не установлена. Однако известно, что к ней приводят гормональные сбои.

### Как снизить риск

- Своевременно, в возрасте от 20-30 лет, рожать детей, не делать аборт.
- Не переедать.



- Больше двигаться и бывать на свежем воздухе.
- Избегать стрессов.

**Когда обращаться к врачу.** Регулярно ежегодно посещайте гинеколога для ранней диагностики заболевания.

## ЭНДОМЕТРИОЗ

**Причины и группа риска.** Эндометриоз — гормонально зависимое заболевание. Выработка женских половых гормонов с возрастом уменьшается. Поэтому эндометриоз в период климакса встречается реже, а в менопаузе практически перестает беспокоить женщин. Причины возникновения эндометриоза пока до конца не изучены. Но считается, что определённую роль в его развитии играют нарушения иммунитета и некоторые гинекологические операции.

### Как снизить риск

- Не делать аборт.
- Отказаться от интимных контактов в дни месячных.
- Укреплять иммунитет.

**Когда обращаться к врачу.** Если у вас есть мажущие выделения до и после месячных.

При болезненных месячных.

При бесплодии.

## ОСТЕОАРТРОЗ

**Причины и группа риска.** Остеоартроз связан с изнашиванием суставного хряща. Поэтому чем старше женщина, тем больше вероятность остеоартроза. Другие факторы риска — лишний вес, постоянная нагрузка на суставы.

### Как снизить риск

- Похудеть.
- Регулярно делать лечебную физкультуру в положении лежа.
- Принимать по назначению врача препараты из группы хондропротекторов.
- Отказаться от длительного стояния.

**Когда обращаться к врачу.** При болях в суста-

вах, чувстве скованности тела по утрам.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

**Причины и группа риска.** Увеличение частоты диабета с возрастом связано с более частой встречаемостью переедания, лишнего веса, малоподвижным образом жизни. В результате уменьшается чувствительность клеток к инсулину и развивается диабет 2-го типа. Частота сахарного диабета у женщин в возрасте 20-45 лет не превышает 2%, к 60 годам этот показатель достигает 6%.

### Как снизить риск

- Похудеть.
- Больше двигаться.
- Есть больше овощей и фруктов.

**Когда обращаться к врачу.** Если у вас появилась необъяснимая жажда, сухость во рту.

При зуде кожи или влажных.

Для раннего выявления сахарного диабета всем людям после 40 лет нужно раз в три года проводить биохимическое исследование крови с определением уровня глюкозы. А тем, у кого есть ожирение и неблагоприятная наследственность, исследовать кровь нужно ежегодно, начиная с 30-35 лет.

## ГИПОТИРЕОЗ

**Причины и группа риска.** Гипотиреоз (понижение функции щитовидной железы) чаще всего развивается в результате разрушения клеток щитовидной железы при аутоиммунном тиреоидите. Иммунная система даёт сбой, в результате которого организм атакует собственные клетки щитовидной железы. Разрушение в большинстве случаев происходит медленно — много лет и даже десятилетий. Поэтому частота гипотиреоза с возрастом увеличивается.

### Как снизить риск

- Питайтесь разнообраз-

но.

● Применяйте йодированную соль.

● Своевременно выявляйте и лечите заболевания щитовидной железы. Для этого проходите раз в два года профилактическое УЗИ и делайте анализ на содержание в крови ТТГ.

**Когда обращаться к врачу.** Если вы не можете похудеть даже на диете.

Когда вас беспокоит сонливость, повышенная чувствительность к холоду.

При ломкости волос и ногтей, чрезмерной сухости кожи.

## ДЕПРЕССИЯ

**Причины и группа риска.** Максимальная неустойчивость психики наблюдается у женщин в период гормональной перестройки. Поэтому депрессия — довольно частый спутник женщин в период климакса. Женщины страдают депрессией в 2 раза чаще, чем мужчины. В детородном возрасте диагноз «депрессия» ставят 5% женщин, в период климакса этот показатель повышается до 14%, а затем снижается до 12%.

### Как снизить риск

- Избегайте нервных перегрузок.
- Выссыпайтесь.
- В период климакса обсудите с врачом необходимость применения заместительной гормональной терапии.

**Когда обращаться к врачу.** Если у вас отмечаются подавленное, тревожное настроение или ощущение «пустоты», которые никогда не проходят.

Когда у вас имеются суицидальные мысли.

Если ваши прежние отношения и занятия, которые доставляли вам удовольствие, теперь не вызывают чувства радости.

При бессоннице или если вы спите слишком много.

Если вместе с ощущением подавленности вам трудно сосредоточиться на чём-либо, вспомнить что-то или принять решения.

## ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ

**Причины и группа риска.** Слишком большая нагрузка на нетренированный ослабленный позвоночник. В группе риска — люди сидячих профессий, водители.

### Как снизить риск

- Укрепляйте мышечный корсет при помощи лечебной физкультуры и плавания.
- Старайтесь избегать поднятия тяжестей.
- В вашем рационе должно содержаться достаточное количество белка и витаминов.

**Когда обращаться к врачу.** При любых сильных болях в спине. Скорее всего, вам потребуется магнитно-резонансная томография поясничного отдела позвоночника.

## ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

**Причины и группа риска.** К образованию камней в желчном пузыре ведёт переедание, особенно жирной пищи, нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни. Играет роль и неблагоприятная наследственность.

### Как снизить риск

- Обязательно регулярно питайтесь с ограничением животных жиров.
- При дискинезии желчевыводящих путей принимайте по назначению врача желчегонные и разжижающие желчь средства, спазмолитики, при необходимости делайте слепое зондирование (тюбаж).

**Когда обращаться к врачу.**

При болях и неприятных ощущениях в правом подреберье.

Если чувствуете горечь во рту.

**Ольга МУБАРАКШИНА, кандидат медицинских наук**



## Женская консультация



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

**К**акой из методов удаления эрозии шейки матки самый щадящий?

А. Д., г. Липецк

Методика лечения эрозии обычно подбирается индивидуально, при посещении гинеколога. На сегодняшний день есть несколько методов лечения эрозии. При химической коагуляции производится обработка шейки матки специальным лекарственным препаратом, который помогает уничтожить эрозию.

Диатермокоагуляция заключается в прижигании эрозии с помощью электрического тока. Недостаток метода заключается в том, что после такого прижигания шейка матки может потерять эластичность, что неблагоприятно для предстоящих родов. Поэтому, в основном, этот способ применяется для лечения уже рожавших женщин.

При криодеструкции на изменённый участок воздействуют жидким азотом. Недостаток метода — риск недостаточного промораживания тканей, из-за чего погибают не все изменённые клетки.

Самый эффективный способ лечения на сегодняшний день — лазерная коагуляция. Благодаря точному воздействию луча лазера удаляется только поражённая ткань, при этом образования рубцов не происходит. Этот метод показан нерожавшим женщинам.

**С**емь лет назад моя беременность закончилась кесаревым сечением. С тех пор я поправилась на 20 кг и никак не могу забеременеть. Я проверялась у гинеколога, но никаких особых проблем врач не нашла. Как быть дальше?

Е. Ю., 31 год, г. Челябинск

Причиной бесплодия может быть сложный комплекс гормональных нарушений, связанный с ожирением. Вам надо посетить гинеколога-эндокринолога. Вместе с врачом вам предстоит найти причину такого стремительного набора веса и те последствия, к которым оно привело. Возможно, надо проверить состояние щитовидной железы. В любом случае, худеть вам нужно. Избавление от лишнего веса — необходимый шаг не только для наступления беременности, но и для снижения риска многих заболеваний, в том числе гипертонии и сахарного диабета.

Помимо лишнего веса, причиной возникшего бесплодия может быть непроходимость маточных труб. Нарушение их функции нередко является следствием перенесённого воспаления органов малого таза или послеоперационных спаек. Ответить на вопрос о проходимости труб можно только после лапароскопического исследования. Кроме того, лишним будет проверить и состояние репродуктивной системы мужа. За семь лет многое могло измениться.

**На вопросы отвечал Эдуард МУБАРАКШИН,  
врач-гинеколог Дорожной клинической больницы  
г. Воронежа**

## Твое здоровье

**М**ожно ли беременным купаться в море и реке?  
О. С., 22 года, г. Самара

На самом деле море и реку нельзя ставить в один ряд. Купание в открытых пресных водоёмах беременным запрещено. Многие оценивают состояние воды на глаз: нет масляных разводов и мусора — значит, можно купаться. Однако в пресные водоёмы с дождевыми и талыми водами могут попасть возбудители острых кишечных и других инфекций. Через воду могут передаваться брюшной тиф, дизентерия, ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А и другие не менее опасные заболевания. Учитывая, что у беременной женщины иммунитет немного ослаблен, вероятность заражения возрастает.

Море обеззараживается естественным образом — при помощи высоких концентраций соли. Солёная вода благотворно влияет на организм, насыщая его полезными веществами. Поэтому морские купания будущим мамам до 30-32 недель не противопоказаны. Но соблюдать осторожность нужно и в этом случае.

Не рекомендуется нырять, погружаться в воду с температурой ниже 21°C. Территория пляжа должна быть оборудована раздевалками, теневыми навесами, питьевой водой, туалетами, пунктом оказания первой медицинской помощи. Спуск на пляж должен быть пологим. Плавать надо спокойно, комфортно, без дрожи и озноба. Не рекомендуется проводить в воде более 15 мин. Не стоит беременным соглашаться и на лечебные грязевые ванны. Это слишком большая нагрузка на организм.

При купании в море будущей маме нужно помнить, что у неё могут возникнуть судороги ног. Из-за перестройки минерального обмена это состояние возникает у беременных даже в тепле и покое. В прохладной воде вероятность судорог повышается. Особенно опасно, если они возникают во время плавания на глубине.

Для того чтобы максимально обезопасить себя, надо соблюдать некоторые правила. Перед купанием в море или бассейне для разминки необходимо сделать несколько физических упражнений: подъём и сгибание ног, лёгкий самомассаж. Поглаживание и разминание голеней и бёдер производится в направлении от ступни вверх. Полезно растереть область икроножных мышц и поясницы жёстким полотенцем.



# ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ОСТЕОПОРОЗ

**Количество женщин с хрупкими и легко ломающимися костями постоянно увеличивается. Остеопороз в последние годы приобрёл характер «безмолвной» эпидемии, особенно у женщин среднего и старшего возраста. И его профилактику нужно начинать задолго до того, как он проявится тяжёлыми переломами.**

## СИМПТОМЫ

У большинства женщин остеопороз протекает бессимптомно. Однако некоторые его проявления всё же можно почувствовать. Походка больных утрачивает лёгкость и упругость, спина — прямоту и становится всё более сутулой. Рост уменьшается на 2 и более см. После работы за компьютером или письменным столом побаливает между лопатками, ощущается скованность в плечах. А после длительной ходьбы ноют голени. Но достоверно определить наличие остеопороза может только врач.

## ДИАГНОСТИКА

Сейчас для диагностики остеопороза можно сделать новое и эффективное исследование плотности костной ткани — рентгеновскую денситометрию. Она является «золотым стандартом» диагностики остеопороза. При помощи денситометрии можно оценить плотность костей, то есть степень насыщения их кальцием. Наиболее точные результаты даёт исследование кости бедра и поясничных позвонков.

Денситометрия необходима женщинам в период климакса и после его завершения. Особому риску остеопороза подвержены женщины с ранним прекращением месячных в возрасте до 45 лет. Нужно обследоваться пациенткам с ревматическими заболеваниями, эндокринными расстройствами. Риск остеопороза высок при многих заболеваниях почек и желудочно-кишечного тракта. Кости теряют кальций и при длительном применении некоторых лекарств: гормонов-глюкокортикоидов и противосудорожных препаратов. Проявления остеопороза отмечают также у людей, проживающих в районах с повышенным радиационным фоном.

Настороженность в плане остеопороза должна быть у тех женщин, кто много курит, мало занимается спортом. Рекомендуется сделать денситометрию после многократного голодания с целью похудения, при плохом состоянии зубов.

## ПРОФИЛАКТИКА

Многие считают, что предупредить остеопороз можно, просто принимая

кальций в достаточном количестве. Это не совсем так. Сами по себе соли кальция при остеопорозе вряд ли помогут. В организме должно быть также достаточно витамина D. Без него кальций, поступающий с пищей, усваивается только на 10-15%.

Поэтому для профилактики остеопороза наилучшим образом подходят комбинированные препараты, содержащие и кальций, и витамин D. Чтобы кальций хорошо усваивался, препараты лучше принимать во время еды, после еды или хотя бы после того, как вы слегка перекусили. Не стоит их принимать поздно вечером на пустой желудок. Тем, у кого желудочный сок вырабатывается плохо, лучше запивать таблетки кислым соком, например, апельсиновым, который облегчает усвоение кальция.

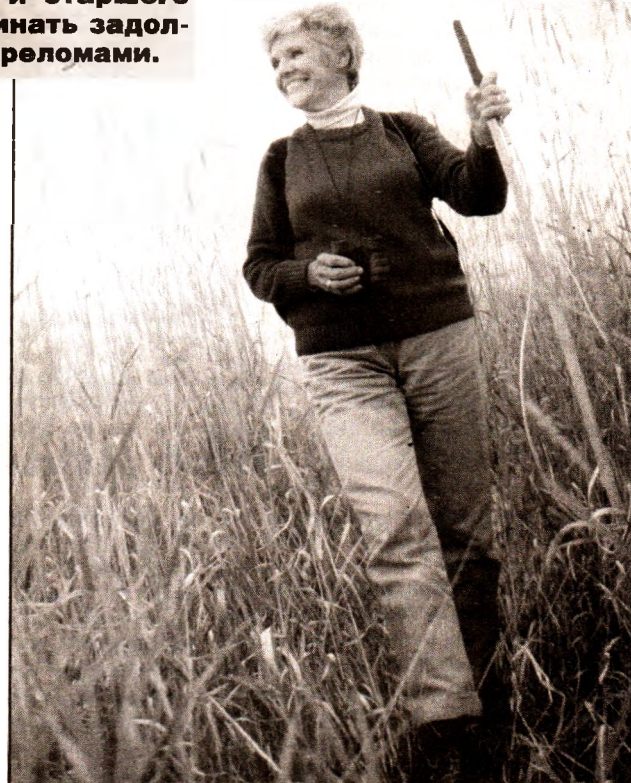
70% необходимого организму кальция мы получаем из молока и молочных продуктов. Поэтому сыр, творог и кисломолочные продукты должны обязательно входить в рацион женщин старше 35 лет. Из растительных продуктов, которые богаты кальцием, стоит отметить орехи, семечки, зелёный лук, шпинат, петрушку, укроп и хрен. В фасоли и горохе кальция столько же, сколько и в молочных продуктах. А лидер по его содержанию — соя. Кстати, восточные женщины, несмотря на свою хрупкость, страдают остеопорозом реже во многом благодаря тому, что едят много бобовых. Так что нужен разумный подход к своему питанию.

Вредят костям многие газированные напитки. Дело в том, что содержащийся в них фосфор помогает «вымыванию» кальция из зубов и костей. У женщины, выкуривающей за день пачку сигарет, кости на

5-10% менее прочны, чем они могли бы быть. Содержащиеся в табачном дыме вредные вещества лишают их минералов, замедляют выработку укрепляющих кости эстрогенов. Поэтому женщинам после 30-35 лет желательно бросить курить совсем или значительно сократить число выкуриваемых сигарет.

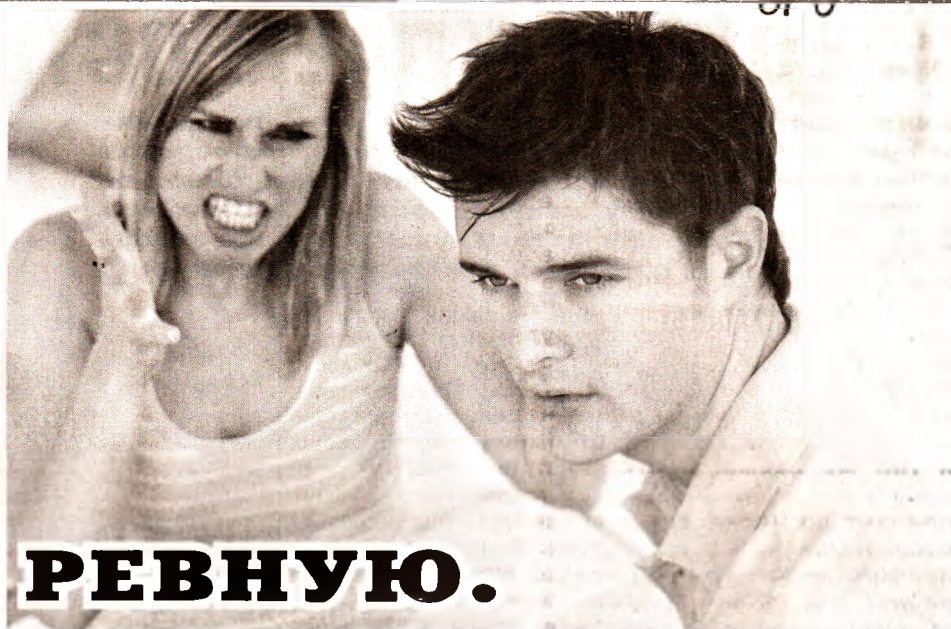
Очень полезны для укрепления костей физические упражнения. Кости подобны мускулам: если ими пользоваться, они становятся толще и прочнее. Для профилактики остеопороза лучше всего ходить, бегать трусцой, заниматься аэробикой, плаванием, ездить на велосипеде, играть в теннис или бадминтон, танцевать, прыгать. Полезнее заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе. Солнечные ванны в разумных количествах — дополнительный источник витамина D. Если по каким-то причинам вы не можете загорать, витамин D можно получить из рыбьего жира, скумбрии, тунца, сельди, лосося или сардин. Всего 100 г лосося покрывают суточную потребность в витамине D на 320%, а 100 г сельди — на 520%. Есть витамин D в сливочном масле, в желтке куриных яиц.

**Марина НЕКРАСОВА**





В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ксении из г. Липецка: «Как не ревновать его к бывшей девушке? У них достаточно тёплые отношения, они регулярно созваниваются и иногда встречаются, по-дружески. Если я буду в открытую, враждебно ревновать, он просто будет по-тихому с ней общаться, скрывать, я думаю. Я не считаю себя хуже её, но... Как правильно себя вести, посоветуйте! И как отвлечься, не изводить себя?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ксении.



## РЕВНУЮ. КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ?

### ТЫ ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕДЕШЬ

Ты правильно себя ведёшь, Ксения. Ты нормальная любящая женщина. Чего не скажешь о твоём парне. Вот его поведение действительно ненормально. Я понимаю, когда общаются бывшие супруги, потому что их, как правило, связывают общие дети. И то, нормальный мужчина будет делать это корректно, чтобы не обидеть любимую женщину, которая в данный момент находится рядом с ним. А тут... бред какой-то. Либо он тебя обманывает и встречается с бывшей подружкой на полную катушку под видом полной открытости, либо он преследует какую-то иную цель, выставляя напоказ свои отношения с ней. И в том, и в другом случае он ведёт себя крайне непорядочно. И не надо ничего ему запрещать, Ксения. Тебе просто пора сделать выводы. Не любит он тебя. С любимыми так себя не ведут. Ты изводишь себя, а ему хоть бы хны! И если тебе и надо от чего-то избавляться, так это от него, поверь.

Вероника, г. Ярославль

### А КТО ИЗ ВАС БЫВШАЯ?

По-моему, женщина, с которой мужчина был в близких отношениях, может либо всё ещё интересоваться его, либо не интересоваться. Третьего варианта нет. С бывшей можно спокойно общаться, можно даже улыбаться друг другу при случайных встречах. Но если чувственные отношения завершены, то общение будет случайным и формальным. А вот чтобы созваниваться регулярно... Зачем? Много ты видела мужиков, которые по телефону с мало интересующими

их девушками болтают? О чём разговаривать с бывшей? О погоде? О природе? О футболе? Что-то слабо верится. Знаешь, Ксения, если «у них достаточно тёплые отношения, они регулярно созваниваются и иногда встречаются, по-дружески», то вероятность переведения процесса такой тёплой встречи в постельную плоскость сильно возрастает. Конечно же, исключительно по-дружески. Просто показать, что я лучше новых ухажёров. Меня такой расклад не очень бы порадовал. Кстати, тёплые отношения между мужчиной и женщиной обычно подогреваются в постели. Так что надо ещё хорошенько подумать, кто из вас бывшая...

Инна, г. Барнаул

### У ТЕБЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР

Ксения, а почему, собственно, «не ревновать», когда мужчина, с которым у вас любовь, регулярно даёт поводы для ревности, поддерживая

тесные отношения со своей бывшей девушкой? В твоей ситуации ты имеешь полное право не только ревновать, но и задать вопросы своему мужчине и получить на них ответы.

Спокойно, без истерик сказать своему мужчине, что тебе неприятны его встречи и постоянные телефонные разговоры с бывшей. В конце концов, ты можешь не говорить, что ревнуешь, а сослаться на нормальную женскую подозрительность, сказать, что полностью доверяешь ему, а вот ей — не веришь. Не веришь, что она не захочет получить второй шанс. Если мужчина тебя любит, он прекратит общение со своей бывшей. А если будет продолжать рассказывать сказки, что и тебя любит, и там у него просто дружеское общение и «высокие отношения», у тебя есть выбор: завести себя тоже как-нибудь бывшего поклонника/любовника и посмотреть, понравится ли это твоему мужчине, или просто уйти от него.

Елена, г. Тула

### Вышла замуж, а любовник сошёл с ума

Три месяца назад я вышла замуж. До замужества встречалась с мужчиной, который женат и у него есть ребёнок. Я его до сих пор люблю, и он любит меня, ну так говорит. Говорил, что уйдёт из семьи и будет со мной. Прождав два года, познакомилась с молодым человеком и вышла за него замуж. С женатым мы общаемся и сейчас, я постоянно нервничаю и вымещаю весь негатив на мужа. С мужем мы плохо понимаем друг друга и постоянно ругаемся, но всё это происходит в 90% случаев из-за меня. Как только я вышла замуж, любовник просто сошёл с ума. Он говорит, что вот-вот уйдёт из семьи. Мой муж не понимает, что у нас в семье происходит. Я сама не понимаю, чего я хочу. И в итоге плохо всем. Что мне делать?

Даша, 26 лет, г. Саратов



В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Элеоноры из г. Волгограда: «Посоветуйте, пожалуйста, как быть. Мы работаем в одной фирме. Однажды он пригласил меня на кофе, и между нами завязался тайный роман. Тайный потому, что корпоративная политика компании, где мы оба трудимся, не разрешает личных отношений между сотрудниками. Но дело даже не в этом. У нас странные отношения. Мы встречаемся раз или два в неделю, практически всегда по одной и той же схеме: ресторан плюс секс у него дома, потом он меня довозит до места, где я оставила свою машину, и я еду домой. Так продолжается уже 4 месяца! На работе мы только здороваемся и стараемся не пересекаться (по рассказанным выше причинам). Когда эти отношения начинались, я была против, так как считаю, что на работе нужно работать. Но теперь я понимаю, что влюбилась в него и хочу большего, чем просто секс, но похоже, что он ответных чувств ко мне не питает и его всё устраивает. Посоветуйте, пожалуйста, как мне изменить сложившуюся ситуацию, или, может, нам лучше расстаться?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Элеоноры.

### ТЕБЕ ЛУЧШЕ РАССТАТЬСЯ С НИМ

Можно, конечно, попробовать что-то изменить, Элеонора. Но ты сама в конце письма ответила на свой вопрос: ответных чувств он к тебе не питает. Ваши отношения нельзя даже назвать романом. Ресторан — это его плата за секс с тобой. Не будет тебя, так будет другая. Пока он не влюбится. Понимаешь, он таким образом бережёт себя для другой женщины — единственной и любимой. И рано или поздно она появится. Потому что для любви не дежурный секс нужен, а полноценно проживаемая жизнь двоих любящих людей. Любовь — это общие интересы, увлечения, общие цели, надёжное плечо, а секс — как завершающий штрих. Да что я тебе, в самом деле, прописные истины озвучиваю. Ты и так всё знаешь, Элеонора. Думаю, тебе нужно расстаться с ним. Раз ты не смогла заинтересовать его за эти четыре месяца, дальше будет только пустая трата времени. Кстати, разрыв отношений с тобой может встряхнуть его, заставить посмотреть на тебя другими глазами. Уже ради этого стоит уйти.

Ирина, г. Нижний Новгород

## ХОЧУ БОЛЬШЕГО

### ЗАЧЕМ ТЫ ОБЕСЦЕНИВАЕШЬ СЕБЯ?

Элеонора, судя по тому, как ты описываешь сложившуюся ситуацию, твоему партнёру и впрямь от тебя, кроме секса, ничего не нужно. Тогда зачем эти встречи тебе? Ты-то ведь хочешь большего, а не просто секса. Так зачем ты обезцениваешь себя, зачем соглашаешься «хотя бы на секс»? Или надеешься, что в будущем, возможно, у него появятся чувства? Не появятся! Во всяком случае, пока будешь в свободном доступе — уж точно! Чем ты доступнее, тем расслабленнее себя чувствует твой мужчина. Собственно, он даже не ухаживает за тобой сверх того, чтобы получить от тебя секс. Чего стоит в этом плане механизм возвращения тебя домой!

Конечно, есть маленькая надежда, что если ты прекратишь с ним отношения, ему станет всё-таки тебя не хватать, и он будет искать способы заполучить тебя назад. Но не сильно надеживайся этой возможностью. Пусть лучше это будет приятным сюрпризом, чем несбывшейся мечтой. Полюбому, продолжать такие отношения нельзя, хотя бы ради того, чтобы сохранить уважение к себе.

Юлия, г. Воронеж

### НАГОВОРИ КОМПЛИМЕНТОВ И УЙДИ

Эля, по-моему, ты обманываешь сама себя. Если ты изначально была против ваших отношений, то ничего и не было бы. Ну не силой же он тебя заставил. Так что желание было обоюдное, хотя оба вы прекрасно понимали, что это грозит увольнением. Видимо, изначально и его, и тебя как раз устраивали такие ничего не значащие встречи на раз. А теперь ситуация для тебя

изменилась: ты влюбилась и хочешь большего. Но для него-то ничего не поменялось. У него всё уже есть. И вряд ли он захочет что-то менять по доброй воле. Стало быть, что-то менять надо тебе. Хотя, боюсь, для этого ты упустила время. Если за четыре месяца не смогла сделать так, чтобы он влюбился в тебя, чем сейчас ты можешь его зацепить, удивить, поразить его воображение? Даже не знаю, что и придумать... В любом случае, не липни к нему, не навязывай ему себя, поскольку чаще встречаться с тобой он не хочет. Я бы на твоём месте скорее наговорила ему красивых комплиментов, может быть, даже с перебором, что он самый классный парень на свете, красивый, умный, с тонким чувством юмора и отличным вкусом и т. д. и т. п. Что он тебе давно нравится, а сейчас ты боишься влюбиться в него всерьёз и потому вынуждена закончить с ним отношения. Да, Эля, тебе надо уйти, только уйти по-настоящему. Дай ему хотя бы шанс в одиночестве подумать о тебе, вспомнить, что было хорошего между вами, твои комплименты, то есть — подрастить твою значимость для него.

Лариса, г. Брянск

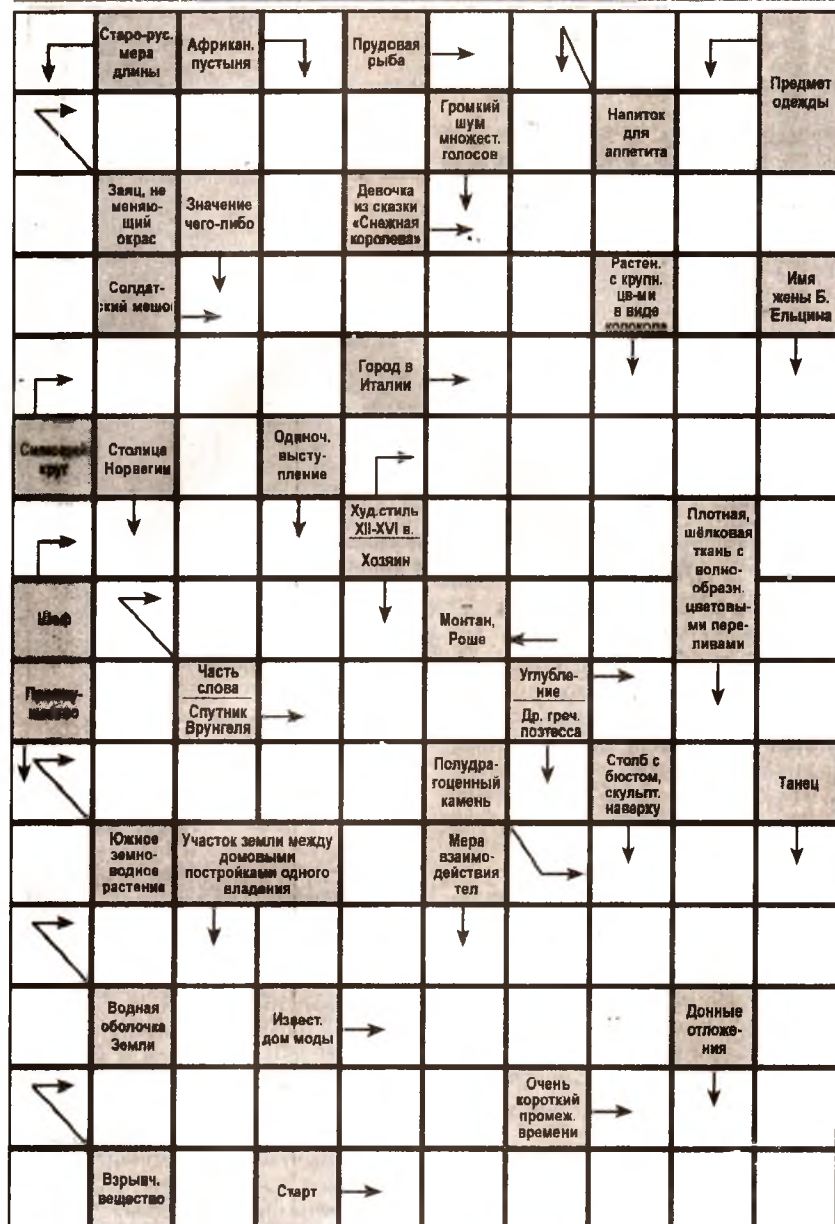
### ВЛЮБИЛАСЬ, А ОН ОКАЗАЛСЯ ЖЕНАТЫМ

Мы познакомились по Интернету. Дружили, переписывались, созванивались. Наконец встретились и понравились друг другу. Но через некоторое время он мне признался, что женат. Что мне делать, мне он очень нравится, но он оказался несвободным. Я его люблю, и он не отстаёт от меня, говорит, что тоже влюбился. Что делать? Посоветуйте:

Лидия, 28 лет, г. Тамбов







Милиции удалось установить, что надпись на двери городского пенсионного фонда «Цой жив» сделал пенсионер Дмитрий Алексеевич Цой, которому уже три месяца не приносили пенсию.

Репетиция оперы «Борис Годунов» в Одесском оперном театре.

Годунов: «Азохен вей, бояре! Что Шуйского не вижу среди тут?»

Режиссер: «Моня, не «среди тут», а «между здесь»! Это будет хоть немножечко по-русски!»

Как кроты ориентируются под землёй, куда им копать?

У них слух хороший. Они слышат, где растёт морковь.

А зачем им морковь? — Для зрения полезно.

Приходит мужик домой в 2 часа ночи, пьяный. Жена его встречает:

Иди туда, откуда пришёл!

Муж достаёт телефон, набирает номер и говорит в трубку:

Ну, всё нормально, Колян. Я отпросился!

Люся, а у тебя есть парень?

Нет.

Как?! У такой милой, красивой и очаровательной девушки нет парня?!

Умер от счастья...

Экзамен в сельскохозяйственном институте:

Вы директор совхоза. И у вас опять неурожай. Какие объективные причины вы выдвинете в своё оправдание?

Ну, плохие погодные условия..

А что-нибудь посвежей?

Ну, забыли посадить.

Кадровик:

Вы нам не подходите. Нам нужны молодые, амбициозные, способные творчески расти!

Пожилой бухгалтер:

Запишите мой телефон. Когда выяснится, что у вас все амбициозно растут, а работать некому — позвоните!

Ребята, вы в город?

Да!

Почту не захватите?

Захватим! И банки захватим, и телеграф!

Когда был маленьким, мама с рублём посылала в универсам. Так я возвращался с хлебом, молоком, конфетами и консервами. А теперь попробуй!

Угу! И всё из-за этих видеокамер наблюдения!

А вы где служили?

В Забайкалье.

Это за Пепсиколем?..

АНЕКДОТЫ





Остаться под одной крышей с этим мужчиной нет больше сил. А уходить — страшно. Почему мы так боимся развода? Давай произведём инвентаризацию всех твоих комплексов, избавимся от них и... Выдадим тебя второй раз замуж.

## НЕ ПЕРВЫЙ РАЗ ЗАМУЖЕМ

### БЫТЬ РАЗВЕДЁННОЙ НЕПРИЛИЧНО

Очень распространённое заблуждение: сначала надо найти второго мужа, а потом уж уходить от первого.

Маловероятно, что второй придёт делать тебе предложение, пока ты сидишь в квартире у первого и страдаешь. Мужчины — что бы ты о них ни думала — существа, в большинстве своём, порядочные. У них есть собственные принципы и комплексы (в том числе и табу на разрушение чужой семьи). Уходить надо не к кому-то, а от кого-то. И чем киснуть до старости в обществе нелюбимого человека, лучше рискнуть и мирно расстаться.

### В МОЁМ ВОЗРАСТЕ НА УЛИЦЕ НЕ ЗНАКОМЯТСЯ

Ерунда! Знакомятся где угодно и в каком угодно возрасте.

В супермаркете, книжном магазине, в маршрутке и в самолёте — везде можно встретить холостых мужчин, жаждущих избавиться от своей свободы.

Часто ли ты всматриваешься в лица встречаемых? Гораздо чаще разглядываешь почву под ногами или обращаешь взор в глубины собственной психики. Мужчинам надо смотреть в глаза! Не выбирая, всем подряд — молодым, немолодым, с бородой, в очках, в лыжной шапке и модной кепке. Ты сама вскоре почувствуешь, на ком можно остановить взгляд чуть подольше, а кому улыбнуться. Приучи себя смотреть в глаза — будешь по три раза в день знакомиться на улице.

### НА ЧТО Я БУДУ ЖИТЬ?

Если у вас есть ребёнок, то паника понятна.

Тебе кажется, что вытянуть малыша на одну твою зарплату будет трудно (даже если ты зарабатывала не меньше мужа). Но «бывший супруг» вовсе не означает «бывший отец». Если не доводить до скандала, то он, скорее всего, будет ежемесячно выделять сумму, вполне удовлетворяющую запросы ребёнка. Если же ребёнка нет, то — вот увидишь! — твоё финансовое положение при разводе только улучшится.

А вот если муж был главным кормильцем в семье, то с непривычки тебе, конечно, будет трудно. На себя, любимую, теперь придётся зарабатывать самостоятельно. Это не трагедия. Это прекрасный шанс начать профессиональную карьеру, бросить свою «бюджетную организацию» и поискать место, где твои таланты оценят по достоинству. Вот здесь статус «только что из-за мужа» даёт тебе дополнительные преимущества. Любой кадровик подтвердит, что при приёме на работу молодая разведённая женщина — идеальный кандидат. Замужние, как правило, чувствуя прикрытый тыл, не слишком горят на работе. Незамужние того гляди выйдут замуж, а потом уйдут в декрет. Матерям-одиночкам положено слишком много льгот (их и уволить-то практически невозможно)... А вот разведённые вкалывают за троих — во-первых, самоутверждаются, а во-вторых, зарабатывают: хочется же обеспечить себе уровень жизни не хуже, чем «при муже».

Кстати, новая работа — это замечательный повод для новых знакомств.

### КОМУ Я НУЖНА?

Сам вопрос стоит непр-



вильно — отсюда и проблемы. Сначала разберись, кто нужен тебе.

Реши, хочешь ли ты снова погрузиться в пучину быта или тебя больше устроит постоянный друг, живущий, однако, у себя дома и не брюзжащий по поводу запоздавшего ужина. А может, стремишься наверстать упущенное в юности, ты заведёшь пару-тройку параллельных романов?

К тому моменту, как ты обрела свободу, огромная армия 25-35-летних мужчин также лишилась уютного гнезда и загрустила о тихом семейном счастье. Только выбирай! Разведённый мужчина — это ценное приобретение: он уже явно знаком с некоторыми правилами совместного бытия. Остальное отшлифуется по ходу.

Что же касается твоего «преклонного» возраста, то... Имей совесть! Многие твои ровесницы ещё и по первому разу в загс не сходили. Не комплексуй: рейтинг на ярмарке невест у тебя после развода, как ни странно, повысился. Из чистого любопытства загля-

ни на сайты знакомств и в газеты бесплатных объявлений: женщина под тридцать или чуть более за всего желанней для мужчин любых возрастов. Что, в общем, вполне объяснимо: она ещё молода и хороша собой, но уже опытна и терпелива.

### ВСЕ МУЖЧИНЫ ОДИНАКОВЫ

Скорее, это мы подсознательно выбираем схожие типы. Если меняются твои психологические установки, то и мужчины тут же становятся другими — просто ты теперь не замечаешь тех, кто не соответствует твоему новому образу.

Однако, если в отношениях со своим новым другом ты найдёшь сходство с первым сценарием, подумай, как избежать повторения ошибок. Ведь мы нередко с досадой думаем: «Эх, не стоило мне этого говорить! Не надо было столько требовать! И зачем я только так поступила!» Так не говори, не требуй, не поступай... И всё будет в порядке.