

# ЖЕНСОВЕТ



№5 (115) Май 2016

Кулина

16+

**КАК НЕ СОРВАТЬСЯ  
ВО ВРЕМЯ  
ДИЕТЫ**

СТР. 9

**ВОПРОСЫ  
О ГОЛОВНОЙ  
БОЛИ**

СТР. 40

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



**73  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТА**

**УБИРАЕМ  
ЦЕЛЛЮЛИТ**

СТР. 11

Стр. 14

**ДОЛЖНА БЫТЬ  
В ЖЕНЩИНЕ ЗАГАДКА**



## У «Зимней вишни» появится финал

Режиссёр Игорь Масленников планирует летом начать съёмки четвёртого фильма «Зимняя вишня». По словам режиссёра, к съёмкам фильма будут привлечены студия «Троицкий мост», президентом которой он является, и его ученики. «Я написал сценарий, всё готово, дело только за деньгами, — рассказал режиссёр. — У государства денег не просим — времени жалко. Я ведь знаю, как это будет: нас поставят в план на какой-нибудь 2018 год, надо будет питчинги пройти... А мне скоро 85 лет. Я хочу сам снять кино».

Молодые продюсеры посоветовали Масленникову обратиться к краудфандингу — народному финансированию.

Масленников задумал четырёхсерийный фильм с вкраплением отрывков из предыдущих картин и полтора часового фильма для кинотеатров. Это будет финал семейной саги. Съёмки планируются в Петербурге, куда главная героиня Ольга (Елена Сафонова) приезжает на симпозиум из Франции, где она проживает последние 20 лет. «Будут сниматься четверо из прежних «вишен»: Елена Сафонова, Ирина Климова, Ирина Мирошниченко, Владимир Долинский», — рассказал режиссёр.

Первый фильм «Зимняя вишня» с Еленой Сафоновой и Виталием Соломиным в главных ролях вышел на экраны страны в 1985 году и сразу стал всенародным хитом. Вторая и третья части картины Масленникова вышли в прокат в 1990-м и 1995 годах.

# Зимняя Вишня



## Юрий Шевчук

### разочаровался в США

Американское турне ДДТ подошло к концу. Юрий Шевчук 22-го и 24 апреля отыграл акустические концерты в Сиэттле и Сан-Франциско. А до этого, в Бостоне и Нью-Йорке группа полным составом дала два больших концерта — показала программу «Прозрачный». Накануне выступления в культурной столице США бессменный лидер группы Юрий Шевчук рассказал американским журналистам о своих впечатлениях от Нью-Йорка.



— Я впервые побывал здесь в 90-е годы. Америка была совсем другая, Нью-Йорк был абсолютно свободный город, — вспоминает рокер. — Это была роскошь, пиршество, свобода и анархия. Тут можно было делать всё что угодно, буквально всё! И никто бы тебя не осудил. А сейчас Нью-Йорк стал немножко похож на «тюрьму народов», полицейское государство. Особенно после всех этих терактов. Так, к сожалению, стало везде.

Как выяснилось, небоскрёбы Нью-Йорка, когда-то так поразившие молодого музыканта, сейчас нашего знаменитого земляка тоже совсем не впечатляют.

Во время турне Шевчуку и «ДДТ» пришлось столкнуться с правительственной цензурой, и это тоже огорчило артиста. На его концерты могли попасть только люди старше 21 года.

## Почему худеет Анджелина Джоли?

Всё чаще стали появляться слухи о том, что одна из самых красивых и знаменитых голливудских пар находится на грани развода. Причины разлада в семье называют разные. Так, одни источники утверждают, что Питт может оказаться отцом детей своей подруги, рок-певицы Мелиссы Этеридж, признавшейся в нетрадиционной сексуальной ориентации. Якобы Джоли заставляет мужа сделать ДНК-тест, чтобы выяснить, не он ли был донором спермы.

Сам Брэд Питт считает, что у его жены паранойя. Анджелина Джоли ревнует его не только к Этеридж. По слухам, она устраивала супругу настоящие истерики из-за того, что он, по её мнению, слишком тесно общался со своими коллегами по фильмам Марион Котийяр и Селеной Гомес.

В качестве третьей причины называют нездоровую худобу актрисы: при росте 169 сантиметров она весит 35 килограммов. Питт пытается заставить жену принимать пищу и угрожает разводом.

Однако, по мнению некоторых экспертов, звезда худеет не намеренно. Есть предположения, что анорексия развилась у Анджелины на почве стресса после смерти матери в 2007 году и двух серьёзных операций самой актрисы в 2013-м и 2015 годах.



**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №5(115), Май 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 экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.04.2016 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1481. Тираж 12 400 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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



# О ХАРАКТЕРЕ РАССКАЖЕТ ПОМАДА

Некоторые зарубежные психологи считают, что о женском характере может многое рассказать даже такой простой предмет, как губная помада. Вряд ли стоит всерьёз воспринимать такой метод, но всё же...



Помада долго сохраняет слегка заострённую форму. Это говорит, что вы человек практичный и солидный. Всегда знаете, что хотите и чего вам недостаёт, не любите размениваться по мелочам.

Верх помады равномерно закруглен — вы женщина целеустремленная, достаточно хладнокровная, умеете постоять за себя. Вам чужда безалаберность, всё планируете заранее.



Своим успехам обязаны трудолюбию и аккуратности. Единственное, чего вам недостаёт, так это чувство юмора.



Верх помады какой-то неопределённой формы говорит о том, что вы неуравновешенны, любой пустяк вызывает у вас беспокойство, однако вы прячете его под маской самоуверенности и энергии.

К людям относитесь с недоверием. Любите вечерние прогулки, красивые вещи. Испытываете слабость к сентиментальным романсам.



Помада сверху имеет плоский торец — вы оптимистка; хандра и уныние вам неведомы. Прямолинейны, непосредственны в отношениях с людьми, легко находите общий язык с окружающим.

Не обращаете внимания на житейские мелочи. Своей прямоотой порой можете обидеть человека, но неумышленно.

Такая форма помады встречается редко. Столь же необычен и оригинален ваш характер. Вы человек настроения, порывисты, неуравновешенны, легко приходите как в восторг, так и в отчаяние, словом, полны противоречий. Как правило, веселы и смешливы, в компании всегда в центре внимания. Но как



друг, увы, ненадежны, потому как можете подвести.



Столбик помады стёрт с одной стороны. Вы относитесь к женщинам с богатым воображением, достаточно деловиты, за словом в карман не лезете. Предприимчивы, но не всегда практичны. Капризы вам чужды, капризы других переносите спокойно. В компании женщин чувствуете себя скучновато. Имеете близкую подругу, с которой делитесь самым сокровенным.

Помада имеет форму усечённого конуса. Видимо, вы обладаете спокойным, весёлым характером, довольны своей судьбой. Отлично разбираетесь в людях. Хотя порой и склонны завидовать другим — это портит вам настроение.





# НЕЛЛИ УВАРОВА: «МЕНЯ С ДЕТСТВА ПРИУЧАЛИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»



**А** Нелли Уварова – популярная актриса российского театра и кино. Одиннадцать лет назад роль дурнушки Кати Пушкарёвой из сериала «Не родись красивой» принесла актрисе огромную популярность. Однако в этом были и плюсы, и минусы. Сразу после «Не родись красивой» Нелли предлагали роли в том же ключе – неказистых смешных девушек, но актрисе это было не интересно. Большую часть времени она отдавала театру, своему родному РАМТу. Сегодня Нелли Уварова является ведущей актрисой театра, снимается в кино, принимает участие в проекте «Танцы со звёздами», занимается благотворительностью и воспитывает пятилетнюю дочь.

## О ВЛЮБЛЁННОСТИ И ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Как вы попали в актёрскую профессию?

— Всё началось с того, что я пришла (совершенно случайно) на студенческий спектакль ГИТИСа «Чудесный сплав». Мне было 14 лет, в театре — в первый раз. И я влюбилась во всех, кто был на сцене. Погрузилась в какие-то фантазии, ходила на тот спектакль, наверное, 20 раз подряд. Спустя годы, на вручении премий «Золотой маски» встретила актёра, который тогда, в юности, покорило моё девичье сердце. Выяснилось, что парень хоть и окончил ГИТИС, но работает фотографом. Но во многом благодаря его игре в студенческом спектакле я стала актрисой, которая номинируется на «Маску». Вот уж, правда, неисповедимы пути твои, Господи.

Когда я озвучила родителям, что хочу стать актрисой, мама была в шоке — она сказала, что семье хватит уже одной «сумасшедшей» дочери (сестра Лена — художник и модельер). Родители считали, что лучше мне стать учителем или журналистом.

— Почему вы выбрали институт кинематографии, а не театральное

училище?

— Поступала в театральный вуз, но на третьем туре из-за волнения потеряла голос и засипела. Это было провалом. Но во ВГИКе в тот момент набирал курс Георгий Тараторкин, который отнёсся к моей беде с пониманием, даже дал адрес своего отоларинголога и велел приходить через две недели. В результате поступила на актёрское отделение — правда, в платную группу. Родители тогда занимали деньги на мою учёбу, хотя, как я уже сказала, были против моей будущей профессии

## О «МАМОЧКАХ»

В сериале «Мамочки» Нелли Уварова сыграла колоритную восточную женщину Мадину. Для этой роли она придумала надевать под костюм специальные накладки, для пышности форм.

— Изображая акцент, жесты и поведение Мадины, вы подражали кому-то конкретному?

— Скорее, это собирательный образ. Я же росла в Грузии и знала много женщин, похожих на Мадину. А акцент мы не пытались делать однозначно грузинским, просто — восточным. Такая восточная женщина с пышными формами... Кстати, эти самые формы доставили мне

немало проблем. Дело в том, что они поролоновые, достаточно объёмные и плотные. Фильм мы снимали в 2010 году — в то самое лето, когда было очень жарко, когда Москва была вся в дыму. Кроме того, что я была в накладках, мои костюмы были чёрного цвета, юбки — длинными. Все на меня смотрели с сожалением. Ходить двенадцать часов во всём этом «обмундировании» было ох как непросто... Но я сама себе это придумала, чего же тут жаловаться? (Смеётся.) И ни секундошки об этом не жалею. Если вдруг решат снимать продолжение сериала — я с удовольствием!

## О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

— Вы спокойно относились к тому, что у вас было затишье в кино?

— Я всегда настолько загружена в театре, что на переживания по этому поводу не было времени, если честно. Я играю в театре, занимаюсь проектом «Наивно? Очень».

— Вы помогаете людям с особенностями развития. Как вы к этому пришли?

— Постараюсь ответить коротко. В семье моей подруги есть такой ребёнок — уже не ребёнок, а взрослая девушка, Маша. Она росла на



наших глазах, в РАМТе. Мы все её очень любим. В какой-то момент Маша познакомила меня со своим окружением, и мне стало понятно, что мне с этими людьми легко. Наш социальный проект создавался специально для таких ребят, для особых художников, в том числе и аутистов, мы открыли мастерские, где они работают, рисуют. Мы не просим денег на решение каких-то проблем, а пытаемся их зарабатывать своими силами.

## О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

— Кто вам помогает растить дочку?

— Все родные: моя мама, мама мужа, крёстные. Такой калейдоскоп нянечек. Мы даже завели специальный дневник, где каждая из нас записывает всё, что происходило с Ией за день: что ела девочка, чему радовалась, что сказала. Педантично фиксируем всё-всё. Это требует времени, но так мы не упускаем чего-то важного. Скажем, на днях дочка отказалась завтракать: заглядываю в записи предыдущих дней, оставленные нашими бабушками, и понимаю, что девочке элементарно надоела овсянка. Сварила другую кашу — пошла на ура, только ушки ходуном ходили.

— Редкое имя у вашей дочки — Ия...

— В Грузии, где я росла, это имя достаточно распространённое, к тому же оно мне и мужу очень нравится. Когда, узнав о беременности, я озвучила своё любимое имя мужу, он мой выбор радостно поддержал. А ещё, определяясь с именем, я позаботилась о том, чтобы оно сочеталось с отчеством и фамилией, — по-моему, Ия Александровна звучит гармонично.

## О БЫТЕ

— А вас в детстве к труду приучали?

— А как же! В садик и школу мы с сестрой ходили сами. У каждой были свои обязанности по дому. Приготовить, разогреть, убрать — это в порядке вещей. А потом, я ведь росла в Грузии, где девочку традиционно готовят к роли хозяйки, умеющей делать всё в доме. Моя армянская бабушка брала меня с собой на рынок и учила торговаться, выбирать правильный сыр, помидоры, мясо. Правда, эти знания погребены где-то очень глубоко, поскольку пока не пригодились: обязанность ходить за продуктами взял на себя Саша (муж актрисы — прим. Ред).

— Скажите, а вы по хозяйству дома что-то делаете? Готовить любите?

— Люблю, но Саша прогнал меня с кухни. Я готовлю, а он творит — вот в чём разница. Когда я это поняла, то расслабилась. Хотя раньше я, конечно, пыталась отвоевать своё место на кухне. Меня же с детства учили гастрономии, приучали к семейной жизни. А Сашу не учили, не говорили, как всё это надо делать. Он изобретает свои кулинарные шедевры. Причём ежедневно. Если вечером он не играет в спектакле, то может приготовить что-то совершенно невероятное. У него талант.

## О СЕБЕ, ПУСТОЙ СЦЕНЕ И ХАРАКТЕРЕ

— Нелли — довольно редкое имя...

— Родители ждали мальчику Валеру, но родилась я, и меня довольно долго не могли никак назвать. Вообще есть две версии происхождения моего

имени. Так звали мамину сестрёнку, которая совсем маленькой погибла во время землетрясения в Ашхабаде. А ещё в жизни моих родителей, недолго, правда, был чудесный человек Нелли Владимировна. В семье меня звали Нэка. А муж зовёт меня Нэлюша.

— Вы вообще конфликтный человек?

— Нет, я максимально стараюсь не идти на конфликт. Единственное, я не люблю, когда меня загоняют в угол. Давления на себя не люблю. Но даже в этой ситуации я всегда пытаюсь оправдать человека, встать на его место, понять причину. И когда наступает предел, стараюсь поговорить с человеком напрямую.

— Где-то была написано, что вы боялись сцены. Это правда?

— В институте у меня были проблемы с голосом, и когда я поступила в театр, в глубине души боялась большой сцены: думала, что меня не будет слышно в последнем ряду. Чтобы преодолеть страх, осталась однажды ночью в театре, вышла на пустую сцену и стала читать свою институтскую программу. После этого проблема рассосалась сама собой.

Когда мне говорят, что у меня что-то не получается, во мне включают дополнительные ресурсы. Не могу самой себе сказать «нет» и расслабиться. У меня всегда есть желание попробовать что-то сделать, вместо того, чтобы опускать руки.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**Уварова Нелли Владимировна**

**Дата рождения:** 14 марта 1980 г. Родилась в городе Мажейкяй (Литва) в смешанной русско-армянской семье. Отец — инженер-технолог, мама — экономист и химик. До 14 лет жила с родителями в Тбилиси. Знает грузинский язык.

**Образование:** высшее. В 2001 г. окончила ВГИК (курс Г. Тараторкина). В детстве Нелли занималась художественной гимнастикой, окончила музыкальную школу.

**Работа в театре:** с 2001 г. — актриса РАМТ.

**Работа в кино:** «Полетели» (1999), «Главные роли» (2002), «Ангел на обочине» (2004), «Не родись красивой» (2005), «Я остаюсь» (2006), «Атлантида» (2007), «Кошачья логика» (2008), «Таинственный остров» (2008), «Тяжёлый песок» (2009), «Близкий друг» (2010), «Мамочки» (2010), «Не плачь по мне, Аргентина!» (2012), «Башня. Новые люди» (2012), «Бывшая жена» (2012), «Спутники» (2014).

**Семейное положение:** замужем. Первый брак (2006-2009) с режиссёром Сергеем Пикаловым. В 2011 году Нелли вышла замуж за актёра Александра Гришина.

**Дети:** дочь Ия (5 лет).

**Благотворительность:** идейный вдохновитель и организатор проекта «Наивно? Очень». Это Интернет-магазин авторских подарков, созданных руками детей с тяжёлыми ограничениями жизнедеятельности.







# Я-само совершенство, или Синдром отличницы

Казалось бы, что плохого в стремлении всегда быть на высоте?

Но последствия перфекционизма, доведённого до крайности, порой бывают страшными: депрессия, анорексия, ярлык «старой девы», карьерный крах, склонность к суициду...

Быть самым совершенством — эта идея пленяет с детства.

Любящие родители ждут от ребёнка самых лучших отметок в школе, самых высоких результатов в спорте, развивают творческие способности, надеясь, если не на гениальность чада, то хотя бы на его талант.

Попытки соответствовать завышенным ожиданиям перерастают в недовольство собой, повышенную чувствительность в отношениях с другими, тревогу, что с ним что-то не так...

На этой благодатной почве, по словам психолога, и вырастает перфекционизм (*perfectus* — идеальный, совершенный, безупречный). И либо полностью завладевает вашей жизнью, либо поработает как-нибудь из её сфер.

## РАБОТА

Отличные оценки в школе, институт с красным дипломом — пример для подражания да и только. Родители счастливы: какую умницу вырастили — «спортсменка, комсомолка»! Не зря всегда говорили: «Не умеешь — не берись, а раз взялась, то не позорься, делай только на отлично!» Теперь блестящая карьера — лишь вопрос времени...

Перфекционистка не только взваливает на себя такой груз ответственности и объём работ, который и не снился простым смертным, но и успешно справ-

ляется со всеми поставленными задачами во что бы то ни стало. Она — надёжный, инициативный, во всех отношениях, передовой работник.

Однако, перфекционистки в жертву профессии слишком часто готовы принести личную жизнь. Вдобавок, трудовой фанатизм — это палка о двух концах. Перфекционистки склонны привязывать чувство собственной значимости к служебной деятельности. Поэтому они слишком много времени тратят на ненужные детали, что замедляет темп работы и

снижает общую продуктивность.

А ведь начальство не будет разбираться, почему задерживается выполнение поручения — из-за непрофессионализма или «гиперстарательности». Кроме того, перфекционисты могут скрывать совершенные ими ошибки, чтобы не испортить собственный безупречный имидж.

## КРАСОТА

Трепетное отношение к своей внешности присуще многим женщинам. Многие ни за что на свете не выйдут на улицу без макияжа.

И если перед ними стоит выбор между удобством и эффективностью (будь то обувь, одежда или причёска), они всегда выбирают последнее. Каждый штрих, каждую деталь туалета такие женщины тщательно продумывают, даже если просто идут в магазин за хлебом.

Но это довольно безобидный пример перфекционизма. Гораздо более опасный и зачастую приводящий к страшным последствиям — это анорексия.

Нервная анорексия — это болезнь девушек-подростков, у которых особый склад характера: ярко выраженная эмоциональность, зависимость от высоких планок и нормативов, стремление к совершенству. Примерно в 10% случаев анорексия приводит к смертельному исходу.

Обычный случай: женщина с изумительной фигурой внушила себе, что где-то у неё на сантиметр толще, чем надо, и «всем это заметно». И бедняжка изводит себя мыслями, будто за её спиной окружающие высмеивают этот недостаток, и старается любыми средствами срочно от него избавиться. Диета, голодание, истощение — «сантиметра» уже и в помине нет, но остановиться она не может. Любой проглоченный кусок она воспринимает, как непростительную слабость, отступление от цели, ей нужно похудеть ещё, сильнее, насколько выдержит...

Чем более ущербным ощущает себя человек, тем выше стандарты он устанавливает для себя. Идея самосовершенствования становится доминирующей, она снимает напряжение, в котором живёт перфекционистка, давая надежду на то, что если сильно постараться, то завтра она станет другой, более идеальной.

## ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Если мы прекрасны, то и наш избранник должен быть прекрасен. Иногда длительное выжидание «своего человека» при-



носит хорошие результаты. Но чаще закачивается разочарованием и клеймом «старой девы». Один кавалер мало зарабатывает, второй немного полноват, у третьего глаза глупые. Разве они достойны «самого совершенства»? Что и говорить, женщинам с завышенными требованиями не под силу разглядеть принца на белом коне в мужчине, у которого, к примеру, дырявые носки или от которого пахнет табаком, или который не может забить гвоздь. Вы ищете идеального мужчину? Что ж, тогда будьте готовы к тому, что вам, возможно, суждено всегда быть одной. А может быть что-то не так в вас?

## ДОМ

Никто не спорит, что чистота и порядок в доме — это замечательно. Можно лишь восхищаться женщиной, которая каждый день готовит своему мужу обед с оригинальным меню из шести блюд. Правда, при этом она не допускает голодного супруга к столу,

пока салфетки, солонки и столовые приборы не разложены идеально. Если обед не будет расхвален — обида, ужас от «собственного несовершенства», душевный разлад, слёзы. Не говоря уже о том, какая диктатура порядка и чистоты царит в доме.

## ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ

Никто не станет спорить, что постановка высоких целей и здоровый максимализм в их достижении — похвальны. Так же, как серьёзное отношение к выбору спутника жизни, написанию бизнес-плана или приготовлению праздничного ужина.

Но если, невзирая на титанические усилия, вы категорически недовольны собой; или издёрганы от того что «всё наперекосяк»; или патологически зависите от чужой похвалы, просто задумайтесь: счастливы ли вы? Не перегибаете ли палку в своём стремлении стать самим совершенством?

## ТРОПОЙ ОБМАНУТЫХ НАДЕЖД

Итак, попробуйте проанализировать, не является ли ваше стремление к совершенству» чрезмерным, мешающим вам жить? Вот некоторые побочные эффекты перфекционизма.

**Разочарования.** Как правило, этим закачивается погоня за идеалом. Таким женщинам непросто создать семью — выбирая безупречного спутника, они рискуют навеки остаться в старых девах.

**Потеря времени.** Стремление всё переделывать, «шлифую» малейшие детали, затягивает процесс до бесконечности. Перфекционистки способны часами чистить плиту, вместо того чтобы поиграть с ребёнком — и кто, спрашивается, выиграет? Так же и на работе: женщина-идеалистка корпит над мелочами, вызывая недовольство начальства задержкой выполнения поручения.

**Неумение доводить**

**дело до конца.** Брат-близнец перфекционизма — максимализм, главный девиз которого «Всё или ничего!» Максималистки считают, что лучше бросить начатое или вовсе не браться за дело, если невозможно выполнить его идеально. Рядовая ситуация: девушка не соглашается на предлагаемую работу, так как на первых порах ей «светит» невысокая должность с мизерной зарплатой. Проходит время, её менее амбициозные сверстницы давно устремились вверх по карьерной лестнице, а она всё «ждёт у моря погоды». Принцип — нужно всё и сразу — может сильно испортить жизнь.

**Обезличивание.** Фанатично добиваясь сходства с кумирами, перфекционистки полностью отрекаются от себя — их собственная индивидуальность так и остаётся нераскрытой. К тому же с годами самоощущение может войти в противоречие с образом идола. И как жить с этим раздвоением личности?

## ЛЕКАРСТВО ОТ НЕДУГА



**Если вы обнаружили у себя один или несколько признаков перфекционизма, немедленно приступайте к борьбе с этим синдромом, пока он окончательно не отравил вам существование.**

■Пересмотрите своё отношение к себе и другим

людям, смягчите краски, проанализируйте и положительные, и отрицательные стороны своего поведения, разрешите себе быть самой собой.

■Перестаньте жить по сценарию, придуманному родителями. Установите собственные планки, а не пытайтесь дотянуться до той, которую определили родители. Да, это непросто. Выполнить задачу будет легче, если вы сможете дистанцироваться от родителей, например, снять квартиру. И не повторяйте их ошибок, заставляя собственного ребёнка превосходить себя.

■«Не сотвори себе кумира» — мудрый совет, известный ещё по Библии. А если не можете жить без оглядки на чужое мнение, выберите себе наиболее лояльного судью.

■Избавляйтесь от болезненного самолюбия — полюбите себя такой, какая есть. Проявляйте снисхождение к собственным промахам и недостаткам — других они волнуют ещё меньше.

■Если не можете оставить навязчивую идею, то хотя бы не отпугивайте тех, кто рядом. Когда поймёте, что боролесь с ветряными мельницами, будете радоваться, что за этим бессмысленным занятием не растеряли друзей.

■Чётко уясните для себя: создание топ-моделей и голливудских кинодив — это целая индустрия, где трудятся тысячи специалистов: хирурги, косметологи, стилисты, компьютерщики. За «девушками с обложки» не угнаться. Это красивые, но недолговечные мыльные пузыри. Так стоит ли тогда жертвовать здоровьем и другими радостями жизни?



# ЛЬНЯНОЕ МАСЛО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Маргариновое производство США, где активно борются с ожирением нации, переходит на замену традиционных масел льняным. Российская лаборатория питания РАМН рекомендует льняное масло в лечебных целях. А знаменитые вологодские маслокомбинаты добавляют его в свои йогурты и сметану.

С чего бы такая суета вокруг давно известного на Руси продукта? Зарубежные и российские диетологи в один голос заявляют, что можно и нужно применять льняное масло для похудения, а похудевшие говорят, что при сочетании льняного масла с луковым супом для похудения эффект возрастает в разы!

Труды, посвященные диетическим свойствам льняного масла, выпускают учёные Германии и Великобритании. Мода использовать льняное масло для похудения и прочих лечебных целей приходит из Америки в старушку Европу. И уж конечно будет странно, если мы, живя в России, где исконно употребляли льняное масло в пищу, откажемся от этого эффективного средства.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Ведь, казалось бы, любое масло — источник жира, разве может оно способствовать снижению веса? Масло льна и вправду содержит жирные кислоты.

Но следует различать необходимые организму и вредные для него жиры. Из полиненасыщенных



кислот, которые входят в состав масла, преимущественно состоит наш мозг. А жирную кислоту под названием Омега-3 и вовсе можно получить только из рыбьего жира и льняного масла. И всё это не имеет никакого отношения к «вредным» жирам, образующим некрасивые складки на теле.

Применение льняного масла для похудения основано, с одной стороны, на его способности снижать аппетит и оказывать мягкий слабительный эффект. При этом происходит деликатное очищение кишечника и вывод из организма шлаков. С другой стороны, масло льна нормализует обмен веществ, в частности, липидов. Ведь проблемы с лишним весом зачастую связаны именно с «неполадками» в жи-

вом обмене. Но полноценно раскрывается этот помощник в борьбе с килограммами ночью. Пока вы спите, льняное масло ускоряет расход жиров. Вместо того, чтобы откладываться в «неправильных» местах, жиры расщепляются на глицерин и воду. Вы отдыхаете — масло работает.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

Пользоваться льняным маслом для похудения нужно системно. Его пьют по чайной ложке перед завтраком и ужином (за 15-20 минут до еды) ежедневно в течение одного-трёх месяцев. Примерно за неделю разовую норму надо увеличить до столовой

ложки. Эффект, без сомнения, будет ощутимым. Сколько именно килограммов вы потеряете, зависит от организма и образа жизни.

Возлагать надежды только на льняное масло для похудения будет не совсем верно. Можно также отказаться от еды после восьми вечера и давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Эти меры усилят воздействие и помогут проявиться диетическим свойствам масла. Речь идёт не об изнурительных тренировках, а лишь о систематической зарядке: можете, например, ограничиться 15-20-минутной утренней гимнастикой — она не потребует от вас невероятных усилий.

Эффект льняного масла для похудения проявляется только в продукте, полученном методом холодного отжима. А ещё масло нельзя нагревать. Его лучше хранить при температуре от 0 до 15 градусов и обязательно в тёмном месте. Тогда все полезные свойства точно сохранятся, и маслице поработает над красотой вашей фигуры.

Кстати, бонусом к похудению можно ощутить на себе и другие целебные эффекты льняного масла, которое применяют для предупреждения рака и инфарктов, улучшения работы почек, укрепления иммунитета, восстановления после стресса, повышения бодрости духа и умственной работоспособности.

Льняное масло — деликатес для мозга и «ночной тренер» для фигуры. Это самое естественное и натуральное средство для похудения, изобретённое самой природой.





## КАК НЕ СОРВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ?

По статистике, только пятая часть людей, решивших похудеть, выдерживают курс диеты. Остальные потихоньку сходят с дистанции. Почему же, твердо решив похудеть, мы не в состоянии выполнить обещание, данное себе?

Всё очень просто, в мечтах мы готовы на многое, диета кажется не столь трудным занятием. Однако на деле выходит всё наоборот. Вечеринки, муж, который ужинает рядом, друзья, заглянувшие к нам вечером с тортиком — всё это вынуждает, немного помучившись, бросить диету. А бывает и так, что долгое сидение на кефире или капусте, так надоедает, что мы решаем, если не съедим сейчас шоколадку, то просто умрём.



Как же не сорваться и пройти курс диеты до конца?

Самое главное — это желание. Только желание должно быть настоящим, а не просто проскользнувшая мысль — пора бы похудеть. Необходимо твердо решить, что вы начинаете худеть и, несмотря на частые соблазны, сможете устоять и не поддаваться им, ибо ваше желание важнее какого-то кусочка торта.

При этом очень важен мотив. Если вы хотите похудеть, но четкого мотива нет, стоит его поискать, иначе существует большой риск в дальнейшем сорваться с диеты. Возьмите ручку и запишите все неприятные ситуации, связанные с вашим лишним весом. А затем составьте список выгод, которые вы получите, сбросив лишние килограммы.

Теперь, когда у вас есть и желание, и мотив, можно приступать к диете.

Для того, чтобы не сорваться и пройти курс диеты, понадобятся разные хитрости и уловки.

●Вы должны подобрать такую диету, которая не нанесёт вред организму, которая будет сбалансирована и не очень сложна. Чем больше в диете ограничений, тем труднее её соблюдать.

●Не худейте очень быстро, иначе слишком высока вероятность приступов обжорства, быстрый эффект не так полезен, ведь это нарушает обмен веществ и процесс сжигания жиров.

●Есть надо небольшими порциями, 5-6 раз в день. Тогда вы не будете

чувствовать себя голодным. Между тремя приёмами пищи делайте перекусы — нежирный йогурт, творог, фрукты и овощи. Тогда в обед или ужин вы не наброситесь на еду.

●Не стремитесь сразу похудеть на 20 кг. Худейте постепенно — сначала на 2 кг, затем ещё на 2. Так похудеть будет проще, вы будете видеть результат, и не захочется всё бросить, потому что вы не смогли похудеть за 3 недели на 12 кг.

●Не ограничивайте себя резко в любимом продукте, иначе срыв неизбежен. Вы будете постоянно думать о том, что вам его не хватает, и с ненавистью поедать полезные продукты. Надо позволять себе лакомство, но в небольшом количестве, и, конечно, не вечером.

●Старайтесь не употреблять спиртных напитков, они калорийны сами по себе и усиливают аппетит. Сухие вина полезны для обмена веществ, но увлекаться ими не стоит.

●Очень важный момент состоит в том, что вам надо научиться наслаждаться едой. Если вы полагаете, что та пища, которую вы сейчас едите, невкусна, то очень быстро сорветесь с диеты. Необходимо полюбить здоровую и правильную пищу, вам должно быть приятно, ведь когда вы едите такие продукты, то заботитесь о своём здоровье, о своём теле.

●Хорошее средство, которое поможет не сорваться с курса диеты, — заняться интересным делом. Гуляйте, занимайтесь спортом, читайте книги, спите, пишите стихи, танцуйте, вяжите. Занимайтесь чем угодно, но толь-

ко тем, что действительно принесёт вам радость. Тогда вы не будете постоянно думать о еде, научитесь переключаться, не будете пребывать в мрачном настроении.

●Если вам очень хочется есть, то попробуйте выпить стакан воды или кружечку зелёного чая. Это очень хорошее средство, которое помогает подавить голод.

●Вам предстоит поход в ресторан, вечеринка или другое мероприятие, на котором будет много вкусных блюд? Продумайте заранее, что вы можете съесть — лёгкий салат, рыбу, фрукты. Ничего страшного не будет и в том случае, если вы съедите что-то вкусное, но запрещённое. Главное — количество. Лучше немножко съесть, а не смотреть с завистью на остальных, которые могут себе это позволить. Ну и на следующий день постарайтесь составить себе лёгкое меню.

●Отдельно хочется сказать о людях, которые стремятся вас накормить — мама, бабушка, подруга. Чётко объясните, что, находясь на диете, вы не страдаете, вам не плохо. Наоборот, вы счастливы потому, что заботитесь о своём здоровье, и скоро будете идеально выглядеть. Если же кто-то просто хочет угостить вас своим новым блюдом, можете съесть один кусочек — и человек не обидится, и для вас ничего страшного не произойдёт.

Чтобы не сорваться с диеты, вы должны действительно захотеть стать красивее, здоровее, настроиться, и у вас всё получится.



# Высок каблучок...

## (как носить каблуки)

В туфлях на высоких каблуках женщина выглядит намного ярче и эффектнее, чем в обуви на плоской подошве или тапочках. Таковы стандарты современной моды и наших представлений о красоте. Но часто мы даже не подозреваем о том, какой вред наносят каблуки всему организму, если носить их постоянно и не заботиться о своих ногах.

### ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Оптимальным считается каблук, высота которого составляет 1/14 длины стопы, то есть не более 2 см. Такая цифра явно придётся не по вкусу многим любительницам каблуков и даже вызовет бурю возмущений. Конечно, каблук можно выбрать и повыше. По данным исследований учёных, безвредным считается каблук до 5 см. При высоте каблука больше 5 см стопа перестаёт справляться со всеми теми функциями, которые возложены на неё во время нашего передвижения.

Последствия хождения на каблуках — отклонения и нарушения в работе всего организма. Страдают стопы и пальцы, колени и икры, позвоночник, внутренние органы и даже наша голова (из-за ухудшения притока крови к ней). В обуви на высоких каблуках нарушается естественное распределение нагрузки на мышцы ног. Увеличиваются нагрузки на коленный сустав, что со временем оборачивается артритом. Нарушается отток лимфы и венозной крови из нижних конечностей. Следствие этого процесса — отёки, тромбофлебит, появление сосудистых звёздочек и целлюлита.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Есть женщины, которые вообще не носят каблуки и прекрасно обходятся без них. А вот кто не представляет себя без каблуков, вряд ли от них откажется. В этом случае есть смысл прислушаться к советам специалистов, как свести к минимуму вред от каблуков.

● Врачи не советуют носить каблуки каждый день, особенно, если есть проблемы с позвоночником. Такое издевательство над собой просто недопустимо. Любимые туфли и босоножки на высоких каблуках лучше приберечь для торжественных, особых случаев и важных встреч.

● Очень практично иметь на работе и в машине смен-

ную обувь. Когда есть необходимость надевать каблуки, а в остальное время ходить в комфортных туфлях. Чем чаще давать возможность ногам отдыхать, тем лучше.

● Любительницам каблуков очень полезно ходить босиком. Рекомендуется завести в ванной пластмассовый коврик с «шипами» — для массажа стоп. А для отдыха дома — удобную мягкую обувь.

### ТОЧНЫЙ ВЫБОР

Обувь нужно подбирать строго по размеру — не больше и не меньше. Известно, что носить обувь, которая велика, ещё труднее, чем тесную. Икроножные мышцы и стопа будут в постоянном напряжении. Если носок закрытый, можно купить обувь лишь на полразмера больше.

Смягчить воздействие высоких каблуков поможет устойчивая и удобная колодка. В обуви на каблуках нога скользит вперёд, что приводит к увеличению нагрузки на подушечки пальцев и сдавливанию ступни в узкой части мыска. Уменьшить это скольжение можно, если положить в обувь лишь половинку стельки. Туфли с узкими носами наиболее сильно сдавливают стопу и провоцируют появление мозолей и натоптышей.

### АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

При каждом удобном случае врачи советуют отдыхать от каблуков и выполнять упражнения для ног. Эффективна даже самая простая гимнастика, например, ходьба поочерёдно на носках и на пятках. Четыре



шага на пятках и четыре шага на носках, приподнимаясь как можно выше. Старайтесь делать это упражнение при каждом удобном случае — накрывая стол, переходя из комнаты в комнату. Ещё одно упражнение — круговые движения стопы. Круговые движения стопы делают сидя на стуле, положив ногу на ногу. Стопой свободной ноги описать 4 круга вправо, 4 — влево, затем сменить положение ног.

Сидя на стуле, снять туфли и покачать серединой стопы какой-нибудь цилиндрический предмет (например, пол-литровую бутылку из-под минеральной воды).

Потом бросить под ноги махровое полотенце и 5-10 мин. собирать его пальцами ног. Эти упражнения будут полезны и тем, кто каблуки не носит.

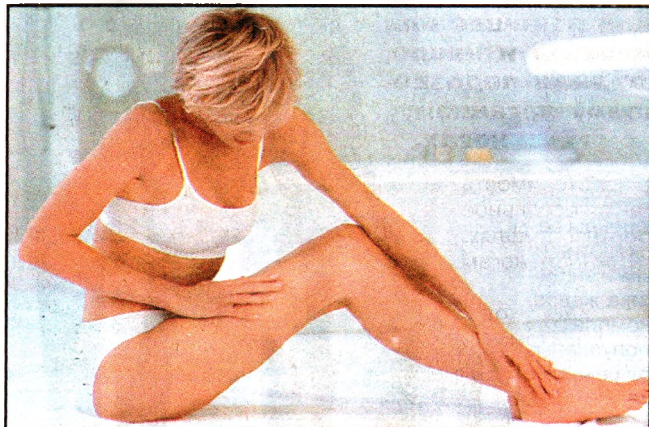
### КОСМЕТИКА И АРОМАТЫ

Не обойтись без крема для ног, снимающего усталость, смягчающего натоптыши и расслабляющего икроножные мышцы. Для ухода за ногами ароматерапия предлагает бергамотовое масло, масло чайного дерева, сандаловое масло, масло лаванды, мяты и майорана, масло шалфея. Перед применением нового для вас эфирного масла нужно провести тест на аллергическую реакцию. В летнее время незаменимы косметические средства с охлаждающим эффектом — кремы, лосьоны и другие средства для ухода за ногами.



# УБИРАЕМ ЦЕЛЛЮЛИТ

**Целлюлит — одна из самых распространённых косметических проблем, которая внешне проявляется в эффекте «апельсиновой корки» на коже. Существуют целые программы лечения целлюлита. Один из домашних способов ухода за кожей — массаж и растирания.**



**М**ассаж сухой щёткой считается процедурой, аналогичной лимфодренажу. Выполняется он так называемой антицеллюлитной щёткой с длинной ручкой и жёсткой короткой щетиной. Движение, с доста-

точным усилием, мелких щетинок по коже улучшает микроциркуляцию крови, а самое главное — циркуляцию лимфатической жидкости. Лучше всего проводить массаж перед душем. Движения должны быть «длинными» — снизу вверх. Чтобы эффект от этой процедуры был заметным, необходимо проводить растирания ежедневно по 5-7 мин. После завершения процедуры на кожу следует нанести антицеллюлитный или увлажняющий крем. Полезны и растирания кожи махровым полотенцем сразу после ванны.



К лечению целлюлита косметологи советуют подходить комплексно. Правильное питание, спорт, косметика, антицеллюлитный массаж, растирания, обёртывания, ванны, ароматерапия, салонные процедуры — всё это входит в антицеллюлитную программу.

## МАЛЕНЬКИЙ ОТПУСК ДЛЯ КОЖИ



**Самое эффективное, самое доступное и дешёвое средство снять усталость, убрать мешки под глазами и мелкие морщинки — выспаться и дать коже отдохнуть. Недаром же сон называют отпуском для кожи.**

ночь, ко сну нужно подготовиться. Вот какие советы дают специалисты.

■ Снимите макияж с лица и шеи.

■ Примите тёплый, но не горячий душ. Тёплая вода поможет очистить кожу и снять напряжение после трудового дня.

■ Приятная тёплая ванна прекрасно расслабляет и вызывает приятную сонливость, так как способствует оттоку крови от головного мозга к кожным покровам.

■ Спать рекомендуется в хорошо проветренной комнате. Вдыхание прохладного воздуха во время сна улучшает работу дыхательной и кровеносной системы.

■ Перед сном рекомендуется расчесать волосы — медленно, аккуратно, без нажима. Это делается для того, чтобы удалить частички пыли, укладочных средств и отмершие клетки. Такой массаж улучшает обменные процессы кожи головы и способствует укреплению волос.

■ Сон на низкой подушке помогает расслаблению мышц, равномерному

кровообращению, а также является профилактикой образования ранних морщин на шее и двойного подбородка. Если спать на слишком высокой подушке, может нарушиться венозный отток в коже век и привести к появлению мешков под глазами.

■ Диетологи рекомендуют вечером не наедаться и по возможности отказаться от употребления мяса, острых, солёных, сладких и жареных блюд. Полный желудок препятствует гармоничному засыпанию. Ужин лучше приготовить лёгкий: рыбу, птицу, овощи (морковь, картофель), рис. Такое меню помогает мозгу вырабатывать мелатонин — гормон сна. Не рекомендуется пить на ночь кофе, чай и алкоголь. Лучшая замена этим напиткам — чашка травяного чая, кисломолочные напитки или стакан молока с мёдом.

■ По мнению специалистов, ложиться спать надо до полуночи: именно в это время сон приносит наибольшую пользу. Недаром же говорят, что один час сна до полуночи равен двум часам после.

**В**о сне происходит восстановление энергетических запасов всех систем организма, которые работали в течение дня. Активируются процессы дыхания, механизмы регенерации и очищения клеток кожи. Организм, а вместе с ним кожа набирается жизненных сил. Когда человек выспался, и лицо выглядит отдохнувшим, при этом даже разглаживаются мелкие морщинки. Чтобы кожа отдохнула за



# ДЖИНСОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Джинсовые вещи давно стали классикой моды. Этот сезон не исключение. Дизайнеры предлагают джинсовую одежду почти на все случаи жизни. Это удобно, практично и стильно!

## ИДЕАЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ

Как выбрать самые лучшие джинсы? Для этого, считают стилисты, нужно хорошо знать особенности своей фигуры. Джинсы-бойфренды со свободными брючинами и высокой посадкой помогут скрыть животик и складки на бёдрах. Узкие джинсы идеально подходят стройным женщинам. Прямые джинсы тёмного-синего и чёрного цвета – классика жанра. Такие джинсы используют и в повседневных, и в нарядных комплектах одежды. Модный тренд этого сезона – джинсы-клёш, некогда популярные в 70-е годы. Клёш помогает визуально удлинить ноги. Стилисты рекомендуют носить джинсы-клёш с обувью на каблук или платформе.

## ЯРКАЯ ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Джинсы или брюки из джинсовой ткани прекрасно вписываются в повседневный гардероб. Они могут быть базовой вещью, на основе которой можно создать очень интересный и яркий образ. Особенно, если это широкие и укороченные джинсы-кюлоты, которые необычайно популярны в этом сезоне.



## КОМБИНЕЗОН

Ещё один модный вариант джинсовой одежды – комбинезон. Актуальны комбинезоны из тёмного денима, вещи с «потёртостями» и «рваными» штанинами, а также комбинезоны, похожие на униформу – в них джинсы соединены с рубашкой.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА





## КУРТКИ, ЖАКЕТЫ, ТРЕНЧИ

Джинсовая куртка из плотного хлопка — идеальная одежда для межсезонья и прохладного лета. В компанию к традиционным курткам дизайнеры добавили джинсовые жакеты, куртки-косухи из денима и даже тренчи. Куртка может быть с воротником или без него, свободного покроя или приталенная, на пуговицах или на молнии. Эксперт моды Эвелина Хромченко рекомендует смело сочетать джинсовую куртку с нарядными вещами, когда вы собираетесь на выставку, на концерт или на вечеринку. Джинсовая куртка придаст образу нужный акцент, поможет выглядеть стильно, чувствовать себя уверенно и при этом оставаться женственной.



## ПЛАТЬЯ И ЮБКИ

Джинсовая юбка может стать альтернативой джинсам, если вы не слишком любите брюки. Популярны прямые джинсовые юбки (юбка-карандаш), мини-юбочки из денима и юбки покроя полусолнце. Разнообразны и фасоны джинсовых платьев, от платьев-рубашек до женственных платьев с пышными юбками и воланами. Джинсовое платье — удобный и комфортный вариант одежды для работы, для прогулки и для встречи с друзьями.

## РУБАШКА: НОВЫЙ ПОДХОД

Джинсовая рубашка — популярный предмет гардероба. В этом сезоне в коллекциях дизайнеров есть классические джинсовые рубашки с длинным рукавом, рубашки с коротким рукавом и рубашки с аппликациями. Сегодня стилисты предлагают самые разнообразные сочетания с джинсовыми вещами. Например, соединить в одном комплекте длинную юбку и джинсовую рубашку.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Чтобы джинсы как можно дольше были в форме, стирайте их в машине по всем правилам. Перед стиркой застегните пуговицы и молнии, выверните джинсы наизнанку. Выбирайте подходящий режим стирки и стиральные средства, которые помогают поддерживать цвет (для цветных или джинсовых тканей).

● Джинсы с декором (стразами, аппликацией, вышивкой), а также джинсы с прорезями и прорезями на штанинах лучше стирать вручную либо в машинке на щадящей стирке (холодная вода, маленькие обороты). Нельзя использовать агрессивные моющие средства. Нельзя выжимать джинсы и сушить в барабане.







Как-то актриса Елена Проклова сказала, что секрет счастливой семейной жизни кроется в старой поговорке: «Мужу и псу не показывай себя всю». Да уж, звучит грубовато, а в «оригинальной версии» и вовсе вульгарно. Тем не менее дамы, умудрённые опытом, а заодно с ними и прозорливые психологи свидетельствуют: прав, прав русский народ! Соблюдать дистанцию в семейной жизни необходимо.

## ВХОД СТРОГО ПО ПРИГЛАШЕНИЮ

...Они поженились по великой любви и были уверены, что у супругов не должно быть тайн друг от друга, недаром ведь говорится: «моя вторая половинка»! Недомогания, переживания, сомнения, воспоминания — всё обсуждалось сообща, запретных тем не существовало. Но спустя пару лет она искала уединения на кухне, он все вечера и выходные пропадал в гараже, а диалоги сводились к нейтральным фразам вроде «Привет! Как дела?» и «Чай будешь?». Девиз «ни флага, ни родины!» не оправдал себя, однако, всё могло бы быть по-другому, если бы несчастные «половинки» потрудились соблюдать личное пространство каждого.

### «И тумбочка между кроватями»

У англичан есть хорошее понятие «privacy» («прайвеси») — личная, неприкосновенная сфера. Нация джентльменов весьма трепетно относится к правам личности, и если нас шокирует такое явление, как раздельные спальни супругов, то в Великобритании, как и почти во всём мире, это норма. Конечно, соотечественников во многом испортил квартирный вопрос, когда порой даже мечтать о собственной «норе» не приходится. А между тем немецкие психологи выявили: для того чтобы чувствовать себя комфортно, человеку необходимо минимум 10 квадратных метров личного пространства — иначе нам, в прямом смысле, не хватает воздуха!

Но дело даже не в жилой площади, а в так называемой «своей территории», которая есть у каждого. Это и любимая чашка, и «своя» подушка, и, самое главное, — право на личные

мысли, фантазии, воспоминания. А теперь полюбопытствуем, как порой мы методично захватываем чужую территорию (хотя почему чужую? Это же родной и близкий человек!) и что из этого получается. Предоставим слово мужчинам...

### Священные таинства

**Алексей, 36 лет:** «С Инной мы встречались полгода, я искренне любил и не хотел с ней расставаться ни на миг, поэтому предложил переехать ко мне. Вначале всё шло мирно и гладко, но вскоре на горизонте появились первые тучки. Я то и дело натёкался взглядом на вещи Инны, которые, как мне кажется, женщина должна тщательно скрывать. В первую очередь, предметы личной гигиены. Я взрослый мужчина и хорошо знаком с женской физиологией, однако, «приспособления» для критических дней, разложенные в ванной на общей полке, почему-то не добавляли Инне очарования в моих глазах. Намекал любимой, что у неё есть индивидуальный ящик, куда могли бы переселиться отдельные предметы, но она упорно не понимала, о чём речь.

Следующий момент, уж простите за откровенность, — бритвенный станок. Да, мне нравятся гладкие ножки и прочие приятные «зоны», но хотелось бы верить, что у женщин от природы не бывает на теле растительности. Поэтому соседство её станка, вроде бы розового и «гламурного», но с засохшей пеной и прочими «изысками», рядом с моими бритвенными принадлежностями раздражало. А как-то раз Инна и вовсе заявила, что воспользовалась моим прибором... Может быть, я эгоист с чрезмерной брезгливостью, но пере-

нести «вторжение» не смог. Высказал всё, что накопилось, и дал время на размышление. А она обозвала меня «моральным уродом» и переехала...»

«**Стелим соломку**»: На заре отношений нам свойственно идеализировать избранника, зачастую до абсурда, дескать, возлюбленный принадлежит к числу небожителей, питаюсь исключительно нектаром и амброзией. Но, проживая под одной крышей, мы невольно проходим испытание совместным бытом и ограниченной территорией, а для нежных чувств оно страшнее мук ревности.

Тут нельзя посоветовать ничего, кроме известной истины: в женщине должна оставаться загадка. Если делаем маску для лица и волос (и прочие интимные процедуры) — то при закрытых дверях ванной, педикюр — в отсутствие дома спутника жизни, сугубо дамские принадлежности прячем подальше. Потрудитесь содержать свою полку в шкафу в состоянии, близком к идеальному, а косметичку в порядке и ограниченных размерах (вид сумки, доверху набитой помадами, мужчин отталкивает).

Рекомендации для сильного пола не отличаются новизной, но отчего-то мужчины из поколения в поколение наступают на одни и те же грабли. Чтобы стать исключением и не превратиться из принца в постылого мужа, необходимо: выдворить из гардероба трусики с вытяннутыми колёнами, не ходить по дому «топлес» (то есть с голым, да ещё и не спортивным торсом), овладеть искусством прилично есть и пить пиво редко и из стакана (бутылки отставить), по выходным



не ходить целый день косматым, при пользовании унитазом попадать точно в цель (надеюсь, пояснять не нужно). И самое главное: стирать свои носки и нижнее бельё надо самостоятельно, потому как интимную гигиену, уважение к женщине, физиологические особенности и прочие немелочи жизни никто не отменял.

### «Есть вещи, о которых я предпочёл бы не знать»

**Игорь, 27 лет:** «Искренность и открытость — вот что покорило меня в Машке с первого взгляда. С детской наивностью она на первом же свидании рассказала, как переживает из-за ссоры с мамой и из-за развода подруги, а через месяц я знал всю её подноготную. Предельную откровенность Маши я расценивал как доверие, желание пустить меня в свою жизнь. Мы стали жить вместе, подали заявление в ЗАГС...

Прозрение наступило, когда она рассказала о колонотерапии, которую сделала накануне. Если кто-то не знает, что это за процедура, поинтересуйтесь в других источниках, не хочу пояснять. В общем, Маша подробно описала процесс и свои ощущения, а я, если честно, был обескуражен, ведь о таком лучше молчать. «Добила» она меня зачитыванием «цитат» из результатов, написанных врачом. На первый раз я спустил дело на тормозах...

Спустя неделю ужинал, Машка запаздывала из салона красоты. Доедал пельмешки, когда примчалась моя фея: «Игорёк, мне так ужасно

сделали эпиляцию воском — караул! Смотри...» И тут же обнажила отдельный участок, чтобы продемонстрировать этот самый «караул». Я ошарашен, не в силах вымолвить ни слова: неужели человек не понимает, что есть вещи не для огласки? Она явно не понимала. До загса мы так и не дошли, каюсь, по моей вине».

**«Стелим соломку»:** «Есть же, чёрт возьми, вещи, о которых не говорят вслух!» — вскричал однажды Наполеон в ответ на сальность министра о Жозефине Богарне. В этом плане у легендарного императора стоило бы поучиться — и самому не говорить лишнего личного, и одёргивать тех, кто выворачивает наизнанку неприглядные стороны своей жизни.

Во всём мире считается дурным тоном обсуждать болезни с кем-либо, помимо лечащего врача, муж (или лицо, его замещающее) — не исключение. Та же ситуация с процедурами, которые недаром называются интимными. Понятие «близкие люди» не означает, что нужно нарочно показывать второй половинке заплombированный зуб, синяк от неудачного укола и вросший ноготь. Также не стоит рассказывать о деликатных нюансах.

### «Посторонним вход воспрещён»

**Антон, 28 лет:** «Мы были женаты два года, когда моя Алёна «задурила»: если я оставлял мобильник без присмотра, читала сообщения и отвечала на звонки без моего согласия. Потом

обнаружил, что она пыталась «взломать» пароль электронного почтового ящика, чтобы контролировать мою переписку. Пару раз устраивала «обыск» карманов на предмет компромата: сама не признавалась, но я догадывался. Если я разговаривал по телефону на кухне, она, якобы по неотложному делу, приходила туда и «незаметно» подслушивала разговор.

Дело пахло керосином, не люблю быть «на мушке», провёл воспитательную беседу. Оказывается, Алёне показалось, что с получением директорской должности я просто-таки обязан заиметь любовницу, вот и усилила бдительность, глупышка...

**«Стелим соломку»:** Как известно, в душу не заглянешь, но в нынешнее время есть возможность проникнуть в святая святых, «проштудировав» средства коммуникации второй половины — телефон и компьютер. Почему некоторые так и тянут в зону «нон грата»? Потому что, даже если нет явных поводов для ревности, всё равно возникают опасения: «А вдруг на горизонте есть соперница?» Как правило, «сыщик» не достигает никакого результата: если у второй половинки и впрямь «рыльце в пушку», следует раскол в отношениях, либо разоблачённый придумывает новые способы прикрытия своих прегрешений. А если супруг безвинно пострадал, на будущее станет иметь в виду: он «под колпаком у Мюллера», коридоры просматриваются, выходы простреливаются. Согласитесь, осознание, что тебя контролируют — не лучший фундамент для отношений, ведь никто не должен и не может быть чьей-то собственностью.

Есть такая притча: «Люди, как динобразы, идущие по холодной пустыне. Они жмутся друг к другу, чтобы согреться, и при этом колют друг друга иглами, причиняя боль». Известно, что для человека самое страшное — быть одиноким и никому не нужным, и согреться душой можно, лишь прижавшись к любимому. Но куда девать колючие «иглы»?

Чтобы раз за разом не заходить в тупик (вместе тесно, а врозь — хоть брось), нужно научиться уважать личное пространство другого. Это получится, если признавать право на:

- то, что не всё нужно рассказывать спутнику жизни;
- слова «Я хочу сейчас побыть один»;
- неприкосновенность его (и ваших) телефона и личной переписки;
- то, что никто не обязан честно отвечать на вопрос: «О чём ты думаешь?»
- маленькие личные секреты;
- его встречи с друзьями;
- ваши встречи с подругами;
- разницу вкусов;
- свою точку зрения.







**Любите ли вы гладить? Очень мало женщин ответит на этот вопрос положительно. Однако, что делать? Надо! А значит, нужно сделать процесс глажки максимально приятным и лёгким. И хорошего утюга для этого недостаточно, необходима ещё и качественная удобная гладильная доска. Вот её-то мы и будем сегодня выбирать. Итак, на что обратить внимание при покупке?**

**МАТЕРИАЛ ОСНОВЫ.** Простейшая доска обычно делается из ДСП или толстой фанеры. И тот, и другой материал нельзя назвать удачным. Со временем он может покорежиться, к тому же такая доска довольно тяжела. Единственное её достоинство — дешевизна.

Выбирая доску, загляните под чехол. Качественная основа для глажения изготавливается из тонкого металлического листа. Чтобы уменьшить вес доски, в металле делают просечки, а чтобы сохранить её форму, — рёбра жёсткости.

Хуже, если основа имеет вид металлической сетки, поверх которой накладывается плотный картон и слой синтепона. Под воздействием пара картон

быстро прессуется, и ячеистая поверхность начинает проступать на отутюженной одежде. Кроме того, если металл сетки недостаточно прочен, она сама может деформироваться.

**ЧЕХОЛ.** Очень важно, из чего сделан материал, покрывающий поверхность доски и внешнее тканевое покрытие. В самом простейшем случае это слой ватина и чехол из хлопчатобумажной ткани. В «продвинутых» моделях — это чехол из термостойких синтетических материалов. Такое покрытие практически не пригорает под утюгом, и к нему не липнет ткань из синтетики. Часто чехол доски делается съёмным, а значит его можно заменить, когда он придёт в негодность.

# Шокупатель ВЫБИРАЕМ ГЛАДИЛЬНУЮ ДОСКУ

**НОЖКИ.** Механизм фиксации доски на нужной высоте бывает двух видов: плавный и ступенчатый. Первый, как, в общем-то, следует из названия, регулирует ножки плавно, останавливаясь на любой высоте в любой момент. К сожалению, со временем такая система разбалтывается и плохо фиксируется, то есть доска самопроизвольно складывается. Ступенчатая система более надёжна, доска фиксируется жёстко. Конструкция, у которой ножки выступают за поверхность, более устойчива, однако доска с такими ножками требует больше места при хранении.

Но это не все особенности ножек. Если вы посмотрите на их нижнюю часть, то заметите, что, для того чтобы избежать скольжения и царапания пола, производители «обули» их в пластмассовые или резиновые «калоши». В некачественных моделях гладильных досок эта «обувь» часто легко снимается, а позже теряется, из-за чего доска становится неустойчивой.

Обращайте внимание на крепление ножек к доске и способ крепления элементов. Могут применяться заклёпки, болты и сварка. Заклёпки через некоторое время могут разрушаться, а болты, если они вдруг раскрутятся, можно всегда подкрутить.

**ПОЛОЧКИ ДЛЯ УТЮГА.** У гладильной доски обязательно должна быть полочка для утюга, это поможет вам меньше беспокоиться о возможных падениях утюга на пол. Кроме того, полочку для утюга делают из негорючих материалов. Рекомендуем покупать доски с полочками, которые являются одним целым

с доской. Как показывает практика, такая полочка служит дольше, чем полочка, привинченная к доске. Вариант, где вместо полочки используется скоба для подвешивания утюга, не очень удобен из-за своей небезопасности. «Смахнуть» утюг с такой скобы очень легко, просто случайно его задев.

**ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ.** Очень удобна разновидность полочки для утюга — с розеткой и удлинителем. Вы сможете разместить доску в удобном для вас месте, независимо от расстояния до основной розетки. Другая разновидность предусматривает наличие держателя для провода — если им пользоваться, провод не будет мешаться. Многие производители выпускают модели с полочками для белья и держателями под вешалки-плечики. С одной стороны, это удобно — не надо бегать всё время к шкафу и вешать туда только что отглаженное бельё. Но, с другой стороны, конструкция становится слишком громоздкой и занимает много места.

**Подготовила  
Анна ЗАВРАЖНОВА**





# С К готовим КУЛИНОЙ

№5 (115) Май 2016

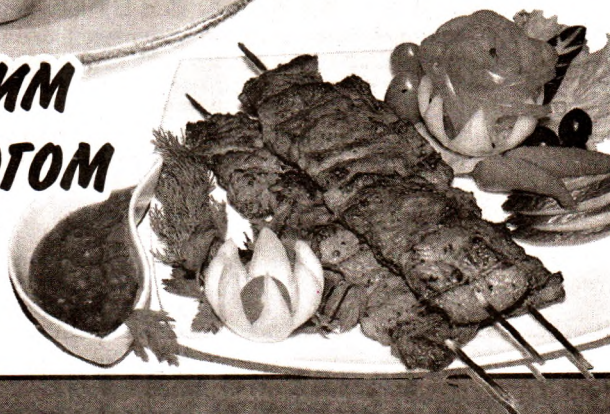
**ЗЕЛЁНЫЕ ЩИ  
И ОКРОШКИ**



**ГОТОВИМ  
С ТВОРОГОМ**



**ПОРА  
НА ПИКНИК!**



**РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ  
ПО-ВЕСЕННЕМУ**





# МАЙСКИЕ САЛАТЫ



## ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

На 200 г молодой белокочанной капусты: 1 свежий огурец, 5 редисок, 1 красный сладкий перец, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового или подсолнечного масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, обсушите. Огурец и редиску нарежьте полукольцами, очищенный от семян сладкий перец — соломкой. Капусту нашинкуйте, слегка обомните руками и перетрите с солью.
2. Соедините все овощи, полейте лимонным соком, заправьте маслом и перемешайте.

Наш витаминный салат готов! Получается очень сочно и ярко, а главное — полезно.

Елена КАРАУЛОВА, г. Новотроицк

## САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛИ С ЯЙЦАМИ И ОРЕХАМИ

На 3-4 яйца: 1 пучок щавеля, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Щавель промойте, нарежьте полосками, опустите в кипящую воду и варите 1-2 мин. Откиньте на сито, охладите.
2. Яйца сварите вкрутую, очистите, порубите. Ядра грецких орехов истолките в однородную массу.
3. Соедините щавель, яйца и орехи. Перемешайте. Посолите, заправьте раст. маслом.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

**Я**ркий салат с пикантным вкусом можно подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясной отбивной.

Инна ЧЕЛНОКОВА, г. Белгород

## САЛАТ «СОЛНЕЧНЫЙ»

На 400 г редиски: 200 г моркови, 1 пучок зелёного лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, молотый перец, сахар по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску и морковь вымойте, обсушите. Редиску и очищенную морковь нарежьте соломкой. Овощи смешайте, посолите и дайте постоять 5-10 мин.
2. Чеснок очистите, измельчите, обжарьте на сковороде с разогретым оливковым маслом.
3. Морковь и редиску отожмите от лишнего сока и выложите на блюдо, поперчите, добавьте по вкусу немного сахара. Сверху полейте раскалённым маслом с чесноком. Перемешайте, дайте настояться.
4. Зелёный лук вымойте, обсушите, нарежьте кусочками по диагонали.
5. Готовый салат выложите горочкой на блюдо, посыпьте сверху зелёным луком.

## САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ»

На 1 зелёную редьку: 1 свежий огурец, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, майонез или раст. масло — по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень промойте, обсушите. Редьку очистите, натрите на крупной тёрке. Огурец нарежьте соломкой.
2. Зелёный лук и укроп мелко нарежьте.
3. Соедините редьку, огурец, зелёный лук и укроп, посолите, заправьте майонезом или раст. маслом, перемешайте.

Ирина ЗОТОВА,  
г. Кисловодск

## САЛАТ «МОЛОДО-ЗЕЛЕНО»

На 300 г молодой белокочанной капусты: 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 пучок зелёного салата, 1 пучок щавеля, по 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, тмин, 150-200 г сметаны, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень промойте, обсушите. Капусту нашинкуйте. Сладкий перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте мелкой соломкой. Капусту и сладкий перец посолите, перемешайте и оставьте на 10-15 мин.
2. Морковь очистите, натрите на средней тёрке. Зелёный салат и щавель нарежьте полосками, зелень укропа и петрушки порубите. Тмин разотрите.
3. Соедините все подготовленные продукты, перемешайте, заправьте сметаной и ещё раз перемешайте.

Галина ГЛАЗКИНА,  
с. Верхнерусское,  
Ставропольский край

**О**чень лёгкий, весенний салатик. Отлично сочетается с мясными блюдами!

Галина АВЕРЬЯНОВА,  
г. Белгород

## САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШПИНАТА

На 4 средних молодых картофеля: 80 г листьев молодого шпината, 1 маленькая красная луковица, 3-4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. горчицы с зёрнами, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Оливковое масло смешайте с уксусом и горчицей. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.
2. Картофель вымойте, отварите до полуготовности. Остудите, очистите, нарежьте кубиками, кружочками или дольками. Затем выложите в форму для запекания, обмажьте половиной заправки, поставьте в духовку или под гриль. Запекайте до золотистого цвета.
3. Тёплый картофель смешайте с тонко нарезанным луком и оставшейся заправкой. Добавьте нарезанный соломкой шпинат. Всё аккуратно перемешайте, дайте пропитаться.



## САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С ПЕЧЁНКОЙ

На 2 пучка редиски: 150 г говяжьей или куриной печёнки, 100 г сметаны, зелень петрушки, жир для жаренья, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку порежьте соломкой, обжарьте на жире, постоянно помешивая. Обжаренную печёнку охладите и пропустите через мясорубку.

2. Редиску нарежьте кружочками или соломкой, добавьте печёнку.

3. Салат посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и заправьте сметаной.

Ксения КОНДРАШОВА, г. Омск

## САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ, ОГУРЦОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

На 2 пучка редиски: 2 огурца, 2 черешка сельдерея. Для заправки: 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 г брынзы, сок и цедра 1/2 лимона, 2-3 ст. л. сметаны жирностью 15-20%, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные редиску и огурцы порежьте полукружьями, черешки сельдерея — тонкими дольками.

2. Зелень вымойте, обсушите, мелко порежьте, выложите в отдельную посуду. Добавьте раскрошенную брынзу, сок и тёртую цедру лимона, сметану и всё тщательно перемешайте.

3. Нарезанные овощи выложите в миску, посолите и поперчите по вкусу, залейте заправкой и перемешайте. Салат поставьте в холодильник на 20-25 мин., для того чтобы редис впитал заправку.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

## ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ СЁМГИ, ЩАВЕЛЯ И ГРУШИ

На 150 г филе сёмги: 70-100 г щавеля, 1 большая сочная груша, 1,5 ст. л. мёда, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте крупными кубиками, посолите, поперчите, смешайте с 1 ч. л. мёда.

2. Грушу очистите, нарежьте дольками, полейте оставшимся мёдом. Обжарьте рыбу с грушей в небольшом количестве раст. масла, в течение 5 мин.

3. Листочки щавеля промойте, обсушите, выложите на тарелку. Сверху на щавель положите сёмгу с грушей. Подайте к столу.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

## САЛАТ С РЕДИСКОЙ, ГОРОШКОМ И СЫРОМ

На 300 г редиски: 2 огурца, 4 варёных яйца, 1 небольшая баночка зелёного горошка, 50 г пармезана (можно любого сыра), зелёный лук, укроп. Для заправки: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску и огурцы вымойте, нарежьте любыми кусочками. Яйца порежьте кубиками. Сыр натрите на крупной тёрке. Зелень мелко порубите.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте зелёный горошек, посолите, заправьте майонезом и сметаной.

СОВЕТ. Можно заправить салат раст. маслом с добавлением винного уксуса.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

## САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ И ОГУРЦОВ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

На 1 пучок редиски: 2 огурца, 1 большой пучок укропа, 100 г грецких орехов, 1/2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску, огурцы и укроп хорошо промойте, обсушите. Овощи нарежьте мелкими кубиками, укроп порубите, всё выложите в салатницу.

2. Орехи измельчите в блендере, добавьте к орехам соль, перец, специи по вкусу, мёд и лимонный сок. Влейте несколько ложек холодной кипячёной воды и взбейте массу до однородного состояния.

3. Овощной салат залейте приготовленным соусом, перемешайте и подайте к столу.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

## ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С РЕДИСКОЙ И ЯЙЦАМИ

На 500 г творога: 1 пучок редиски, 5 варёных яиц, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, сметана по вкусу, 2 ст. л. молотой паприки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В салатницу выложите свежий творог, посыпьте солью и паприкой, хорошо разомните при помощи вилки.

2. Редиску вымойте, обсушите, порежьте мелкими кусочками. Яйца очистите, крупно нарежьте. Зелёный лук и укроп вымойте, обсушите, порубите.

3. К творогу добавьте редиску, яйца и зелень. Немного посолите, перемешайте. Салат выложите горкой в салатник, полейте сметаной и подайте к столу.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань



## САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И ХРЕНОМ

На 350 г молодой капусты: 250 г отварного куриного мяса, 2 яблока, 3 черешка сельдерея, 3 ст. л. консервированного зелёного горошка, 100 г сметаны, 1 ч. л. готового хрена, 1 ч. л. уксуса, раст. масло, сахар, соль. Для украшения: 1 варёная морковь, веточки зелени.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Мясо порежьте кубиками или соломкой. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Сельдерей порежьте тонкими дольками.

2. Всё перемешайте. Добавьте горошек, хрен, уксус, соль, сахар и раст. масло. Ещё раз перемешайте и уложите горкой в салатницу. Сверху салат полейте сметаной, украсьте тонкими кружочками моркови и веточками зелени.

Татьяна АНТОШИНА, г. Тула



## САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С АВОКАДО И ФЕТОЙ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**264**  
ккал  
в 1 порции

На 250 г отварного куриного филе: 1 авокадо без косточки (150 г), 300 г огурцов, 200 г феты (фетаксы или брынзы), 150 г лука, листья зелёного салата. Для заправки: 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. уксуса 6%-го, 2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кусочками, очищенный авокадо, огурцы и сыр — кубиками. Лук очистите, порубите, ошпарьте кипятком.

2. Для заправки смешайте раст. масло, уксус и пропущенный через пресс чеснок. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Салат промойте, обсушите, порвите руками на кусочки, выложите в салатник. Добавьте куриное филе, авокадо, огурцы, сыр и лук. Полейте заправкой, перемешайте.

Майя БРУНЬКОВА,  
г. Ростов-на-Дону

## КУРИНЫЕ ШАРИКИ И КРЕВЕТКИ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

На 600 г фарша из куриного

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**277**  
ккал  
в 1 порции

филе: 200 г очищенных креветок, 1 яйцо, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. раст. масла, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 луковица (100 г), 250 мл куриного бульона, 3 ст. л. соевого соуса, 30 г муки, 1 ст. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриный фарш посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Добавьте яйцо, соевый соус и раст. масло. Перемешайте.

2. Из приготовленного фарша смоченными в воде руками сформируйте фрикадельки. Положите их в чашу пароварки. Готовьте 25 мин. Фрикадельки должны побелеть.

3. Креветки опустите в подсоленный кипяток. Через 1 мин. воду слейте.

4. Приготовьте соус. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Влейте куриный бульон, добавьте соевый соус и муку, при помешивании доведите до кипения.

5. В кипящий соус выложите куриные шарики, осторожно перемешайте и потушите 5 мин. Добавьте креветки, перемешайте и потушите ещё 1 мин.

Ольга СЕВЕРЦЕВА, г. Саратов

## Что съесть, чтобы похудеть



В каждом  
номере!



## САЛАТ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

На 200 г отварной говядины: 1 сладкий перец (200 г), 1 огурец (100 г), 1 помидор (150 г), 1 красная луковица (100 г), 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. консервированной кукурузы, 1 ст. л. зелёного горошка, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса смешайте оливковое масло с пропущенным через пресс чесноком и лимонным соком. Дайте настояться (чем дольше, тем лучше).

2. Говядину, очищенный от семян сладкий перец и огурец нарежьте тонкой соломкой, помидор — крупными кубиками, лук — полукольцами. Зелень порубите.

3. Мясо соедините с овощами и петрушкой. Добавьте кукурузу и горошек, посолите по вкусу, перемешайте. Полейте салат приготовленной заправкой и ещё раз перемешайте.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**184**  
ккал  
в 1 порции

## СУП ИЗ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 2,5 л воды: 500 г филе индейки, 500 г картофеля, 200 г замороженного зелёного горошка, 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 5-6 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, соль. Для подачи: зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Индейку вымойте, залейте водой, доведите до кипения. Снимите пену. Добавьте очищенную луковицу, горошины перца, лавровый лист и соль. Варите около 1 ч. Затем луковицу, горошины перца и лавровый лист удалите. Мясо индейки выньте из бульона, поместите в посуду с крышкой.

2. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками. Опустите в бульон. Доведите до кипения, варите 15 мин. Добавьте зелёный горошек, порезанную небольшими кусочками отварную индейку и варите до полной готовности картофеля и горошка.

3. Суп снимите с огня, дайте настояться 10 мин. При подаче к столу в тарелки с супом добавьте порубленную зелень.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**184**  
ккал  
в 1 порции

## ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

На 200 г творога жирностью 5%: 2 яйца, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром в пышную массу. Добавьте творог, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Всыпьте манку, ванильный сахар и щепотку соли. Взбейте всё миксером.

2. Тесто разлейте по силиконовым формочкам, поставьте на 3 мин. в микроволновку при полной мощности. После выключения дайте пудингу постоять 2 мин., затем снова включите микроволновку ещё на 2 мин.

Марина ДОРОФЕЕВА, г. Вологда

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**132**  
ккал  
в 1 порции



## ГРЕЧКА С КАПУСТОЙ И ОВОЩАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**207**  
ккал  
в 1 порции

На 200 г гречневой крупы: 500 г белокочанной капусты, 1 небольшой сладкий перец (150 г), 1 помидор (100 г), 1 морковь (130 г), 1 луковица (100 г), 3 зубчика чеснока, зелень по вкусу, 2 ст. л. раст. масла, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку на несколько минут залейте холодной водой. Затем откиньте на сито, хорошо промойте.

2. Морковь и лук очистите, вымойте. Морковь натрите на крупной тёрке. Лук нарежьте четвертькольцами. Обжарьте овощи на раст. масле. Посолите.

3. Капусту нашинкуйте (не очень тонко). Посыпьте солью, слегка помните руками. Добавьте к жареным овощам. Перемешайте, тушите под крышкой 10 мин.

4. Затем со сковороды снимите крышку. В овощах посередине сделайте углубление, выложите туда гречку. Сверху распределите нарезанные соломкой сладкий перец и помидор. Посолите, поперчите, посыпьте пропущенным через пресс чесноком и рубленой зеленью. Добавьте лавровые листья и 1/4 ст. воды. Тушите под крышкой, не перемешивая, 30-35 мин. на слабом огне.

5. Через полчаса снимите крышку, содержимое сковороды перемешайте. Снова накройте сковороду и оставьте ещё на 15 мин. на выключенной плите.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

## СЫРНЫЕ КЕКСЫ

На 100 г муки: 160 г твёрдого сыра, 1 яйцо, 200 мл кефира жирностью 1,5%, зелень по вкусу, 1 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. соды.

ВСЕГО  
10 ПОРЦИЙ  
**137**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натрите на крупной тёрке. Добавьте взбитое яйцо, перемешайте.

2. К сырной массе добавьте кефир и измельчённую зелень. Перемешайте. Всыпьте муку, смешанную с содой. Замесите тесто. Оставьте его на 20-30 мин. в тёплом месте.

3. Тесто разложите в смазанные маслом тефлоновые формочки, поставьте в разогретую до 220-240°C духовку. Выпекайте 25-40 мин. до образования румяной корочки.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

## ТРЕСКА НА ЧЕЧЕВИЧНОЙ ПОДУШКЕ

На 600 г филе трески: 1 ст. красной чечевицы (200 г), 400 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, тёртая цедра лимона и апельсина, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. лимонного сока, 1-2 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. зиры, 2 ч. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу отварите в кипящей воде с добавлением чеснока и лаврового листа. Остудите.

2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, спассеруйте с 1 ч. л. раст. масла. Влейте 1/2 ст. воды, томите лук на слабом огне 2-3 мин. Добавьте сметану, соль, половину апельсиновой цедры, лимонный сок и молотый перец.

3. Чечевицу выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Добавьте немного воды, лимонную и апельсиновую цедру, зиру, молотый перец и соль. Сверху положите рыбное филе, полейте луково-сметанным соусом. Запекайте 20-30 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

Марина ПРОТАСОВА, г. Смоленск

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**347**  
ккал  
в 1 порции

## ТЕЛЯТИНА, ТУШЁННАЯ С ГРАНАТОМ

На 500 г телятины: 1 небольшой гранат (200 г), 1 сладкий перец (150 г), 4 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. молотых специй (тимьян, чабер, розмарин), 2 веточки розмарина, смесь молотых перцев.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо моем, нарезаем небольшими кусочками. Гранат очищаем, отделяем зёрнышки. Сладкий перец нарезаем соломкой.

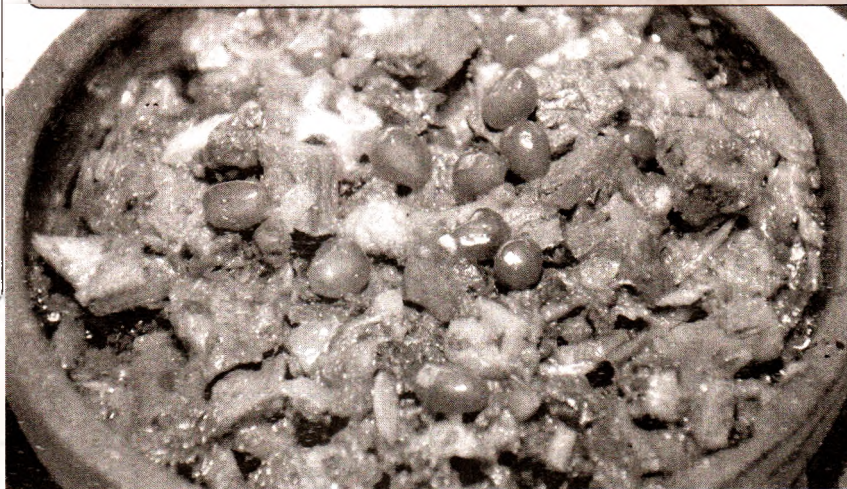
2. Мясо выкладываем в миску. Добавляем соевый соус, специи, молотый перец и зёрна граната. Перемешиваем, оставляем мариноваться примерно на 1 ч.

3. Мясо раскладываем в горшочки. Добавляем в каждый веточку розмарина, 2 ст. л. воды и сладкий перец. Ставим в духовку, нагреваем до 200°C и запекаем около 1 ч.

**СОВЕТ.** На гарнир можно подать отварной рис или картофельное пюре.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**251**  
ккал  
в 1 порции



## ОМЛЕТНЫЙ РУЛЕТ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

На 500 г говяжьего или телячьего фарша: 300 г шампиньонов, 2 луковицы (200 г), 3 яйца, 100 мл молока жирностью 1%, 50 г сливочного масла, 50 г тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте ломтиками, лук порубите. Обжарьте вместе в небольшом количестве масла до испарения жидкости.

2. Отдельно обжарьте мясной фарш до изменения цвета. Посолите, поперчите по вкусу.

3. Для омлета взбейте яйца с молоком и солью. Поджарьте омлет на сливочном масле.

4. На готовый омлет положите фарш, разровняйте. Затем сверху разложите грибы с луком. Всё аккуратно сверните в рулет. Выложите на противень или в форму швом вниз, посыпьте тёртым сыром. Запекайте в духовке 25-30 мин. при средней температуре.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**287**  
ккал  
в 1 порции



## КАПУСТНИК ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**На 2 л воды:** 1 кочан капусты, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. приправы для овощей, соль. **Для фрикаделек:** 250 г мясного фарша, 1/2 белой булки, 1 яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту и лук мелко порубите, залейте 2 л горячей воды, посолите по вкусу. Варите до полуготовности.

2. В мясной фарш добавьте намоленную в воде и отжатую булку, зелень укропа и яйцо. Посолите, поперчите по вкусу и тщательно перемешайте. Скатайте маленькие фрикадельки.

3. В кипящий капустник положите фрикадельки и приправу для овощей. Варите при медленном кипении до готовности фрикаделек. В конце приготовления добавьте натёртые на крупной тёрке яблоки, приправьте мукой, смешанной с растопленным жиром.

4. Подавайте готовый капустник с варёным или жареным картофелем.

*Екатерина АЛИМКИНА, г. Пермь*



●Щавелевые щи можно подавать и горячими, и холодными, но обязательным их спутником должна быть сметана.

*Тамара КИРИЛЛОВА,  
г. Рязань*

## БОРЩ С КУКУРУЗНО-МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**На 1,5-2 л мясного бульона:** 1/4 кочана капусты, 4-5 картофелин, 1 небольшая свёкла, 1 морковь, 1 луковица, раст. масло, чеснок, сахар, соль. **Для фрикаделек:** 300-400 г мяса, 1 луковица, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 яйцо, перец, соль. **Для подачи:** сметана, зелень укропа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте и очистите. Капусту тонко нашинкуйте. Картофель нарежьте кубиками. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Морковь и свёклу натрите на крупной тёрке, добавьте к луку, потушите.

2. В кипящий бульон опустите капусту. Варите 3-5 мин. Добавьте картофель, свёклу, лук и морковь. Варите до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавьте пропущенный через пресс чеснок по вкусу, сахар и соль.

3. Приготовьте фрикадельки. Мясо, кукурузу и обжаренный лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, перец и соль. Всё перемешайте, сделайте фрикадельки. Уложите в смазанный маслом сотейник, влейте немного бульона. Тушите под крышкой 4-5 мин.

4. Готовые фрикадельки разложите в порционные тарелки, залейте борщом. Добавьте сметану и посыпьте рубленым укропом.

**СОВЕТ.** Фрикадельки можно положить в кипящий борщ за 5-10 мин. до окончания варки.

*Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл*

## СУПЫ, ЗЕЛЁНЫЕ ЩИ, БОРЩИ, ОКРОШКИ



## ЗЕЛЁНЫЕ ЩИ С КРАПИВОЙ И ЛОПУХОМ

**На 1,5 л бульона:** 3-4 картофелины, 1 луковица, 200 г листьев крапивы, 100 г молодых листьев лопуха, по 1 пучку зелёного лука, петрушки и укропа, соль. **Для подачи:** 2 варёных яйца, 4 ст. л. сметаны.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и луковицу очистите, нарежьте кубиками и положите в кипящий бульон. Варите почти до готовности.

2. Листья лопуха и крапивы тщательно промойте, крапиву ошпарьте кипятком. Крапиву и листья лопуха мелко нарежьте и опустите в бульон, проварите 1-2 мин.

3. В готовые щи добавьте мелко нарезанный зелёный лук, укроп, петрушку и сразу же снимите с огня. Дайте постоять под крышкой несколько минут. Подайте к столу, положив в тарелки со щами сметану и ломтики яйца.

*Раиса ЗВЯГИНЦЕВА, г. Елец, Липецкая обл.*

## ХОЛОДНЫЙ БОРЩ СО СВЁКЛОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ

**На 2-4 свёклы (800 г):** 6-7 картофелин, 2 свежих огурца, 4 ст. свекольного отвара, пучок зелёного лука, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1-2 ст. л. мелко нарезанного укропа, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Половину свёклы запеките в духовке. Оставшуюся свёклу очистите от кожицы и отварите до готовности в подкислённой уксусом или соком лимона воде.

2. Печёную и варёную свёклу охладите, очистите от кожицы и нарежьте соломкой.

3. Свёклу залейте процеженным охлаждённым свекольным отваром, добавьте отваренный и нарезанный кубиками картофель, поставьте в холодильник. Через 1 ч. добавьте в борщ нарезанные соломкой или кубиками свежие огурцы, посолите, приправьте по вкусу сахаром. Посыпьте мелко нарезанным зелёным луком и укропом и подавайте к столу.

*Елена КВАКИНА, г. Рыбинск*

## СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЁКЛЫ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

**На 1,5 л мясного бульона:** 2 свёклы, 3-4 ст. л. овсяных хлопьев быстрой варки, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тёртого хрена, 3 ст. л. сливок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, измельчите и обжарьте на сливочном масле. Добавьте натёртую на крупной тёрке свёклу и хрен, перемешайте.

2. В бульон положите подготовленные овощи. Варите до готовности свёклы.

3. С помощью погружного блендера превратите бульон с овощами в пюре. Добавьте овсяные хлопья и сливки. Перемешайте. Варите ещё 2-4 мин.

*Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва*



## ПОЛЬСКАЯ ОКРОШКА

На 1/2 л кефира: 1,5 ст. кипячёной холодной воды, 1 варёная средняя свёкла, 2 варёных картофелины, 2 свежих огурца, 100 г редиса, 2 варёных яйца, зелень, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу, картофель и яйца очистите, натрите на крупной тёрке. Огурцы и редис промойте и также натрите на крупной тёрке.

2. Все продукты смешайте. Добавьте рубленую зелень, залейте кефиром, разбавленным кипячёной водой. Посолите по вкусу и перемешайте.

3. Готовую окрошку разлейте в порционные тарелки и подайте к столу.

*Елена БОГДАНОВА,  
г. Кореновск, Краснодарский край*

## ГРИБНАЯ ОКРОШКА С ХРЕНОМ

На 2 л хлебного кваса: 300 г солёных или маринованных грибов, 4-5 картофелин, 3 ст. л. тёртого хрена, 2 пучка зелёного лука, пучок укропа, 150 г сметаны, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Солёные или маринованные грибы переберите, промойте, мелко нарубите. Картофель отварите в мундире, очистите и мелко нарежьте. Натрите на тёрке очищенный хрен, мелко нарежьте зелёный лук и укроп.

2. Подготовленные продукты сложите в кастрюлю и залейте хлебным квасом, хорошо размешайте, посолите, заправьте половиной сметаны, остальную положите в тарелки при подаче к столу.

*Ольга АСТАХОВА, г. Петрозаводск*

## ОВОЩНАЯ ОКРОШКА С БРЫНЗОЙ И ГОРОШКОМ

На 1,5 л кваса: 200 г брынзы, 100 г зелёного консервированного горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих огурца, 3-4 картофелины, 2 луковицы, пучок зелёного лука, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Репчатый и зелёный лук очистите, мелко порубите, разотрите с солью до появления сока.

2. Картофель отварите, очистите, нарежьте кубиками. Свежие огурцы натрите на крупной тёрке. Брынзу нарежьте кубиками, яйца порубите.

4. Соедините лук, картофель, огурцы, яйца, кусочки брынзы, добавьте консервированный зелёный горошек, посолите, перемешайте, залейте квасом.

**СОВЕТ.** Вместо брынзы в окрошку можно добавить любой твёрдый сыр, нарезанный кубиками.

*Галина НОСКОВА, г. Пермь*

## КУРИНЫЙ СУП СО ЩАВЕЛЁМ

На 1-2 окорочка (можно грудки или целая курица): вода, 5-6 картофелин, 1 луковица, 1-2 помидора, щавель, раст. масло, рубленая зелень укропа и петрушки, 2-4 варёных яйца, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

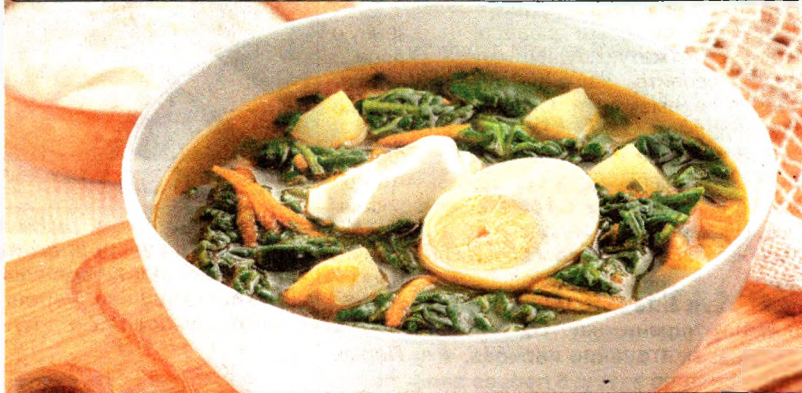
1. Окорочка отварите в подсоленной воде до готовности, выньте из бульона.

2. Лук и помидоры мелко порежьте и обжарьте на раст. масле.

3. В бульон добавьте нарезанный кубиками картофель, варите до полуготовности. Добавьте обжаренные лук и помидоры. Варите до готовности. В конце варки добавьте мелко порезанный щавель.

4. В порционные тарелки положите рубленую зелень укропа и петрушки, по половинке яйца, кусочки куриного мяса и налейте горячий суп.

*Ирина ЕСИНА, г. Бабаево*



## ОКРОШКА С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ

На 1,5 л хлебного кваса: 2 банки натуральных рыбных консервов, 2 свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса 9%-го, по 1 пучку зелёного лука и укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы нарежьте соломкой, зелёный лук и укроп порубите, перетрите с солью. Яйца очистите, порубите. Рыбу разомните вилкой.

2. Горчицу разотрите с сахаром, уксусом и сметаной.

3. Все подготовленные продукты сложите в кастрюлю, добавьте сметанно-горчичную заправку, залейте хлебным квасом, перемешайте. Подавайте охлаждённой.

*Елизавета ЛЮТИКОВА, г. Тула*

## ОКРОШКА КЕФИРНАЯ С КРЕВЕТКАМИ

На 1,5 л кефира: 300 г варёных креветок, 4 варёных яйца, 5 варёных картофелин, 10 редисок, 2 свежих огурца, зелёный лук, 1 пучок укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелёный лук и укроп порежьте и слегка разотрите с солью. Редиску, огурцы, яйца и картофель нарежьте маленькими кубиками или соломкой.

2. Соедините в кастрюле все продукты, разведите кефиром. Посолите по вкусу и перемешайте.

3. Готовую окрошку разлейте в порционные тарелки. Добавьте в каждую тарелку по горсти креветок.

*Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край*

**Совет от редакции.** В окрошку можно добавить немного охлаждённой кипячёной воды, по желанию.

## СУП ИЗ ЙОГУРТА С БРЫНЗОЙ

На 1 л натурального йогурта: 1 ст. нежирного кефира, 5 огурцов, 6 зубчиков чеснока, 1/2 ст. нарезанного укропа, 1 ч. л. столового уксуса, немного оливкового масла, 1 ч. л. сахара, соль. Для подачи: 100 г брынзы, 6 листиков свежей мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Чеснок истолките с солью.

2. Смешайте в миске огурцы и чеснок. Добавьте укроп, уксус, оливковое масло, сахар и немного соли. Залейте йогуртом и кефиром. Перед подачей к столу хорошенько охладите.

3. Разлейте в порционные суповые тарелки, посыпьте крупно порезанной брынзой и подайте, украсив листиками мяты.

*Алексей ДАНИЛОВ, г. Екатеринбург*



## САЛАТ-ПРИПРАВА К ШАШЛЫКУ

На 4 крупных помидора: 2 больших пучка смешанной зелени (укропа, петрушки, кинзы, базилика, мяты), 1-2 ст. л. томатной пасты, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, обсушите, нарежьте кубиками, слегка посолите, оставьте на 5 мин.
2. Зелень промойте, обсушите, мелко порубите и смешайте с помидорами.
3. К помидорам и зелени добавьте томатную пасту, аккуратно перемешайте. Подайте к шашлыкам.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

## ДВА ВКУСНЫХ СОУСА К ШАШЛЫКАМ

### ТОМАТНАЯ САЛЬСА

На 4 помидора: 1/2 красной луковицы, 1 зубчик чеснока, жгучий перец по вкусу, 5 перьев зелёного лука, зелень кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. лимонного сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры разрежьте на 4 части, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками. Красный лук очистите, также нарежьте кубиками. Жгучий перец и чеснок измельчите.
2. Все ингредиенты соедините, добавьте порезанный зелёный лук, кинзу, оливковое масло и лимонный сок. Перемешайте и подайте к готовому мясу.

### СОУС С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

На 300 г сметаны или натурального йогурта: 150 г маринованных мелких огурцов, зелень укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маринованные огурцы и зелень укропа мелко порубите. Чеснок очистите, измельчите или пропустите через пресс.
2. Соедините огурцы, укроп и чеснок. Добавьте сахар, горчицу и йогурт. Всё хорошо перемешайте.

● Уксус для маринада давно не использую. Мясо мариную так: солю, перчу, добавляю лук и томатный сок. Оставляю мариноваться на ночь. Если нет томатного сока, то мариную в помидорах. Если кислоты недостаточно, выжимаю лимон.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань



## НА ПРИРОДУ!..



Пodelюсь рецептом любимого всей нашей семьей шашлыка. Получается нежное ароматное мясо со средиземноморской ноткой. Для маринада понадобится свежая зелень. Базилик добавляется для аромата, петрушка — для мягкости, а кинза для пикантности. Можно положить и любые другие травы, которые вам нравятся.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

### ШАШЛЫК С ТРАВАМИ

На 3 кг свинины: 1,5 кг лука, 6-7 ст. л. оливкового масла, 1/2 ст. красного сухого вина, 3 ст. л. томатной пасты, зелень базилика, петрушки, кинзы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте любыми кусками, какие вам больше нравятся. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Зелень промойте, обсушите, порубите.
2. Оливковое масло смешайте с вином и томатной пастой. Всё хорошо перемешайте и добавьте нарезанную зелень и лук. Посолите и поперчите.
3. Залейте подготовленное мясо и хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться минимум на 4-5 ч., максимум на 24 ч. Затем нанижите на шампуры и жарьте как обычный шашлык.

### ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ В СОУСЕ ИЗ СМЕТАНЫ И ХРЕНА

На 2 кг свинины: 1 ст. тёртого хрена, 500 г сметаны, 2 ст. л. столового уксуса, 4 луковицы, 1 лимон, зелень лука и петрушки, чёрный молотый перец, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёртый хрен добавьте соль, перец, сахар, сметану и уксус, тщательно перемешайте и охладите.
2. Мясо нарежьте небольшими кусочками, залейте частью соуса из сметаны и хрена, оставьте мариноваться в прохладном месте на 2-3 ч.
3. Мясо нанижите вперемежку с луком, нарезанным толстыми кольцами. Жарьте над раскалёнными углями, переворачивая и сбрызгивая лимонным соком. Готовый шашлык посыпьте порубленной зеленью и подайте к столу.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

### ШАШЛЫК ИЗ ПТИЦЫ

На 1 тушку курицы или утки: раст. масло, специи для птицы, чёрный и красный молотый перец, соль. Для подачи: чеснок и зелень по вкусу, острый томатный соус.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную тушку курицы или утки отварите до полуготовности.
2. Затем тушку птицы натрите внутри солью, специями, красным и чёрным молотым перцем, слегка смажьте раст. маслом. Крепко свяжите крылышки и ножки. Затем всю тушку птицы смажьте раст. маслом и солью снаружи.
3. Наденьте тушку птицы на два шампура, чтобы было удобнее поворачивать. Жарьте птицу над углями до готовности.
4. Готовую тушку разрубите на куски, положите на пергаментную бумагу, пересыпьте рубленым чесноком и зеленью, заверните и подержите минут 10. К горячим шашлыкам подайте острый томатный соус.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск



**КАБАБИ****(Люля-Кебаб по-грузински)**

На 1 кг баранины или телятины:  
1 луковица, 1-2 ч. л. специй сумах, кинза или петрушка, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо вместе с луком и зеленью пропустите через мясорубку. Добавьте сумах, молотый перец и соль. Фарш хорошо перемешайте, отбейте.

2. Подготовленный фарш насадите на шампуры или шпажки в виде продолговатых котлет. Обжарьте на решётке до готовности.

*Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань*

**ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК С ГРИБАМИ И ГРУДИНКОЙ**

На 600 г молодого картофеля: 200 г грудинки или бекона, 2 луковицы, 100 г маринованного чеснока, 200 г грибов, 1 зубчик свежего чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 100 мл раст. масла, зелень, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Грибы почистите, вымойте, замаринуйте в смеси лимонного сока и мелко порубленного свежего чеснока.

2. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде до готовности. Остудите и нарежьте подходящими по размеру кусочками. Луковицы очистите и разрежьте каждую на 4 части. Маринованный чеснок очистите и разделите на дольки. Грудинку нарежьте кубиками (ломтики бекона сверните рулетиками).

3. Шампуры смажьте раст. маслом, смешанной с порубленной зеленью. Попеременно нанижите на шампуры маринованный чеснок, картофель, лук, грибы и грудинку или рулетики бекона. Подготовленные шашлыки смажьте со всех сторон раст. маслом и поперчите.

4. Шашлыки жарьте над углями примерно 10 мин.

*Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда*

**ШАШЛЫК ИЗ СОСИСОК С ЧЕРНОСЛИВОМ**

На 6 сосисок: 10 шт. чернослива, 3-4 луковицы, 6-8 помидоров, 100 г грудинки (нарезка), 50 г твёрдого сыра.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Чернослив замочите на 30-40 мин. в тёплой воде. Затем оберните каждую сливу полоской грудинки.

2. Сосиски нарежьте кусочками длиной 3-4 см, лук и помидоры — четвертинками, сыр — ломтиками.

3. На шампуры нанижите вперемешку сосиски, лук, помидоры, чернослив в грудинке, ломтики сыра и снова сосиски. Жарьте над углями до расплавления сыра.

*Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда*

**ШАШЛЫК ИЗ ОКОРОЧКОВ С СЫРОМ**

На 6 окорочков: 1,5 ст. раст. масла, 2 лимона, 2 плавящихся сырка, 5-6 зубчиков чеснока, зелень петрушки, гвоздика, чёрный перец горошком, красный молотый перец, горчица, майонез или кетчуп по вкусу, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Окорочка замаринуйте примерно на 1 ч. в смеси раст. масла, сока 1 лимона, гвоздики, чёрного перца горошком и соли.

2. Окорочка выньте из маринада и аккуратно надрежьте вдоль, посыпьте красным молотым перцем.

3. Очищенные зубчики чеснока нарежьте мелкими кусочками, плавящийся сыр нарежьте тонкими ломтиками. Кусочки чеснока вдавите в пластинки сыра, оберните их веточками петрушки, вставьте в прорези окорочков и слегка прижмите.

4. Окорочка нанижите на шампуры и жарьте, сбрызгивая лимонным соком (следите за тем, чтобы окорочка не разломались). Когда они достаточно подрумянятся, осторожно снимите окорочка, намажьте горчицей, майонезом или кетчупом и подайте к столу.

*Анна БОРИСОВА, г. Воронеж*

**ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ**

На 1,5-2 кг говядины: 1-1,5 кг лука, 10 зубчиков чеснока, 2 ст. томатной пасты, 1 ст. уксуса (лучше яблочного), 150-200 г кинзы, по 2 ст. л. эстрагона и базилика, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Лук и чеснок очистите. Лук мелко нарежьте, зубчики чеснока порежьте тонкими пластинками.

2. Для маринада всю зелень вымойте, обсушите, мелко порежьте, выложите в миску. Поперчите, добавьте уксус и томатную пасту, всё тщательно перемешайте.

3. Мясо порежьте небольшими кусочками одинакового размера. Часть мяса уложите в большую миску или кастрюлю. На слой мяса положите немного чеснока, затем слой лука, снова слой мяса и т. д. Всё залейте приготовленным маринадом, плотно закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 15 ч.

4. Мясо нанижите на шампуры, жарьте шашлык над раскалёнными углями до готовности. Маринад можно протушить и подать к готовому шашлыку в качестве соуса. Солить и перчить шашлык в готовом виде.

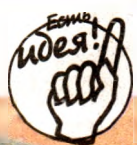
*Ирина ЗАЙЦЕВА, г. Краснодар*

**ФРУКТЫ НА ГРИЛЕ**

После того как приготовите основное блюдо, на тех же углях можно сделать фруктовый горячий салат. Возьмите

любые любимые фрукты: бананы, ананасы, апельсины, яблоки, груши, сливы, крупно нарежьте и выложите на решётку, где только что жарились сосиски. Только решётку предварительно очистите от приставших к ней кусочков и смажьте раст. маслом. Обжаривайте фрукты в течение 10-15 мин., потом выложите их в салатницу, добавьте любые ягоды, полейте апельсиновым соком и посыпьте сахарной пудрой.

*Ирина ФИРСОВА, г. Липецк*







На 650-700 г филе индейки: 150 г сырокопчёного бекона, 150 г репчатого лука, 100 г зелёного лука, 3 варёных яйца, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. (без горки) свежемолотой смеси «5 перцев», 1 ч. л. (без горки) приправы для птицы или для фарша, соль по вкусу. Для подачи: отварной зелёный горошек (замороженный), маслины.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки промойте, обсушите, порежьте кусочками. Репчатый лук очистите, промойте, крупно порежьте. Индейку и лук измельчите в чаше блендера или пропустите через мясорубку. Фарш посолите, приправьте свежемолотым перцем, приправой для птицы или для фарша, добавьте 2 ст. л. ледяной воды и хорошо вымешайте. Скатайте в шар, затяните пищевой плёнкой и поместите в холодильник.

2. Зелёный лук вымойте, обсушите и нарежьте колечками. Выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом и помешивая, дайте ему потемнеть до мягкости.

3. Яйца очистите, порежьте кубиками, добавьте на сковороду к луку. Посолите, перемешайте. Снимите с огня и дайте остыть начинке.

4. Прямоугольную форму для кекса выстелите фольгой, а затем — полосками бекона так, чтобы свободные концы свисали с бортиков формы.

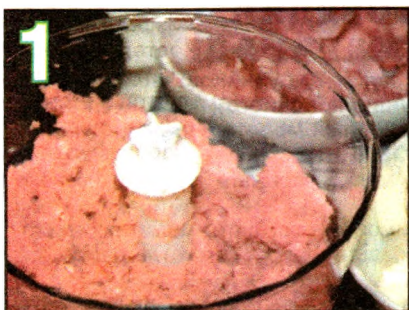
5. Выложите в форму 2/3 фарша и, при помощи силиконовой лопатки, сделайте в нём углубление для начинки.

6. Заполните углубление в фарше начинкой, утрамбуйте её.

7. Начинку накройте оставшимся фаршем, разровняйте при помощи силиконовой лопатки.

8. Свободные концы бекона заверните на фарш. Накройте рулет свободными концами фольги, аккуратно постучите формой об стол и поставьте в холодильник на 30 мин. Переложите рулет в форму для запекания, аккуратно перевернув на него форму с рулетом. Снимите с рулета фольгу и поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 10 мин. Затем температуру уменьшите до 160°C, запекайте ещё 30 мин. Достаньте рулет из духовки и, прикрыв фольгой, дайте ему остыть, минут 20.

# РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ВЕСЕННЕМУ





# КОРЕНЬ, ПОДОБНЫЙ РОГАМ



**И**мбирь — корень тропического растения семейства имбирных, родиной которого считают Юго-Восточную Азию. В диком виде он сейчас нигде не растёт, а культивируют его в странах Азии, в Бразилии, на Ямайке, в Нигерии и в Австралии. Названия имбиря на многих языках мира восходят к санскритскому *shringavera*, буквально: «корень, подобный оленьим рогам».

## СКОЛЬКО «ВЕШАТЬ» В ГРАММАХ

В тесто имбирь вводят либо во время замеса, либо в конце. При тушении мяса — за 20 мин. до готовности, а в компоты, кисели, пудинги и другие сладкие блюда — за 2-5 мин. до готовности. В соусы добавлять его нужно после того, как они уже приготовлены. Имбиря кладут достаточно много — 1 г на 1 кг теста или мяса.

## КАК ХРАНИТЬ

Если свежий корень обернуть в пищевую плёнку и положить в холодильник, он может сохраняться до двух месяцев.

Для того чтобы сохранить аромат имбиря в течение нескольких месяцев, его следует почистить, залить сухим хересом или водкой и плотно закрыть. Ароматизированный напиток затем можно использовать в качестве самостоятельной имбирной приправы.

## С ЧЕМ ЕСТЬ И КАК ЕСТЬ

●Как пряность имбирь применяется для приготовления почти всех блюд, напитков и даже употребляется в чистом виде, «вприкуску», в том числе, с лимоном и солью.

●Имбирь придаёт тонкий привкус супам — мясным, картофельным, фасолевым, фруктовым.

●Очень приятный вкус, аромат и мягкость придаёт имбирь жареной свинине, печёной утке, дичи и грибам.

●Имбирь добавляют в различные соусы, блюда из риса и овощей.

●Имбирь часто добавляют в сладкие блюда — печенье, пудинги, торты, кексы, мармелад, желе и т. д.

●Имбирь добавляют в овощные и фруктовые маринады.

●В русской кухне имбирь был одной из самых любимых пряностей. С ним готовили сбитни, квасы, наливки, настойки, браги, мёды, а также пряники, куличи и сдобные булочки.

●В китайской кухне популярен имбирный уксус и засахаренный имбирь.

●Имбирь используется для производства различных напитков. Китайцы очень любят чай с добавлением имбиря, английское имбирное пиво известно на весь мир. Есть ещё имбирное вино, имбирная водка, ликёры с имбирём, например бенедиктин. С давних пор добавляют имбирь в пунши.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Имбирь — прекрасное средство от старения, улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, снижает уровень холестерина, а также стимулирует деятельность щитовидной железы.

Имбирь помогает при расстройствах пищеварения, ушибах, радикулите, кашле, лечит печень, желудок, кишечник, выводит из организма токсины, повышает половое влечение. Имбирный чай — прекрасное средство от простуды, от физической или умственной усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжёлого дня.

## ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В продаже можно найти как молотый имбирь, так и цельный имбирный корень. Корень имбиря должен быть гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь и маловолокнистый.

## СВЕЖИЙ ИЛИ СУХОЙ

Имбирь имеет сильный запах и сладко-жгучий вкус. Свежий имбирь — более ароматный, а сухой имбирь — более острый, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать. 1 ч. л. сушёного имбиря по остроте равна 1 ст. л. натёртого свежего.

## ГОТОВИМ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

Перед употреблением следует соскоблить или очень бережно срезать кожу с корня имбиря — именно под кожей находится основной запас масел и ароматических веществ. Затем имбирь рубят, нарезают кусочками, измельчают или натирают на мелкой тёрке.

При измельчении имбирного корня лучше не пользоваться деревянной разделочной доской — дерево долго сохраняет аромат любых пряностей и не преминёт поделиться им с другим продуктом.

## МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

На 100 г свежего корня имбиря: 100 мл рисового уксуса, 1 ст. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корень имбиря чистим, натираем солью и оставляем на ночь. Затем промываем, обсушиваем и нарезаем очень тонкими лепестками.
2. В миску вливаем уксус. Добавляем сахар и 2 ст. л. воды. Размешиваем, пока сахар полностью не растворится.
3. Имбирь складываем в банку, вливаем маринад, закрываем и оставляем в тёплом месте на 7 дней. Затем переставляем в холодильник.

## ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

На 1,2 л воды: 3 ст. л. натертого имбиря, 5 ст. л. мёда, 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока, 2 ст. л. свежей мяты, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду доводим до кипения, добавляем имбирь, мёд и размешиваем.
2. Процеживаем через сито, стараясь выдавить из имбиря максимальное количество жидкости. Добавляем щепотку чёрного перца и сок. В конце добавляем немного свежей мяты. Подаём горячим.



# ЯИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ



- Поверхность скорлупы яйца вовсе не стерильна, как полагают многие. И вот почему так важно мыть яйцо, перед тем как его разбивать. Это обычно считают излишним. Между тем заболевания сальмонеллой и орнитозом связаны исключительно с негигиеничным употреблением яиц.
- При готовке яйцо, чтобы оно лучше усваивалось организмом, нужно тщательно взбивать и соединять с растительными продуктами. Чем продолжительнее взбивается яйцо, тем больше оно насыщается воздухом и тем лучше усваивается организмом.
- Варить яйца нужно не более 10 мин. Чем дольше варится яйцо, тем хуже оно усваивается.

**ЖЕНСКИЙ  
секрет**

## ЯЙЦА В КАРТОФЕЛЬНОМ ГНЕЗДЕ

**На 4 яйца:** 6-8 средних картофелин, 100-150 г сметаны, 2 ст. л. топленого масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, промойте, отварите до готовности в подсоленной воде. Добавьте сметану и разомните в пюре.
2. Выложите пюре в смазанную маслом форму или на сковороду, разровняйте, сделайте 4 углубления. В каждое углубление выпустите яйцо, посолите, поперчите и запекайте в духовке до готовности яиц.

**Ирина ЕСИНА, г. Бабаево**

## ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

**На 8 яиц:** 150 г свежих грибов, 200 г сметаны, 50 г тёртого сыра, 1 луковица, 80 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, мелко порежьте, грибы порежьте тонкой соломкой, всё потушите в половине сливочного масла.
2. Лук с грибами выложите в жаропрочную посуду, стенки которой смазаны сливочным маслом, и вбейте 6 яиц так, чтобы желтки остались целыми.
3. Отдельно в сметане размешайте 2 яйца, посолите, добавьте порубленную зелень петрушки и залейте яйца с грибами. Сверху посыпьте тёртым сыром и запекайте в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

**Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула**

## ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

**На 8 яиц:** 4-5 яблок, 1/2 ст. молока, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. сахарной пудры, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте яйца с молоком, мукой и солью. Вылейте на смазанный маслом противень. Запекайте в разогретой духовке до полуготовности в течение 5-7 мин.
2. Яблоки вымойте, натрите на крупной тёрке, посыпьте 1/2 ст. л. сахарной пудры.
3. Выложите яблоки сверху на омлет и снова поставьте в духовку. Запекайте до готовности около 5 мин.
4. Готовый омлет сверните в рулет, нарежьте ломтиками, посыпьте сахарной пудрой и подайте к столу.

**Софья КОТОВА, г. Искитим**

## ЯЙЦА В ХЛЕБЕ

**На 4 яйца или яичных желтка:** 200 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С пшеничного батона срежьте корки, нарежьте толстыми ломтиками. В ломтиках выдавите стаканом или вырежьте ножом кружочки, обжарьте с одной стороны на сливочном масле, переверните.
2. В отверстия влейте по желтку или яйцу, посолите по вкусу и жарьте до готовности.

**Галина КОСТЕНКО, г. Зерноград-3, Ростовская обл.**

## ЯИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

**На 8 варёных яиц:** 4 сырых яичных желтка, 1 сырое яйцо, 5 ст. л. сливочного масла, 1-2 ст. л. рубленой зелени укропа, 100 г белого хлеба, 1 ст. молока, перец, соль. **Для панировки:** 1 яйцо, панировочные сухари.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёные яичные желтки пропустите через сито, смешайте с мелко нарубленными яичными белками. Добавьте сырые желтки, яйцо, 3 ст. л. масла, зелень и размоченный в молоке хлеб. Посолите, поперчите по вкусу и перемешайте.
2. Из полученной массы сформируйте небольшие котлеты. Окуните их во взбитое яйцо, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на оставшемся сливочном масле.

**Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.**

## ТЕФТЕЛИ ИЗ ЯИЧНИЦЫ

**На 5 яиц:** 1 луковица, 1 ломтик булки, 1/3 ст. молока, 1 варёная картофелина, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, 1 ст. л. сухарей, топленое масло или сало для жарки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, мелко порежьте, поджарьте на сковороде с разогретым топленным маслом или салом.
2. Четыре яйца разбейте в миску, взбейте вилкой, вылейте на сковороду к луку. Поджарьте яичницу, снимите с огня, дайте ей остыть.
3. Яичницу пропустите через мясорубку вместе с намоченной в молоке булкой и варёной картофелиной. Всё тщательно перемешайте.
4. Добавьте 1 сырое яйцо, муку и порубленную зелень петрушки. Посолите, поперчите, сформируйте тефтели, обваляйте их в сухарях, обжарьте в масле или жиру.

**Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк**





### РАВИОЛИ С ТВОРОГОМ

**На 1 кг картофеля:** 1,2 ст. муки (200 г), 3 яичных желтка, 2 белка (для смазывания), молотый чёрный перец, соль. **Для начинки:** 250 г творога, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, молотый чёрный перец, соль. **Для подачи:** 50 г сливочного масла, 100 г тёртого сыра.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите «в мундире», очистите, разомните.
2. Лук очистите, нарежьте кубиками и потушите на сливочном масле, перемешайте с мелко нарубленной петрушкой и творогом, посолите, поперчите. Остудите.
3. Из картофельного пюре, муки, желтков, соли и перца приготовьте тесто. Раскатайте тонким слоем на столе, посыпанным мукой. Вырежьте стаканом кружки диаметром 7 см.
4. Половину кружков смажьте взбитыми белками, выложите на них по 1 ч. л. творожной начинки, прикройте оставшимися кружками и плотно защипните края.
5. Равиоли отварите в кипящей подсоленной воде около 5 мин. При подаче полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте тёртым сыром.

**СОВЕТ.** Чтобы картофельное тесто не прилипло к скалке раскатывайте его через целлофан.

*Ангелина КОПЫЛОВА, г. Санкт-Петербург*

### ТВОРОЖНЫЕ ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

**На 200 г творога:** 1 яйцо, 1 ст. муки, питьевая сода, 1 ст. л. уксуса 9%-го, 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, соль. **Для начинки:** любая зелень (петрушка, укроп, зелёный лук и др.), 1 яйцо, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разомните вилкой, добавьте сахар, муку, яйцо, соль и погашенную уксусом соду, всё перемешайте.
2. Приготовьте начинку: зелень вымойте, обсушите, мелко порежьте, посолите, добавьте яйцо для склеивания. Всё хорошо перемешайте.
3. Из творожного теста сформируйте небольшие пирожки, наполнив их приготовленной начинкой. Жарьте пирожки на раст. масле на слабом огне.

*Юлия ГАЦКО, г. Волжский, Волгоградская обл.*

### ЗАПЕКАНКА «ДЮШЕС»

**На 1 кг творога:** 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 5-6 ст. л. манки, 1 груша, 1 банан, раст. масло, сметана.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грушу и банан очищаем, нарезаем кусочками. Творог растираем с яйцами, сахаром и манкой, добавляем фрукты.
2. Массу аккуратно перемешиваем и выкладываем в смазанную маслом форму, сверху поливаем сметаной. Запекаем в разогретой духовке до образования румяной корочки.

*Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край*

### ЧУДУ

**На 2 яйца:** 2 ст. воды, мука, соль. **Для начинки:** 1 кг творога, 4 яйца, 5-6 пучков зелени (петрушка, укроп, кинза). **Для подачи:** 150 г сливочного масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог перемешайте с яйцами и мелко нарезанной зеленью (её должно быть много).
2. Из муки, яиц, воды и соли замесите не очень крутое тесто. Тесто разделите на небольшие шарики, каждый тонко раскатайте в лепёшку.
3. На одну сторону каждой лепёшки положите творожную начинку, накройте другой стороной и обрежьте фигурным роликом (получается, как большой чебурек). Выпекайте на сухой сковороде с двух сторон.
4. «Чебуреки»-чуду складывайте в стопку на плоское блюдо, полив каждый сливочным маслом. Всю стопку разрежьте на порционные куски. Подавайте горячими.

*Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край*

### МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ С ТВОРОГОМ

**На 600 г моркови:** 200 г творога, 2 ст. л. (с горкой) манной крупы, 1/2 тонкого ст. молока, 2 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тоненькой соломкой, припустите до готовности в молоке. Добавьте манную крупу, перемешайте и варите 10 мин. Остудите.
2. Приготовьте начинку: творог смешайте с сахаром и яйцом.
3. К морковной массе добавьте яйцо, соль, всё перемешайте. Сформируйте небольшие лепёшки.
4. На середину каждой лепёшки положите немного творожной начинки. Края лепёшек соедините, придайте им овальную форму, обваляйте в муке и запекайте в духовке. При подаче к столу полейте растопленным маслом.

*Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк*

### СЫРНИКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

**На 500 г творога:** 100 г мелкой вермишели, 2-3 яйца, 2 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, мука, 150 г сметаны, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вермишель отварите в подсоленной воде, не дав ей развариться. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, охладите.
2. Творог протрите сквозь сито, разотрите с сахаром, солью и желтками яиц, добавьте вермишель, перемешайте. Осторожно введите взбитые белки.
3. Сформируйте сырники, запанируйте их в муке и обжарьте с двух сторон до румяной корочки на сливочном масле. Подавайте со сметаной.

*Мария ЗАГОРОДНЫХ, г. Пенза*



## ПИРОЖНЫЕ-ШАРИКИ

На 1 ст. муки: 150 г сливочного масла или маргарина, 6 варёных желтков, 2 ст. л. сахара. Для начинки: 150 г молотых орехов, 6 яиц, 3/4 ст. сахара, 1,5 ст. л. муки, 1/2 лимона, яичный белок. Для посыпки: 2 ст. л. сахарной пудры с ванилином.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло или маргарин порубите с мукой, добавьте протёртые через сито и смешанные с сахаром желтки и замесите тесто.

2. Разделите тесто на 40 шариков, выложите их на плоскую большую тарелку и поставьте на ночь в холодное место.

3. На следующий день шарики выложите на посыпанную мукой доску, каждый немного приплюсните и прижмите пальцем. В ямку положите чайной ложкой начинку, приготовленную из молотых орехов, яиц, сахара, 2 ст. л. муки и сока 1/2 лимона.

4. Пирожные выложите на противень, застеленный пропитанной жиром бумагой, смажьте белком и выпекайте в горячей духовке (220°C) в течение 20 мин. Испечённые шарики посыпьте сахарной пудрой с ванилином.

**Вероника ЧАЙКИНА,**  
Ставропольский край

## РАССЫПЧАТЫЕ ВАФЛИ С КОРИЦЕЙ

На 1 ст. муки: 200 г сливочного масла, 3 яйца, корица, сахар и соль по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте сливочное масло, понемногу добавляя сахар, корицу, соль.

2. Муку просейте и постепенно, порциями, введите во взбитое масло, постоянно помешивая.

3. В хорошо вымешанное тесто введите взбитые желтки и, в последнюю очередь, взбитые в крутую пену белки. Испеките вафли.

**Валентина МИТРОФАНОВА,**  
г. Волжск

## СЫРНЫЕ КОРЖИКИ

На 3 ст. л. муки: 2 ст. молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. тёртого сыра, 1 яйцо, 2 яичных желтка, 1 ст. л. молотых сухарей.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку поджарьте в масле до бледно-жёлтого цвета, смешайте с молоком и варите 5 мин. Добавьте тёртый сыр, перемешайте, влейте яйцо, взбитые желтки, вновь поставьте на огонь и сильно взбивайте до тех пор, пока не начнётся кипение.

2. Закипевшую массу снимите с огня, немного остудите, выложите на смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень, разровняйте, разрежьте на порции и запекайте до готовности.

**Надежда ЛЕСКОВА, г. Вышний Волочёк,**  
Тверская обл.

## ВЫПЕЧКА К ЧАЮ И КОФЕ



## МЕДОВАЯ КОВРИЖКА

На 2 ст. муки: 1 яйцо, 1/2 ст. сахара-песка, 2 куса сахара-рафинада, 150 г мёда, 50 г миндаля или других орехов, 1/2 ч. л. соды, корица, гвоздика. Для начинки: любое густое повидло. Для верха: любая глазурь.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо разбейте в миску, добавьте сахар-песок и разотрите, затем положите мёд, корицу и гвоздику в порошок, соду, всыпьте муку и замесите тесто.

2. Из двух кусков сахара сделайте жжёнку на сковороде, разбавьте водой, вскипятите, затем добавьте в тесто с мёдом.

3. Тесто выложите на противень, смазанный маслом, посыпьте рубленым миндалём или другими орехами и поставьте в горячую духовку на 20 мин.

4. Готовую коврижку разрежьте пополам, промажьте повидлом, а сверху можно покрыть глазурью.

**Алла КУПАВИНА, Амурская обл.**

## РУЛЕТ С ЛИМОНОМ

На 500 г муки: 1 ст. сметаны, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина. Для начинки: 2 лимона, 1 ст. сахара, 1 яичный белок. Для оформления: 1 яйцо, 2 ст. л. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, сметаны, яиц, сахара, сливочного масла или маргарина замесите некрутое тесто и дайте полежать ему 2 ч.

2. Приготовьте начинку. Целые лимоны отварите в кипящей воде, сливая воду 3-4 раза и заново заливая горячей. Когда лимоны остынут, разрежьте их, удалите зёрна, пропустите через мясорубку и сварите с сахаром.

3. Тесто тонко раскатайте и смажьте белком. Посередине полосой выложите начинку, сверните рулетом, смажьте яйцом и выпекайте в горячей духовке (210-220°C) в течение 30 мин. Испечённый рулет ещё горячим посыпьте сахарной пудрой.

**Светлана РОХЛИНА, г. Оренбург**

## ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ВИШНЕЙ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

На 2-2,5 ст. муки: 250 г мягкого сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 1 яичный желток, ванилин на кончике ножа, 1 ст. свежесзамороженной вишни, 1 ст. нарезанного белого шоколада.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню положите на сито, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Взбейте миксером в однородную массу мягкое масло с сахаром. Взбивая, добавьте ванилин, яичный желток, муку, кусочки белого шоколада и подсушенную вишню. Тесто заверните в пищевую плёнку и положите в морозилку на 30 мин.

3. Охлаждённое тесто разделите на маленькие шарики, выложите на противень, выстланный пергаментной бумагой. Каждый шарик слегка расплющите донышком стаканчика. Выпекайте 20 мин. в духовке при 180°C.

**СОВЕТ.** Вместо белого шоколада и вишни в тесто можно добавить тёртый тёмный шоколад, раскатать в пласт, промазать вареньем или джемом, скатать, разрезать на колёсики. Можно тесто раскатать, вырезать формочками фигурки, посыпать сахаром и испечь или украсить глазурью после выпечки. Каждый раз у печенья будет новый вкус.

**Вера АРЕФЬЕВА, г. Нижний Новгород**



## ШОКОЛАДНАЯ БАБКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

На 6 ст. л. манной крупы: 50 г тёртого шоколада, 6 яиц, 6 ст. л. сахара, ванилин, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. кулинарного жира. Для крема: 1 ст. молока, 3 желтка, 1/2 ст. сахара, 2 ч. л. муки, ванилин.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбейте с сахаром и ванилином, хорошо перемешайте с желтками, манной крупой, тёртым шоколадом.

2. Приготовленную массу вылейте в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Выпекайте в духовке при 200°C в течение 45 мин.

3. Приготовьте ванильный крем: желтки разотрите с сахаром, мукой и постепенно смешайте с горячим молоком. Поставьте на огонь и мешайте до загустения, не доводя до кипения. Если появится хотя бы один пузырёк, снимите с огня, разотрите до полного остывания и добавьте ванилин.

4. Испечённую бабку полейте ванильным кремом.

Елена КОРЗУНОВА, г. Белгород

## ПИРОГ С ГРУШАМИ И ЩАВЕЛЁМ

На 2-2,5 ст. муки: 3/4 ст. молока, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 1/2 пачки сухих дрожжей, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. сахара, щепотка соли. Для начинки: 400 г щавеля, 3 груши, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. крахмала.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте с молоком, добавьте размягчённое сливочное масло, дрожжи, ванильный и обычный сахар, соль и муку. Замесите тесто, накройте его салфеткой, поставьте в тёплое место. Когда тесто поднимется 2 раза, обомните его, дайте ещё подняться, снова обомните, дайте последний раз подняться, только потом готовьте пирог.

2. Приготовьте начинку. Щавель вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Груши очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Соедините щавель с грушами, добавьте сахар и 2 ст. л. крахмала, перемешайте.

3. Тесто разделите на 2 части. Половину теста выложите на противень так, чтобы получились бортики. Посыпьте тесто оставшимся крахмалом. Сверху горкой выложите начинку, накройте второй половиной теста, края защипните. На поверхности пирога вилкой сделайте дырочки. Выпекайте 30-35 мин. в духовке при 180°C.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

## ПРАЗДНИЧНЫЕ РОЗЕТКИ С ВАРЕНЬЕМ

На 34-36 шт.: 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 ст. размягчённого сливочного масла, 2 ст. муки, 1,5 ст. дроблёных орехов, 1 ст. л. воды. Для начинки: варенье.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки отделите от белков. Желтки взбейте с сахаром и маслом, добавьте муку и замесите тесто.

2. Разделите тесто на 34-36 одинаковых шариков, в середине каждого шарика сделайте небольшое углубление. Обмакните в яичные белки, взбитые с ложкой воды, обваляйте в орехах и выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте 20 мин. в разогретой духовке.

3. Готовые розетки начините вареньем и подайте к столу.

СОВЕТ. Для начинки можно использовать и другие продукты.

В. Н. СТАРУНСКАЯ, г. Тимашевск, Краснодарский край



## ТОРТ «ФРУКТОВЫЙ»

На 9 яиц: 3 ст. муки, 3 ст. сахара, 1/2 л любого йогурта, бананы, киви, клубника или любые другие ягоды. Для крема: 1 банка сгущённого молока, 200 г сливочного масла, 1 ст. измельчённых грецких орехов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки отделите от белков. Отдельно взбейте белки с 1,5 ст. сахара и желтки с 1,5 ст. сахара. Соедините обе массы, всыпьте муку и осторожно перемешайте. Испеките 2 коржа.

2. Приготовьте крем. Взбейте сливочное масло со сгущёнкой в однородную массу. Добавьте грецкие орехи.

3. Остывшие коржи разрежьте каждый вдоль на два, пропитайте йогуртом и смажьте кремом. На крем между коржами выложите кружки бананов. Сложите коржи друг на друга. Верх и бока торта обмажьте кремом и украсьте кусочками киви и ягод.

Александра СЕВРЮКОВА, г. Воронеж

## ПЕСОЧНАЯ МАЗУРКА С МАКОМ И ЛИМОННОЙ ПОМАДКОЙ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла или маргарина, 1 желток, 1 ст. л. сахара. Для начинки: 1 ст. мака, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, цедра и сок лимона, корица, 2 ст. л. молотых сухарей, 200 г вишнёвого джема. Помадка: 2,5 ст. сахара, 1/2 ст. воды, 1/2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. сливочного масла, сок 1 лимона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Мак запарьте кипятком, отцедите, разотрите с сахаром, желтками, корицей, соком и цедрой лимона. Затем вымешайте со взбитыми белками и сухарями.

2. Из муки, масла, желтка и сахара замесите песочное тесто, выложите им дно формы, наколите вилкой, смажьте вишнёвым джемом, разложите маковую начинку, разровняйте и выпекайте в разогретой до 210-240°C духовке в течение 45 мин.

3. Приготовьте помадку. Сахар залейте горячей водой, уксусом, накройте крышкой и варите. Как только капля сиропа, стекая с ложки, потянет за собой нить, снимите с огня, добавьте масло, лимонный сок и разотрите. Когда сироп начнёт загустевать и побелеет, вылейте на мазурку. Если помадка получится густая, добавьте 1-2 ч. л. воды и разотрите.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк





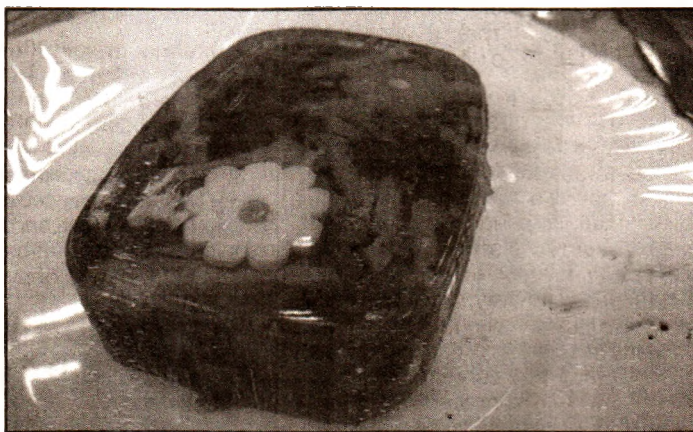
## ХОЛОДЕЦ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Для  
О. П. СЕВЕРЦЕВОЙ,  
г. Саратов

Большим специалистом по холодцам себя не считаю, если что не так, поправляйте меня, дорогие читательницы. Мой рецепт для новичков.

Беру 2 свиных копыта и говяжью бульонку. Всё это промываю, заливаю тремя литрами воды в 9-литровой кастрюле. Кастрюлю мне пришлось купить специально, раньше такой посуды в хозяйстве не было. Ставлю варить холодец на 5-7 часов. Знаю, многие хозяйки сначала вымачивают ножки и бульонку в воде, но я так не делаю. В середине варки добавляю цыплёнка или окорочок. За час до окончания варки добавляю 2 очищенных моркови, 1 луковицу, соль и добавляю специи. Когда холодец сварится, даю ему постоять под крышкой 1 час, потом достаю мясо и начинаю разбирать на волокна. Бульон процеживаю через 2 слоя марли. Разобранное мясо кладу в процеженный бульон и даю закипеть. Потом разливаю по формочкам и добавляю чеснок. Иногда делаю по-другому. Сначала раскладываю мясо по формочкам, украшаю — кружочками отварной моркови (отвариваю отдельно) и листиками петрушки. После этого заливаю бульоном. Ставлю ложку на мясо и аккуратно лью на ложку бульон. В этом случае холодец будет состоять из двух слоев — внизу слой мяса, а сверху слой желе. Холодец начинает застывать уже при комнатной температуре. Потом ставлю его в холодильник. Полный цикл приготовления (без времени на застывание) — 7 часов. Чтобы сварить холодец, приходится в течение многих часов быть привязанной к дому. Лучше затеяться с холодцом в выходной или свободный день. Можно поставить всё вариться с утра в субботу, тогда к пяти вечера вы будете свободны. Если нет такой возможности, ставлю вариться во второй половине дня. Выключаю вечером и ложусь спать. Утром довожу до кипения, и затем разбираю мясо.

Е. М. ПЕРОВА, г. Липецк



## КАК ВАРИТЬ БУЛЬОН

Для  
Н. В. ПРЕСНЯКОВОЙ,  
г. Воронеж

Вы спрашивали, нужно ли во время варки бульона сливать первую закипевшую воду и какой водой заливать мясо вначале — холодной или горячей. Насколько мне известно, сливать воду после закипания курицы или мяса нужно лишь в том случае, если вы варите диетический бульон для больного человека, например, после операции (обычно врачи объясняют, какой бульон приготовить) или для человека на диете. Иногда мясо для диетического бульона даже предварительно вымачивают. Но я понимаю, что вас интересует обычный бульон для здоровых людей. Чтобы бульон получился вкусным и наваристым, нужно только снимать поднимающуюся пену на поверхности бульона, а также блёстки жира. Готовый бульон стараюсь процеживать и переливаю в чистую кастрюлю. Не люблю готовить, когда верхняя кромка и стенки кастрюли в мясном налёте и жире. Мясо для бульона заливаю только холодной водой. Если залить кипятком (для ускорения процесса), мясной белок начнёт сворачиваться и на поверхности продукта образуется плёнка. Эта плёнка будет мешать выделению в бульон экстрактивных веществ, которые придадут бульону крепость, вкус и аромат.

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл



• Дорогие хозяйки, пожалуй-ста, поделитесь опытом. Мне очень нравятся торты с украшением, когда бока обсыпаны орехами или кокосовой стружкой. Как это осуществить на практике, не очень представляю. Как оформить бока торта орехами, чтобы это выглядело красиво и чтобы не испортить верх торта, который уже с кремом?

Е. С. ЖУКОВА, г. Белгород



• Как удалить запах рыбы из кастрюли и пароварки после приготовления? Мою посуду с моющими средствами, а запах всё равно остаётся. Делала в пароварке рыбу, через некоторое время решила приготовить яблоки, почувствовала, что посуда пахнет рыбой и начала всё отмывать снова. Подскажите, пожалуйста, какие есть способы убрать рыбный запах?

И. А. КОРОЛЁВА,  
г. Воронеж

• У меня вопрос по выпечке. Чем вы смазываете форму или противень, чтобы тесто не пригорало и не прилипало? Не могу понять, от чего это зависит. Один раз смазываю форму раст. маслом, выпекаю пирог, и всё получается нормально. В другой раз — дно «остаётся» в форме. Знаю, что многие пользуются бумагой для выпечки. Пробовала, но выпечка к ней прилипает, и бумага горит. Буду рада вашим советам.

С. Е. БЕЛЯВЦЕВА,  
г. Ростов-на-Дону



## 10 вопросов ДМИТРИЮ ЛЫСЕНКОВУ

Актёр Дмитрий Лысенков родился в Ленинграде в 1982 году. Его дальнейшая жизнь и творчество тесно связаны с родным городом. В 2004 году Дмитрий окончил Санкт-Петербургскую академию театрального искусства. Играл на сцене Театра им. Ленсовета. С 2007 года является актёром знаменитого Александринского театра. Уже к 30 годам сыграл в театре роли шекспировского Гамлета, гоголевских Хлестакова в «Ревизоре» и Кочкарёва в «Женитьбе», главного героя «Двойника» Достоевского. Критики и поклонники театра считают Лысенкова лучшим петербургским театральным актёром своего поколения. Телезрителям актёр Дмитрий Лысенков знаком по фильмам и сериалам «Белая гвардия», «Сталинград», «Шерлок Холмс», «Куприн», «Бедные люди».



## О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Ваша семья имела какое-то отношение к театру?

— Никакого. Абсолютно. Не только к театру, но и к другим сферам творческой деятельности: не было ни музыкантов, ни художников.

— Что же вас побудило поступать в театральный?

— Как и многих — тщеславие. Я был отравлен успехом — аплодисментами на паре школьных постановок в актовом зале. Вообще-то собирался поступать в кораблестроительный институт. Ещё учась в школе, ходил туда на подготовительные курсы, набрал проходной балл и имел все шансы быть зачисленным. Но в последний момент, когда надо было решать, куда подавать документы, на свой страх и риск подал их всё-таки в Театральную академию. И вот — не прогадал.

## О КЛАССИКЕ И СЛЕЗАХ

— Вы переиграли всю классику — Достоевского, Гоголя, Чехова, Шекспира, Брехта. Для молодого актёра это уникальная школа?

— К сожалению, зачастую режиссёры эксплуатируют то, что ты умеешь, — это обидно. И в кино это обычная история: я, в основном, неврастеников играю, всё время плачу. Наверное, потому что в Петербурге не так много артистов, которые плачут настоящими, а не глицериновыми слезами. Но часто для этого даже нет материала — вдруг ни с того ни с сего сценарист делает ремарку «и тут он заплакал». Или предлагают такой эпизод — человек бежит, плачет и выбегает. Мне это неинтересно.

## О СЛАВЕ, ЗВЁЗДАХ И СЕЛФИ

— Как-то Валентин Гафт сказал, что сейчас все — звёзды, легенды... Поэтому он согласен быть «слабым артистом». А как бы назвали себя вы?

— Профессиональный человек. А вот «легенд» в современном театре действительно нет. Остались только от советского времени — тот же Гафт, Басилашвили, Фрейндлих.

— Вы чувствуете, что популярны?

— Я не ощущаю на себе бремени славы. Сегмент зрителей в театре достаточно узкий, и меня не разрывают на части. Я работал с артистами, которых караулили у служебного входа, несли на руках их машины. Сейчас этого не может быть. В лучшем случае сделают селфи. Интернет так устроил нашу жизнь, что любой может быть с тобой на дружеской ноге или плюнуть в тебя.

## О ПЕТЕРБУРГЕ

— Что для вас Петербург?

— Для меня — это родина. Место духовной силы и постоянного физического недомогания.

— Жители северной столицы всегда считались интеллигентами. А какие они сейчас?

— В моём детстве по манерам, по речи ленинградца можно было узнать везде. Сейчас это сложнее. У нас в Петербурге люди более скупы на эмоции, но в этом есть своя прелесть. Москвичи открытые, но ты не знаешь на самом деле, что это значит. Чаще всего через две минуты тебя уже забыли. У нас всё-таки если сблизился, то надолго. Вообще, интеллигенция — это уходящая натура, к сожалению. Но я всё-таки где-то с краю от этого и не берусь себя называть интеллигентом очень серьёзно.

## О СЕБЕ

— Как восстанавливаете силы после работы?

— Чтобы себя не растерять, надо просто быть собой. Театр — волшебная вещь: чем больше отдал, тем больше вернулось, чем честнее отработал, тем больше получаешь удовольствия, а тебя заряжает невероятной энергией. Это стимул работать хорошо и с полной отдачей. Зритель всё чувствует.

— Вы общительный человек?

— Вообще-то нет. Мне так хочется иногда тишины, побыть одному... Аркадий Райкин никого к себе не пускал после спектакля, в котором он менял сто лиц. Он за время спектакля уставал от общения с людьми. Я — как Подколёсин в фокинской «Женитьбе» (спектакль в постановке режиссёра В. Фокина — прим. Ред). Ему очень дорог этот маленький, уютный мир на диване. Он стремится убежать от суеты. Лучше в окно выпрыгнуть, чем оставаться на этом празднике жизни. И я живу в таком мире, не влезая в местечковую тусовку. Мне это не интересно.

— Что для вас профессия актёра?

— Профессия, вот и всё. Ничего больше.



# Я НЕ ЖАДНАЯ, Я - ХОЗЯЙСТВЕННАЯ!

**Сколько раз вы завариваете чайные пакетики? А куда складываете старые обмылки? Где проходит граница между реальной жадностью и практичной хозяйственностью?**

Если ваши подруги, родители или любимый человек в шутку называют вас жадиной, потому что вы:

- жалеете дать во временное пользование какую-либо свою вещь, если она понадобилась очень срочно, но при этом эта вещь ничтожна, например, загрузочный диск с операционной системой;

- о более глобальных вещах и говорить нечего, поэтому у вас даже не стоит просить фотоаппарат на один день;

- на работе вы обедаете исключительно в уединении, чтобы не пришлось с кем-то делиться ароматными бутербродами или свежим йогуртом, то вы, наверное, действительно, жадина.

Однако всё не так просто и однозначно. Если смотреть со стороны окружающих, то вы самая настоящая жадина. А если посмотреть на ситуацию с вашей стороны? Ничтожная вещь, например, губная помада или кофточка, которую просит подруга. Вроде бы ерунда, но, во-первых, пользоваться одной губной помадой не совсем гигиенично, а во-вторых, в жизни всякое случается, и кофточка может быть случайно порвана или залита красным вином и уже не подлежать восстановлению. А если это ваша самая



любимая кофта? А если в тот же день, когда вы отдали диск, у вас «слетела винда», а на жёстком диске квартальный отчёт? И почему вы должны отдавать половину йогурта какой-нибудь Кате, если это ваш рацион согласно новой диете, и до ужина вы больше ничего себе позволить не можете, а работать голодной как-то не очень? И самое главное. Почему все эти вещи у вас есть, а у других нет? Вы позаботились о том, чтобы у вас был фотоаппарат, откладывая на хорошую модель пару месяцев, или заранее принесли обед на работу, почему

этого же не могут сделать окружающие? Значит, не такая уж вы и жадина, а просто ставите свои удобства немного выше удобств окружающих, но в трудную минуту вы и не подумаете о стоимости какой-то вещи и запросто поможете нуждающемуся.

А что такое хозяйственность? Конечно, заваривание по десять раз чайных пакетиков и складирование старых обмылков и т.п. — это уже больше похоже на скупость и попахивает какой-то манией. Но вот бережливое и экономное отношение к вещам и деньгам — это и есть хозяйственность. Сюда же

можно отнести и стремление приобретать вещи на распродажах, обходиться недорогими, но не хуже по качеству линиями косметики, прибавляя к уходу за собой какие-то народные средства, совершенно не требующие вложений.

Или вы имеете философский взгляд на вещи или сами вещи.

Кто-то может смеяться над вами, что вы штопаете колготки, чтобы надевать их под брюки, например, на прогулку с ребёнком. Ну и что? Зато на сэкономленные деньги вы приобретёте другую пару, которую спокойно наденете под платье. Вы перешиваете старые вещи, порой вынимая из-под иглки швейной машинки настоящие шедевры. Ну и что? Во-первых, эксклюзивная вещь, а во-вторых, опять же, сэкономленная сумма для покупки чего-то более необходимого.

У хозяйственного человека всё идёт в дело, и в его холодильнике не встретишь увядшей морковки или заплесневелого кусочка сыра, потому что продукты закупаются с умом, а не впрок, как в голодные застойные годы, а всякие разные остатки удачно идут в дело, превращаясь в рагу или запеканку.

Разумеется, многое из вышесказанного больше относится к тем, кто вынужден держать под контролем свои расходы и не может по определённым причинам разбрасываться деньгами на лишнюю пару колгот или кусок сыра. Правда, существуют и те, кто вполне может себе позволить многое, однако, всё равно придерживается такой линии и совершенно не чувствует дискомфорта.



# ЛАНТАНА- ИЗМЕНЧИВАЯ РОЗОЧКА

**С**олнечная, яркая, покрытая изумительными цветами – всё это лантана. Лантана (*Lantana*) — привлекает к себе внимание красивыми разноцветными шаровидными соцветиями, которые могут быть красными, жёлтыми, белыми, оранжевыми, сиреневыми. Во время цветения они постепенно меняют свою окраску. Например, бледно-жёлтые со временем становятся красными. В Германии за это свойство лантану называют «Изменчивая розочка».

Цветение лантаны обильное и продолжительное, оно длится с мая и по октябрь.

Лантана может украсить любой интерьер, а лёгкое прикосновение к её листьям наполняет комнату приятным лимонно-мятным ароматом.



**Р**од Лантана (*Lantana*) объединяет более 150 видов, происходит из семейства вербеновых. Родиной лантаны считаются тропические зоны Америки и Африки, откуда растение распространилось по всему миру. Неприхотливая лантана признана цветоводами одним из самых декоративных растений для дома или сада.

Наиболее распространённым видом считается лантана камара или шиповидная (*Lantana camara*). В комнатных условиях растение достигает полуметра в высоту. У этого вьющегося красивого кустарника шиповатые ветви и опушённые листья. Цветки лантаны достаточно мелкие, но они образуют пышные зонтичные соцветия, окрашенные в самые разнообразные цвета, которые сменяют друг друга, а в какой-то момент соцветие бывает окрашено во все краски сразу. Плод лантаны мясистый, в мякоти 2 семени. Красивый, но очень ядовитый.

Также популярны и ещё несколько видов растения. Это лантана гибридная с цветками жёлтой и оранжево-красной окраской, лантана селловиана с мелкими яйцевидными листьями и фиолетовыми цветками. А для посадки в висячие корзины подойдёт лантана монтевидейская с сиренево-розовыми и фиолетовыми цветами.

Недавно выведены новые культурные формы лантаны с жёлтыми и белыми цветками.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Для выращивания лантаны подойдёт хорошо освещённое место, защищённое от прямых солнечных лучей.

Растение хорошо переносит и полутень, но в этом случае не так обильно цветёт. Весной и летом лантану лучше держать на свежем воздухе.

## ТЕМПЕРАТУРА

Оптимальная температура содержания лантаны в летнее время от 16 до 24°C. Зимой растению лучше обеспечить период покоя, снизив температуру содержания до 6°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

Водные процедуры защитят лантану от вредителей. Поэтому рекомендуется проводить регулярное опрыскивание листьев растения отстоянной водой.

## ПОЛИВ

Летом лантана нуждается в обильном и регулярном поливе. Почва должна всегда оставаться немного влажной. Пересыхание может привести к опадению цветков и прекращению цветения. Зимой почву лишь слегка увлажняют.

## ПОДКОРМКА

В период цветения и активного роста лантану 1 раз в месяц подкармливают поочередно органическими или комплексными минеральными удобрениями для цветущих растений. Зимой подкормки не требуются.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают лантану весной в смесь дерновой, листовой, перегнойной земли и крупнозернистого песка (3:4:1:1). При посадке растение следует заглубить в землю так, чтобы верх субстрата совпадал с корневой шейкой. Сразу после посадки лантану необходимо обильно полить.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается лантана семенами и черенками. В начале марта семена высаживаются во влажную торфо-песчаную смесь и ставятся на светлое окно. Первые всходы появляются в течение 2 недель. Когда сеянцы подрастут до 10 см в высоту, их пикируют в отдельные горшочки. Черенки же нарезают во время весенней обрезки. Удаляют нижние листья, смачивают кончики стимулятором роста. Укореняют их во влажной смеси из равных частей торфа и песка.

## ФОРМИРОВАНИЕ КРОНЫ

Весной, когда растение оживает, проводят обрезку, придавая кусту красивую форму. Если крона сформирована правильно, то из-за цветков не будет видно листьев. Отцветшие верхушки следует удалять.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Лантана особо не поддается болезням. А вот если растение ослаблено, его могут поражать такие вредители, как тля, белокрылка, паутинный клещ и щитовка. Для того чтобы с ними бороться, используйте инсектицидное мыло или специальный спрей от вредителей.

При чрезвычайной влажности почвы или воздуха в помещении лантану может поразить грибковое заболевание. Во избежание этого нужно систематически рыхлить почву в ёмкости, в которой она посажена, а для профилактики использовать фитоспорин при поливе.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



# ИГРА ПРЕСТОЛОВ-6: ВСПОМНИТЬ ВСЁ

## Арья Старк

### Что случилось

Скрывалась на Браавосе, подметая пол в Чёрно-белом доме и параллельно изучая искусство быть никем в актёрской школе Безликих. Однако ослепла в наказание за то, что плохо соблюдала здешнюю суровую систему Станиславского.

### Что теперь будет

Кадры из трейлера дают понять, что Арья останется незрячей, по крайней мере, до тех пор, пока не надумает сбежать из Чёрно-белого дома: на съёмках актриса Мейси Уилльямс была замечена ныряющей в воду, а в трейлере есть шустро удирающий персонаж, подозрительно похожий на Арию. Делать такое вслепую вряд ли возможно.



Мы поможем вам освежить в памяти, где вы расстались с главными героями сериала «Игра престолов» в прошлом сезоне, и расскажем, что с ними будет в новых сериях. Премьера шестого сезона сериала «Игра престолов» состоится 25 апреля.

бога. Никто не оценил файер-шоу, лагерь Станниса распался, а Мелисандра сбежала в Чёрный замок, где вскоре как раз и убили Джона Сноу.

### Что теперь будет

Популярная фанатская теория гласит, что именно красная жрица со своими магическими силами оживит Сноу, но актриса Карис ван Хаутен опровергла эти догадки, искренне недоумевая, почему все так думают, ведь её героиня никогда никого до этого не воскрешала. Однако зачем-то же Мелисандра прибыла в Чёрный замок? Наверняка она сыграет важную роль в обещанной битве шести воинств.

## Серсея Ланнистер

### Что случилось

Злосчастно женила ещё одного сына, мучила невестку, допустила расцвет святой инквизиции сектантов Его Воробейшества, под горячую руку которого сама и попала. Отсидев в темнице, совершила обряд искупления через унижение: продемонстрировала новую короткую стрижку, пройдясь нагишом по центру города. Бонусом приобрела нового могучего королевского гвардейца Роберта Стронга, который на самом деле является воскресшим из мертвых воином по кличке Гора.

### Что теперь будет

Серсея полна решимости отомстить секте Воробьёв. Однако трейлер намекает, что, возможно, Его Воробейшество попробует переманить на свою сторону её королевского сына Томмена.

## Джейме Ланнистер

### Что случилось

Герой Николая Костера-Вальдау провалил дипломатическую операцию по спасению дочери от свадьбы в Дорне — принцесса умерла у него на руках от ядовитого поцелуя.

### Что теперь будет

Джейме возвращается из Дорна с телом мёртвой дочери в Королевскую Гавань, видит новую стрижку возлюбленной сестры, но в трейлере оптимистично заявляет, что ещё не всё потеряно: очевидно, он будет



## Джон Сноу

### Что случилось

Стал лордом-командующим Ночного дозора, уговорил одичалых объединиться вместе на Стене против Белых ходяков и других войск, но оппозиционная ячейка дозорных подло его зарезала.

### Что теперь будет

Несмотря на то, что в трейлере бездыханное тело Джона Сноу нам показывали целых три раза, а Кит Харингтон в каждом интервью (даже при помощи детектора лжи) клянется, что появится в шестом сезоне только на правах трупа, всем ведь понятно, что нас пытаются надурить. Во-первых, актёр провёл на съёмках почти два месяца, а поверить в то, что всё это время он изображал мертвеца, можно лишь в том случае, если это был настоящий ходячий мертвец. Во-вторых, в трейлере мелькает всадник, до жути похожий на теплокровного Джона. В-третьих, в новых сериях обещают раскрыть тайну бастардского происхождения Сноу, которая может стать ключом для его воскрешения.

## Мелисандра

### Что случилось

Жрица огня и любви весь сезон тщетно пыталась склонить Джона Сноу к близости и поддержке армии Станниса, но, получив отказ, решила принести удачу своим войскам неординарным способом — сожгла на костре дочь короля во славу огненного





## Тирион Ланнистер

### Что случилось

Совершил полное приключений путешествие, чтобы наконец встретиться с Дейнерис и стать её советником, но после покушения на Матерь драконов и её эффектного исчезновения остался за главного в беспокойном городе Мизрине.

### Что теперь будет

Вместе с Варисом наведёт порядок в городе. Возможно, для этого ему придётся выпустить наружу драконов. По крайней мере в трейлере он определённо спускается в ангар с ящерами.



## Дейнерис Таргариен

### Что случилось



После побега дракон унёс Бурерождённую на какие-то чёртовы кулички, где её с лёгкостью берут в плен дотракийцы. Однако она успела отбросить в траву своё кольцо, чтобы её смогли отыс-

скать. На её поиски отправились захворавший Джорах и влюблённый Даарио.

### Что теперь будет

Трейлер обещает, что Джорах и Даарио, конечно же, наткнутся на кольцо и выйдут на след любимой королевы. Сама Дейнерис со всей дотракийской братией направляется в священный город Ваэс-Дотрак, где местным жителям запрещено даже использовать меч.



## Санса Старк

### Что случилось

Была изнасилована новоявленным мужем Рамси Болтоном, но во время заварушки между Болтонами и Станнисом сбежала вместе с Теомом Вонючкой по сугробам.

### Что теперь будет

В трейлере Санса выглядит вполне спокойной и ухоженной, значит, побег удался и, возможно, ей даже посчастливилось добраться до братского Чёрного замка. Вообще, если верить актрисе Софи Тёрнер, то у её героини всё сложится хорошо: она будет одной из немногих, кому авторы позволят пережить этот сезон.

## Теон Грейджой

### Что случилось

Разрывался между муками совести и своим призванием быть Вонючкой, но в итоге сбежал из Винтерфелла вместе с Сансой.

### Что теперь будет

Если благополучно переживёт побег, то Теону нужно срочно



мчаться на родные Железные острова, где новым правителем хотят назначить его нечистого на руку дядю Эурона Грейджоя.

## Питер Мизинец Бейлиш

### Что случилось

Организовал злополучную помолвку между Сансой и Рамси Болтоном в крепости Винтерфелл, при этом успел пообщаться Серсеей скорый захват замка, а попутно предвещал также нечто полезное для Тиреллов.

### Что теперь будет

Как всегда, трудно до конца разобраться, что же на самом деле затевает плут Мизинец в своих многоуровневых интригах, но совершенно точно, без его участия не обойдётся ни обострение обстановки с Тиреллами в Королевской Гавани, ни судьба сбежавшей Сансы на севере.



## Рамси Болтон

### Что случилось

Издевался над Сансой, издевался над Теомом, издевался над служанкой, а затем с удовольствием добивал разбитые войска Станниса.

### Что теперь будет

Из-за сбежавшей жены у Рамси возникнут проблемы с правом на наследие Винтерфелла, поэтому грядёт большой разлад внутри семейства Болтон. Авторы обещают заметно углубить образ Рамси, показать его с новой стороны, немного очеловечить и даже рассказать о его чувствах. Возможно, эти новые мелодраматические нотки — верный признак того, что злодею хотят устроить трагическую смерть.



## Бран Старк

### Что случилось

В четвёртом сезоне Бран, наконец, добрался до волшебного дерева из своих видений, где его встретила девочка с огненными шарами и дремучий дед по имени Трёхглазый Ворон, который пообещал научить летать. В пятом сезоне не появлялся.

### Что теперь будет

Один из создателей «Игры престолов» Дэвид Бениофф намекнул, что у героя была веселая причина пропустить предыдущий сезон. Наверняка Бран всё это время брал магические уроки у Трёхглазого Ворона, которого, кстати, в новых сериях будет играть Макс фон Сюдов. В трейлере можно лицезреть Брана, уверенно стоящего на своих двоих прямо перед предводителем Белых ходяков, но, очевидно, это просто жуткое видение. Кроме того, ждём возвращения лютловолка, Ходора, Оши и младшего Старка, Рикона, которых мы давно не видели.





**Муслим Магомаев. Человек-легенда. Россия и Азербайджан до сих пор не могут поделить его между собой. Это невозможно. Муслим не делится. Он наше общее достояние. Муслим Магомаев — символ, живой символ единения народов. Восхитительный баритон, высокий артистизм и душевная щедрость Муслима покорили не одно поколение слушателей. Его звёздная слава началась стремительно и продолжается до сих пор.**

# Я - ТВОЙ преданный Орфей

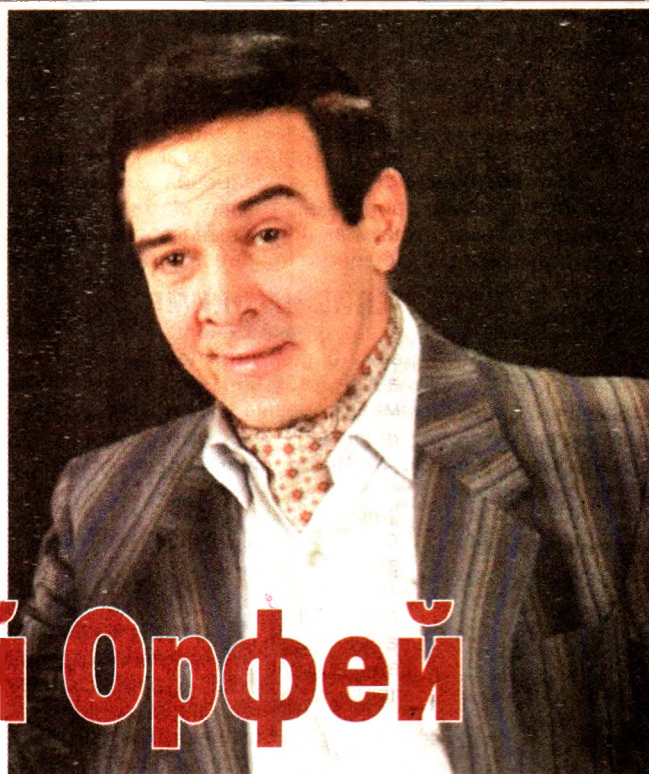
## СОЛОВЬИНЫЙ ЧАС

Дед, в честь которого его называли Муслимом, был дирижёром и оперным композитором, он написал две оперы — «Шах Исмаил» и «Наргиз» и стал основоположником азербайджанской классической музыки. В то время, когда сверстники Муслима играли машинками и оловянными солдатиками, он ставил дедовский пюпитр, брал в руки карандаш и руководил воображаемым оркестром. Муслим рано научился играть на рояле — с 3 лет он сам подбирал мелодии, а первую сочинил в 5 лет. «Первую мелодию я сочинил в пять лет, — вспоминал Муслим. — И запомнил её на всю жизнь. Впоследствии мы с поэтом Анатолием Гороховым сделали из неё песню «Соловьиный час».

Отец Муслима тоже был очень одарённым человеком. Будучи талантливым театральным художником, он оформлял спектакли в Баку и Майкопе. В Майкопе же он познакомился с Айшет — талантливой драматической актрисой, с которой связал свою судьбу. В 1941-м он ушёл добровольцем на фронт и погиб в маленьком городке Кюстрин, недалеко от Берлина, за 9 дней до окончания войны. От Магомаева-младшего долго скрывали, что отца уже нет в живых, и только в 10 лет рассказали правду. После гибели мужа Айшет вернулась на родину, в Майкоп, а Муслим остался в Баку, воспитывался в доме дяди Джамала, который заменил ему отца.

## УЧЁБА, РОМАНТИКА...

В 1949 году Муслима отдали в музыкальную школу-десятилетку при Бакинской консерватории. К 14 годам у Муслима окреп голос, но поскольку в школе не было вокального отделения, его приняли в Бакинское музыкальное училище, которое подарило встречу с концертмейстером Тамарой Кретинген. С ней Магомаев



нередко выступал на вечерах вокального отделения на сцене филармонии. В оперном классе они подготовили отрывок из «Мазепы» Петра Чайковского — это был первый оперный спектакль Муслима. Магомаев навсегда запомнил романтический настрой этого времени, так как занимался любимым делом, а педагоги не ограничивали свободу студентов. В эти годы Муслим женился на своей однокурснице Офелии. Жили у её родителей, пришлось срочно устраиваться на работу.

## ОФЕЛИЯ

Вскоре Муслим был принят в Ансамбль песни и пляски Бакинского округа ПВО. Он начал гастролировать по Кавказу. В его репертуаре были эстрадные песни, оперная классика, арии из оперетт. Платили хорошо, но Офелия стала тяготиться сумасшедшим гастрольным графиком Магомаева. Молодая женщина хотела, чтобы муж всегда был с ней. В 1961 году у них родилась дочь, но семейная жизнь не складывалась, и вскоре они расстались. Муслим Магомаев рассказывал: «Я благодарен тем временам — наш недолгий брак, он длился всего один год, подарил нам дочку. У меня очень хорошая дочь Марина — за что Офелии большое спасибо. А про то, что я перетерпел в той семье, и вспоминать не хочу, чтобы не травмировать Марину...»

## МОСКВА

В 1962 году Муслим Магомаев становится лауреатом VIII Всемирного фестиваля молодёжи и студентов в Хельсинки.

Москва открыла его для себя весной 1963 года. 30 марта в газетах появилась информация ТАСС с концерта азербайджанских артистов в Кремлёвском Дворце съездов, где сообщалось: «...самый большой, можно сказать,

МУСЛИМ  
МАГОМАЕВ



Магомаев



редкий успех достался Муслиму Магомаеву. Его великолепные вокальные данные, блистательная техника дают основание говорить, что в оперу пришёл богато одарённый молодой артист».

В том же, 1963 году в зале имени Чайковского и во Дворце спорта в Лужниках состоялись первые концерты певца. Требовательная Клавдия Ивановна Шульженко вспоминала впоследствии: «Как только Магомаев появился — это стало явлением. Он был на голову выше всех молодых. Он всем безумно нравился...»

## ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП

Важнейшим этапом в шлифовке вокального мастера Муслима Магомаева стала его стажировка в миланском театре «Ла Скала» в 1965-66-м годах. А летом 1966 года Муслим Магомаев впервые попал во Францию, в составе большой группы советских артистов. После выступления на сцене знаменитого театра «Олимпия» газета «Русская мысль» написала: «...когда Магомаев, исключительным по красоте баритоном, поет арию Фигаро по-итальянски, с прекрасной дикцией, отличным произношением и соответствующей живостью, публика буквально начинает бесноваться».

Известно, что директор «Олимпии» Бруно Кокатрис попросил Фурцеву «отдать» Муслима ему на год на полный пансион, но Фурцева ответила отказом. В одном из интервью Магомаев спросили, было ли ему обидно, на что он ответил: «Конечно, обидно. Но она отказала не по своей воле. Во-первых, у меня за границей был брат, довольно состоятельный человек. Потом, меня вообще боялись выпускать за границу, поскольку я был довольно непредсказуемым — вспыльчивым, разгульным, мог уйти от высокопоставленного чиновника, хлопнув дверью. В общем, на взгляд наших чиновников, — непослушный мальчик. И главное, тогда много было правительственных концертов, и почти всегда меня просили выступить. Так что за границей мне долго оставаться было нельзя».

## НАРОДНЫЙ

В 1970 году, воспользовавшись вынужденным перерывом в концертной деятельности, Магомаев сдал все экзамены и за один год окончил вокальное отделение Бакинской консерватории. Он получает звание Народного артиста Азербайджанской ССР, а затем и звание Народного артиста СССР. На вопрос, считает ли он себя российским певцом, в интервью в канун своего 60-летия, он ответил так: «Я не считаю себя русским певцом. Я, скорее, интернациональный. Из русских песен у меня есть только «Вдоль по Питерской». Просто я всю жизнь прожил в России и с удовольствием пел на русском, россияне меня слушали, любили. Но родился я в Баку, здесь жил и вырос. Потом судьба меня привела в составе культурной делегации Азербайджана в Москву, где я спел на сцене Дворца съездов, и меня сразу узнал весь СССР. Если бы я тогда не приехал, может, так бы и прозябал у себя на родине. Так что я всегда говорю: Азербайджан — мой отец, Россия — моя мать, а родильный дом — Дворец съездов».

## ГЯЛИН

В 1975 году Муслим собирает лучших джазменов страны и создаёт Азербайджанский государственный эстрадно-симфонический оркестр, с которым гастролирует по всей стране. Немало женских сердец было разбито, когда красавец Муслим Магомаев женился на красавице-примадонне Большого театра Тамаре Синявской. Они расписались 23 ноября 1974 года. Свадьбу решили «тайно» отпраздновать в московском ресторане «Баку», но не получилось. 100 человек сидело в зале, за столом, а более 300 поклонников толпилось за окнами. Люди стояли на морозе и ждали, когда



Муслим Магомаев и Тамара Синявская

Муслим начнёт петь. Он попросил открыть большие окна и пел им 40 минут через открытые окна, а потом два месяца ходил с бронхитом. А затем было десятидневное свадебное путешествие, оно прошло в Баку, где Гейдар Алиевич устроил им свадьбу в узком кругу у себя на даче. «Я коренная москвичка, — рассказывает Тамара Синявская, — но меня приняли в Азербайджане как гялин. Гялин — это невестка всего Азербайджана. Поскольку Муслим — сын всего Азербайджана, поэтому я — невестка всего Азербайджана». Они прожили вместе 35 лет. Ты — моя мелодия, я — твой преданный Орфей... Муслим Магомаев умер 25 октября 2008 года в возрасте 66 лет от ишемической болезни сердца на руках у своей жены.

## НЕ ЖДИ, НЕ БОЙСЯ, НЕ ПРОСИ

Муслим никогда не гнался за переменной модой, не заигрывал с публикой, но его талант и обаяние завоевали миллионы сердец. Переполненные залы, кордоны конной милиции, море цветов, легенды и сплетни, машина, обцелованная поклонниками, — всё это Магомаев вкусил сполна. И притом отнюдь не зазнался, сохранил не показную, а истинную скромность, совмещая внутреннее достоинство с трезвостью самооценки. «Не жди, не бойся, не проси» — главный принцип, которым он руководствовался всю свою жизнь. Он никогда ничего ни у кого не просил, и ушёл с эстрады в зените славы. Главным увлечением для него стал компьютер — игрушка, которой он мог забавляться сколько угодно. Используя его, писал себе аранжировки, потом увлёкся компьютерной фотографией. Вспомнил, что в детстве и юности неплохо рисовал — передалось с генами от отца-художника. Впервые начал писать маслом. Создал портреты Верди, Рахманинова. Но, помимо увлечений, были и слабости. Например, выкуривал Marlboro по 3 пачки в день, говорил: «Не могу ни в чём себе отказать. Хочется выпить — выпью. Хочется гульнуть — приглашу Лёву Лещенко, Володю Винокура, Кобзона...»

Роберт Рождественский писал в 1980 году: «Я присутствовал на многих концертах, в которых пел Муслим Магомаев, и ни разу не было случая, чтобы ведущий успевал назвать полностью имя и фамилию артиста. Обычно, уже после имени «Муслим» раздаются такие овации, что, несмотря на самые мощные динамики и все старания ведущего, фамилия «Магомаев» безнадежно тонет в восторженном грохоте. К этому привыкли. Как привыкли к тому, что уже одно имя его давно стало своеобразной достопримечательностью нашего искусства... А ещё к тому, что любая оперная ария, любая песня в его исполнении — это всегда ожидаемое чудо».

Подготовила Алла ОРЛОВА



# 6 ВОПРОСОВ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**Какие методики наиболее эффективны при головной боли? Почему голова болит в выходные?**

**На вопросы наших читателей отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.**

**Раньше, когда я была в декрете, голова у меня болела, в основном, от стрессов. А теперь я вышла на работу. И приступы мигрени стали беспокоить по выходным. С чем это может быть связано?**

*Юля С., 27 лет, Орёл*

Причин головной боли в выходные дни может быть несколько. Иногда такая мигрень возникает у интенсивно работающих людей, которые в течение дня пьют для поднятия тонуса много крепкого кофе. Возникает привыкание. В выходные дни они кофе пьют меньше. И резкая отмена кофеина вызывает головную боль, которой в рабочие дни у них нет.

Вторая частая причина головных болей в выходные дни — избыток сна. Организм людей, страдающих мигренью, очень чутко реагирует на любое изменение режима дня. И если человек в обычные дни недосыпает, а в выходные стремится «отоспаться» за всю неделю, это может спровоцировать мигрень.

Ещё одной вероятной причиной приступов мигрени в выходные является смена рациона. Головную боль могут провоцировать блюда китайской кухни, сыр, орехи, сардины, цитрусовые, красное вино, жирная пища, а также шоколад. Подумайте, возможно, что-то из этого списка вы едите по выходным, но избегаете в будние дни.

Если вы всё же так и не сможете понять, что «запускает» головную боль, попробуйте вести дневник. В нём детально записывайте обстоятельства, при которых возник приступ мигрени. Спустя некоторое время вы сами или с помощью врача сможете понять, что провоцирует приступ.

**Меня сильно мучают приступы головной боли. На анальгин у меня аллергия, а парацетамол помогает слабо. Есть ли какие-то способы снять приступ без таблеток?**

*Ольга Р., 34 года, г. Краснодар*

Прежде всего, нужно выяснить причину вашего недомогания. Потому что, если у вас мигрень, обычные обезболивающие препараты могут не

помогать. Возможно, вам необходимы специальные противомигренозные препараты, влияющие на обмен серотонина — триптаны. Кроме того, сейчас в лечении мигрени довольно широко и успешно применяются антидепрессанты.

В случае, если боль вызвана остеохондрозом или возникает от перенапряжения, тактика лечения другая.

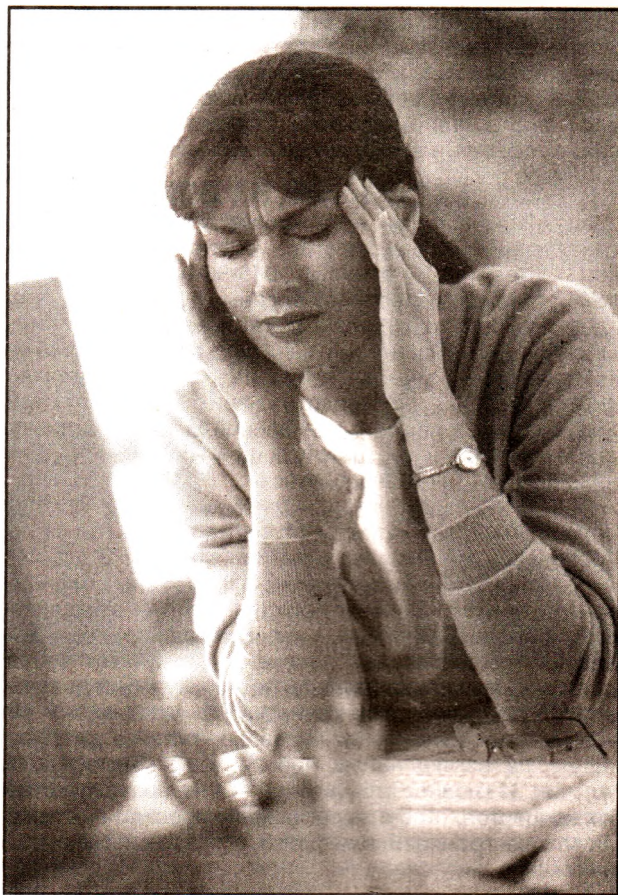
Однако есть несколько универсальных нелекарственных методик, которые помогают при самых разных причинах головной боли.

Первая — остеопатия. Врачи-osteopаты руками находят спазмированные мышцы головы и шеи, а затем осторожно воздействуют на них руками. Тем самым восстанавливается кровообращение в проблемных участках, после чего недомогание исчезает.

Также помогает при приступах головной боли иглорефлексотерапия во всех своих проявлениях — акупунктура, шиацу, аурикулотерапия. Лечение в данном случае происходит через центры вегетативной нервной системы.

Кроме того, в последнее время для лечения мигрени и головной боли напряжения всё чаще применяют психологическую релаксацию, аутотренинг и другие психотерапевтические методики. Лучше всего помогает такое лечение пациентам, живущим в состоянии хронического стресса, испытывающим постоянное беспокойство, тревогу, раздражительность.

Но какой бы способ борьбы с головной болью вы ни выбрали, помните: самое важное — это бережное отношение к себе. Излишнее рвение на работе и дома, строгие диеты и



различные перегрузки вредят здоровью. Так что чаще отдыхайте и соблюдайте режим дня.

**После работы за компьютером и разговоров по сотовому телефону у меня часто болит голова. В Интернете прочитала, что одной женщине при схожей проблеме очень помог дыхательно-релаксационный тренинг. Что это за процедура? Можно ли её освоить самостоятельно?**

*Анна Т., 33 года, Воронеж*

Дыхательно-релаксационный тренинг уменьшает активность некоторых отделов мозга, снижает психическое напряжение и тревогу, уменьшает избыточную вентиляцию лёгких. Он состоит из сочетания элементов мышечной релаксации и аутотренинга. При проведении этого тренинга нужно научиться «дышать животом», то есть включить в дыхание диафрагму. Длительность вдоха и выдоха должны соотноситься как 1:2.

Вначале рекомендуются групповые занятия по 15-20 мин. под руководством инструктора. Затем пациенты тренируются самостоятельно.



Ежедневно нужно правильно дышать по 15-20 мин. в положении сидя и 3-5 мин. лёжа перед сном. Кроме того, рекомендуется прибегать к кратковременному дыхательно-релаксационному тренингу при стрессовых воздействиях.

Есть и другие методики, позволяющие при помощи правильного дыхания предотвратить или уменьшить головную боль.

Некоторые из них можно выполнять прямо на рабочем месте. Например, можете попробовать такое упражнение. Сделайте глубокий вдох, считая при этом до восьми. Затем сожмите губы и медленно, с усилием, выдыхайте через рот до счёта 16 или ещё дольше, если сможете. Сосредоточьтесь на шуме вашего дыхания и постарайтесь себе представить, как напряжение растворяется при выдыхании.

Кроме того, при головной боли, вызванной долгой работой за компьютером, хорошо помогает самомассаж волосистой части головы и шеи.

**Когда у меня повышается давление, то начинает болеть голова. Но почему-то когда после приёма таблетки давление снижается, то головная боль остаётся. С чем это может быть связано? Чем мне лучше снимать приступ?**

**Евгения К., Липецк**

При гипертонии довольно часто встречается сочетание повышенного давления и головной боли напряжения, так как у них схожие причины. Стрессы, умственные перегрузки, тяжёлая физическая работа, недосыпание, резкие изменения погоды могут привести одновременно и к появлению головной боли напряжения, и к повышению артериального давления. Поэтому вам могут потребоваться и таблетки для понижения давления, и анальгетики. Для избавления от головной боли можно принять парацетамол, нурофен.

Кроме того, кризисы с головной болью часто бывают следствием остеохондроза шейного отдела позвоночника. Такие головные боли тоже не исчезают после нормализации артериального давления.

При остеохондрозе в сочетании с гипертонией необходимо комбинированное лечение. Оно включает физиотерапию, рефлексотерапию, мануальные методики. Хороший массаж в большинстве случаев помогает не только снять данный приступ, но и предупредить развитие болей. Причём эффект может сохраняться от нескольких дней до нескольких месяцев. Из таблеток в этих случаях применяются не только гипотен-

зивные лекарства, но и средства, расширяющие сосуды и снимающие мышечный спазм.

**После сна всё время встаю с «тяжёлой головой» и болью в затылке. Через пару часов становится легче, но здоровой всё равно себя не чувствую. Перепробовала уже все типы подушек, но облегчения не наступает. Как быть?**

**Инна Петровна, 44 года, г. Тула**

Утренняя головная боль часто связана с затруднением оттока венозной крови из полости черепа. Снижение тонуса вен приводит к застою крови

и ощущению тяжести и давления в области затылка. Боли постепенно уменьшаются после вставания, так как вертикальное положение облегчает отток венозной крови от головы.

Чтобы уточнить диагноз и подобрать лечение, вам нужно сделать дуплексное сканирование и реоэнцефалографию мозговых сосудов, а затем обратиться к неврологу. В таких ситуациях хорошо помогают мануальная терапия, массаж и специальная лечебная гимнастика.

По вечерам нежелательно работать за компьютером, смотреть телевизор.

Рекомендуются прогулки или лёгкая физическая нагрузка в вертикальном положении тела.

**Услышала в новостях, что для предупреждения мигрени теперь рекомендуют какое-то спотворное. Но названия записать не успела. Что это за метод лечения?**

**Эльвира Л., Тверь**

Действительно, не так давно в научной литературе появилось сообщение израильских учёных, изучавших действие при мигрени мелатонина. Этот препарат отпускается из аптек без рецепта и широко используется как средство от бессонницы.

Мелатонин представляет собой естественный человеческий «гормон темноты», вырабатываемый шишковидной железой в мозге. Он регулирует суточные ритмы организма и способствует хорошему сну.

Пока эффективность мелатонина для предотвращения мигрени была испытана всего на нескольких десятках больных.

Через три месяца лечения у части участников эксперимента частота приступов мигрени снизилась вдвое, а у четверти пациентов — более чем на 75 процентов. Ни у кого из участников эксперимента не наблюдалось усиления приступов.

Кроме того, мелатонин помог снизить интенсивность и длительность приступов, что позволило сократить потребление пациентами обезболивающих лекарств. Однако это лишь начало исследований. И пока в инструкции к мелатонину нет показаний «мигрень».

Хотя очень вероятно, что препарат может помочь тем, кто страдает и бессонницей, и мигренью. Потому что плохой сон очень часто вызывает приступ мигрени. Но учтите: перед началом приёма мелатонина нужно проконсультироваться с врачом: у лекарства немало противопоказаний.





## Женская консультация



394068, г. Воронеж,  
а/я 3, «Женсовет» — E-mail: [kulina-real@mail.ru](mailto:kulina-real@mail.ru)

**У** меня синдром поликистозных яичников. Родить получилось только после операции. Может ли это заболевание передаться моей дочери?

О. В., 34 года, г. Воронеж

Синдром поликистозных яичников — наследственно обусловленное заболевание. Но, как и для многих генетически запрограммированных недугов, для его развития нужен «толчок». По данным современных научных исследований, причиной поликистоза может стать хронический стресс в периоде полового созревания девочки. А усугубить проблему может лишний вес подростка.

Поэтому девочек в возрасте 10-14 лет надо стараться оберегать от эмоциональных и физических перегрузок. Важно следить за их правильным питанием и другими атрибутами здорового образа жизни. Если же недуг всё равно проявился, лечение нужно начинать как можно раньше, а не после замужества, когда на повестке дня появится проблема бесплодия.

Девушке стоит обратиться к гинекологу или гинекологу-эндокринологу, если у неё в течение 2-3 лет после первой менструации никак не устанавливается регулярный цикл, а также если у неё избыточно растут волосы на теле и лице и она склонна к лишнему весу и угревой сыпи.

Для точной диагностики необходимо комплексное обследование. Надо сделать УЗИ органов малого таза в разных фазах цикла, если он ещё сохранён. Обязательно исследовать кровь на ДЭА-С, чтобы определить количество мужских гормонов в организме. Также понадобятся анализы крови из вены на гормоны ЛГ и ФСГ в разные фазы цикла. После этого врачи ставят диагноз и могут уже в юношеском возрасте назначить лечение.

**П**осле приёма антибиотиков у меня появляется бактериальный вагиноз. Можно ли как-то предупредить это обострение?

А. Ш., г. Кропоткин, Краснодарский край

Методы профилактики бактериального вагиноза в последние годы были немного пересмотрены. Если раньше рекомендовались свечи с противомикробным действием, то сейчас отдают предпочтение средствам натурального происхождения. Они действуют более мягко, не давая развиться дисбактериозу во влагалище. Соответственно, снижается и риск осложнений.

Всем, кто применяет антибиотики, рекомендуется тщательно выбирать средства для интимной гигиены. Не стоит ориентироваться на парфюмерные отдушки, обязательно прочтите этикетку и обратите внимание на состав.

Хорошее восстанавливающее действие оказывает гель гинекомфорт на основе лекарственных трав. Неплохо себя зарекомендовала и серия препаратов лактацид фемина. Использование этих средств помогает восстановить кислотно-щелочной баланс влагалища, увлажняет слизистую оболочку и обладает противовоспалительным действием.

Можете также с профилактической целью применить свечи вагинорм С. Они содержат натуральную аскорбиновую кислоту, которая создаёт условия для размножения во влагалище полезных и естественных лактобацилл.

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

## Свое здоровье

**П**равда ли, что обострения генитального герпеса может провоцировать неправильное питание?

А. П., г. Воронеж

Теория связи питания и обострений герпеса действительно существует. Есть пациенты, у которых обострения связаны с острой пищей, в частности, с чесноком. В США при герпесе сейчас широко рекомендуется «лизиновая» диета. В ней считаются полезными йогурты, рис, рыба, курица, многие фрукты и овощи, яйца, чечевица. А вот семечки, орехи, мучные продукты и шоколад при герпесе американские диетологи рекомендуют ограничить.

Однако надо понимать, что существует ещё целый ряд провоцирующих факторов генитального герпеса. В первую очередь, это месячные гормональные циклы. У женщин, к примеру, обострения часто возникают в строго определённые дни.

Есть и другие причины. У кого-то высыпания появляются после парной, у кого-то обостряется после переохлаждения. Причём у женщин это может проявляться в виде цистита. Могут снизить противовирусный иммунитет также рабочие стрессы, волнения, недосыпание, резкая перемена обстановки и климата.

Поэтому дать универсальный рецепт профилактики весьма сложно. Надо понаблюдать за особенностями своего организма и, по возможности, избегать воздействия провоцирующих факторов.

**М**ожет ли повлиять на зачатие и беременность эрозия шейки матки?

М. Д., г. Орёл

Обычно неприятными ощущениями развитие эрозии не сопровождается и на способность к зачатию и вынашиванию ребёнка не влияет. Однако нелеченная эрозия шейки матки может со временем перерасти в предрак.

Если женщина уже беременна, то заниматься лечением эрозии стоит после родов. В настоящее время существует несколько методов терапии эрозии шейки матки. Выбор зависит от стадии выраженности процесса, величины и структуры поражения. Цель такого лечения — удалить патологически изменённую ткань. Наиболее предпочтительными и эффективными методами лечения являются электрокоагуляция, криодеструкция (прижигание холодом) и лазерная коагуляция. Воздействие холодом и лазером практически безболезненно. Лечение лазерной коагуляцией не грозит возникновением рубцов, поэтому оно подходит женщинам любого возраста, как рожавшим, так и нерожавшим.



# ИНДИЙСКИЙ МОРСКОЙ РИС

Самым полезным среди всех известных «питьевых» грибов является индийский гриб. Иначе его называют «индийский морской рис» или же просто «морской рис». Он похож на полупрозрачные зёрнышки риса или на льдинки. Морской рис был завезён в Россию в XIX веке из Индии, отчего его и прозвали индийским. Это не только более древняя культура, чем чайный или молочный грибы, но и более полезная.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК

Выращивают его так же, как чайный гриб — в банке. По вкусу он напоминает слегка газированный квас, но, в зависимости от того, чем его «кормят», он приобретает определённый оттенок вкуса. Некоторым удаётся делать индийский гриб, придавая ему вкус, который напоминает пиво, разбавленное квасом.

Так же, как и чайный, индийский гриб не требует особого ухода. Для приготовления живительного напитка необходима чистая (фильтрованная или артезианская) вода, сахар и немного любых сухофруктов (изюм, инжир, чернослив, курага, яблоки). На 2-литровую банку достаточно 7-8 ст. л. морского риса, две щепотки сухофруктов (например, штук 30 изюминок) и 2-4 ст. л. сахара, полностью растворённого в сырой воде. Банку с индийским грибом нужно закрыть марлей и поставить туда, где нет прямых солнечных лучей. Готов напиток будет через пару дней, что зависит от температуры воздуха. Летом он настаивается быстрее, но и пьётся тоже не медленно. Можно сделать две банки: одна настаивается, другая пьётся, а потом наоборот. Как только гриб будет готов, его необходимо процедить, промыть и заменить сухофрукты на свежие.

Напиток, приготовленный вами в первый раз, будет не таким вкусным, как последующие (на него влияет смена обстановки и условий проживания).

Готовый процеженный напиток



можно хранить в холодильнике несколько дней. Пить его можно как лекарство — 3 раза в день за 15-20 мин. до еды (за это время он усвоится в организме и улучшит пищеварение). А лучше — пить вместо воды.

## ЧЕМ ПОМОЖЕТ НАСТОЙ ИНДИЙСКОГО ГРИБА

Эффективность действия индийского гриба вы почувствуете через 2-3 недели после начала применения: уйдёт головная боль, начнёт выходить песок из организма, восстановится артериальное давление.

Итак, помимо того, что индийский гриб может прекрасно утолить жажду, он обладает целебными свойствами. Регулярное употребление индийского гриба:

- способствует стимуляции обмена веществ;
- выводит из организма шлаки, песок, камни, соли;
- нормализует артериальное давление;
- укрепляет иммунитет и противодействует образованию склеротических бляшек;
- избавляет от головных болей на нервной почве, укрепляет нервную систему;
- нормализует кислотность в желудке;
- помогает при артрите, сахарном диабете, ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Настой индийского гриба обладает антимикробным действием, что немаловажно, например, для тех, кто страдает частыми простудами. Полоскания индийским грибом,

настоянным несколько дней в прохладном месте, помогут снять воспаление горла, дёсен. Кроме того, это эффективное средство для ухода за кожей. Его применяют как в косметических, так и в лечебных целях: лечат заболевания кожи, протирают кожу лица для очищения и устранения угревой сыпи. Тем, у кого жирные волосы, рекомендуется втирать настой гриба в кожу головы через день.

По праву его можно назвать «живым лекарством», ведь состав индийского гриба невероятно разнообразен: микроорганизмы и дрожжеподобные грибки, восстанавливающие микрофлору кишечника, витамины C и D, ферменты, способные расщепить жиры и откладывающиеся в суставах соли, понижающие сахар в крови дубильные вещества. Индийский гриб также содержит вещества, необходимые для обновления крови, защиты от рака; он способствует выведению из организма ядов и замедляет старение организма (витамин Q, фолиевая кислота).

## ГДЕ ЕГО ВЗЯТЬ

К сожалению, индийский гриб не продаётся в аптеках, а передаётся «из рук в руки». Хотя в последнее время он стал активно распространяться по объявлениям в газетах и Интернете! Он есть у многих, надо лишь вспомнить своих знакомых и родственников, поинтересоваться у соседей. Кстати, индийский гриб имеет обыкновение расти, и скоро вы сами будете искать, с кем бы им поделиться!



В мартовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Инны из г. Севастополя: «Наверное, я ненормальная. 8 лет назад от меня ушёл муж к девушке на 7 лет младше. Она вошла в мою семью, когда я была в командировке. Вернувшись домой, было понятно, что он изменился, но я, как обычно, надеялась, что всё наладится само собой, может быть, просто отвык от меня за 4 месяца. Но нет. Вскоре он ушёл, но через 2 недели вернулся, а через полгода ушёл окончательно. Эти 8 лет я думаю лишь о том, что он вернётся, что так быть не может, только не он и только не со мной. И ещё я мечтаю, чтобы у той... было всё плохо. Мне никто другой совсем не нужен, думаю только о нём. Как дальше жить, совсем не понимаю».

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Инны.

### ОТПУСТИ ИХ С МИРОМ

Знаешь, Инна, твоё состояние действительно граничит с безумием. На что ты тратишь свою жизнь? На совершенно бесперспективные надежды вернуть вчерашний день, а ещё на убийственные мысли о той, другой женщине. Причём убийственные скорее для тебя, чем для неё. Чего бы плохого ты ей ни желала, она продолжает наслаждаться жизнью, в отличие от тебя. А что-то плохое может с ней произойти лет через 20! И что? Будешь ждать ещё 20 лет? Но самое главное, что все эти мысли и бесплодные ожидания съедают тебя изнутри, и ты даже не заметишь, как окажешься у последней черты. Неужели в 35 лет у тебя нет никаких других интересов? Нет друзей, увлечений, любимой работы? И до какой же степени можно презирать себя, чтобы так относиться к себе? Пора прекратить издеваться над собой, Инна. Твой муж давно уже не твой — он принадлежит другой женщине. Отпусти их с миром. Время очень коротечно, поэтому хватайся за каждый прожитый день. Влюбляйся, расставайся, снова влюбляйся, найди, наконец, свою судьбу. И будь счастлива!

Ирина, г. Псков

### МЕНЯЙСЯ САМА И ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ

Инна, по-моему, ты «зависла» в своём прошлом. И пока ты сама не захочешь изменений, ничего не изменится. Я бы советовала

## СО МНОЙ ТАК БЫТЬ НЕ МОЖЕТ



тебе взять на вооружение строчки Евгения Евтушенко: «Когда изменяемся мы — изменяется Мир». То есть, если назрела необходимость что-то менять, начинать меняться сама. Смени привычный имидж, займись спортом, пойди учиться. Многим помогает какое-нибудь хобби, связанное с активным образом жизни. Горные лыжи, турпоходы, рыбалка, танцы, да много чего. В общем, нужно начинать двигаться и создавать самой себе сложности и «вызовы», которые будут «выдёргивать» тебя из привычного мирка. Тогда и прежние проблемы очень быстро окажутся «затёрты» новыми ощущениями, связями, обязательствами и желаниями. Есть люди, которые бросают всё и переезжают в какой-нибудь новый регион. Поиск жилья, работы, привыкание к новым условиям жизни, налаживание связей просто не дадут циклиться на прошлом. В общем, начинай меняться, и окружающее изменится.

Ольга, г. Волгоград

### ДАЙ СЕБЕ ШАНС НА СЧАСТЬЕ

Инна, пока ты желаешь, чтобы кому-то было плохо, тебе самой не будет хорошо. Ты восемь лет одна, потому что сама говоришь «мне никто другой не нужен», сама отказываешься от любых других отношений и не даёшь себе шанс встретить другого, более достойного и, главное, любящего тебя человека. Так что попробуй начать с самого очевидного: пожелай счастья и любви своему бывшему мужу с его избранницей. Это трудно, но это нужно, прежде всего, для тебя. И пожелай себе найти любовь к самой себе, для начала. Ведь ты

стала свободной женщиной в 27 лет, а следующие восемь лет потратила на то, чтобы ждать возвращения человека, который тебя давно уже не любит. Зачем тебе мужчина, которому ты не нужна? Что ты с ним будешь делать, если он внезапно вернётся? Держать на привязи? Инна, советую тебе почитать роман не слишком модного сейчас Чарльза Диккенса «Большие надежды». Там есть один персонаж — мисс Хэвишем. Вот, примерно, что бывает с брошенными женщинами, которые застревают на стадии отрицания.

Наталья, г. Красноярск

### Есть ли у меня шанс на семью с ним?

Мой любимый потрясающе красив. Ему вслед оборачиваются женщины на улицах, бледнеют и краснеют receptionистки в гостиницах. Продавщицы кокетничают. А когда он шутит с ними... тут просто неимоверное начинается. Ему готовы телефон на руке написать, причём при мне, и идти за ним в номер! Он очень обеспечен. Ему 37. Мы много путешествуем, по работе — я выполняю функции его доверенного лица. Он в разводе 1 год. Есть дети. Мы вместе уже 7 лет. Хочу родить ему ребёнка. Как вы думаете, у меня есть шансы на счастливую семью с ним? Люблю его так, что просто сердце выскакивает...

Вероника, г. Астрахань, 28 лет



В мартовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марии из г. Тамбова: «Мне 23 года, у меня было достаточно парней, но серьёзных и длительных отношений не было ни разу — срок встреч максимум 3 месяца. Последние отношения начались пару лет назад: месяц мы встречались, потом он стал инициатором разрыва, через пару месяцев мы опять сошлись, но были просто любовниками, потом отношения плавно прекратились. Наши отношения развития не имеют, главным образом, из-за моих безумных комплексов, которых с каждым годом становится всё больше. Как минимум, у меня некрасивое лицо (сильные дефекты кожи), поэтому я стесняюсь ходить с парнем к его друзьям, да и вообще куда-либо с ним выходить. Так вот, прошло полтора года, он меня зовёт съездить с ним и его друзьями отдохнуть. Что мне делать? Зачем я ему?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марии.

### НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС!

Я тебе удивляюсь, подружка! Сколько вокруг умных, красивых, но одиноких девушек! А у тебя, некрасивой, к 23 годам парней перебывало!.. Мне кажется, все твои комплексы надуманы. Именно потому, что ты считаешь парней, как перчатки. Спешешь вступить в близость, а им только того и надо. В загс они всё равно поведут более неприступную, чем ты. Если мужчины идут на близкие отношения с тобой, значит, ты им не противна. Почему же ты отказываешься от более широкого общения с ними? Известно же — не родись красивой, а родись счастливой! Мужчины любят смелых и уверенных в себе женщин, а не закомплексованных. Так что не отказывай своему последнему избраннику, ведь он сам позвал тебя. А мог бы за это время не одну красавицу найти. Инициативу мужчины нужно поощрять! А там,мотришь, отношения развернутся с новой силой. Кто знает, может быть, это твоя судьба? Не упусти свой шанс, Мария!

Галина, г. Екатеринбург

### ТЫ В НЕГО НЕ ВЛЮБЛЕНА

Мария, рискну предположить, что на самом деле тебя интересует не вопрос «зачем я ему», а совсем дру-

## Я КОМПЛЕКСУЮ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?



гой. Ты не можешь понять, для чего тебе самой всё это. Этот парень, его друзья, поездка, которую он предлагает. Ты не в восторге от этой идеи, потому что не влюблена в этого парня. Конечно, ты воспринимаешь его как мужчину, но не настолько, чтобы тебе хотелось что-то начать делать ради отношений с ним. И проблемы с кожей тут ни при чём. Сейчас столько возможностей решить подобное, что сваливать всё на «дефекты кожи» не стоит — надо просто начать этим заниматься. Но даже твои проблемы с кожей, как я понимаю, не мешали ни одному из твоих парней знакомиться с тобой и бегать к тебе на свидания, пытались мириться с твоей незаинтересованностью и отчуждённостью. Так что, может, есть смысл найти: хорошего дерматолога; хорошего психолога и парня, в которого ты влюбишься и забудешь про пункты 1 и 2.

Юлия, г. Норильск

### ПРОБЛЕМА НЕ В ТВОЕЙ КОЖЕ, А В ГОЛОВЕ

Знаешь, найдётся немало женщин, которые будут готовы помянуть с тобой чем угодно, лишь бы иметь хотя бы половину твоего успеха у противоположного пола. Да и нынешняя ситуация, когда молодой человек сам проявляет инициативу, зовёт тебя с собой и ищет встреч, говорит о том, что твоя кожа вполне его устраивает. Так что проблема не в твоей коже, а в голове. Судя по всему, ты придумала себе проблему и тщательно её увеличиваешь. Зачем? А вот именно с этим вопросом и стоит разобраться. И лучше это делать под руководством

специалиста — почему тебе выгодно считать себя плохой, некрасивой, бедной и несчастной?

Кроме того, просто поверь на слово, близко общаться с действительно неприятным человеком никто не будет. А уж если у тебя с парнем есть близкие отношения, то говорить об отвратительной внешности вообще не имеет смысла. Если бы ты имела что-то на самом деле отталкивающее, то никаких поцелуев, а тем более секса не было бы в принципе. Раз это не так, значит, проблема придумана. Вот и разберись с ней.

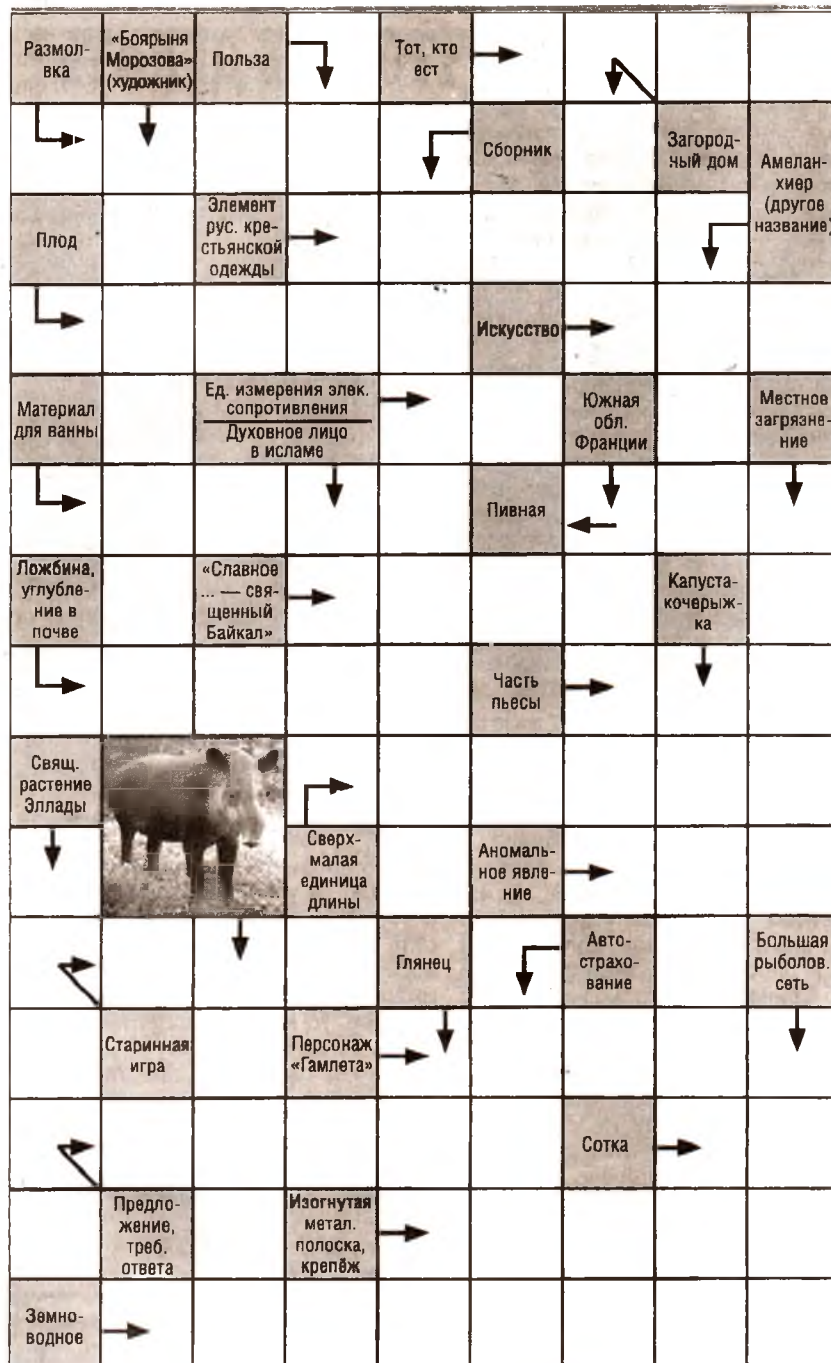
Алина, г. Белгород

### Может, он меня уже не любит?

Три года я живу с парнем гражданским браком, со стороны нормальные отношения, мы ездим в магазин по выходным, к его родителям, друзьям, но дома почти не общаемся, он играет в игры, я смотрю сериалы. Время вместе почти не проводим, даже за ужином он смотрит телевизор. Про ласку я вообще молчу. Может, его всё устраивает, но меня — нет, мы постоянно ругаемся с ним по этому поводу. Если я обижаюсь, он никогда не просит прощения. В последнее время я постоянно чувствую себя одинокой. Как вы думаете, мне стоит успокоиться и наслаждаться тихой текучкой развития отношений, или же всё-таки он меня не любит и его просто всё устраивает?

Анна, г. Ярославль, 28 лет





■ ■ ■  
В зоомагазине:  
Ойкакая прелесть. Скажите  
это котик или кошечка?  
А по ушам не видите что  
ли?  
По ушам? Не вижу.  
— Это кролик.

■ ■ ■  
Американец приехал в  
Лондон, нанял гида, ходит,  
знакомится с архитектурой.  
Вскоре ему надоедает:  
Послушай, приятель, поче-  
му у вас здесь всё такое  
мелкое? Вот это здание,

например, в Америке было  
бы раз в десять больше...  
— Само собой, сэр. Это  
психбольница.

■ ■ ■  
В продаже появились ско-  
вородки с электронным  
антипригарным покрытием:  
когда еда начинает подго-  
рять, у вас автоматически  
отключается интернет.

■ ■ ■  
Мужики в походе пьют у  
костра. Всё отлично, един-  
ственная проблема — кома-

ры, которых просто огромное  
количество. Мужикам комары  
надоели, потушили они костёр,  
чтобы комары на свет не лете-  
ли, и залезли в палатку. Через  
некоторое время один из палат-  
ки выглядывает, а на улице  
светлячки летают. Мужик, пере-  
пуганный, залезает обратно в  
палатку и говорит:

— Комары с фонариками вер-  
нулись! Нас ищут!

■ ■ ■  
Старшина обходит строй ново-  
бранцев:

— Так, у тебя какое образова-  
ние?  
— Семь классов!  
— Хорошо!  
— А у тебя?  
— МГУ!  
— Чего мычишь, читать-то хоть  
умеешь?

■ ■ ■  
— Бабуля, хочешь сесть на моё  
место?  
— Спасибо, сынок, сяду, конеч-  
но, ножки-то у меня больные.  
— Тогда не отходи, бабка, через  
семь остановок я выхожу!

■ ■ ■  
Приезжает новый русский из  
провинции в Москву. Заходит в  
ресторан и, вальяжно рассев-  
шись, говорит пробегающему  
мимо официанту:  
— Мне чего-нибудь за штуку  
баксов!  
— Мы блюда на четыре части  
не делим!

■ ■ ■  
Приходит кот домой с ноч-  
ной прогулки, весь грязный.  
Хозяйка, добрая старушка, гово-  
рит добрым голосом:  
— Фу, Барсик, какой ты у меня  
чумазый! Ну выбирай: «Тайд»  
или кипячение?

АНЕКДОТЫ





## Котёнок с улицы Лизюкова

**Итак, вы хотите обзавестись котёнком, но не знаете, с чего начать. Сначала вам нужно выбрать, будет ли ваш котёнок породистым аристократом или же простым дворовым котом, и здесь будут иметь значение только ваши личные предпочтения. В остальном же лучше всего прислушаться к советам профессионалов.**

### ГДЕ ПОКУПАТЬ?

В любом городе есть свои Птичьи рынки — места, где массово продаются животные и где брать себе питомца мы бы вам не порекомендовали бы. Во-первых, даже если вы приобретаете породистое животное с документами, то вы не сможете ни в чём быть уверены, так как неоднократно случались подделки документов на котят в подобных местах. Во-вторых, все котята содержатся там в довольно тесных условиях, и далеко не всех из них успевают осмотреть штатный ветеринар — поэтому вы рискуете взять больного питомца.

Наилучшее место для приобретения котёнка — это питомник (в случае с породистым) или частный владелец, раздающий домашних котят (возможны объявления размещённые в Интернете).

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Прежде всего, котёнок должен иметь здоровый вид — чистые глазки (впрочем, у персидских и других длинношерстных пород слезотечение — это норма) и уши (обязательно!), блестящая шерсть, общая подвижность и игривость. Обратите внимание и на возраст — порядочный заводчик никогда не станет отдавать котят моложе 2,5-м

есячного возраста. Именно до этого периода происходит так называемая «социализация» котёнка, когда ему просто необходимо присутствие рядом матери. Мать учит котёнка полноценно ухаживать за собой и контактировать с другими, и если забрать малыша в более раннем возрасте, то вполне можно получить не умеющего полноценно вылизываться и пользоваться лотком котёнка. Конечно же, приучать к лотку должна не только мама-кошка, но и непосредственно хозяйка. И не только к лотку, но и к когтеточке — чтобы котёнок не начал в новом доме использовать вместо неё всю доступную мебель. Но в присутствии мамы-кошки, которая своим примером показывает котёнку верное поведение, это гораздо проще сделать.

### ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ КОТЁНКА НА УЛИЦЕ

Часто бывает и так, что вы видите на улице явно выброшенного кем-то котёнка и не можете пройти мимо. Это очень благородный поступок, но взять малыша домой — это всего лишь полдела. Теперь самое первое — это показать животное ветеринару. Врач осмотрит его, сделает все нужные анализы, уколёт вакцину от инфекций и подскажет, что делать с котёнком дальше. Чаще всего подобранные животные имеют блох, и поэтому нужно будет выкупать котёнка противоблошиным шампунем, также обязательно дать ему таблетку от глистов. Возможно, нужно будет несколько дней обрабатывать уши от клещей.

### ЧЕМ КОРМИТЬ КОТЁНКА ВОЗРАСТОМ ОТ 1 МЕСЯЦА?

Если вы являетесь приверженцем готовых промышленных кормов, то вам будет проще всего — просто купите специальный корм для котят. Если котёнок ещё довольно мал, то лучше всего начать не с сухого корма, а с консервов. На сухой корм можно будет перейти чуть позже.

Если же вы хотите кормить котёнка натуральной едой, то советуем начинать с кашицеобразной пищи. Ни в коем случае не стоит давать маленькому котёнку коровье молоко, так как оно в их организме очень сложно переваривается. В крайнем случае можно дать козье

или сухую молочную смесь. Начинать прикорм лучше всего с обычного, «человеческого» детского питания, также можно давать протёртый творог, постепенно прибавляя мясо и овощи. Из питья — нежирный кефир. Обязательны витаминные добавки. Растущим котят в первую очередь нужен кальций, также просто необходим фосфор.

Кормить котёнка нужно до шести раз в день.

### ДОСУГ

Котята — очень подвижные существа, им постоянно требуется бегать, играть и кусаться. В продаже имеется множество игрушек для котят, которые доставят им большое удовольствие. Выбирайте игрушки спокойных расцветок, так как излишне яркие краски подразумевают наличие агрессивных красителей, которые могут быть вредны малышу. Игрушки также должны быть прочными, ведь котята очень любят откусить кусочек от игрушки и проглотить его. Если это произошло, лучше всего показать малыша доктору, так как кусочек может и не выйти самостоятельно, а закупорить пищеварительный тракт.

Можно сделать игрушку самостоятельно — привязать бумажку к верёвочке и играть ею с котёнком, но, опять же, нужно внимательно следить, чтобы он не съел бумажку. Также котята очень любят бегать за лазерной указкой, и она, пожалуй, будет одной из самых безопасных игрушек для малыша.

Котёнок способен принести в ваш дом большую радость и счастье, так как своим неуёмным нравом он станет тормозить и веселить всю вашу семью. Кормите его правильно, играйте с ним — и он будет ежедневно одаривать вас своим громким мурлыканьем, заряжая позитивом и постоянным весельем.

