

# ЖЕНСОВЕТ



№7 (69) Июль 2012

Кулина

**БЕЗОТВЕТНАЯ  
ЛЮБОВЬ**

СТР. 6

**ОТРАВЛЕНИЕ  
СОЛНЦЕМ**

СТР. 43

**МОЖНО ЛИ  
ПОХУДЕТЬ  
НА ТАБЛЕТКАХ**

СТР. 9

**ЗНАКИ  
СУДЬБЫ**

Стр. 38

**73  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**





## Елена Ваенга: «Я вешу уже почти 90 килограммов!»



О том, что Елена Ваенга беременна, её поклонники заговорили ещё в апреле: во время гастролей в Германии они обратили внимание, что их любимая певица, так долго и мучительно худевшая, снова округлилась. На гастроли в Нижнем Новгороде 11 июня певица приехала, по подсчётам светских хроникёров, на 8-м месяце беременности. Ваенга вышла на сцену в пышно белоголубом сарафанчике от Юдашкина и

зал ахнул — наряд не скрывал большого живота.

— Я думаю, вы понимаете, что для меня эти гастроли особенные, — счастливо улыбаясь, сказала певица. — Не волнуйтесь, всё, что запланировала, я спою. И просьбы все ваши исполню. Удивительная вещь сцена: вот вышла — и ничего не болит.

Тем не менее, петь Елене было ох как непросто: в зале стояла такая духота, что даже зрителям было не по себе. Во время концерта певица честно призналась, что весит уже почти 90 кг!

Но самым главным испытанием для Елены в этот вечер стало общение с поклонниками. Благодарные зрители несли любимице не только привычные букеты, но и пакеты с подарками, и гигантские плюшевые игрушки, и даже корзины с фруктами.

В финале Ваенга изменила слова одной из своих самых популярных песен. «Мне ничуть не жаль, что я не родилась мужчиной», — пропела она, придерживая руками живот и лукаво глядя в зал.

## 48-летняя Маша Распутина ждёт ребёнка

Известная исполнительница Маша Распутина беременна в третий раз. Однако популярная исполнительница и её супруг, бизнесмен Виктор Захаров, тщательно скрывали это обстоятельство. Несмотря на все предосторожности, светские хроникёры уже на протяжении нескольких месяцев судачат об интересном положении Распутиной, но сами будущие родители не комментировали слухи. Сейчас же муж певицы решил во всём признаться.



В интервью одному из столичных телеканалов Виктор Захаров сообщил, что его супруга, певица Маша Распутина, ждёт третьего ребёнка. Исполнительница не испугалась своего возраста и решила рожать. Правда, сейчас артистка с незабываемым тембром голоса находится в больнице на сохранении. Ребёнок должен появиться на свет в сентябре. Захаров и Распутина уже знают пол малыша, однако бизнесмен предпочёл оставить в тайне этот момент.

Напомним, у Маши Распутиной уже есть двое детей. Младшая, 12-летняя Мария, от её нынешнего супруга, бизнесмена Виктора Захарова. Злые языки утверждают, что певица буквально боготворит её, а вот со старшей дочерью Лидией у популярной исполнительницы очень напряжённые отношения, они практически не общаются. Сама певица лишь разводит руками, заявляя, что Лидия сама не желает идти на контакт.

## Алла Довлатова поделилась секретами своей диеты

После рождения дочки Саши Алле Довлатовой долгое время не удавалось привести фигуру в порядок. Однако в последние месяцы вид у телеведущей просто цветущий. Как призналась 37-летняя телеведущая с января ей удалось похудеть на семь килограммов, но Алла хочет расстаться ещё, как минимум, с пятью. Сбросить лишний вес ей помог отказ от «перекусов» на ночь: Довлатова перестала есть после 6 ч. вечера и полностью запретила себе хлеб и сдобу. Кроме того, Алла сидит на диете, основанной на употреблении низкокалорийного белого сыра. По словам телеведущей, его нужно съедать за 3-5 минут до основной еды, и тогда он поможет худеть.

Напомним, Алла Довлатова — мама троих детей. Её старшей дочери Даше — 12 лет, сыну Паше — 7, а младшей Саше — 4 года. Супруг Аллы — Алексей Борода — сотрудник органов.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа».

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции.

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 28.06.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1687

Тираж 21 300 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



# ЗНАКОМСТВО С ЕГО МАМОЙ

## ПРАВИЛЬНАЯ ТАКТИКА

**К**огда-нибудь настанет тот день, когда все рассказы, анекдоты, страшные или юмористические истории станут реальностью — ты идёшь знакомиться с ЕГО мамой. Может быть, это твоя будущая свекровь, а может быть, вы увидите первый и последний раз — значения не имеет, в любом случае, встреча должна пройти хорошо и продуктивно для твоих дальнейших отношений с мужчиной. Главное, что ты должна усвоить: бояться не надо — надо действовать, выбрав правильную и беспроблемную тактику.



### ПРЕЖДЕ ВСЕГО, БУДЬ СОБОЙ

Твой образ, внутренний настрой и внешний вид — всё должно быть естественно, как в обычной жизни. Насчёт одежды самое верное решение — одеться так, как больше всего нравится, удобно и как ты это делаешь обычно (если это, конечно, не юбилей его мамы, а просто рядовой визит в выходной). Надевать серую юбочку и белую скромную блузочку тоже не надо — будь нормальной современной девушкой. Конечно, если ты предпочитаешь длинные красные ногти, алую помаду и блёстки на веках, то чем-то придётся пожертвовать.

### РАЗГОВОРЫ

Первое, что нужно помнить, — это то, что ты общаешься с человеком старше себя, совсем другого поколения. Поэтому не употребляй молодёжный сленг и простонародные слова (типа «спёрли», «эти дураки», «лохануться» и т. п.).

Не заводи речь о каких-то новых достижениях человечества, нанотехнологиях, Интернете, и бросаться выражениями вроде «это хай-тек», «там такой интерфейс», тоже не стоит. Возможно, его мама тоже в курсе всех этих современных дости-

жений. Но вдруг — нет? Рисковать при первой встрече не стоит.

Не щеголай напоказ умными фразами, не цитируй великих людей, скорее всего, это будет неуместно, и ты рискуешь показаться смешной.

Хорошо будет, если ты просто немного расскажешь, где училась, про свою работу, хобби. Но только не в качестве «официальной справки», а с интересом, легко и непринуждённо. Словом, разговаривай на общие темы.

### ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ТЫ ВЫДАЁШЬ

Не нужно сразу рассказывать всё о себе, о своих родственниках и т. д. Острые углы в не понравившихся вопросах лучше всего обходить. Грубить и явно игнорировать не надо, но помни, что ты не на допросе.

Если мама доверительно, но очень настойчиво начнёт расспрашивать о чём-нибудь женско-интимном, о твоих прошлых отношениях, то поддерживать такие разговоры не стоит — она это делает явно не с добрыми намерениями. В такой ситуации лучше сделать вид, что тебе ужасно неловко и с улыбкой сказать: «Ой, что вы, я так стесняюсь обо всём этом говорить, давайте в другой раз».

### ЗАЩИЩАЙ СВОЁ ДОСТОИНСТВО

Если ты почувствовала, что его мама настроена изначально враждебно или иронично и всячески пытается тебя чем-нибудь задеть или «проверить», не теряйся! Не соглашайся с каждым словом его мамы, не поддакивай, имей свою точку зрения — высказывай её, не боясь. Однако соблюдай меру, не стоит спорить до хрипоты.

Если тебя критикуют или намекают на какой-то недостаток, не нужно оправдываться, обороняться, приводя логичные аргументы.

И ещё: никогда сразу не записывайся в «невестки», даже если в твоей голове весьма серьёзные планы. Пусть кажется, что ты просто его подруга, любимая женщина, девушка, тогда у его мамы не сложится впечатления, что ты пытаешься украсть её сыночка.

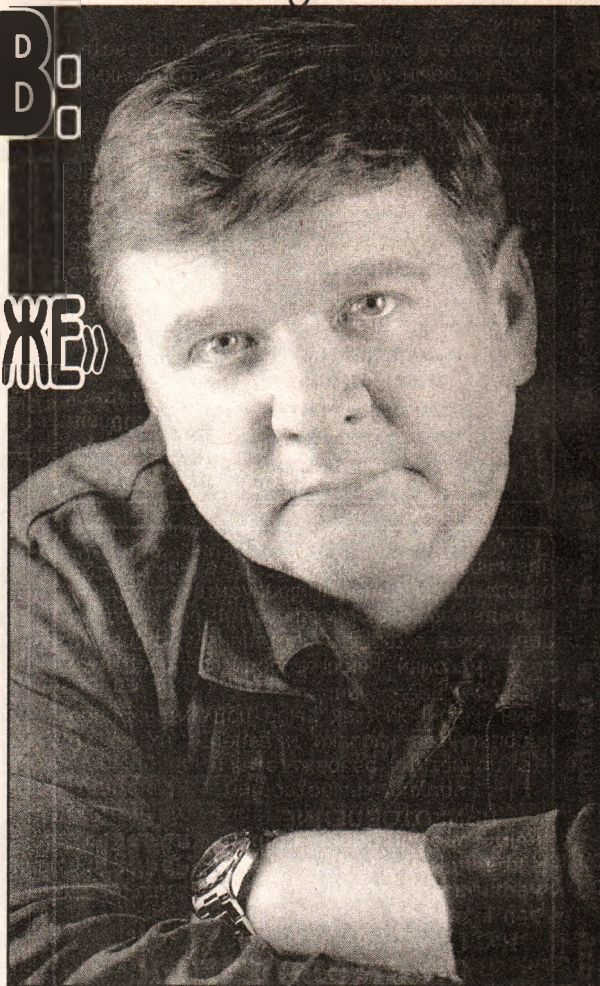
**После того, как тебе удалось поставить о себе хорошее впечатление, постарайся не пересекаться с мамой месяца два — за это время твой положительный образ укрепитесь в её сознании, и в дальнейшем будет трудно его разрушить.**



# РОМАН МАДЯНОВ:

## «НЕ ПУСТИТЬ МЕНЯ НА РЫБАЛКУ-СЕБЕ ДОРОЖЕ»

**А**ктёра Романа Мадянова порой называют баловнем судьбы. Первые съёмки в кино были в девять лет, в одиннадцать он сыграл главную роль у Георгия Данелии в фильме «Совсем пропащий» по мотивам романа Марка Твена «Приключения Гекльберри Финна». Потом учёба в ГИТИСе, работа в Театре им. Маяковского, съёмки более чем в 100 фильмах. Однако сам Роман Мадянов считает, что не всё так гладко бывает в искусстве, как кажется со стороны. «Мне везло на режиссёров, партнёров, но и всё достигалось огромными усилиями, трудом. Я сам ушёл из кино. Меня быстро забыли. Вернулся через много лет... Моё возвращение в кино было нелёгким. Выигрывает тот, кто умеет ждать. Так что никаких баловней судьбы», — признался актёр.



### О ДЕТСТВЕ И ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕНАХ

— Какое самое яркое воспоминание вашего детства?

— Съёмки у Георгия Данелии в фильме «Совсем пропащий», где я играл Гекльберри Финна. Сейчас, когда по прошествии времени что-то отфильтровываешь в своей башке, понимаешь, какой это был кайф. Сколько было детской, пацанской радости, когда мне разрешили носить длинные волосы, когда тебя с уроков забирали на чёрной «Волге», на боку которой белыми буквами было написано «киносъёмочная»... Какие яркие ощущения, когда выходишь в кадр и видишь своих кумиров, которых видел только по телевизору: Евгений Павлович Леонов, Вахтанг Константинович Кикабидзе, Ирина Константиновна Скобцева... И все они говорят тебе замечательные слова. В картине «След на земле» мою маму играла Наташа Гундарева, Царство ей Небесное. Когда я потом пришел в Маяковку, Наташа сказала: «О, сынуля пришёл!» Наташа была изумительным человеком, я был её партнёром в нескольких спектаклях. Это она помогла мне из родного Дедовска переехать в Москву, в Новогиреево. Я бесконечно ей благодарен. Она просто взяла за одно место кое-кого и сказала: «Негоже,

что заслуженный артист России сбегает со сцены с поклонов, чтобы успеть на автобус в Люберцы. Что он, кот помойный, что ли?» Поехала и сделала. Должны были дать трёхкомнатную квартиру, но дали двухкомнатную. Ну да ладно, дарёному коню в зубы не смотрят.

### О ПРОФЕССИИ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ГЕРОЯХ

— Вы себя больше считаете актёром кино или всё-таки театральным?

— Театральным. Хотя и кино я тоже очень люблю. Театр нельзя заменить ничем. Театр в профессиональном плане — это проверка на вшивость твоих актёрских данных, тебя как творческой единицы. Есть замечательные киноактёры, но они — полные нули в театре! Театр — это эксклюзивное искусство, в каком-то плане даже раритетное: ни один спектакль не повторяется дважды, даже если ты его играешь в тысячный раз. Каждый раз зритель приходит и видит эксклюзив!

— На вашем сайте часто задают такой вопрос: почему вас, как правило, назначают на роли отрицательных героев?

— Артист не выбирает. Получился

у меня первый негодяй — и пошло-поехало. И чем дальше, тем всё гадже и гадже, гадже и гадже... Дошло до того, что мой сын пришёл ко мне и сказал: «Хватит уже гадов играть!»

— Жизни до сих пор есть чему вас поучить?

— Я всегда учился и учусь и не считаю это зазорным. Надо учиться даже у молодых артистов. Актёр молодой, неопытный, а у него хорошо что-то получается. Надо разобраться — это Боженька его поцеловал или он достиг этого сам. Понять не от зависти, а искренне, чтобы взять на вооружение. А если ты всё знаешь, значит, уже помирать пора.

### О ВОЕННЫХ РОЛЯХ

— На экране вас часто можно видеть в роли военных: генерал МГБ в фильме «В круге первом», подполковник Колобков в сериале «Солдаты»... А в армии вам пришлось сталкиваться с подобными типажам?

— Все мои персонажи — собиравшие образы. А в армии мне случилось замечательно. У меня осталось много друзей-офицеров. Когда на съёмочную площадку приходят молодые артисты, я безошибочно определяю, служил он или не служил.



Ребятам, которые прошли армию, не надо говорить, чтобы застегнули подворотничок, подтянули ремешок.

— С дедовщиной приходилось в армии сталкиваться?

— Я служил в ракетных войсках, там дедовщина была очень мягкая. Все ребята — с высшим образованием. Если были какие-то поползновения, я говорил: если будем дружить, то будешь со своими девочками ходить в Маяковку, весь репертуар пересмотришь. Когда я уезжал домой, два здоровых 19-летних парня, которые были в моём подчинении, ревели. Потому что я относился к ним нормально, по-человечески. Говорил им: полы помыли? Идите пишите письмо маме, стирайтесь, я прикрою.

## О ПОКЛОННИЦАХ, БЫТЕ И СУДАЧКЕ

— Поклонница на вашем сайте написала, что вы «наверное, очень интересный мужчина в быту, за которого многие женщины готовы скрестить шпаги»...

— Ой нет, за меня не надо ничего скрещивать. Бесплезно. «Интересный в быту»... Я умею готовить, наверное, это имеется в виду. Но если бы эта девчонка узнала меня в быту, думаю, она бы так не говорила. Я в быту вообще никакой. Лампочки жена вкручивает. То, что касается технической части, всё делает Наталья. Так что пусть не обольщаются.

— Говорят, вы готовите хорошо...

— Судачка-то поджарить? Прелесть! Я не представляю себе обед без первых блюд. Могу приготовить классический борщ, харчо, рассольник, щи свежие, щи из квашеной капусты, овощной суп, суп-пюре... Вот никак своего сына не могу приучить. Кухню называю театром, потому что кухня — это второй полигон для творчества, особенно для мужика. А для женщины кухня — в основном обзавалка.

## О СЫНЕ

— У вас уже взрослый сын. Он пошёл по вашим стопам?

— Нет, и не хочет.

— Своего сына вы тоже называли Романом. Почему?

— А что было делать? Один раз, когда сынок ещё в животе сидел, жена подозвала меня и говорит: «Смотри: называю его Ромочкой, он — пяткой в живот». А пробовали имена Вася, Витя — не отзывается.

## О РЫБАЛКЕ И БУТИКАХ

— Известно, что вы заядлый рыбак. А какую самую большую рыбу удалось поймать?

— Сомы килограммов на 98. Что касается рыбалки, то это я в деда по отцовской линии, он яицкий казак. Видно, генетика оттуда меня ударила. Лет в 13–14 меня как обучом по голове: начал тупо ходить на рыбалку. До фанатизма доходило: мог 8,5 км тащить через лес ведро с мальком. В три часа ночи вставал в любую погоду. Порой жена Наталья, пытаюсь меня отговорить, спрашивает: «А ты в курсе, что на улице метель?» Я говорю: «Я всё понял. Иди». Не пустить меня на рыбалку — себе дороже. Гнуснее потом человека не найти: я всех съем.

— На рыбалке представляешь вас легко, а вот в бутике, например, выбирающим мужской парфюм — с трудом. Шопингом по модным магазинам увлекаетесь?

— Я обязан прилично выглядеть, хотя бы из уважения к тем людям, к которым пришёл. Но без излишеств, без гламурных налётов, без страшиков в пуговицах. Меня не интересуют вещи от кутюр, ручная работа. Если покупаю брендовую вещь, то не убиваемую, рабочую. Люблю хорошую обувь. По магазинам ходить времени мало, а когда попадаю в дьюти-фри, беру старый добрый «Фаренгейт» от Кристиан Диор. Новым запахам

я не доверяю. Привык к одному — и всё. Ещё мне нравится «Эгоист Платинум» от Шанель. Это два запаха, которые я держу. Те, кто разбирается в тонкостях, говорят мне: «Фу!» Ну и ладно, а мне нравится.

## О СЕБЕ

— Любите камерные посиделки или большие застолья?

— Я достаточно публичный человек и занимаюсь коллективной профессией, поэтому в свободное время стараюсь не окружать себя большим количеством людей. Если тусовка, то только самые близкие, родные, друзья, когда не надо казаться лучше, чем ты есть на самом деле, делать хорошую мину при плохой игре...

— Большинство ваших персонажей — суровые люди. А какой вы в жизни?

— Нужно спросить у моих друзей.

— Вы любите пошутить?

— Под настроение. Всё должно рождаться естественно. Брать и на заказ рассказывать анекдот — это глупость, это идиотизм. Никогда в жизни не буду этого делать, даже если анекдот очень хороший. Лучше буду молча сидеть и кушать какую-нибудь вкусную еду.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**МАДЯНОВ Роман Сергеевич**

Заслуженный артист России

Дата рождения: 22 июля 1962 г. Родился в г. Дедовске Московской обл.

Образование: высшее театральное. В 1984 г. окончил ГИТИС.

Работа в театре: с 1984 г. — актёр Театра им. Вл. Маяковского.

Работа в кино: с 1971 г. снялся в 125 фильмах и сериалах. Среди них: «Совсем пропащий», «Частный детектив, или Операция «Кооперация»», «Штрафбат», «Дети Арбата», «Москва. Центральный округ», «Участок», «Солдаты», «В круге первом», «Колобков. Настоящий полковник», «12», «Утомлённые солнцем-2. Предстояние», «Петя по дороге в Царствие Небесное»,

«Гаражи», «Московский дворик», «Доктор Тырса», «Зоя», «Папаши».

Семейное положение: женат. Жена — Наталья Мадянова.

Дети: сын Роман.

Любимое место отдыха: Подмосковье.

Любимая музыка: джаз, органная.

Увлечения: рыбалка.





**П**о мнению психологов, любовь, которая приносит страдания, — это вовсе не любовь, а болезнь, называемая любовной зависимостью. Тем самым они подписывают приговор сотням тысяч людей, влюблённым без взаимности. Это ж сколько больных ходит среди нас? Но найдём ли мы хоть одного человека, который согласился бы с таким диагнозом? Думается, ни один влюблённый не согласится отдать медикам на препарирование свою любовь: безответную, несчастную, изматывающую душу — но любовь! Давайте лучше попробуем разобраться в причинах, по которым она возникает, чего в ней больше — радости или страдания, и, если это болезнь, как утверждают психологи, существуют ли лекарства от этой напасти.

### В ПОИСКАХ ЛЮБВИ

Психологи в один голос утверждают, что корни этой напасти нужно искать в детстве и юности. Сразу оговоримся. Мужчины гораздо реже попадают в сети безответного чувства. Испытываю его однажды в подростковом возрасте, они долго помнят боль и обиду и больше никогда не позволяют себе вновь очутиться в подобной ситуации. Недополучив любви в детстве от родителей или сверстников, они либо озлобляются и всю жизнь мстят всем и вся, либо, напротив, ищут верную и любящую подругу, которая компенсирует им недостаток любви в детстве.

Женщины, как натуры более романтичные и созданные для любви, обделённые ею в детстве, видят в мужчинах рыцарей и защитников, насмотревшись кино, ждут обязательно принцев и поэтому наделяют первый попавшийся на пути объект чертами сказочного героя... и страдают. Если же отсутствовала любовь в отношениях отца и матери, у женщины появляется страх повторения их судьбы и тогда, вообще, развивается комплекс неполноценности. И стремясь вырваться из этого кармического круга, она готова на любые жертвы ради любви.

Моя близкая подруга всегда с болью вспоминает о своём детстве и ранней юности именно по этой причине. И мать, и отец были красивыми, талантливыми людьми, и очень скоро у матери возник роман на стороне, отец, чудом пережив измену, нашёл новую любовь. В общем, всем было

# БЕЗОТВЕТНАЯ любовь



не до неё. И первая же школьная любовь оказалась безответной, потому что она рьяно добивалась её, стараясь доказать, что она заслуживает любви. Одна безответная любовь сменялась другой, уже юношеской. Она всё ждала, когда выберут её, пока, наконец, не сказала себе: «Стоп! Теперь буду выбирать я!»

### БЕЛОЕ И ЧЁРНОЕ

Но, как известно, любви все возрасты покорны, и в зрелом возрасте безответная любовь переживается женщинами не менее драматично, и во многих случаях становится непреодолимым препятствием для дальнейшей полноценной жизни. Как правило, это происходит на фоне разрыва с любимым мужчиной. Отказаться от него, признать как факт, что он тебя больше не любит, после 5, 10, 20 совместно проведённых лет — представляется невозможным. Безусловно, здесь намешано много чувств: и растерянность, и обида, и злость, но на первом месте всё-таки остаётся любовь. Ведь только она способна превратить двух независимых людей в одну пару. Это — как пара сапог: без одного сапога на улицу не выйдешь. И женщина начинает бороться за любимого мужчину всеми мыслимыми способами, порой даже недопустимыми, поскольку мир

для неё окрашен чёрной краской. В дело идёт всё: постоянная слежка, телефонный терроризм, шантаж беременностью, спекуляция детьми, сживанием со свету его новой подруги, если таковая имеется. К чему всё это приводит? К депрессии, к поискам забвения в алкоголе, в новых случайных связях. А чем всё кончается? Распадением личности, а иногда и суицидом. Впрочем, это одно и то же.

Но поверьте, не всё так мрачно в стране с названием «Безответная любовь»!

Чаще всего, именно безответная любовь способствует созданию мировых шедевров искусства. Поэты и композиторы в словах и звуках выражают всю гамму человеческих чувств, показывая миру невидимые слёзы, и мир для них — цветущий сад. Если бы Цветаева и Ахматова не сгорали на костре безответных любовей, едва ли мы узнали бы, на что способна женщина ради любви, в самом высшем её выражении. Безответная любовь питает творчество и, в данном случае, никак не может называться болезнью.

### ИЩЕМ ВЫХОД

В общем и целом ситуация ясна: едва ли найдётся женщина, которой не было бы знакомо чувство



безответной любви. Бывают случаи, когда женщины набираются терпения и безответно любят в надежде, что с годами, поднабравшись опыта, пережив победы и поражения, любимый мужчина в конце концов обратит свой взор в их сторону. И вы знаете, их надежды сбываются, и они бывают счастливы. Преклоняюсь перед их мужеством и мудростью. Но таких — единицы. В остальных 90% случаев безответная любовь приносит страдание. И с этим уже надо что-то делать.

**И**так, вас посетила безответная любовь и она приносит вам одни страдания? Будем искать выход.

**ПЕРВОЕ.** Превратить безответную любовь в любовь взаимную вполне возможно. Например, можно увлечься тем же хобби, каким увлекается он. У вас появится возможность чаще видеться с ним, принимать участие в мероприятиях, посвященных любимому увлечению, обмениваться впечатлениями — общие интересы сближают!

**Но будьте осторожны.** В стремлении завоевать его любовь, не потеряйте своего лица, не забывайте о своей уникальности. Безответная любовь — это отличный повод для самосовершенствования, поиска в себе скрытых талантов и борьбы с комплексами. И может так случиться, что, обретя новый круг друзей, поменяв свой имидж, вы незаметно избавитесь от своей безответной любви и поймете, что это не та цель, которая достойна ваших жертв.

**ВТОРОЕ.** Влюбиться в кого-либо другого — самый действенный способ избавления от несчастной любви. Измучившись безответностью, в новой любви можно испытать такой всплеск эмоций, что все предыдущие часы и минуты, проведенные в бесплодных страданиях, покажутся бредом сумасшедшего. Ничто в мире не может заменить радости взаимной любви!

**Но будьте осторожны.** Постарайтесь не впасть в крайности: вешаться на шею всем подряд представителям противоположного пола, добиваться быстрой интимной близости, стремясь забыться, отомстить, заставить ревновать или доказать, что вы пользуетесь огромным успехом у мужчин, а он, дурак, не оценил вас по достоинству.

● Не акцентируйте своё внимание на борьбе с безответной любовью, борьбе с мужчиной, который не может ответить вам взаимностью.

● Перестаньте думать о том, что «без него мне не жить», что весь белый свет сошёлся на нём клином.

● Не старайтесь что-то доказать — ни ему, ни себе.

**ТРЕТЬЕ.** Но бывают и другие метаморфозы любви. Это когда любовь взаимная превращается в безответную. Она, как птица, теряет одно крыло: ты его продолжаешь любить, а он тебя — нет. Чтобы ваша жизнь не превратилась в трагедию, тут понадобится, можно сказать, хирургическое вмешательство.

● Режьте по живому, он больше не ваша половина. Резко, быстро, за один раз. Будет больно, но ведь, как сказал один мудрец, раны заливают йодом, а не фруктовой водой.

● Не кричите ему о своей любви — он не услышит. Поэтому не пишите, не звоните, не ищите встреч. Не теряйте своего достоинства! Как бы вы ни любили его, мужчина, предавший вас, не достоин ваших страданий.

● Уберите с глаз долой его фотографии, избавьтесь от его любимых вещей, вообще, от всего, что каждый день могло бы напоминать вам о нём.

● Займитесь собой. Переосмыслите свою жизнь, попробуйте реализовать свои неосуществившиеся мечты, позвольте вырваться наружу вашим скрытым желаниям — пришла пора прислушаться и к ним. Учитесь рисо-

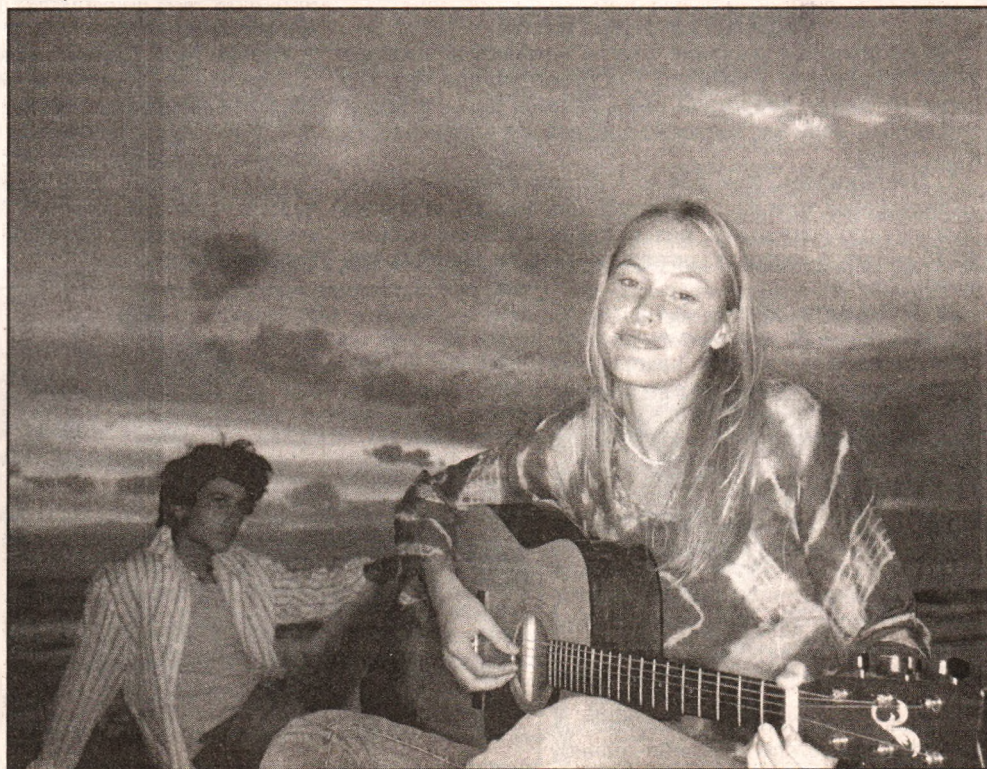
вать, играть на гитаре, писать стихи. Учитесь никогда не поздно! Очень скоро вы убедитесь, что нельзя позволять мужчине становиться центральной фигурой в вашей жизни, тем более, если он вас не оценил.

## ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ

● Было бы глупо желать любви, очищенной от всех шероховатостей, недостатков и зависимостей. Да это и невозможно. Но если душа разрушается от безответной любви, то это — зависимость, с которой нужно что-то делать. Тогда это и не любовь вовсе, а лишь то, за что вы её приняли, а значит, ваша ошибка. Поэтому начните с того, что разделите в своём понимании то, что вы сами называете любовью, и то, чем ваша любовь является на самом деле. По мнению великих мыслителей человечества, любовь — это абсолютный свет, абсолютное благо, в ней нет места несчастью. Настоящая любовь не может приносить в жизнь человека несчастье и страдание.

● И, конечно же, не любовь виновата, в том, что мы страдаем. Как когда-то пела Алла Пугачёва: «Любовь одна виновата, лишь любовь во всём виновата, лишь любовь всегда виновата...» Не любовь это делает с нами, это то, что мы делаем с любовью. И запомните: не быть любимым — это всего лишь неудача, не любить — вот несчастье. Может быть, для того и нужно прожить жизнь, чтобы научиться любить?

**Алла ОРЛОВА**





# ЖИЗНЬ — НЕ САХАР!



**Жить без сладкого — сложно! Конфеты и пирожные помогают утешиться в трудные минуты и порадовать тебя тогда, когда хочется «чего-нибудь вкусненького». Но, увы, сладости — злейшие враги фигуры! Как быть?**

Любовь к сладкому заложена в нашей природе. Инстинкт заставлял первобытных людей искать спелые фрукты: из-за высокого содержания сахара они были хорошими источниками энергии. Диетологи не советуют полностью отказываться от сладкого, а вот ограничить его количество нужно обязательно.

## ПОДАВИТЬ ИНСТИНКТ

Непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое может возникнуть у каждого. Особенно тяжело тем, кто сидит на диете: запретной пищи хочется больше всего. Что делать, если вас внезапно одолела нестерпимая тяга к сладкому?

**1. Отвлекитесь.** Как только в голове начало стучать: «Шоколадный тортик!», займитесь чем-нибудь. Идите на прогулку, по магазинам, позвоните другу. Если прошло 10-15 минут, а мысль о тортике не уходит, переходите к пункту 2.

**2. Обманите мозг.** Съешьте то, что хотите, — но его наименее калорийную версию. Хотите шоколадку? Ограничьтесь нежирным шоколадным пудингом. Медовый торт? Вам не нужны эти 500 ккал — хватит и ложки мёда.

**3. Копайте глубже.** Если желание съесть что-нибудь сладкое не прошло, значит, дело в вас. Подумайте: почему вы так его хотите? Может, вы слишком строги к себе и наложили много ограничений? Если это похоже на правду, пересмотрите рацион — пусть в нём будет больше блюд, которые вы любите.

**4. Ешьте сладости в первой половине дня.** Определите для себя границу

(не позднее 16 часов), после которой есть сладкое категорически запрещено.

**5. Разрушайте стереотипы.** Не ешьте сладкое только потому, что пришло время десерта. Зачем есть сладкий десерт после обеда или ужина, ведь вы уже и так сыты? Гораздо правильнее употреблять сладкое в качестве отдельного приёма пищи, а не в качестве десерта после сытных блюд.

## ОРГАНИЗОВАТЬ БЛОКАДУ

Избыток сахара ведёт к росту жировых отложений из-за инсулина. Именно этот гормон вырабатывается, когда в кровь попадает сахар, и он же отвечает за то, чтобы сахар был доставлен туда, где он нужен. Но если мы поедаем сахарсладости в больших количествах, уровень сахара слишком часто подскакивает, и клетки становятся нечувствительны к инсулину. Избыток этого гормона не даёт жировым клеткам переработаться в энергию, и они лежат на боках. Чтобы уровень инсулина не возрастал, следует избегать резких скачков количества сахара в крови. Сделать это помогут хитрости, благодаря которым переваривание содержащих сахара углеводов замедляется.

**Уловка № 1. За 10-30 мин. до приёма пищи перекусите чем-нибудь жирным.**

Между желудком и двенадцатиперстной кишкой расположен сфинктер, регулирующий поступление содержимого желудка в кишечник, где происходит всасывание сахаров. Жиры в составе пищи заставляют его сжиматься, отчего пищеварение замедляется — и вы дольше чувствуете себя сытой. Достаточно 20-30 г орехов или кусочка сыра.

**Уловка № 2. Начните трапезу с салата.**

Растворимая клетчатка, содержащаяся в овощах, действует, как губка, впитывая крахмал и сахара. Со временем эта «губка» растворяется, высвобождая глюкозу, но происходит это постепенно, и скачка уровня сахара не предвидится. Овощи можно и отварить, но только чуть-чуть: чем дольше они подвергаются обработке, тем меньше клетчатки.

**Уловка № 3. Добавьте уксус.**

Уксусная кислота подавляет действие амилазы — фермента, который превращает крахмал в сахар. Учтите, что это действует на крахмалистые продукты, а не на рафинированные сахара, поэтому не стоит полагаться на уксус при поедании конфет. Ещё один его плюс — он увеличивает чувствительность клеток к инсулину. Взбейте оливковое масло с уксусом и горчицей, и у вас получится отличная салатная заправка.





# КАК ПОХУДЕТЬ на таблетках

«Я уже 10 лет борюсь с лишним весом и убедилась, что диетой результата мне не добиться. Мне удавалось сбрасывать до 5 кг, но потом вес всё равно возвращался. Сейчас я вижу много рекламы препаратов для снижения веса, но, по отзывам они либо мало помогают, либо вызывают побочные эффекты. Есть ли какие-то безопасные и эффективные средства для похудения?»

Анастасия Сатарова, г. Воронеж

На письмо читательницы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

## КАЖДОМУ — СВОЁ

К сожалению, супертаблеток, которые безо всяких побочных эффектов помогают раз и навсегда сбросить лишние килограммы, на сегодняшний день не существует. Все способы снижения веса имеют свои плюсы и минусы, а также аудиторию, на которую они рассчитаны.

Если вес женщины или девушки близок к норме, ей ни в коем случае нельзя худеть при помощи рецептурных лекарственных препаратов, предназначенных для лечения ожирения.

У них довольно много побочных эффектов. В частности, известное средство для подавления аппетита вызывает сердцебиение, подъем артериального давления, повышает нервную возбудимость, может стать причиной бессонницы, потливости и головокружения. А от слишком долгого использования этих препаратов может наступать упадок сил. Возможно даже физическое и нервное истощение.

Поэтому применять их надо под наблюдением врача и только в тяжёлых случаях, когда ожирение уже негативно сказывается на здоровье. Только тогда польза от применения этих средств превышает риск.

## КОГДА КИШЕЧНИК БУНТУЕТ

В чаи и капсулы для снижения веса очень часто добавляют слабительные компоненты. Эти средства, хоть и называются пищевыми добавками, на самом деле, тоже вовсе не безобидны. Слабительные можно использовать лишь как временную меру, которая помогает очистить кишечник. Однако к

дозировку.

К тому же, если кишечник слишком часто стимулировать, естественные механизмы его очищения ломаются. И восстановить утраченные функции бывает непросто. После окончания приёма таких чаёв и биологически активных добавок часто бывают запоры. Возможна также потеря витаминов, калия, магния и других полезных микроэлементов.

Не совсем безопасными для кишечника считаются и блокаторы всасывания жира. Если человек не ест жирную пищу, результат от приёма этих таблеток приближается к нулю. А злоупотребление калорийными продуктами может привести к побочным эффектам: жидкому «жирному» стулу и болям в кишечнике.

## ЗАМЕНИТЕЛИ ПИЩИ

Самыми подходящими средствами для похудения при небольшом лишнем весе являются низкокалорийные белково-витаминные коктейли. Их основная задача: заменить один или несколько приёмов пищи, снизив общую калорийность рациона и обогатив организм полезными веществами. Обычно коктейли также содержат некоторое количество разбухающей клетчатки, снижающей аппетит. Чаще всего ими заменяют завтрак или ужин. Для коктейлей практически нет противопоказаний и побочных эффектов, потому что в них минимум химических соединений. Но у некоторых людей на них бывает аллергия.

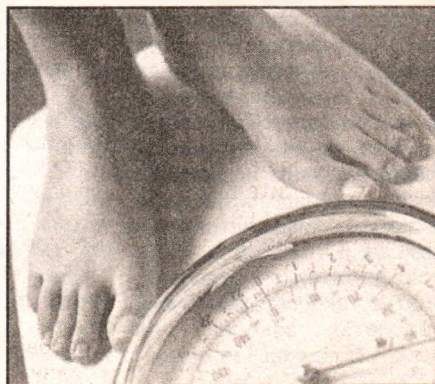
Однако и эти средства не лишены недостатков. Коктейли всё же не

избавляют от чувства голода и могут снижать работоспособность. А у тех, кто в остальные приёмы пищи ест мало фруктов и овощей, могут появиться запоры.

Ещё одним безопасным вариантом могут стать добавки, создающие иллюзию сытости. Их принимают до еды. Балластные вещества, входящие в состав БАД, разбухают в желудке и создают иллюзию насыщения. В результате человек съедает меньше.

Такие БАДы для похудения изготавливают на основе морских водорослей — таких, как фукус и ламинария. Содержащиеся в них природные альгинаты способны не только увеличивать объём содержимого желудка, но и весьма полезны для здоровья. Они очищают кишечник, выводят из организма лишний холестерин и другие шлаки.

Аппетит без риска сердечно-сосудистых осложнений снижают препараты, сделанные по гомеопатическим технологиям. Например, можно попробовать средство под названием «Диетресса». У многих людей оно хорошо заглушает чувство голода, при этом его побочные эффекты крайне редки. Однако перед применением любого препарата надо проконсультироваться с врачом.





# ГАРДЕРОБ ДЛЯ ОТПУСКА

**Что взять с собой в отпуск? Загрузить в чемодан весь летний гардероб вряд ли получится. Попробуем отобрать самые необходимые вещи, чтобы выглядеть нарядно, чувствовать себя комфортно и путешествовать налегке.**

## ДРЕСС-КОД ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

**Самолёт.** Если вы лете самолётом, то о микрошортах и мини-юбках лучше забыть. Такая одежда считается негигиеничной. Если вы собираетесь лететь в платье или юбке, оцените степень комфорта одежды, посидев немного в кресле. Самый оптимальный вариант для перелёта — джинсы, брюки или капри. Обувь лучше выбирать на плоской подошве, чтобы она легко снималась. Возможно, во время предполётного досмотра вас попросят разуться.

**Поезд.** Непременно возьмите с собой то, во что можно переодеться, ведь в поезде летом бывает очень жарко. Не забудьте сменную обувь!

**Автобус, сидячий экспресс.** Путешествие этим видом транспорта считается самым утомительным. Лучше надевать вещи из немнущихся тканей: бриджи, брюки, длинные юбки или сарафаны. Резинка юбки или брюк не должна быть тугой, чтобы не сдавливать живот. Обувь надевайте удобную. Не забудьте взять с собой надувную подушку для шеи.

## ОДЕЖДА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Туника, парео, шорты, топы разных цветов, купальник, шляпа или панамка, вместительная сумка, солнцезащитные очки — это полный пляжный набор одежды и аксессуаров. Майки или топы (чёрные, белые и цветные) позволят создать несколько разных комплектов. Для выхода в город и в кафе понадобятся сарафан, платье, аксессуары (бусы, браслеты, заколки для волос) и маленькая сумоч-

ка. Укороченные брюки нейтрального или «джинсового» цвета — модная и актуальная вещь. С ними можно надеть тунику, футболку или майку. На случай похолодания или экскурсии в горы (пещеры) стоит взять ветровку или свитер, джинсы и футболку с рукавом. Если вы собираетесь посещать храмы и монастыри, положите в чемодан юбку (сарафан) длиной ниже колена и шарфик (платок), чтобы покрыть голову.

## СЧИТАЕМ ПАРЫ

Стилисты считают, что на отдых нужно непременно взять с собой четыре-пять пар обуви: туфли на низком каблуке (мокасины, балетки), туфли на высоком каблуке, удобные босонож-

ки и шлёпанцы (для пляжа, душа, бассейна и сауны).

Мокасины (балетки) из бежевой или белой кожи достаточно универсальны и подойдут практически к любому наряду. В такой обуви удобно ездить на экскурсии и ходить по магазинам. Шлёпанцы или яркие вьетнамки, должны быть из такого материала, чтобы в них можно было пойти не только на пляж, но и в бассейн, душ и сауну. Если вы предполагаете отдыхать активно, положите в чемодан лёгкие кроссовки или кеды.

## МОДНЫЕ НОВИНКИ

Белый цвет всегда актуален на отдыхе. Этим летом белый цвет — абсолютный хит сезона. Так что одну

или несколько белых вещей стоит положить в чемодан. Белая одежда с белыми же аксессуарами и обувью — это всегда нарядно. Особенно модным считается сочетание белого с зелёным, белого с телесным. Актуально классическое сочетание чёрного и белого. Эксперты моды советуют отдать главную роль в наряде именно белому цвету: достаточно будет небольшой чёрной детали, например, босоножек или ремня. Белый цвет к лицу всем, правда стоит помнить, что белые ткани с блеском или слишком тонкие ткани не подходят полным женщинам.

## КОНТРОЛЬНАЯ ПРИМЕРКА

Даже из минимального количества вещей, взятых с собой в отпуск, можно составить множество ансамблей одежды. Но это только в том случае, если вещи хорошо сочетаются между собой. Поэтому перед тем как укладывать чемодан, стоит ещё раз примерить все майки, шорты и сарафаны. Возможно, среди собранных вещей окажутся лишние.





# НОЖКИ В БОСОНОЖКИ

Лето — сезон открытых туфель, босоножек и сандалий. В это время особенно важно следить за стопами ног, чтобы они выглядели ухоженно. В этом помогут самые простые средства.

## САЛОН КРАСОТЫ

●Ванночки для ног. Если кожа на пятках загорбела, попробуйте провести курс из вечерних ванночек для ног. Для этого налейте в тазик с тёплой водой молоко (3:1) и опустите ноги на 10 мин. После ванночки протрите стопы кусочком лимона.

●После обычного душа или прохладной ванночки для ног сделайте такую маску. Смешайте мёд с соком лимона, смажьте пятки и наденьте на ночь хлопчатобумажные носки. Утром кожа будет мягкой и нежной.

●Если на ногах нет потёртостей, ссадин и порезов, можно сделать ванночку с морской солью. После этого помассировать ноги с пемзой, ополоснуть тёплой водой и смазать увлажняющим кремом.

## ПОДДЕРЖКА ДЛЯ НОГ

Чтобы снизить нагрузку на ноги, избежать появления натоптышей, мозолей и потёртостей, можно воспользоваться ортопедическими стельками и вкладышами. Продаются они в специализированных магазинах и аптеках, где можно получить консультацию врача-ортопеда.

●Подушечки для пальцев. Защищают суставы пальцев ног от давления, потёртостей и деформации. Можно носить даже с модельной открытой обувью.

●Подушечки для задников обуви. Гелиевые подушечки помогут защитить пятку, если обувь очень жёсткая. Помогают предотвратить появление мозолей и потёртостей.

●Подушечка под пятку. Подпяточник из медицинского силикона защищает пятки и суставы ног от ударной нагрузки при ходьбе.

●Полустельки. Снижают наружку на своды стопы при ходьбе. Подходят для любой обуви на плоской подошве.

## ГИМНАСТИКА И ЗАПАСНЫЕ ТУФЛИ

Если целый день вы ходите на каблуках, вечером нужно непременно давать ногам отдохнуть. Простые упражнения помогут в этом.

●Сядьте на пол лицом к стене или опоре. Вытяните ноги так, чтобы ступни упирались в стену (тумбочку, шкаф). Для большего удобства можно сесть на подушечку. Наклонитесь вперёд, насколько возможно, и почув-



ствуйте, как растягиваются мышцы икр и бёдер.

●Сядьте на стул. Левую ногу положите на колено правой. Переплетите пальцы правой руки с пальцами левой ноги так, чтобы разделить их. Старайтесь раздвинуть пальцы ног как можно шире. Задержитесь в таком положении, затем повторите упражнение другой ногой и рукой.

Если вы любите носить каблуки, в течение дня давайте ногам отдых. На некоторое время смените босоножки на высоких каблуках на удобные балетки. Хотя бы на время обеденного перерыва или дороги в транспорте и автомобиле.

# ЯГОДНОЕ МЕНЮ для КОЖИ

Одну ягоду — в корзинку на заготовки, другую — в пирог и компот, а третью — не забудьте оставить для процедур красоты. Косметические маски из июльских ягод очень полезны для кожи всех типов.



**СМОРОДИНА.** Сок и мякоть ягод чёрной смородины используют для витаминных и питательных масок, для улучшения тонуса кожи.

●Маска из чёрной смородины для сухой кожи. Тщательно разотрите 1 ст. л. ягод чёрной смородины с 1 ст. л. творога и 2 ст. л. тёплого молока. Нанесите смесь на лицо, а через 15-20 мин. умойтесь чуть тёплой водой. Такая маска замечательно питает и увлажняет кожу лица.

●Тоник и кубики. Сок,

отжатый из красной смородины, прекрасно подойдёт для протирания жирной кожи лица. Он хорошо тонизирует, освежает и очищает кожу, удаляя излишки жира на ней. Можно использовать чистый натуральный сок или немного разбавлять его минеральной водой и добавлять несколько капель лимонного сока. Можно заморозить тоник и после протирать таким льдом лицо по утрам.

**ВИШНЯ** — одна из самых полезных ягод. В её



составе содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, железо, кобальт, магний, фолиевая кислота, медь, калий и ещё ряд полезных веществ.

●Вишнёвая витаминная маска. Хорошо разомните плоды вишни, предварительно убрав из них косточки. Наложите вишнёвую кашицу на лицо на 15-20 мин. Уберите кашицу ватным тампоном, ополосните лицо тёплой водой. Такая маска хорошо освежает и оздоравливает кожу.

●Маска из вишни для жирной кожи с расширенными порами. 2 ст. л. свежего выжатого сока из вишни смешайте с картофельным крахмалом до густой массы. Нанесите смесь на 15-20 мин., затем снимите влажным ватным тампоном, смоченным в холодной воде.



**МАЛИНА.** Сок и мякоть малины используют для масок против старения, для улучшения тонуса кожи.

●Малиново-молочная маска. Выжмите сок из 100 г малины, процедите и смешайте с 2 ст. л. свежего молока. Наложите маску на кожу лица. Через 15 мин. смойте прохладной водой.

●Маска из малины и хлеба для жирной кожи. Протрите малину через сито, 1 ст. л. кашицы смешайте с кусочком чёрного хлеба. Наложите на лицо на 15 мин., после чего смойте тёплой водой.

Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА



# МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ ЛЕТА

Собирая чемодан в отпуск, не забудьте про важные мелочи. Пояс, браслет, шляпка, очки... Среди множества летних аксессуаров можно найти для себя что-то свое, чтобы подчеркнуть индивидуальный стиль и разнообразить гардероб.

## ЛИНИЯ ТАЛИИ

Модный аксессуар этого лета — тонкий пояс, подчеркивающий талию. Пояс придаст любому наряду элегантность и женственность. Яркий пояс контрастного цвета поможет обновить любое платье.



## УКРАШЕНИЯ

Крупные массивные украшения этим летом в центре внимания. В моде широкие браслеты из металла, пластика, с цветами, перламутром и драгоценными камнями. Популярны длинные кулоны и серьги, яркие бусы и колье. Летом можно позволить себе надеть серёжки в виде цветов или тропических фруктов, а причёску дополнить ярким ободком. Стилисты считают, что крупные украшения можно носить в любом возрасте. Правда, нужно следить за тем, чтобы аксессуары были в едином стиле.



## САМАЯ ЛЕТНЯЯ СУМКА

Соломенная сумочка этим летом — модный аксессуар не только на морском побережье, но и в повседневной городской жизни. Популярны соломенные сумочки с яркими полосками и ажурным плетением. Ещё один летний аксессуар — сумка с цветочной расцветкой.



## ЛЕТНИЙ ХИТ — ВЬЕТНАМКИ

В отпуске без этой обуви никуда. Яркие вьетнамки подойдут для пляжа, однотонные — для прогулок, а кожаные — для экскурсий. Шлёпки-вьетнамки очень демократичны и прекрасно смотрятся с шортами, юбками-макси и летними сарафанами.



## ШЛЯПА

Шляпа из соломки — стильный и очень полезный летний аксессуар. Защищает от солнца и помогает создать модный образ. Шляпку можно надеть и с платьем, и с брюками, и с шортами. Вариация на тему шляпы — модный соломенный козырёк.



## ОЧКИ ОТ СОЛНЦА

Без этого аксессуара летом не обойтись. Популярны очки с геометрическим рисунком или расцветкой под леопарда или других хищников. Любителям классики понравятся оправы благородных натуральных оттенков.



Подготовила  
Наталья  
БАТЕЙКИНА



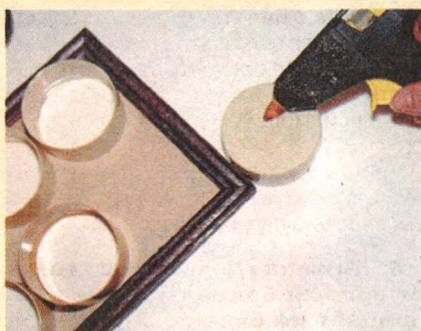
# ОРГАНАЙЗЕР **ДЛЯ БИЖУТЕРИИ**

У каждой из женщин много украшений. Но некоторыми из них мы пользуемся особенно часто. Такие лучше хранить на видном месте. Например, в таком оригинальном органайзере.

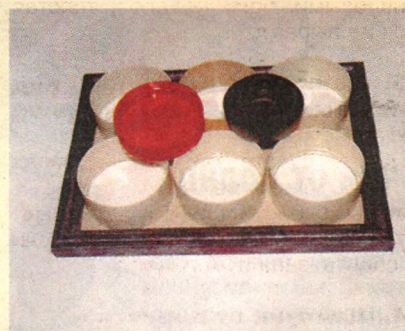
**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** рамка для фото без стекла, пластиковые крышки разных размеров, клей, золотая краска в баллончике.



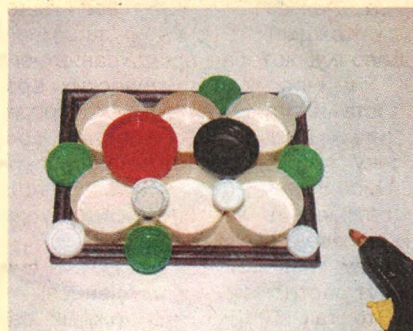
1. Крышки самого большого диаметра размещаем в рамке, чтобы заполнить её всю.



2. Приклеиваем их.



3. Крышки среднего размера прикрепляем сверху.



4. Маленькие крышки распределяем хаотично.



5. Всю композицию красим золотой краской.

Когда краска высохнет, раскладываем бижутерию по отделениям. Теперь она не будет спутываться в шкатулках. Ваши украшения на виду, оживляют интерьер и им очень легко сменить месторасположения.

**Дизайнер  
Светлана БАРСУКОВА**



**М**ыть или не мыть, брить или не брить, красить или не красить, стричь или выдёргивать?

Все эти вопросы мучают каждый день нас и наши волосы. Попробуем ответить хотя бы на некоторые.

**1. Чем чаще мужчина бреется, тем быстрее вырастают волосы. Если женщина бреет волосы на ногах, они становятся жёстче и быстрее растут.**

Правда — и то, и другое. Видимо, это связано с защитной реакцией организма. Волосы защищают кожу от бактерий и микробов. Когда вы сбриваете волосы, это настораживает организм, и он начинает работать в усиленном режиме на случай новой опасности.

**2. Если брить голову наголо, волосы потом будут расти густыми, шевелюра увеличится в объёме.**

Тут всё наоборот. На самом деле, кому-то это действительно помогает, но научного подтверждения этому факту нет. Скорее всего, это зависит от конкретных особенностей организма каждого человека. Но так как фактор густоты передаётся по наследству, если предки были тонковолосыми, брей не брей, толстая коса не вырастет.

**3. Если брить волосы под мышками, будешь меньше потеть.**

Потеть будете так же, но запах от этого будет не таким сильным. Волосы очень хорошо удерживают пот и запахи вообще, поэтому, если их сбрить, запах уменьшится.

**4. Шампуни от перхоти.**

Любой шампунь от перхоти имеет временный эффект. Волосы привыкают к определённому шампуню, и если один из них сначала вам помогал, то неожиданно он может перестать приносить желаемый эффект. Поэтому лучше пользоваться шампунем от перхоти нерегулярно. Исчез с головы «снег» — нужно сделать перерыв. Вообще, перхоть и себорея — это признак сбоя внутри организма. Возможно, что одним шампунем вам не обойтись и нужно обратиться к специалисту-трихологу. Перхоть представляет собой грибок, который живёт на коже головы. Но как только появляется благоприятная среда (например, жирная себорея), он начинает усиленно размножаться, появляется перхоть. Кроме того, каждая клетка проходит определённый цикл развития, который длится 28 дней. Перхоть появляется, когда цикл укорачивается в 2-3 раза. А белые чешуйки



## МИФЫ О ВОЛОСАХ

в волосах — это кусочки отмерших клеток. Шампуни от перхоти помогут в том случае, если: очищают кожу головы от чрезмерного количества сала; снижают количество грибка на коже головы до нормы; нормализуют скорость деления клеток.

**5. Шампунь может придавать волосам объём.**

Да. Существуют специальные шампуни, которые придают волосам пышность за счёт входящих в их состав конденсирующих веществ. Только не стоит ждать какого-то удивительного эффекта. Если волосы были тонкими, они такими и останутся, просто выглядеть будут пышнее.

**6. Краска для волос делает волосы более послушными, придаёт им блеск.**

Только первое время. Через 2 недели блеск сойдёт, а входящие в состав краски химические вещества скажутся на волосах отрицательно. Они станут более ломкими и подверженными воздействию окружающей среды. Чем чаще вы краситесь даже хорошими красками, тем больше ослабляете волосы.

**7. Если подрезать кончики, волосы растут быстрее.**

Растут не быстрее, но выглядят здоровее, потому что кончики забирают у волоса большую часть питательных веществ. От этого волосы выглядят безжизненными и блёклыми. Если кончики срезать, питание восстановится и волосы «оживут».

**8. Каждый день мыть голову вредно.**

Да. Оптимальный вариант — 2 раза в неделю. Конечно, если волосы

загрязняются чаще, не надо терпеть зуд и дискомфорт. Но если голова становится грязной, а волосы салеными уже на следующий день после мытья, возможно, имеет место какое-то заболевание. Его нужно лечить, а не «вымывать».

**9. Волосы привыкают к шампуню.**

Правда. К любому химическому составу, особенно к лечебному, волосы привыкают. Например, если регулярно пользоваться шампунем, регулирующим выработку кожного сала на голове, в конце концов организм «раскусит» воздействующую на него лечебную формулу и вырабатывает новую защитную реакцию. И шампунь просто перестанет вам помогать. Примерно раз в 3 месяца желательно менять шампунь, а потом можно возвращаться к прежнему.

**10. Горячим феном сушить волосы вредно, нужно сушить прохладным.**

Да. Фен вообще не полезен волосам. Каждый волос имеет защитную оболочку, которая предохраняет его от химических и физических воздействий, потери влаги и кислорода. Горячий воздух разрушает эту оболочку (так же действуют на волосы и термобигуди). Холодный воздух принесёт меньше вреда, хотя и он тоже не полезен.

Если волосы выщипывать, они будут расти тоньше и медленнее.

Это так. Потому что каждый раз посредством выщипывания вы наносите волосной луковице сильную травму. После этого волос должен восстанавливаться, и, в какой-то момент, он может вообще прекратить рост.





**И**зобретение солнцезащитных очков приписывают жителям Заполярья. Местные аборигены издавна использовали специальный щиток из кости или китового уса с узкими прорезями, которые рассеивали солнечный свет и ограничивали его поступление, для защиты от ослепляющего солнца и снега. Массовое распространение в Европе солнечные очки получили в конце XVIII века благодаря Наполеону Бонапарту, который оснастил свою армию этим предметом во время похода в Африку.

Покупая солнечные очки, мы подчас относимся к ним как к модному летнему аксессуару и забываем о том, что это, в первую очередь, оптический прибор, имеющий своё назначение.

Чтобы этот «прибор» действительно защищал глаза, свойства самих очков должны соответствовать строгим критериям.

## ГЛАВНОЕ — СТЁКЛА

Солнцезащитные очки не должны быть слишком «тёмными» и слишком «светлыми». Идеальными для нашей сетчатки являются фильтры нейтральной серой гаммы, которые не искажают цвета, а лишь приглушают их. Очень хороши дымчатые очки с неравномерной плотностью: сверху — темнее, внизу — светлее. Они дают возможность защищаться от солнца и в то же время хорошо видеть всё вокруг.

Определить степень защиты ваших очков от ультрафиолета помогает UV-коэффициент. Если

на стекле стоит UV400, то можете быть спокойны: очки защитят ваши глаза на 100%. Символ UVA — обозначение так называемого ближнего ультрафиолета, то есть ультрафиолета с длиной более 320 нм. Эти лучи могут спровоцировать развитие катаракты. Ещё более опасными является дальний ультрафиолет — UVB, который вызывает снежную слепоту и ожог глаза. То есть обратите внимание на эти коэффициенты или процент защиты от данных видов ультрафиолета, стоящий на ваших очках. Самой эффективной защитой

считаются очки с тёмными поляризующими линзами. Благодаря специальному покрытию линзы пропускают достаточно света, но в то же время отражают ультрафиолетовые лучи. Если область вокруг глаз, защищённая очками, не загорает на солнце, значит очки действительно защищают кожу от негативного воздействия ультрафиолета.

## ЦВЕТ СТЕКОЛ

Существует спектр цветов, которые негативно воздействуют на нашу нервную систему. К таким цветам относятся, в частности, оранжевый, розовый и жёлтый. Да и вообще яркие цвета сильно режут глаз, что приводит к раздражительности и излишней агрессивности. Поэтому, если вы не хотите испортить себе и окружающим настроение на всё лето только потому, что красные очки подходят по цвету к новой сумочке, выбирайте очки приглушённых тонов — чёрного, коричневого, зелёного. Хороши также очки, тёмные сверху и светлее книзу. Это помогает защитить глаза от солнца и при этом прекрасно видеть всё, что происходит вокруг. Зеркальные стёкла тоже неплохо отражают вредные лучи.

## УГРОЖАЮЩИЕ ОПАСНОСТИ

Очки без бренда на стекле могут быть опасны. Оправа, сделанная из неизвестного металла, может окисляться на воздухе, выделять вредные вещества, а стёкла — мутнеть и просто портить зрение.

## НА ЗАМЕТКУ

■ Помните, что солнцезащитных очков made in USA, CANADA или Great Britain не существует, потому что выпускают их лишь Италия, Франция, Австрия, Германия, а также Китай, Малайзия и некоторые другие азиатские страны. Лучшим качеством линз славятся Германия, Франция, Япония.

■ Зрачок глаза должен располагаться точно по центру стекла.

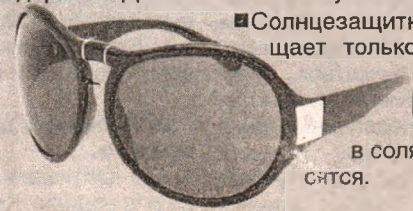
■ Очки не должны искажать цвета предметов.

■ О том, что очки могут гасить блики от отражающих поверхностей, свидетельствует надпись «glare protection».

■ Информацию о степени защиты ищите на дужке, лейбле или в паспорте очков, который непременно должен к ним прилагаться.

■ Качественные очки не могут стоить меньше 50 долларов, однако цена оправдана. Не стоит экономить на здоровье. Дешёвые очки могут испортить зрение.

■ Солнцезащитная оптика защищает только от естественных источников излучения. То есть лампы для загара в солярии к ним не относятся.





# С К готовим КУЛИНОЙ

№7(69) Июль 2012

**КАПУСТНО-  
МЯСНАЯ  
ЗАПЕКАНКА**

**ЗАВЕТНЫЕ  
БАНОЧКИ**

**ВЫПЕЧКА  
ДЛЯ СЕЗОНА  
ЯГОД**

**ТВОРОЖНЫЕ  
САЛАТЫ -  
НОВАЯ НОТКА**



# «ТВОРОЖНЫЙ СЮРПРИЗ» И ДРУГИЕ



Очень кислый творог станет вкусным, если смешать его с равным количеством свежего молока, оставить на час, а затем откинуть на марлю, положенную на дуршлаг, дать молоку стечь, а творог положить под пресс.

*Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск*

## ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 1 пачку обезжиренного творога: 240 г крабовых палочек, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа или петрушки, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разомните вилкой. Крабовые палочки нарежьте мелкими кубиками, помидоры — небольшими ломтиками. Чеснок и зелень мелко порубите.

2. Всё перемешайте, заправьте майонезом. При необходимости посолите по вкусу.

*Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск, Краснодарский край*

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ТВОРОГОМ

На 300 г тушек кальмаров: 300 г творога, 2 свежих огурца, по 1 сладкому перцу красного, жёлтого и зелёного цвета, 1 красная луковица, по 50 г зелени укропа и петрушки, уксус для маринования. Для заправки и украшения: 100 г йогурта, сок 1/2 лимона, 30 г кедровых орешков, молотый красный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очистите, отварите в подсоленной воде 3-4 мин. Остудите и нарежьте соломкой.

2. Творог разомните вилкой. Лук очистите, мелко нарежьте, замаринуйте с уксусом. Огурцы и очищенный от семян сладкий перец нарежьте тонкой соломкой. Зелень измельчите.

3. Соедините кальмары, овощи, зелень и творог. Посолите и поперчите. Заправьте салат йогуртом, взбитым с лимонным соком. Сверху посыпьте кедровыми орешками.

*Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край*

## ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

На 3 свежих огурца: 200-250 г творога, 1 варёное яйцо, 3,5 ст. л. измельчённых грецких орехов, зелень петрушки, 2-3 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог соединяем с раст. маслом, солим, перемешиваем.

2. Огурцы нарезаем мелкими кубиками, яйцо — дольками. Зелень мелко рубим.

3. Творог смешиваем с огурцами и орехами, выкладываем в салатник. Перед подачей к столу украшаем дольками яйца, посыпаем рубленой зеленью.

*Зоя ПОПОВА, г. Рязань*

## МЯСНОЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ

На 200 г отварного мяса: 2 варёных картофелины, 1 отварная морковь, 1 огурец, 30 г зелёного лука, 1 пучок укропа, 120-130 г жирного творога, 5 ст. л. нежирной сметаны, 2 зубчика чеснока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, картофель, морковь и огурец нарезаем соломкой. Зелёный лук и укроп мелко рубим. Творог делим на небольшие кусочки, немного солим.

2. Сметану смешиваем с половиной порубленного укропа и пропущенным через пресс чесноком. Заправка должна получиться негустой.

3. Мясо перемешиваем с овощами и зеленью. Добавляем творог, заправляем сметанным соусом.

**СОВЕТ.** Вместо сметаны можно взять майонез.

*Марина РОМАНОВА, г. Белгород*

## САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТВОРОГОМ И ЯЙЦАМИ

На 1 банку тунца в масле: 200 г творога, 2 варёных яйца, 1 луковица, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито. Яйца и лук мелко порубите.

2. Тунца выньте из банки, разомните, смешайте с творогом. Добавьте яйца и лук. Перемешайте, посолите по вкусу, заправьте небольшим количеством майонеза (можно обойтись и без него).

*Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк*

Предлагаю приготовить необычный салат с творогом, салями и тёртым хреном. Хрен лучше брать свежий, так как он более острый на вкус, а для салата это важно, иначе теряется его изюминка.

*Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск*

## САЛАТ «ТВОРОЖНЫЙ СЮРПРИЗ»

На 100 г зернистого творога жирностью 5%: 2 варёных яйца, 50 г салями, 2 ст. л. острого тёртого хрена (лучше свежего), 50 г твёрдого сыра, сметана или майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Салатницу смазываем сметаной, посыпаем тёртым хреном.

2. Салями нарезаем очень мелкой соломкой, выкладываем на дно салатницы, смазываем сметаной.

3. На салями выкладываем творог, затем тёртые яйца. Каждый слой смазываем сметаной.

4. Салат сверху засыпаем натёртым на мелкой тёрке сыром и украшаем по желанию.



## ГАРНИР ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

На 3-4 свежих огурца: 100 г тёртого твёрдого сыра, мука, 2 ст. л. панировочных сухарей, раст. масло, соль. Для соуса: 150 г сметаны, 1 яйцо, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы нарезаем толстыми кружочками, немного солим, панируем в муке и обжариваем на раст. масле до красивой корочки.

2. Огурцы перекладываем в смазанную маслом форму, посыпав панировочными сухарями и заливаем сметаной взбитой с яйцом, солью и перцем. Сверху посыпав тёртым сыром. Запекаем в духовке до румяной корочки.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

## ОГУРЕЧНО- МЯТНЫЕ СЭНДВИЧИ

На 10 ломтиков белого хлеба: 200 г сливочного сыра, 2 огурца, листики мяты, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кунжута, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочный сыр разомните вилкой. Добавьте измельчённую мяту, немного молотого перца и соли. Перемешайте.

2. Огурцы нарежьте очень тонкими кружочками. Добавьте соевый соус и семена кунжута. Оставьте на 10 мин.

3. С хлеба срежьте корочку, ломтики намажьте сыром с мятой, выложите огурцы. Сверху накройте вторыми половинками хлеба, также смазанными сырной массой. Половинки хорошо прижмите, положите в холодильник. При подаче разрежьте сэндвичи на две части.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

## «ПЕНЬКИ» ИЗ ОГУРЦОВ

Из свежих огурчиков я готовлю оригинальные блюда. Моя семья их очень любит. Из огурцов получается вот такая аппетитная закуска. Свежие огурчики нарезаю поперёк на куски длиной 6 см. Ложечкой вынимаю серединку с семенами. Затем заполняю каким-нибудь салатом, подсолённым творогом, сыром или жареным фаршем. Сверху посыпаю «пенёчки» измельчённым укропом.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

Если свежие огурцы горчат, их нужно очистить, посыпать сахаром, залить молоком и оставить на 30 мин.

Ангелика ФЕДОТОВА,  
г. Майкоп, Республика Адыгея



## НЕОБЫЧНЫЕ ОГУРЦЫ



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ ПО-КИТАЙСКИ

На 3 тушки кальмара: 2-3 свежих огурца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. воды, 2 ст. л. раст. масла, 1,5 ч. л. приправы «Маласянь».

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем раст. масло, мелко нарезанный чеснок, 1/2 ч.л. приправы «Маласянь», 1 ст. л. воды и даём настояться заправке 15 мин.

2. Кальмары чистим, опускаем в кипящую воду и отвариваем не больше 3 мин. Вынимаем из воды, остужаем и нарезаем тонкими полосками.

3. Огурцы также нарезаем тонкими полосками. Огурцов должно быть примерно столько же, сколько кальмаров.

4. Соединяем в миске кальмары и огурцы, добавляем 1 ч. л. приправы «Маласянь» и перемешиваем. Сверху поливаем приготовленной заправкой и подаём к столу. Приятного аппетита!

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань

## ОГУРЦЫ С СОСИСКАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 3 огурца: 250 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 100-150 г сметаны, 1 ст. л. муки, приправа для овощных блюд, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, очистите от кожицы, разрежьте вдоль, удалите сердцевину с семенами. Половинки огурцов нарежьте тонкими брусочками.

2. Подготовленные огурцы выложите в сотейник с растопленным сливочным маслом, посолите. Потушите под крышкой до мягкости.

3. Добавьте нарезанные кружочками сосиски и рубленый укроп. Потушите несколько минут. Добавьте сметану, размешанную с мукой, прокипятите до загустения. Всыпьте овощную приправу.

На гарнир можно подать отварной молодой картофель.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

Это только на первый взгляд состав ингредиентов лимонада выглядит немного пугающе. На самом деле это очень вкусно! Угощайтесь!

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

## ОГУРЕЧНЫЙ ЛИМОНАД

На 1/2 л лимонада: 3 свежих огурца, 1 апельсин, 1 лайм, 4 ч. л. жидкого мёда, колотый лёд.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из апельсина, лайма и огурцов приготовьте свежавыжатый сок.

2. Смесь разлейте в стаканы, добавьте по 1 ч. л. мёда, размешайте.

3. В стаканы с напитком добавьте дроблёный лёд и долейте доверху лимонадом. Перемешайте аккуратно трубочкой и подавайте к столу.



## ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**165**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г очищенных кальмаров: 200 г помидоров черри, 1 пучок зелёного салата (200 г), 100 г маслин без косточек, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья салата рвём руками на кусочки, выкладываем на большое блюдо.
2. Помидоры черри разрезаем на половинки.
3. На сковороду наливаем оливковое масло, выкладываем маслины и быстро обжариваем в течение нескольких секунд. Добавляем черри, жарим ещё немножко, помидоры должны стать тёплыми.
4. Кальмары нарезаем кольцами, опускаем в кипящую подсоленную воду. Как только вода закипит, вынимаем кальмары, выкладываем на салатные листья. Сверху распределяем маслины с помидорами и маслом, сбрызгиваем лимонным соком. Солим, перчим по вкусу. Перед подачей к столу перемешиваем.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

# Что съесть, чтобы похудеть

в каждом  
номере!



## ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ С БРЫНЗОЙ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**178**  
ккал  
в 1 порции

На 1 кабачок (300 г): 100 г брынзы, 2 варёных яйца, 1 луковица (100 г), 50 г лёгкого майонеза, зелень петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок моем, очищаем от кожицы и семян, нарезаем тонкими кружочками и припускаем в небольшом количестве воды 2–3 мин., затем даём настояться под крышкой 5–6 мин. Охлаждаем.
2. Кабачки вынимаем из отвара, пропускаем через мясорубку вместе с брынзой или мелко рубим ножом.
3. В полученную массу добавляем измельчённые яйца и лук. Всё перемешиваем, солим, заправляем майонезом. При подаче к столу посыпаем рубленой зеленью.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

## ОВОЩНОЙ СУП «ЯРКИЙ»

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**230**  
ккал  
в 1 порции

На 2,5 л воды: 500 г телятины, 500 г картофеля, 1 сладкий перец (200 г), 1 морковь (120 г), 100 г корня сельдерея, 1 луковица (100 г), 150 г замороженной стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: зелень укропа и петрушки, 100 г сметаны жирностью 10%.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, нарежьте брусочками и быстро обжарьте в 1 ст. л. раст. масла. Затем переложите в кастрюлю с кипящей водой, варите до готовности.
2. Сладкий перец, морковь и сельдерей нарежьте тонкой соломкой, лук порубите. Спассеруйте морковь, сельдерей и лук на оставшемся масле.
3. В кипящий бульон с мясом опустите нарезанный кубиками картофель, варите 5 мин. Добавьте зажарку, сладкий перец, посолите, варите ещё 5 мин. Опустите в суп фасоль и лавровый лист, варите до готовности. Затем снимите с огня, добавьте пропущенный через пресс чеснок, накройте крышкой, дайте постоять 10–15 мин.
4. Перед подачей к столу заправьте суп рубленой зеленью и сметаной.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**231**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г кабачков: 200 г творога жирностью 0%, 3 яйца, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем, нарезаем толстыми кружочками, опускаем в кипящую воду, варим 2 мин. Затем немного охлаждаем и, надавливая на кружки вилкой, удаляем лишнюю воду.
2. Перекладываем кабачки в чашу блендера, измельчаем. Добавляем яйца, половину сливочного масла и манку, перемешиваем. Кладём творог, ещё раз перемешиваем. Солим по вкусу.
3. Полученную массу выкладываем в смазанную оставшимся маслом форму, ставим в разогретую духовку. Запекаем до образования румяной корочки.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

## ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**172**  
ккал  
в 1 порции

На 1,5 л воды: 300 г брокколи, 200 г цветной капусты, 3 картофелины (300 г), 1 морковь (100 г), зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 400 г говяжьего фарша, 20 г укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В фарш добавьте мелко порубленный укроп, молотый перец и соль. Тщательно вымесите, сформируйте фрикадельки размером с грецкий орех. Опустите их в кипящую воду, варите 10 мин.
2. В бульон с фрикадельками опустите нарезанный кубиками картофель и нарезанную кружочками морковь, варите 3–5 мин. Добавьте разобранную на соцветия брокколи и цветную капусту, посолите, поперчите и варите ещё 10 мин.
3. При подаче к столу посыпьте готовый суп рубленой зеленью укропа и петрушки.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь



## КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С КИВИ

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

На 500 г куриного филе:  
2 киви (200 г), 1 варёная  
картофелина (100 г), 1  
луковица (100 г), 70 г твёр-  
дого сыра с пониженной  
жирностью (17%), 1 яйцо,  
1 ст. л. раст. масла, 50 г  
лёгкого майонеза, припра-  
ва для курицы, чёрный молотый перец,  
соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с картофелем и луком пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, посолите, поперчите, добавьте приправу. Фарш хорошо вымешайте.
2. Киви очистите, нарежьте маленькими кубиками.
3. Из фарша сформируйте биточки, в центре сделайте углубление. Выложите биточки на смазанный раст. маслом противень. В углубление биточков положите немного киви, слегка смажьте майонезом, посыпьте сыром. Запекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C.

Эльвира КАЗАКОВА, г. Мурманск

Горбуша, запеченная в фольге, — диетическое блюдо, готовится без масла, да и красная рыба — низкокалорийный продукт.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

## ГОРБУША, ЗАПЕЧЁННАЯ СО СМОРОДИНОЙ

На 1 горбушу (1,3 кг):  
150 г твёрдого сыра, 1 ст.  
кефира жирностью 1%, 100  
г красной смородины, чёр-  
ный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**300**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу выпотрошите, почистите, разрежьте на порционные кусочки и залейте их на 20 мин. кефиром (так рыба получится более нежной).
2. Кусочки рыбы посолите, поперчите, выложите в форму, застеленную фольгой. Каждый кусочек посыпьте тёртым сыром и ягодами смородины. Запекайте в духовке, разогретой до 180-200°C, в течение 20-25 мин.

## АБРИКОСОВЫЙ МУСС

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**106**  
ккал  
в 1 порции

На 1/2 л апельсинового  
сока: 100 г кураги, 400 мл  
несладкого йогурта жирно-  
стью 1%, 15 г желатина.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замочите в 100 мл апельсинового сока желатин. В остальном соке проварите в течение 5 мин. курагу. Затем остудите её и измельчите в блендере.
2. Смешайте курагу с йогуртом, взбейте миксером. Нагрейте сок с желатином до полного растворения последнего, после чего влейте полученную жидкость во взбиваемую смесь.
3. Готовый мусс разлейте в формочки и поставьте в холодильник до полного застывания.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

## ТРЕСКА С ФАСОЛЬЮ В АРОМАТНОМ СОУСЕ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**267**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г филе трески: 200 г стручковой фасоли, 20 г корня свежего имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. раст. масла, соль. Для соуса: 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разрезаем на длинные полоски, обваливаем в крахмале и быстро обжариваем с раст. маслом на сильном огне. Снимаем со сковороды.
2. Фасоль отвариваем в подсоленной воде до мягкости, откидываем на дуршлаг.
3. Для соуса смешиваем соевый соус с апельсиновым соком, уксусом, томатной пастой, сахаром и крахмалом.
4. Имбирь и чеснок очень мелко нарезаем, обжариваем в сотейнике без масла в течение 30 сек. Добавляем фасоль и рыбу, вливаем соус. Тушим, помешивая, 2-3 мин., до загустения соуса.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

## БАКЛАЖАНОВЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ

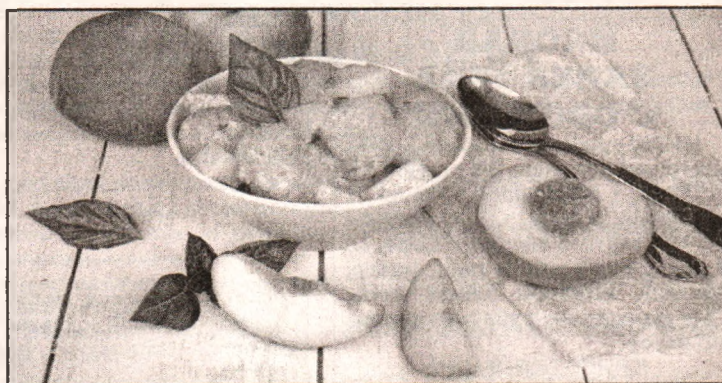
ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**255**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г куриного фарша из грудок: 3 больших баклажана (1 кг): 1 луковица (100 г), 1 сладкий перец (200 г), 1 пучок зелени укропа (30 г), 2 яйца, 50 г тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрежьте вдоль на тонкие ломтики, обжарьте на антипригарной сковороде без масла.
2. В фарш добавьте измельчённый лук и зелень, посолите, поперчите, перемешайте. Сладкий перец порежьте соломкой.
3. В форму с высокими бортиками, смазанную раст. маслом, выложите слоями: половину баклажанов, фарш, сладкий перец, оставшиеся баклажаны. Залейте всё взбитыми яйцами. Запекайте 40-50 мин. в духовке при 180-200°C. За 10 мин. до готовности посыпьте запеканку тёртым сыром.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва



ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**117**  
ккал  
в 1 порции

## ПЕРСИКОВЫЙ СОРБЕТ

На 800 г персиков (без косточек): 200 г несладкого йогурта жирностью 1%, 1 ч. л. молотого кардамона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики нарежьте крупными кусочками, сложите в эмалированную кастрюлю, добавьте 2 ст. л. воды и кардамон. Накройте кастрюлю крышкой, поставьте на огонь и варите около 10 мин., не давая при этом сильно кипеть.
2. Полученную массу остудите, измельчите в блендере. Добавьте йогурт, перемешайте, переложите массу в контейнер и поместите его в морозилку.
3. До окончательного замерзания перемешивайте персиковый сорбет через каждые 30 мин., чтобы растереть образующиеся кристаллики льда. Хранить полученный десерт можно до 2 месяцев, при этом не допускайте повторного размораживания.

Дина ГАЛЬЦЕВА, г. Краснодар



## РАГУ С МЯСОМ

На 600-700 г свинины или телятины: 6 картофелин, 3 помидора, 2 маленьких баклажана, 2 сладких перца, 2 луковицы, зелень петрушки, укропа и базилика, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленное мясо порежьте кубиками со стороной 3 см, обжарьте на раст. масле в течение 5 мин.

2. Картофель порежьте крупными ломтиками, помидоры — крупными дольками, баклажаны — кубиками, сладкий перец — соломкой, лук — кольцами. Зелень мелко порубите.

3. Мясо переложите в широкую и глубокую кастрюлю. Сверху на мясо выложите слоями: лук, баклажаны, картофель, сладкий перец, зелень и помидоры. Посолите, поперчите, залейте горячей водой так, чтобы она только покрыла все продукты. Тушите под крышкой около 2 ч.

Анна ДОБРЫНИНА, г. Пермь

● Не начинайте готовить мясо, пока оно полностью не разморозилось.

● Резать мясо нужно всегда поперёк волокон, тогда готовые куски будут легче резаться и выглядеть красиво.

● Мясо следует отбивать на доске, предварительно смоченной водой. Тогда дерево не впитывает сок мяса.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

## МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

На 300 г мякоти говядины: 150 г копчёной колбасы, 3/4 ст. светлого пива, 1 небольшой кабачок, 1 луковица, 3 яйца, 1/2 ст. молока, 50-70 г тёртого твёрдого сыра, 50 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: рубленая зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо и колбасу нарежьте кубиками, лук порубите. Обжарьте всё вместе в небольшом количестве раст. масла до золотистого цвета. Влейте пиво, посолите, поперчите, тушите 30-40 мин.

2. Кабачок нарежьте ломтиками, обжарьте с двух сторон на сливочном масле.

3. В форму, смазанную маслом, уложите слоями, чередуя, кабачки и мясо с колбасой. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и солью, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. при 200°C.

4. Готовую запеканку украсьте рубленой зеленью.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

## МЯСО С ГРИБАМИ, ОВОЩАМИ, МИНДАЛЁМ...



Часто готовлю мясо по этому рецепту. Во-первых, быстро и просто. Во-вторых, мясо всегда получается очень вкусным.

Мария ДУГИНА, г. Рязань

## МЯСО С ГРИБАМИ И СЫРНЫМ ОМЛЕТОМ

На 500 г свинины: 600 г шампиньонов, 2 яйца, 1/2 ст. молока, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем ломтиками, обжариваем с двух сторон на раст. масле. Солим, перчим по вкусу.

2. Грибы нарезаем пластинками, обжариваем, слегка подсаливаем.

3. В форму для запекания выкладываем мясо, сверху — грибы. Заливаем яйцами, взбитыми с молоком, солью и молотым перцем, посыпаем сыром. Запекаем 30 мин. в духовке при средней температуре.

## ОТБИВНЫЕ В МИНДАЛЬНЫХ ЛЕПЕСТКАХ

На 600 г свинины: 1,5 ст. молока, 2 ст. л. кисло-сладкого соуса чили, 2 яйца, 2 ч. л. натёртого корня имбиря, 100 г лепестков миндаля, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. смеси молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем порционными ломтиками, отбиваем, посыпаем солью и молотым перцем, заливаем молоком, оставляем на 30 мин.

2. Через 30 мин. молоко сливаем, мясо натираем имбирём, поливаем соусом чили. Затем обваливаем в миндальных лепестках, смешанных с сухарями, окунаем в слегка взбитые яйца и обжариваем с двух сторон на раст. масле.

3. Обжаренное мясо посыпаем оставшимися миндальными лепестками, тушим под крышкой ещё 15-20 мин.

Яна ГРИДНЕВА, г. Орск

Обычно листья смородины я добавляю при солении огурцов и помидоров, а также кладу в чай. А когда приготовила мясо с добавлением листьев, то, как на даче побывала. Такой аромат стоял, просто чудо!

Алла БАРЫШЕВА, г. Орск

## ГОВЯДИНА С ЛИСТЬЯМИ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

На 400-500 г говядины или телятины: 2 моркови, 2 картофелины, 1 репа, 1 луковица, 6-10 листьев чёрной смородины, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте брусочками, морковь, картофель и репу — кружочками, лук порубите.

2. На дно толстостенной кастрюли выложите картофель, затем чуть подсолённое мясо, лук, морковь и репу. Залейте всё горячей водой, чтобы верхний слой был закрыт. Посолите, поперчите, добавьте измельчённые листья смородины. Доведите до кипения, тушите на слабом огне 30-40 мин.

3. Готовое блюдо снимите с огня, дайте настояться 10-15 мин. под крышкой.



## КУРИЦА С БАКЛАЖАНАМИ

На 2 куриных грудки: 2 небольших баклажана, 2 моркови, 2-3 луковицы, 3-4 помидора, 2 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки порежьте кубиками, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета, переложите в форму для запекания.

2. Баклажаны порежьте кубиками, лук — полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи обжарьте в сковороде, где обжаривалась курица. Выложите овощи на курицу, посолите, поперчите, перемешайте.

3. Помидоры порежьте кубиками, немного потушите, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Залейте томатной массой курицу с овощами. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

## ОКОРОЧКА «СЫТЫЙ ПАПА»



Беру бескостный окорочок, отбиваю, кладу начинку, сворачиваю рулетом, перевязываю нитками и обжариваю на раст. масле до готовности. Для начинки

использую: ветчину с сыром; грибы с варёными яйцам; сыр и зелень; чернослив и жареную морковь. Можете придумать любую другую начинку.

Марина АНДРЕЕВА, г. Воронеж

## КУРИЦА ПОД МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

На 1 курицу: 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, приправа для курицы, соль. Для соуса: 250 г малины, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу обмазываем уксусом, смешанным с соевым соусом, ставим в холодильник не менее чем на 6 ч. (лучше на ночь).

2. Затем курицу солим, обмазываем приправой, кладем вместе с маринадом в форму для запекания. Запекаем 40-50 мин. при 200°C.

3. Готовим соус. Малину измельчаем в блендере, протираем через сито. Добавляем сахар и соль, доводим до кипения. Вливаем соевый соус и уксус, перемешиваем.

4. Курицу достаём из духовки, обмазываем соусом, запекаем в духовке ещё 15 мин. до румяной корочки. Оставшийся соус подаём отдельно.

Екатерина ЛАКЕЕВА,  
г. Калининград

# АППЕТИТНАЯ КУРИЦА



## КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 1 курицу: 2-3 яблока, 2 помидора, 2-3 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу порубите на порционные куски, посолите, поперчите, обжарьте на раст. масле со всех сторон.

2. Яблоки очистите, натрите на крупной тёрке. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, порежьте тонкими кружочками.

3. Куски курицы уложите в смазанный маслом противень. Сверху выложите кружочки помидоров, на них — натёртые яблоки. Посыпьте сверху сыром и сухарями. Запекайте 1 ч. в духовке при 180°C.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 1 кг куриного фарша: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ломтик батона, молоко, 1-2 плавленых сырка, зелень укропа и петрушки, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В куриный фарш добавьте размягчённое сливочное масло, яйцо, размоченный в молоке ломтик батона, молотый перец и соль. Перемешайте. Затем добавьте натёртые на крупной тёрке сырки и порубленную зелень. Всё тщательно вымесите.

2. Из приготовленного фарша сформируйте котлетки, запанируйте их в муке, обжарьте на раст. масле.

СОВЕТ. Сырки предварительно положите в морозилку, чтобы легче их было натирать.

Лилия МУРАВЬЁВА, г. Вятка, Смоленская обл.

## КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЁНКОЙ

На 8 куриных ножек: 100-150 г куриной печёнки, 2 луковицы, 2 ломтика белого хлеба, 3/4 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных голеней аккуратно снимите кожицу, подрубите косточку. С косточки снимите мясо, пропустите его через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом.

2. Лук мелко порубите, спассеруйте на раст. масле, остудите. Добавьте фарш, мелко порезанную печёнку, мускатный орех, молотый перец и соль.

3. Каждую шкурку наполните приготовленным фаршем, края зашейте или скрепите зубочистками. Затем обмажьте сметаной, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов



## САЛАТ С КАПУСТОЙ И ОЛИВКАМИ

На 300 г молодой капусты: 2 огурца, 2 черешка сельдерея, 10 оливок без косточек, сок 1/2 лимона, 2-3 ст. л. оливкового масла, карри, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте, помните руками до мягкости, залейте лимонным соком, посолите, поперчите.

2. Огурцы нарежьте полукружками, сельдерея – дольками, оливки – колечками.

3. Всё перемешайте, заправьте оливковым маслом. При подаче к столу посыпьте каждую порцию щепоткой карри.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

## БЫСТРЫЙ ОВОЩНОЙ СУП

На 1 л воды: 1 банка томатов в собственном соку (0,75 л), 500 г цветной капусты, 200 г мелких макарон, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. сухого тимьяна, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: тёртый сыр, рубленая зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте размятые помидоры вместе с соком, потушите 5 мин.

2. В кипящую подсоленную воду всыпьте макароны, варите 5 мин.

3. Капусту разделите на соцветия, добавьте в кастрюлю с супом, поперчите, всыпьте тимьян. Варите 3-4 мин.

4. Добавьте обжаренные лук и чеснок с помидорами. Проварите суп 3-4 мин., дайте настояться. Суп разлейте в порционные тарелки и посыпьте рубленой зеленью и тёртым сыром.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

## КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

На 1 кочан капусты: 500 г картофеля, 3 луковицы, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кочан капусты проварить в подсоленной воде 5-7 мин. Снять 10-12 верхних листьев, срезать с них утолщения.

2. Картофель почистить, отварить, размять и заправить его мелко нарезанным, обжаренным на раст. масле луком, по вкусу посолить.

3. На каждый л. ист капусты выложить по 2 ст. л. картофеля, свернуть трубочкой и обжарить на раст. масле до золотистого цвета.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

# КАПУСТА НА ЛЮБОЙ ВКУС



## СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 1 вилочек брокколи: 1 морковь, 1 луковица, 200 г сливок, кусочек солёной красной рыбы, рубленая зелень укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разберите на мелкие соцветия, отварите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10 мин. Переложите в другую кастрюлю, бульон отставьте в сторону.

2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте на раст. масле до готовности.

3. Брокколи соедините с луком и морковью, влейте 1 ст. отставленного овощного бульона, измельчите блендером в пюре. Затем поставьте на огонь, добавьте ещё немного бульона, влейте сливки, посолите, поперчите. Доведите суп до кипения, снимите с огня.

4. Рыбу порежьте тонкими полосками, разложите по тарелкам, залейте супом, посыпьте рубленой зеленью.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

На 500 г цветной капусты: 2 сладких перца красного и зелёного цвета, 1 небольшая морковь, зелень укропа, 1,5 ч. л. сахарной пудры, щепотка молотого кориандра, по щепотке красного и чёрного молотого перца, 1/2 ч. л. уксусной эссенции, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разбираем на соцветия, промываем, опускаем на 3 мин. в кипяток.

2. Очищенный от семян сладкий перец и морковь нарезаем очень тонкой длинной соломкой, укроп мелко рубим.

3. Все овощи соединяем, добавляем сахарную пудру, пряности, эссенцию и соль. Перемешиваем, даём настояться (лучше оставить на ночь).

Наталья СТЕПАНОВА,  
г. Новочеркасск

## БРОККОЛИ С ОРЕХАМИ

На 1 кг брокколи: 1 луковица, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 1/4 ст. белого десертного вина, 2 ст. л. маргарина, щепотка мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разделяем на соцветия, заливаем кипящей подсоленной водой, варим 2 мин. Откидываем на дуршлаг.

2. Лук мелко рубим, обжариваем с 1/2 ст. л. маргарина. Отдельно обжариваем на таком же количестве маргарина грецкие орехи.

3. Брокколи выкладываем в кастрюлю, добавляем 1 ст. л. маргарина и обжаренный лук. Подливаем вино, приправляем по вкусу мускатным орехом и перцем. Тушим под крышкой на слабом огне 15 мин.

4. Готовую капусту выкладываем на подогретое блюдо, посыпая орехами и подаём к столу.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань



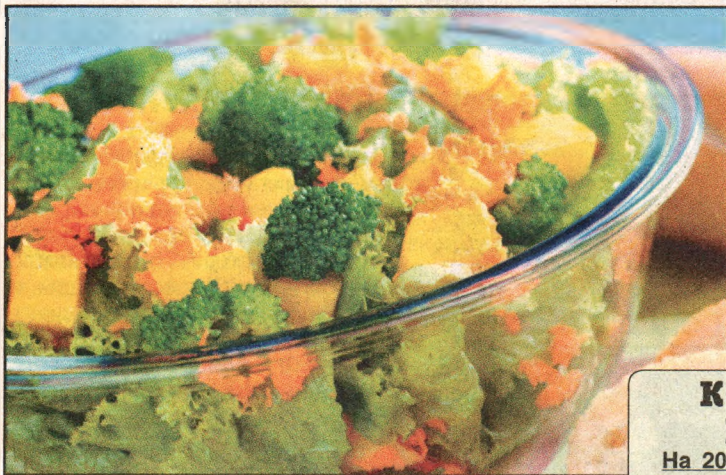
## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КРЕВЕТКАМИ

На 1 небольшой кочан цветной капусты: 300 г очищенных замороженных креветок, 100 г брынзы, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 1/2 л молока, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 100 г тёртого твёрдого сыра, 50 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту моем, разбираем на мелкие соцветия. Креветки размораживаем в холодной воде. Брынзу натираем на средней тёрке.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем. Солим, перчим, добавляем измельчённый чеснок, аккуратно перемешиваем.
3. Для заливки взбиваем яйца с молоком, сметаной и майонезом, немного солим и перчим.
4. В форму, смазанную раст. маслом, выкладываем капусту с креветками и брынзой. Сверху заливаем яичной массой. Заливка должно полностью покрыть запеканку. Поверх запеканки раскладываем кусочки сливочного масла, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 20-30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

Ольга УХИНА, г. Барнаул



## КОЛЬРАБИ, ТУШЁННАЯ С ТОМАТОМ-ПЮРЕ

На 500 г кольраби: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. сметаны, зелень петрушки или укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кольраби очистите, нарежьте небольшими ломтиками, посолите, обваляйте в муке и слегка обжарьте в масле.
2. Выложите кольраби в кастрюлю, поперчите, добавьте сметану, смешанную с томатом-пюре.
3. Тушите под крышкой на слабом огне 40 мин. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

Инна ПАВЛИХИНА,  
г. Лабинск, Краснодарский край

## ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

На 5 ст. л. муки: 5 яиц, 250 г майонеза, 200 г сметаны, 1 ч. л. соды, раст. масло, соль. Для начинки: 1/2 кочана капусты, соль.

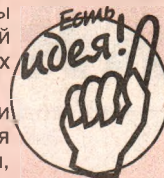
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуйте, посолите.
2. Яйца взбейте в пышную массу. Добавьте майонез, сметану, муку, соду и щепотку соли. Тесто должно получиться консистенции сметаны.
3. Половину теста вылейте в смазанную раст. маслом форму. Сверху положите капусту, залейте оставшимся тестом. Капуста не должна выглядывать. Выпекайте при 180°C до румяной корочки.

Марина АНДРЕЕВА, г. Воронеж

## САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Летом салаты из капусты готовлю чуть ли не каждый день. Вот некоторые из самых любимых.



● Капусту шинкую, солю и немножко мну. Два стебля сельдерея режу кусочками, огурец и кисло-сладкое яблоко — соломкой, добавляю рубленую зелень (петрушку, укроп, зелёный лук). Заправляю смесью йогурта, майонеза и горчицы.

● Капусту шинкую, солю и немножко мну руками. Добавляю нарезанную очень тонкой соломкой морковь, красный или жёлтый сладкий перец, огурец и рубленую зелень. Всё заправляю маслом с лимонным соком.

● К нашинкованной молодой капусте добавляю большой пучок рубленого укропа и раскрошенный руками кусок адыгейского сыра или брынзы. Заправляю салат оливковым маслом с лимонным соком.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

● В тушёную свежую капусту необходимо добавлять небольшое количество уксуса или лимонной кислоты для того, чтобы она не становилась мягкой.



Анна ДОБРЫНИНА, г. Пермь

● Цветную капусту хорошо тушить в молоке, сливках или со сметаной. Получается очень вкусно!

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск

## КОТЛЕТЫ ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 200-300 г цветной капусты: 200 г брокколи, 1 яйцо, 2,5 ст. л. манки, 1,5 ст. л. муки, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту и брокколи очень мелко нарежьте или измельчите в блендере в мелкую крошку (но не в пюре).
2. В полученную массу добавьте желток, манку и муку. Посолите, поперчите, всыпьте натёртый на мелкой тёрке сыр, ещё раз перемешайте. Введите взбитый в крепкую пену белок и очень аккуратно перемешайте.
3. Из фарша мокрыми руками сформируйте небольшие шарики, слегка приплюсните их, выложите на смазанную раст. маслом сковороду. Жарьте с двух сторон до румяной корочки.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

## ПЕННЕ С БРОККОЛИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 300 г пенне (пёрышек): 400 г брокколи, 1 крупный сладкий перец, 2 луковицы, 150 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем четвертькольцами, обжариваем на раст. масле. Добавляем нарезанный соломкой сладкий перец и соцветия брокколи, перемешиваем. Наливаем немного воды, солим и перчим по вкусу. Тушим под крышкой 10 мин.
2. Макароны отвариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг.
3. Готовые макароны раскладываем по тарелкам, сверху кладем овощи, посыпая тёртым сыром.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар



# КАПУСТНО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

26



На 500-600 г мясного фарша (свинина и говядина): 150 г бекона, 2 луковицы, по 1/2 сладкого перца трёх цветов, 500 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 ст. молока, 5 ст. л. манки, 4 яйца, 200 г тёртого сыра, 1/2 ст. сметаны, 1 ст. л. приправы «Вегета», приправа для фарша, раст. масло.



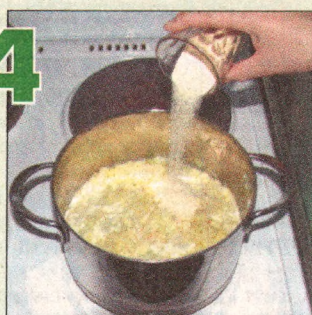
1



2



3



4



5



6



7



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш обжарить с 1 ст. л. раст. масла, добавить 2-3 ст. л. горячей воды, потомить под крышкой.

2. Бекон, лук и сладкий перец нарезать кубиками, обжарить.

3. Фарш смешать с беконом, луком и сладким перцем, «Вегетой», приправой для фарша. Добавить 2 яйца. Перемешать.

4. Капусту крупно нашинковать, залить молоком, немного потомить под крышкой. Всыпать манку, перемешать, дать потомиться 5-7 мин.

5. Яйца взбить вилкой, добавить «Вегету», сметану и 150 г тёртого сыра. Влить в капустную массу, перемешать.

6. В форму выложить половину капустной массы, на неё выложить мясной фарш с овощами.

7. Сверху выложить оставшуюся капустную массу. На неё помидоры, порезанные кубиками. Всё засыпать тёртым сыром. Запекать в горячей духовке около 30 мин.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

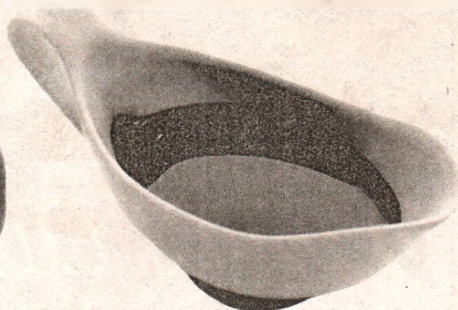
ЖЕНСОВЕТ №7 (ср.) Июль 2012



**Б**ез соевого соуса невозможно представить себе ни одну из восточных кухонь. А в последнее время и многие из нас не мыслят своей жизни без этой замечательной приправы. Для её приготовления варёные соевые бобы, с добавкой жареных зёрен пшеницы или ячменя, подвергают ферментации с солью, сахаром и дрожжами, и такой процесс может длиться до двух лет.

Чтобы ускорить брожение, не так давно в смесь сои и пшеницы стали добавлять искусственную «закваску» — посев бактерий, которые активируют брожение. В этом случае получение соуса занимает не больше месяца, однако готовый продукт уступает по полезным свойствам своему классическому собрату.

# СОЕВЫЙ СОУС



## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СОУС

Соя, из которой производится соус, обладает поистине волшебными свойствами. Она оказывает благотворное влияние на обмен веществ, повышает свёртываемость крови, снижает содержание в крови холестерина, позволяет диабетикам меньше зависеть от инсулина, нормализует работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта и почек.

## КАК ПОКУПАТЬ СОУС

Чтобы выбрать качественный продукт, обратите внимание на упаковку, этикетку и консистенцию соуса:

- качественный соус реализуют только в стеклянных бутылках. Так он лучше сохраняет свой вкус и аромат;

- в составе соуса должны быть указаны соевые бобы, пшеница, сахар, соль, уксус; \*возможно присутствие дополнительных компонентов (например, чеснока, арахиса), но в очень малых количествах;

- качественный соус (даже тёмный) имеет выраженный коричневатый оттенок, а на свет выглядит прозрачным, не мутным, без осадка;

- на этикетке должен быть указан метод получения соуса: это — натуральное (естественное) брожение;

- покупая соевый соус, обратите особое внимание на содержание белка: в качественном натуральном соевом соусе содержание белка достигает 6-8%.

## СКРЫТАЯ УГРОЗА

Соевые соусы, пришедшие в Россию из Юго-Восточной Азии, охотно покупают и добавляют в самые разные блюда. А между тем во многих соевых соусах обнаружены за пределы дозы канце-

рогенного вещества хлорпропанола. Опасные вещества служат для ускорения и удешевления процесса производства соевого соуса, поэтому, в основном, они содержатся в дешёвой продукции малоизвестных производителей или в подделках.

## ВКУС И ЦВЕТ

Для российских потребителей проще различать соусы по цвету: тёмный и светлый. Тёмный соус имеет коричневато-чёрный цвет и относительно густую консистенцию. Светлый соус менее насыщен по цвету, он обычно более солёный, но не слишком «тяжёлый» на вкус. Если вы только знакомитесь с соевым соусом, начните со светлого, его можно использовать в каждом блюде. Тёмный же лучше добавлять в мясо, тёмные блюда, при этом важно не перелить, ведь вкус получится слишком насыщенным.

## СОЕВЫЙ СОУС В КУЛИНАРИИ

Соус «Хоизин» — одну из разновидностей китайского соевого соуса — готовят из соевой муки, перца чили, красной фасоли, чеснока и целого набора специй. С этим густым сладковатым красно-коричневым острым соусом обычно готовят такие кулинарные шедевры, как кисло-сладкая свинина «мо-шу» и утка по-пекински.

Соевый соус является одной из основных приправ и в японской кухне, где существуют две главные его разновидности. «Сёю» — светлый соус — используют для блюд из морепродуктов. «Тамари» — тёмный соус — подают к мясным блюдам и рисовым колбаскам «суси».

В корейской кухне популярна старинная приправа «Кочуджан»

— густая соевая паста, смешанная с красным перцем. Ею непременно приправляют капусту «кимчи» и добавляют в различные традиционные блюда.

В традиционной Китайской и Японской кулинарии на основе соевого соуса изготавливают креветочный, грибной, чесночный и другие. Дополнительные ингредиенты просто добавляют к сырью перед брожением.

## СЛАДКИЙ СОУС

На 8 ст. л. соевого соуса: 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мёда, 2 ст. л. тёплой воды, 1/2 ч. л. оливкового масла, свежий тёртый имбирь.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешайте в маленькой пиале. Этот соус можно подавать к рыбе, курице с рисом.

З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск

## ШАШЛЫКИ ИЗ ЛОСОСЯ

На 350 г филе лосося: 3 ст. л. тёмного соевого соуса, 3 ст. л. жидкого мёда, 1 маленький чили.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте в кастрюльке соевый соус с мёдом и мелко нарезанным чили, нагрейте.

2. Филе разделайте на 4 порционных куска, положите в эмалированную посуду и залейте подогретым маринадом.

3. Разогрейте гриль, наденьте филе на 4 деревянных шампура, положите на решётку, проложенную фольгой, смажьте маринадом. Запекайте на гриле 4-5 мин., перевернув 1 раз, до золотистой корочки. Подавайте с рисом.





## ОВОЩИ ВПРОК

### КАБАЧКИ ПОД ЛИМОННЫМ МАСЛОМ

На 1 кг молодых кабачков: 1 стручок горького перца, цедра 1 лимона, зелень базилика, укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для маринада: на 3 ст. воды — 1,5 ст. яблочного уксуса, 1 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, порежьте кружочками.
2. Воду с уксусом и солью доведите до кипения. Опустите в кипящий маринад кабачки, варите 1-2 мин. Затем выньте из маринада, дайте обсохнуть и обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Посолите, поперчите.
3. К жареным кабачкам добавьте нарезанную соломкой лимонную цедру, измельченный горький перец и зелень. Перемешайте.
4. Подготовленные кабачки разложите по стерилизованным банкам, залейте раст. маслом так, чтобы оно полностью их покрывало. Закройте крышками. Храните в холодильнике или погребе не более 3 месяцев.

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск

### СОЛЁНЫЕ ОГУРЧИКИ С ЗЕЛЁНЫМИ ПОМИДОРАМИ

На 3-литровую банку: небольшие огурцы, мелкие зелёные помидоры, 4-5 зубчиков чеснока, 3 лавровых листа, по 3 листика вишни и чёрной смородины, 1 лист хрена, 1 зонтик укропа, 5 горошин душистого перца, 1/2 ч. л. горошин чёрного перца, 1 дес. л. уксусной эссенции, 2,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. с верхом соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы на 2 ч. залейте холодной водой, затем промойте, обрежьте кончики. Помидоры вымойте, наколите зубочисткой в районе плодоножки.
2. На дно банки уложите очищенный чеснок, все листья, зонтик укропа, горошины перца. Сверху слоями или вперемешку положите огурцы с помидорами. Залейте всё кипятком, оставьте на 5-10 мин.
3. Затем воду слейте, вскипятите с сахаром и солью, вновь залейте овощи. Добавьте уксусную эссенцию, закатайте. Укутайте в одеяло, оставьте на 12 ч.

Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж

### САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 5 кг огурцов: 1 кг лука, 300 г зелени укропа, 200 г зелени сельдерея, 1/2 л раст. масла, 1/2 ст. 9%-го уксуса, чёрный перец горошком, лавровый лист, 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, разрежьте вдоль, затем нарежьте ломтиками. Лук нарежьте кольцами, зелень мелко порубите. Всё перемешайте и оставьте на 30 мин.
2. В кастрюлю влейте масло и уксус, добавьте перец горошком, лавровый лист, сахар, соль, овощи и зелень. Доведите массу до кипения. Варите, пока огурцы немного не поменяют цвет.
3. Горячий салат расфасуйте в стерилизованные пол-литровые банки и закатайте.

Мария ДУГИНА, г. Рязань

### ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Часто в конце сезона остаётся много переросших огурцов. Такие огурцы можно пропустить через соковыжималку, а сок разлить в силиконовые формочки и заморозить. Зимой у вас будет отличное средство для ухода за кожей лица и шеи.

Татьяна АНТОШИНА, г. Тула



### «КРУТЫЕ» ОГУРЧИКИ

На литровую банку: маленькие огурцы, 3-5 кружков моркови, 1-2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сухой горчицы в зёрнах. Для маринада: на 1 л воды — лист хрена, зонтик укропа, 4 ст. л. сахара, 1/2 ст. 9%-го уксуса, 1 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы замочите на 1 ч. в холодной воде. Морковь очистите, нарежьте кружочками, чеснок — пластинами.
2. Для маринада вскипятите воду, опустите в неё лист хрена, укроп, сахар и соль. Проварите, хрен и укроп выбросите. В маринад добавьте уксус.
3. В подготовленную баночку уложите огурцы, кружочки моркови и пластины чеснока. Добавьте горчицу, залейте кипящим маринадом. Стерилизуйте 7-10 мин., закатайте. Переверните банку вверх дном, дайте остыть.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск



### ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 3-литровую банку: помидоры, 1 яблоко, 2 веточки сельдерея, 3 ст. л. 9%-го уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли (с горкой).

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, яблоко и сельдерей тщательно моем, укладываем в подготовленную банку. Заливаем кипятком, даём постоять 10-15 мин.
2. Затем воду сливаем, доводим до кипения. Добавляем сахар и соль.
3. Кипящий рассол заливаем в банку, добавляем уксус, закатываем.

Анжелика ДЕЕВА, г. Краснодар



# СЛАДОСТИ НА ЗИМУ



## ИЗЮМ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Спелые ягоды крыжовника очищаем от плодоножек и чашелистиков, моем, обсушиваем. Затем выкладываем на противень, помещаем в нагретую до 50°C духовку и подвяливаем при открытой дверце. Ягоды перемешиваем, увеличиваем температуру до 70°C и досушиваем ягоды. Даем крыжовнику остыть, перекладываем в картонную коробку, храним в прохладном месте. Можно использовать ягоды для выпечки.

**Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород**



## ВАРЕНЬЕ «ВИТАМИНКА»

На 1 кг абрикосов: 1 апельсин, 2 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из абрикосов удалите косточки. Апельсин вымойте. Абрикосы и апельсин с кожурой пропустите через мясорубку.
2. В прокрученную сырую массу всыпьте сахар, размешайте (сахар должен раствориться).
3. Разложите сырое варенье в пол-литровые банки, накройте капроновыми крышками.

Варенье можно хранить при комнатной температуре.

**Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж**

## ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА С МАЛИНОЙ

На 500 г крыжовника: 500 г малины, 600-800 г сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крыжовник очистите от плодоножек и околоцветников, помойте, уложите в кастрюлю или миску. Тушите под крышкой на медленном огне, чтобы не подгорели ягоды, до тех пор, пока они не размякнут и не пустят сок. Не бойтесь, ягоды не подгорят, после мытья с них стекает водичка.
2. Размякшую массу протрите сквозь сито, если вы хотите получить однородную консистенцию. Если хотите получить джем с кусочками ягод, продолжайте варить без крышки до полного испарения жидкости, помешивая. Когда джем загустеет, постепенно добавьте 500 г перебранной малины и сахар. Мешайте до полного растворения сахара. Варите после закипания ещё 5 мин, снимая пенку.
3. Горячий джем разлейте в маленькие стерилизованные баночки, закатайте, переверните и поставьте на 15 мин. на крышку. Затем переверните, укутайте и оставьте остывать.

**СОВЕТ.** Для джема лучше брать среднеспелые плотные ягоды. В них содержится больше пектина, желирующего вещества, и джем получится густой.

**Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл**

## МАРМЕЛАД ИЗ КРЫЖОВНИКА СО СМОРОДИНОЙ

На 600 г крыжовника: 400 г красной или чёрной смородины, 4 ст. (800 г) сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды сложите в кастрюлю, добавьте 3-4 ст. л. воды. Тушите под крышкой до размягчения.
2. Протрите ягоды через сито, переложите в кастрюлю и варите на слабом огне, помешивая, пока объём не уменьшится на 1/3. Всыпьте 1 ст. сахара, проварите 5 мин. Затем всыпайте по 1 ст. сахара с периодичностью 5 мин.
3. Уваренный до загустения кипящий мармелад разлейте в чистые банки, закатайте и переверните вверх дном.

**Алевтина КУЗИНА, г. Псков**

## ХОЛОДНОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

На 2 кг яблок: 1 кг малины, 3 ст. сахара, 3 ст. + 4 ст. л. воды, корица, ванилин.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Малину переберите, протрите через сито.
2. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте ломтиками. Залейте водой, сварите до мягкости. Немного остудите и протрите через сито.
3. В яблочное пюре добавьте протёртую малину, хорошо перемешайте. Всыпьте сахар, корицу и ванилин по вкусу, тщательно перемешайте.
4. Влейте 4 ст. л. воды и мешайте, пока не растворится сахар.
5. Пюре разложите в формочки и плотно укутайте. Поставьте в морозильную камеру.

**Нина КАПУСТИНА, г. Рязань**

**Предлагаю приготовить в домашних условиях удивительный, ароматный, полезный мятный сироп! Его можно использовать, добавляя в выпечку, кремы, напитки, коктейли!**

**Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов**

## МЯТНЫЙ СИРОП

На 100 г листиков мяты: 1/2 л воды, 650 г сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Аккуратно оборвите с веточек листики мяты и промойте их.
2. Залейте листья крутым кипятком (1/2 л), накройте крышкой, можно ещё и полотенце положить сверху. Дайте настояться около 1 ч., затем процедите настой.
3. Добавьте сахар, перемешайте. Поставьте на плиту и кипятите при постоянном помешивании 10-12 мин.
4. Перелейте в баночки, дайте остыть и отправьте в холодильник. Сироп получается янтарного цвета, с удивительным ароматом и вкусом.

## МАЛИНОВАЯ НАЛИВКА

На 1 кг спелой малины: 500 г сахара, 1/2 л водки или спирта.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Переберите малину, положите в бутылку из тёмного стекла, засыпьте сахаром.
2. Поставьте бутылку на солнце и выдержите 2 недели. Бутылку нужно периодически встряхивать.
3. Затем залейте наливку 1/2 л хорошей водки или спирта. Закупорьте бутылку, выдержите её 1-2 мес. в тёмном прохладном месте.
4. Готовую наливку процедите через тонкую ткань (марлю). По вкусу наливку можно развести охлаждённым сахарным сиропом.

**Раиса КРАВЦОВА, г. Иваново**



## КРУАСАНЫ С ШОКОЛАДОМ И ЯГОДАМИ

На 1 упаковку слоёного бездрожжевого теста: 200 г вишни или черники, 100 г горького шоколада, 1-2 яичных желтка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовое тесто тонко раскатайте, разрежьте на небольшие треугольники.

2. У основания каждого треугольника сделайте надрез, заверните края около надреза внутрь. Затем положите 1 кусочек шоколада и 1 ягоду, скрутите в круасаны. Отогните края «ушки». Выложите их на противень, выстланный пергаментной бумагой. Сверху смажьте яичным желтком. Выпекайте 20 мин. при 180°C.

*Дина ГАЛЬЦЕВА, г. Краснодар*

## ПИРОГ «СЮРПРИЗ»

На 2 ст. муки: 250 г мягкого сливочного масла или маргарина, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, 50 г тёмного шоколада, 50 г измельчённых грецких орехов, 1 ст. л. коньяка или рома, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, раст. масло для смазывания формы, щепотка соли. Для начинки: 1,5 кг абрикосов, 1 ст. очищенных половинок грецких орехов, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло или маргарин разотрите с сахаром, ванильным сахаром и солью. Введите по одному яйца, затем добавьте коньяк или ром и муку с разрыхлителем, перемешайте. Добавьте натёртый на тёрке шоколад и измельчённые орехи.

2. Подготовленное тесто выложите в глубокую форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, разровняйте. Сверху на тесто выложите половинки абрикосов выемкой от косточки вверх. В выемки положите по половинке ореха. Выпекайте около 30 мин. в духовке при 180-200°C.

3. Готовый пирог слегка остудите, посыпьте сахарной пудрой.

*Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома*

## КУКУРУЗНОЕ ПЕЧЕНЬЕ СО СМОРОДИНОЙ

На 3 ст. кукурузной муки: 170 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1,5 ст. кунжута, 4-5 ст. л. чёрной смородины, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В растопленное сливочное масло всыпьте муку, добавьте яйца, сахар и гашёную соду. Всё тщательно перемешайте. Добавьте кунжут и смородину.

2. Из приготовленного теста сформируйте небольшие шарики, слегка прижмите их руками, чтобы получились лепёшечки. Выложите на смазанный раст. маслом противень на расстоянии 3-4 см друг от друга. Выпекайте при 180°C около 15 мин. с одной стороны, затем переверните, выпекайте ещё 5-7 мин.

*Елена ЗОТОВА, г. Муром*

# ЯГОДНЫЙ СЕЗОН



## ПИРОГ С КРЫЖОВНИКОМ

На 500 г готового слоёного теста: 300 г нежирного творога, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 2 ст. крыжовника, мука, 1 ст. л. раст. масла, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Яйца взбейте с солью и 1/4 ст. сахара, затем соедините их с творогом и вымесите до однородной консистенции. Крыжовник смешайте с небольшим количеством муки и оставшимся сахаром.

2. Тесто разморозьте, половину раскатайте в тонкий пласт на доске, посыпанной мукой. Выложите в смазанную маслом форму. Оставшееся тесто раскатайте. Нарезьте полосочками. Из 4 полосочек сделайте бортики для пирога.

3. На тесто нанесите творожную массу, сверху разложите ягоды. Накройте пирог оставшимися полосками теста, выложив его в виде решётки. Выпекайте 30-40 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

*Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь*

## ПИРОЖКИ С КРЫЖОВНИКОМ

На 2 ст. муки (300 г): 100 г сливочного масла, 1/4 л молока, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: 400 г крыжовника, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. коньяка. Для смазывания пирожков: 1 яйцо. Для посыпки: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В сотейнике разогрейте сливочное масло, всыпьте муку и соль, размешайте. Добавьте сахар с разрыхлителем, снова размешайте. Влейте молоко, замесите не очень крутое тесто. Накройте его плёнкой, положите на 1 ч. в холодильник.

2. Крыжовник немного проварите в кипящей воде, откиньте на дуршлаг, дайте жидкости стечь. Затем посыпьте сахаром, крахмалом и корицей, сбрызните коньяком. Перемешайте.

3. Тесто разделите на 12-14 кусочков, раскатайте. На тесто положите начинку, сформируйте пирожки в виде пельменей. Выложите на противень, смажьте яйцом, посыпьте сахарной пудрой. Выпекайте 20-25 мин. при 200-220°C.

*Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж*



## МАКОВЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ

На 200 г муки: 200 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3-4 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя, 150 г пищевого мака, 150-200 г свежей или замороженной вишни без косточек. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растираем с сахаром и ванильным сахаром. Постепенно добавляем по одному яйца. Подсыпая муку, смешанную с разрыхлителем, замешиваем тесто. Тесто делим на 3 части, одну часть смешиваем с маком.

2. Одну часть светлого теста выкладываем в форму для кекса. В середину кладем тесто с маком, разравниваем. В маковое тесто вдавливаем вишню, накрываем оставшимся белым тестом, слегка прижимаем. Выпекаем 50 мин. в духовке при 180°C.

3. Готовый кекс вынимаем из духовки, даем остыть в форме. Затем вынимаем, посыпая сахарной пудрой.

**СОВЕТ.** Такой кекс лучше выпекать в форме с отверстием в центре. Вместо вишни можно взять любую другую ягоду.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

## ЯГОДНЫЙ ПИРОГ С БЕЗЕ

На 1,5-2 ст. муки: 3 яичных желтка, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. молока, 2 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, соль. Для безе: 3 яичных белка, 3/4 ст. сахара, соль. Для начинки: любая ягода (красная или черная смородина, черника, черешня без косточек, крыжовник и т. д.).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки с 3 ст. л. воды взбейте в пену. Постепенно введите сахар и ванильный сахар. Добавьте растопленное сливочное масло, молоко, муку, смешанную с разрыхлителем и щепотку соли. Замесите густое тесто.

2. Форму или противень смажьте раст. маслом, выстелите пергаментом. На пергамент распределите мокрыми руками тесто. Выпекайте основу 15-20 мин. в духовке при средней температуре.

3. Ягоды промойте, обсушите. Белки взбейте с солью в крепкую пену, постепенно добавляйте сахар. Затем введите в белковую массу ягоды, аккуратно снизу вверх перемешайте.

4. На готовую основу из теста выложите ягодную массу с безе. Выпекайте в духовке еще 15-20 мин. при 150°C.

Елена ДУБАНОС, г. Таранрог

## ЯГОДНО-МАННЫЙ ПИРОГ

На 1,5-2 ст. муки: 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 3-4 ст. л. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 250-300 г ягод (смородина, черника, малина), 1/2 л молока, 5 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. ванильного сахара, 2 ст. л. коньяка, 1 ч. л. тертой лимонной цедры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просеянную муку порубите с холодным маслом. Добавьте яйцо, сахар, ванильный сахар, разрыхлитель и щепотку соли. Замесите тесто, скатайте его в шар, заверните в пленку, положите на 30-40 мин. в холодильник.

2. Затем тесто раскатайте в круг, выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, делая высокие бортики. В середине теста наколите вилкой, поставьте еще на 30 мин. в холодильник. Затем положите на тесто пергамент, насыпьте горох или фасоль. Выпекайте 10-12 мин. в духовке, разогретой до 180°C. Горох или фасоль вместе с бумагой удалите.

3. Приготовьте начинку. В кипящее молоко всыпьте тонкой струйкой манку, добавьте сахар и ванильный сахар. Сварите густую манную кашу, немного остудите ее. Введите в кашу яичные желтки, перемешайте. Добавьте лимонную цедру и коньяк. Затем подмешайте взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешайте деревянной лопаткой. Всыпьте ягоды и еще перемешайте.

4. На дно испеченного теста выложите начинку, разровняйте ее лопаткой. Выпекайте при 180°C 15-20 мин.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец,  
Липецкая обл.

## МАЛИНОВЫЙ ПИРОГ СО СЛАДКИМ КРЕМОМ

На 1 ст. муки: 200 г малины, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч. л. соды. Для крема: 200 г малины, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. сгущенного молока. Для смазывания формы: раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Малину измельчите блендером в однородную массу.

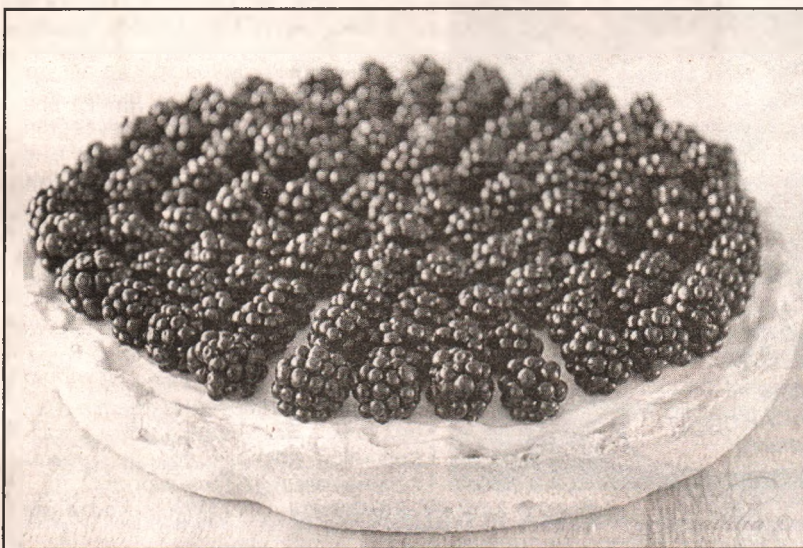
2. Яйца взбейте с сахаром, добавьте малиновую массу. Затем всыпьте муку, смешанную с содой.

3. Получившееся тесто вылейте в форму, смазанную раст. маслом, выпекайте около 30 мин. при 220°C.

4. Для крема протрите малину через сито, всыпьте крахмал, нагрейте на слабом огне до загустения. Затем остудите и взбейте со сгущенкой в однородную массу.

5. Готовый корж разрежьте на 2 коржа, намажьте 2/3 частями крема, соберите пирог. Верх пирога намажьте оставшимся кремом.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск



## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ЕЖЕВИКОЙ

На 1,5 ст. муки: 150 г творога, 5 ст. л. молока, 5 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. сахара, 1 пакетик разрыхлителя. Для начинки: 200 г ежевики, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г творога, 200 г сметаны, 1 ст. л. муки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог взбиваем с молоком, раст. маслом и сахаром. Взбивая, добавляем муку и разрыхлитель, замешиваем тесто. Тесто должно получиться мягкое, нежное.

2. Готовим начинку. Взбиваем яйца с сахаром и ванильным сахаром. Добавляем творог, сметану и муку.

3. Тесто выкладываем в форму, смазанную раст. маслом и посыпанную мукой. Сверху выливаем начинку, раскладываем ягоды ежевики. Выпекаем в духовке при 200°C, пока пирог слегка не зарумянится.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж



## КАК ЖАРИТЬ ПЕЧЁНКУ

Печёнка готовится либо очень быстро, либо очень долго, когда она томится в печи. Только в этих случаях она получается мягкой и нежной. Чаще всего мы готовим печёнку по первому, быстрому варианту. Если передержать печёнку на огне, она становится жёсткой. Я делаю так: режу печёнку пластинами, отбиваю и жарю на сковороде на разогретом масле. Солю и перчу в самом конце. Как только перестала выделяться кровь при прожаривании, печёнку снимаю с огня.

Некоторые предварительно вымачивают печёнку в молоке. Это тоже способствует тому, чтобы блюдо получилось нежным.

Можно приготовить печёнку немного по-другому, как бефстроганов. Порежьте печёнку и лук соломкой. Сначала на разогретой сковороде обжарьте лук, потом выложите печёнку, обжарьте 5 мин. на сильном огне. После этого посолите, поперчите, добавьте сметану и готовьте ещё 1 мин. Если печёнка не совсем уж старая, должна получиться вкусной.

Ольга ЛЯДОВА, г. Барнаул

Для  
Наталии ОСТАПЕНКО,  
г. Рязань



## ГОТОВИМ ПО КНИТЕ

В книге «Основы кулинарного мастерства», куда мне приходится частенько заглядывать (пока только учусь готовить сама), нашла такие советы.

● Не следует подвергать печёнку длительной тепловой обработке, так как она теряет свои лечебные и вкусовые качества.

● Слегка прожаренная (с кровью) печёнка способствует быстрому восстановлению крови и улучшению её состава. Поэтому врачи рекомендуют употреблять печёнку при заболеваниях, связанных с большой потерей крови, а также для восстановления её состава.

● Печень рекомендуется жарить несолёной, тогда она при жарении теряет меньше сока.

А ещё одна знакомая посоветовала мне перед жарением запанировать кусочки печёнки в крахмале. Тогда кусочки получаются с корочкой, а весь сок остаётся внутри.

Надежда НОСОВА, г. Пермь

## ЗАГОТОВКИ ИЗ ГОРЬКОГО ПЕРЦА

В майском номере «Женсовета» был вопрос о заготовке горького перца на зиму. Мы обычно его просто сушим, развешивая на ниточке. Потом добавляем в различные блюда в сушёном виде. Но можно сделать и такую заготовку.

Елена КАМЕНСКАЯ,  
г. Ростов-на-Дону

### ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

На банку 1 л: 500 г мелкого острого перца, 1 ст. воды (200 г), 1 ст. уксуса (200 г), 30 г соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Острый перец хорошо промыть и уложить в банку.  
2. Воду, уксус и соль вскипятить, остудить. Остывшим маринадом залить перец.

3. Банку накройте крышкой, поставьте в кастрюлю с решётчатым вкладышем.

4. С момента закипания стерилизуйте 5 мин. Затем банку с перцем достаньте и закатайте.

Любителям острого очень нравится такая заготовка.  
Вероника ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

### ЗАКУСКА ИЗ ГОРЬКОГО ПЕРЦА В ТОМАТНОМ СОКЕ

На 5 кг горького перца: 2 л томатного сока, 1 ст. раст. масла, 1/2-1 ст. сахара (зависит от кислоты помидоров), 2 ст. л. соли.



Для  
И. Е. КРЫСАНОВОЙ,  
г. Брянск

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горький перец тщательно вымойте, но не очищайте от семян. Перец должен остаться с плодоножками и семенами внутри.

2. Томатный сок вскипятите с маслом, сахаром и солью. Выложите в кастрюлю горький перец. Когда масса с перцем закипит, проварите 20 мин. Если перец будет острым на ваш вкус, проварите ещё 10-15 мин. После этого острота исчезнет.

3. Разложите перец в стерильные баночки и закатайте.

СОВЕТ. Зимой подавайте к мясу, мантам, пельменям. Из этой порции получается 6-8 баночек по 0,5 л.

В мясном отделе начала присматриваться к субпродуктам. Раньше ничего, кроме печёнки, не готовила. Теперь появился какой-то кулинарный интерес. Уже варила свиные язычки, очень вкусно получается. Теперь планирую научиться готовить свиные и говяжьи почки. Меня только пугает длительная процедура вымачивания этих субпродуктов. На сколько часов ставить вымачивать и сколько раз нужно менять воду? Подскажите, пожалуйста.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

На зиму заготавливаю овощные салатики, овощи маринованные. Когда режу репчатый лук (а резать приходится его килограммами), всё время плачу. Есть ли какие-нибудь способы нарезки лука без слёз? Смачивание ножа и разделочной доски водой при таком количестве лука не помогает.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

Научилась взбивать сливки. Теперь хочу приготовить бисквит с кремом из взбитых сливок с фруктами. Хочу спросить, как собирать торт? Промазываем один корж взбитыми сливками, выкладываем фрукты, а дальше? Сразу накрываем вторым коржом или только при подаче к столу? Боюсь, что если сразу положить корж, крем осядет. Может быть, лучше внутри сделать прослойку из джема, а украсить сливками только верх? А как делаете вы, дорогие хозяйки?

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков



**А**ктриса Юлия Пересильд родилась 5 сентября 1984 г. в городе Пскове. В 2006 г. окончила актёрский факультет РАТИ. Сегодня Юлия Пересильд — одна из самых известных театральных и киноактрис. Занята в спектаклях нескольких театров: играет в Театре Наций в спектакле «Фигаро» вместе с Евгением Мироновым, в Театре на Малой Бронной в спектакле «Варшавская мелодия» вместе с Даниилом Страховым. Сыграла главные роли в фильмах и сериалах «Есенин», «Разлучница», «Край», «Дело гастронома №1», «Пять невест», «Зоннентау», «Лето волков». Очень серьёзно относится к своей профессии и не любит говорить о личной жизни.

## О ДЕТСТВЕ, МЕЧТЕ И ФИЛОЛОГИИ

— Давайте поговорим подробнее о вас. Вы ведь родились в Пскове?

— Псков — мой родной город. Очень его люблю, но жить там уже не могу: другой ритм жизни. Мне ведь постоянно хочется бежать, чтобы всё время что-то происходило. Но я не оставила свою идею поселиться однажды в Пушкинских Горах.

— Почему хотелось в актрисы?

— Наверное, я не могла стать никем другим. Хотя мои родственники отношения к сцене вовсе не имеют. Кстати, изначально я хотела быть филологом — училась на филфаке на учителя русского языка и литературы в Псковском университете. Там я прочла «Морфологию русской сказки» Проппа, труды Дмитрия Лихачёва. Занималась языкознанием. Но я и представить себе не могла, что Пропп в будущем мне очень поможет. А дело так было. Студенты-режиссёры проходили композицию и мучились с заданием. Я им возьми и скажи: «Ну что вы, Пропп давно вывел формулу русской сказки!» Руководитель курса чуть со стула не упал. Я нашла свою тетрадку с лекциями, принесла и действительно назвала формулу.

## О ВНЕШНОСТИ

— Как вы считаете, актриса должна любить свою внешность?

— Если не будешь себе нравиться, то и другим не понравиться. Но суще-

ствует опасность: скатиться к самолюбанию. Есть известная точная фраза великого Станиславского о том, что нужно любить искусство в себе, а не себя в искусстве. Надо любить то существо, которое позволяет тебе рождать у людей чувства и эмоции. И беречь его, чтоб не растерять.

## О МОДЕ

— Следите ли вы за модой? Нравится ли вам модная одежда?

— Не могу сказать, что я фанатично слежу за модой, но очень люблю, например, красивые платья. Хотя чаще одеваюсь просто. Я много работаю, поэтому мне важнее всего, чтобы одежда была удобной. Иногда я даже не думаю, что надеть: натягиваю то, что попадётся под руку, и бегу. Хотя красивые платья — моя страсть. Мне очень нравится классический стиль, натуральные ткани, естественные цвета. Непонятно только, когда эти платья носить?

## О ДОЧКЕ И ДОМАШНЕМ КИНО

— Известно, что вы сами одно время осваивали киномонтаж...

— Да, и освоила. Смонтировала фильм «Анна». Это о моей дочери, ей два года. Я сняла десятиминутную короткометражку про неё, смонтировала. Это, конечно, детский лепет, но я старалась. Надо пробовать ещё.

— Съёмки были случайные, не постановочные?

— Случайные. Детей вообще нельзя заставлять



что-либо делать. Это получается тупо, плоско, логично. А дети же алогичные. Поэтому зачем? У меня в фильме есть кадр, где Аня общается с иконой. Это двухминутный монолог ещё не говорящей девочки на каком-то одной ей понятном языке. Набор звуков. Она целует икону, что-то ей объясняет, ругается, жалуется. Обидно, что не было хорошей камеры под рукой, и я снимала на iPhone.

## О СЕБЕ

— Насколько вы открыты для окружающих?

— Никак не могу определить это. Ко мне можно обратиться с любой просьбой, в том числе бытовой — например, погулять с чьей-то собакой, поехать за лекарствами или в больницу — всегда откликнусь. И среди моих однокурсников есть такие. Например, могу вдруг сказать: «Ребята, некому посидеть с ребёнком» или «Нужно встретить на вокзале моего педагога, потому что я в Берлине». И друг Паша Акимкин едет

и встречается. Но тому же Паше, хотя он один из ближайших друзей и крёстный моей дочери, никогда не стану рассказывать, что происходит у меня внутри. И вообще никому.

## ОБ АКТЁРАХ

— Что для вас значит понятие ответственности? И насколько оно важно для актёра?

— Может, я педант, но не могу работать с человеком, который сказал и не сделал. У меня нет контакта с такими людьми, я не могу их понять. Недавно я снималась в кино с Лизой Боярской и увидела ответственного человека. Вот с ней как с человеком, отвечающим за свои поступки и слова, хочется говорить, общаться, сочинять, придумывать. Расхожую мысль, что актёры — странные, непредсказуемые творцы, которым надо всё прощать, я не разделяю. Художник несёт ответственность за свою работу, потому что обращается к человеческой душе.



## НЕОБЫЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЯ



Чайные листья и пакетики с чаем используют не только для приготовления прекрасного целебного напитка, но и для других целей в быту. Даже использованные пакетики с чаем могут пригодиться.

## ЧАЙ ДЛЯ УБОРКИ

● Почистить грязный ковёр можно, посыпав на него влажную заварку зелёного чая. Пусть она остаётся на ковре в течение 10 мин. Затем соберите её пылесосом.

● Танины, содержащиеся в чёрном чае, могут помочь придать блеск и освежить цвет деревянного пола из лиственных пород. После вашей обычной уборки полов втирайте в древесину заваренный чай (не используйте слишком много воды!). Дайте высохнуть на воздухе.

● Чайная заварка поможет очистить и придать блеск деревянной мебели. Смочите мягкую ткань в небольшом количестве чая и протрите столы, стулья и другую мебель.

● Чай поможет удалить со стекла отпечатки от жирных пальцев и придать ему блеск. Просто протрите стекло влажным чайным пакетиком или побрызгайте поверхность заваренным чаем из аэрозольного распылителя. Помните, что после уборки нужно насухо вытереть поверхности, ведь чай является хорошим натуральным средством.

● Высушенные использованные чайные пакетики можно положить на ночь в ботинки, чтобы избавиться от неприятного запаха.

## ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

● Для того чтобы избавиться от рыбного запаха после приготовления

рыбных блюд, сполосните руки заваренным чаем.

● Если моющее средство для посуды неожиданно закончилось, жирную посуду помогут вымыть использованные чайные пакетики.

● Положите на полки холодильника пакетики чая, чтобы они впитывали запахи.

● Сухие листья зелёного чая помогут удалить запах из мусорного ведра.

● Если мясо жёсткое, замаринуйте его в чёрном чае. Мясо станет более нежным.

● Для того чтобы мясо стало мягче и ароматнее при варке, в кастрюлю следует добавить чайные пакетики.

● Китайцы добавляют заварку в воду для приготовления яиц. Это придаёт яйцам необычный вкус и цвет.

Оказывается, чай помогает стать умнее. Доказано, что кофеин, содержащийся в чае, увеличивает живость ума. Китайская медицина утверждает, что после сна на подушках из чайного листа человек просыпается с ясной головой.

● Добавленный в тесто крепкий чёрный чай, придаст ему коричневый оттенок и сделает изделия более румяными.

## ПРОТИВ ВРЕДИТЕЛЕЙ

● Чтобы избавиться от блох, насыпьте сухой использованный чай вокруг постели домашнего животного.

● Чтобы убить пылевых клещей, аккуратно распылите разбавленный чёрный чай на ковёр. Будьте осторожны, чай может оставить на ковре пятна, поэтому вначале проведите

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ

Чаще всего после чаепития мы выкидываем чайный пакетик. Так вот, не стоит этого делать: вы будете удивлены количеству способов повторного их применения.

● Для уставших глаз. Вымочите чайные пакетики в ледяной воде и приложите к глазам как компрессы. Чай поможет омолодить ваше лицо и снимет красноту и припухлости глаз через некоторое время. Этот метод также помогает при конъюнктивите.

● Универсальное чистящее средство. Чай эффективно удаляет грязь и жир с зеркал, полов и даже с линолеума. Достаточно протереть поверхность пакетиком чая.

● Помощь при проблемах в ротовой полости. У вас болезненные язвы во рту? Они могут пройти и сами, но если вы хотите ускорить процесс, замочите пакетик в воде, а затем прикусите его зубами так, чтобы чай попал на больные места. Чай облегчит боль и ускорит заживление.

● Удобрение для растений. Использованные пакетики — прекрасное органическое удобрение для домашних растений, содержащее множество питательных веществ. Вы можете даже вскрыть пакетик и смешать чайные листья с землей — они впитывают воду и тем самым сохраняют влагу для растений. Также пакетики решают проблему протекания воды из горшков при чрезмерном поливе, это работает и для подвесных горшков.

Гульназ ФАЗЫЛОВА,  
г. Набережные Челны

тест на небольшом участке.

● Дым от сжигания листьев чая отпугивает комаров. При этом у этого средства нет побочных эффектов, как у химических спреев.

● Не питает тёплых чувств к чаю и моль. Чтобы моль не завелась в шкафу, рассыпьте по полкам зелёный чай. Его можно насыпать в небольшие мешочки из льняной ткани или марли и развесить в шкафы, где хранятся шерстяные вещи.

## В АВТОМОБИЛЕ

● Чай заменит освежитель воздуха для автомобиля. Положите пакетики чая из лаванды или другого травяного чая в карманы автомобильных чехлов. Это убережёт вас от химических ароматов готовых освежителей воздуха.



В XVIII веке цветок гелиотроп был популярен до чрезвычайности. Его ванильный запах просто сводил с ума дам. Но со временем в садах начали появляться неприхотливые однолетники, и гелиотроп отошёл на задний план. Ведь вырастить гелиотроп не так-то просто, он требует много солнца и тепла, а добиться его цветения в прохладном климате довольно сложно, семена не успевают вызреть. Но о гелиотропе не забыли.

Да и как о нём забыть, ведь его запах присутствует в лучших парфюмерных композициях. В настоящее время селекционерам удалось создать современные сорта гелиотропа, их можно и семенами размножать и черенковать... Однако не все новые сорта, приобретая повышенную стойкость и декоративность, сумели сохранить свой неповторимый запах. Вот и получилось, что даже в пределах одного сорта аромат, который присущ гелиотропу, может быть разной силы. Опытные цветоводы рекомендуют, прежде чем покупать рассаду (цветущую, разумеется), понюхать несколько разных цветков гелиотропа. Наверняка среди них будет наиболее душистый.



## ГЕЛИОТРОП- ТРАВА ЛЮБВИ

**Г**елиотроп (*Heliotropium*) — род теплолюбивых растений семейства бурачниковых, включающих в себя большое количество видов, распространённых в тропических и субтропических областях земного шара. У нас встречается на Кавказе и в Средней Азии. Название рода происходит от греческих слов «helios» — солнце и «tropos» — поворот, направление и объясняется тем, что в течение дня цветы поворачиваются вслед за солнцем. Во Франции гелиотроп называют «травой любви», в Германии — «боговой травой», в Англии — «вишнёвый пирог». В южных районах России произрастает как сорняк гелиотроп опушённый, называемый в народе «лишаева трава» и «лакмус красивый».

У себя на родине гелиотропы довольно крупные, высокорослые (около 2 м) растения.

Самый популярный сорт для выращивания в комнатных условиях — гелиотроп гибридный и гелиотроп перуанский.

Листья у гелиотропов бархатистые, тёмно-зелёные, морщинистые или волнистые, на коротких черешках. Цветки мелкие, душистые, собраны в щитковидные соцветия.

### МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Гелиотроп светлюбивое растение, но от прямых солнечных лучей его листья приобретают фиолетовый оттенок и на них могут появиться ожоги. В тени же растение хиреет. Зимой рекомендуется выбрать для растения самое светлое место.

### ТЕМПЕРАТУРА

Растение теплолюбиво, но хорошо развивается и при комнатной температуре. Зимой для растения самая оптимальная температура от 12 до 15°C. На балкон или веранду гелиотроп следует выносить только в тёплое время года.

### ВЛАЖНОСТЬ

Гелиотроп прекрасно чувствует себя при высокой влажности воздуха. Летом и зимой его следует опрыскивать, но только не при ярком солнце, чтобы не появились на листьях ожоги. При опрыскивании зимой листья меньше опадают.

### ПОЛИВ

Летом гелиотропу необходим регулярный обильный полив, почвенный ком всегда должен быть умеренно влажным. Зимой же поливать растение надо редко, но следить, чтобы почва не пересыхала. При избытке влаги корни быстро загнивают, особенно зимой.

### ПОДКОРМКА

С марта по октябрь гелиотроп подкармливают цветочными удобрениями 2-3 раза в месяц.

### ПЕРЕСАДКА

Пересаживают гелиотроп весной, стараясь при этом сохранить целым корневой ком, удаляя лишь засохшие и больные корни. Молодые растения пересаживают чаще, по мере их роста. Новый горшок должен быть на размер больше предыдущего. У

пересаженного растения прищипывают верхушки побегов.

### РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают гелиотроп семенами и, главным образом, черенками. На черенки отбирают с весны до осени молодые побеги, которые укореняют в смеси торфа и песка при температуре 20-23°C, укрывая плёнкой, и помещают в тёмное место. Черенки часто опрыскивают. Корни могут появиться через 2 недели. Затем черенки высаживают в отдельные маленькие горшки. Семена же высевают в начале весны. Всходят они через 3-4 недели.

### ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Гелиотроп может поражаться такими вредителями, как белокрылка, паутинный клещ и тля. Для борьбы с ними используют актеллик, фуфанон и другие инсектициды. В результате неправильного ухода, на листьях и стеблях может развиваться серая гниль (появятся бурые пятна). Повреждённые участки обрезают и обрабатывают растение противогрибковым препаратом.

Гелиотроп считается символом вечной любви и преданности. Считается, что он гармонизирует отношения между людьми. Ещё говорят, что посаженный возле дома гелиотроп отпугивает воришек. А если цветы гелиотропа положить в карман или кошелек, он привлечёт деньги и богатство.

Подготовила  
**Нина ЧЕБОТАРЁВА**





# КОГДА судьба мешает...

**Любые обстоятельства, препятствующие осуществлению наших планов, мы воспринимаем как досадные помехи. А что если предположить, что это... знаки судьбы? При помощи которых Высшие силы пытаются нас уберечь от негативных ситуаций? Не верите? Судите сами!**

**Н**аверное, каждый может вспомнить такой эпизод: вы куда-то собирались, и все время что-то мешало: то ключи потерялись, то автобус вовремя не пришёл, а попав в возжеленное место, вы обнаружили, что приходится туда и не стоило...

Недавно знакомая поведала историю, приключившуюся с ней много лет назад. Она была приглашена в гости в незнакомый дом. Прибыв на место, всё никак не могла отыскать нужный адрес, так как всё вокруг было окутано туманом. Когда, наконец, явилась в нужную квартиру, оказалось, что она в этом тумане бродила вокруг нужного дома и не видела входа... Ей не поверили: «Какой туман?» Вышли на балкон — никакого тумана не было и в помине.

Один из гостей предложил подвезти её на своей машине. По дороге они попали в жуткую аварию. Водитель не пострадал, а вот женщина долго пролежала в больнице с черепно-мозговой травмой.

В другой раз она собиралась на выставку. Выйдя из квартиры, положила свой громоздкий фотоаппарат в чехле на тумбочку в холле, заперла квартиру и стала отпирать дверь холла... Открыв её, женщина неожиданно увидела на лестничной площадке огромную рыжую крысу! Та пробежала прямо по её сапогам и умчалась вверх по лестнице...

Моя знакомая была в шоке. В подъезде она встретила дворника-гастарбайтера и сообщила ему о происшествии, но тот лишь развёл

руками... Только в метро женщина сообразила, что забыла фотоаппарат. Снимки нужны были для работы, и пришлось возвращаться. К счастью, фотоаппарат лежал на месте в закрытом холле...

Несколько часов знакомая провела на выставке, сделала кучу снимков... И вдруг, уже собираясь домой, обнаружила, что фотоаппарата в сумке нет! Всё указывало на то, что дорогая вещь не потерялась — её попросту украли.

«И ведь были же мне предупреждения! — говорит теперь знакомая. — И тогда, с туманом этим, ведь не следовало ходить в тот дом, не пошла бы — и в аварию не попала бы! И с крысой — не надо было ездить на выставку... И не вернулась бы я за фотоаппаратом — остался бы он цел!»

Увы, порой мы понимаем значение предупреждений, посланных нам самой судьбой, лишь когда уже безнадежно поздно... Ну как можно не пойти на работу, на важную встречу, на собеседование, назначенное по поводу работы, или на экзамен? Пусть даже заклинни-



ло дверь квартиры, или вы залили соседей снизу... Мы преодолеваем все препятствия и устремляемся к своей цели. А в последний момент свидание отменяется, собеседование проходит неудачно, заболевает преподаватель, и экзамен переносится на другой день... На работе же вас ожидают неприятности...

Впрочем, есть люди, которые всегда прислушиваются к подсказкам судьбы и берут их на заметку. Если, к примеру, по выходе из дома им дважды приходится возвращаться, потому что забыли важную вещь, они могут даже не пойти на работу — звонят начальству и берут отгул.

У некоторых и вовсе интуиция развита настолько, что они чувствуют, стоит им поступать определённым образом или нет. Например, я уже знаю — если идти или ехать куда-то не хочется, ничего хорошего там не будет.

Как-то, помнится, подруга вычитала про то, что в мебельном магазине проводится акция, и можно купить добротную кровать по смешной цене. Звала меня ехать, но я подумала и отказалась, сама не знаю почему... А подруга съездила, и выяснилось, что дёшево можно было купить только каркас от кровати, а вместе с матрасом она стояла значительно дороже, и её цена

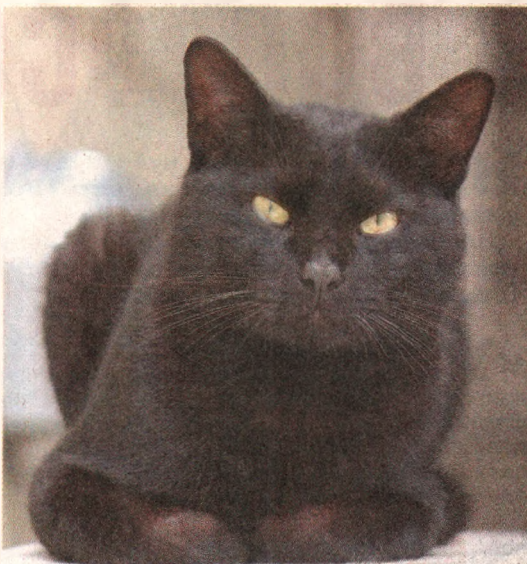
ничем не отличалась от обычной...

Одна моя приятельница говорит, что, если она должна кому-то позвонить, но звонить почему-то не хочется, то потом оказывается, в звонке и не было нужды...

И ещё я заметила, если пишешь какой-то текст, скажем, письмо или статью, и с ним происходят всякие казусы — стирается, пропадает, не сохраняется и т.д., то потом выясняется, что текст всё равно надо было переделывать, ну, не годится он в таком виде! Знаю случай, когда человек передавал рецензенту свою научную работу, которую планировалось опубликовать в каком-то специализированном журнале, и тот случайно, прямо при нём, рассыпал листы по полу... Конечно, их собрали, но в дальнейшем оказалось, что статья была сырая, недоработанная, и не годилась для публикации.

Как же понять, что судьба отводит вас от какой-то неприятности? Приведу здесь ряд рекомендаций, основываясь на собственном опыте и опыте своих знакомых:

**«Открыв дверь, женщина неожиданно увидела на лестничной площадке огромную рыжую крысу!»**



■Если надо что-то делать или куда-то идти, а вам по совершенно необъяснимой причине этого совсем не хочется, то не исключено, что предприятие закончится для вас неудачей.

■Если на вашем пути к цели возникают препятствия, которые трудно объяснить логически, особенно если препятствие не одно, а их несколько, задумайтесь над тем, стоит ли тратить вашу энергию на достижение этой цели.

■Лучше не рисковать и отказаться от цели, если вокруг творится какая-то чертовщина: дорогу вам перебегают чёрная кошка или крыса, вы внезапно заболеваете, вещь, которую вам необходимо захватить с собой, бесследно исчезает, хотя только что была у вас на глазах...

■Если какое-то дело у вас не получается — к примеру, сели за работу, а вас всё время кто-то или что-то отвлекает, или отключается Интернет, или вы забыли сохранить нужный файл, или теряются бумаги — подумайте о том, что это может быть знаком: вы не должны этим заниматься, или надо всё переделать.

А самое главное — усвойте, что никаких случайностей в жизни не бывает, и если что-то произошло — значит, это неспроста! Когда вы научитесь читать подсказки судьбы, жить вам станет гораздо легче, это факт!

**Жанна КАЗАКОВА**





# 7 ВОПРОСОВ ОБ АНЕМИИ

**Н**есмотря на лето, вы чувствуете постоянную слабость и утомляемость? Возможно, у вас понижен гемоглобин.

На самые частые вопросы об анемии отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

«У меня понижается гемоглобин. Пока принимаю таблетки, чувствую себя неплохо, а после их отмены опять появляются слабость и бледность. Как быть?»

— Гемоглобин редко понижается просто так. Вам нужно выяснить причины того, почему проблема постоянно возвращается. Первым шагом должно стать обследование у гинеколога, потому что обильные месячные являются самой частой причиной снижения гемоглобина у молодых женщин.

Кроме того, важно проанализировать свой рацион. Железо, необходимое для выработки гемоглобина, наилучшим образом усваивается из мясной пищи. Если вы предпочитаете вегетарианский рацион или постоянно соблюдаете диеты, это тоже может привести к развитию анемии.

Возможно также, что вы слишком рано прекращаете приём лекарств. Восстановление запасов железа происходит довольно медленно. Поэтому сегодня таблетки от анемии рекомендуют принимать до нормализации гемоглоби-

на, а потом ещё в течение полутора-двух месяцев в уменьшенной вдвое дозе. Считается, что только такое длительное лечение может насытить организм железом.

«Я не очень хорошо переношу препараты железа. Насколько эффективны при анемии гомеопатические и народные методы?»

— Восстановить запасы железа в организме можно только при помощи регулярного приёма таблеток. Ни диета, ни народная медицина, ни гомеопатия проблему не решат.

Но в комплексе с основным лечением применять народные методы можно и иногда даже нужно. Дело в том, что многие компоненты пищи и лекарственных растений улучшают усвоение железа. Это позволяет снизить дозировку таблеток, что улучшает их переносимость. При этом эффективность чаще всего не страдает.

Источником легкоусвояемого железа является мясо, особенно говядина и индейка. Повышают всасывание железа морепродукты, рыба, фруктовые соки, кислые ягоды, вишня, черешня, гранат, зелень петрушки и укропа. Можно также принимать свежевыжатые соки цитрусовых в смеси с соком моркови, есть тёмный гречишный мёд и грецкие орехи. Замедляют всасывание железа моло-



## Норма гемоглобина в крови

Нормальными значениями количества гемоглобина в крови считаются:

Для мужчин 130-160 грамм на литр крови.

Для женщин 120-147 г/л.

Для беременных женщин нижняя граница нормы 110г/л.

ко, соевые продукты, манная каша, пшеничные отруби, чай и кофе.

По утрам желательно пить отвар овса или овсяный кисель. Он способствует восстановлению слизистой оболочки желудка, которая страдает от приёма таблеток, содержащих железо.

Убедительных доказательств эффективности гомеопатических методов при лечении анемии на настоящий момент нет. Гомеопатия может помочь лишь в том случае, когда причиной анемии являются обильные менструации. Некоторые гомеопатические препараты, нормализуя цикл, уменьшают потерю крови в дни месячных.

«В последнее время у меня стало беспокоить сердцебиение и стали очень ломкими волосы. Может ли это быть взаи-

мосвязано?»

— Учащение сердцебиения довольно часто беспокоит людей с анемией. Органам не хватает кислорода и наш «мотор» стремится увеличить доставку питательных веществ, сокращаясь чаще обычного. Особенно этот эффект проявляется при физической нагрузке. Волосы также реагируют на недостаток железа почти сразу. Они могут не только тускнеть и ломаться, но и начать выпадать «пачками».

Вам нужно сделать общий анализ крови. Если уровень гемоглобина окажется низким, тот вполне вероятно, что причины сердцебиения и ломкости волос — анемия.

Если же гемоглобин будет в пределах нормы, нужно дополнительно сделать ЭКГ и проконсультироваться у терапевта. Учащённое сердцебиение





может быть признаком вегето-сосудистой дистонии, а ломкость волос часто бывает последствием нехватки витаминов.

**«У меня после родов появилась анемия. Врач назначил лечение препаратами железа. Но я их пью почти месяц, а гемоглобин вырос с 90 всего до 104. Почему такое может быть? Связано ли это с кормлением грудью?»**

— В большинстве случаев восстановление нормального уровня гемоглобина и количества эритроцитов занимает около 20-30 дней. Однако каждый организм индивидуален, и некоторые люди выздоравливают чуть медленнее.

Главное, что гемоглобин хоть понемногу, но всё же растёт. Это хороший признак. Значит, анемия точно связана с нехваткой железа, и препарат назначен правильно.

Медленный темп выздоровления может быть связан с целым рядом причин. Кормление грудью — одна из них. Ведь часть получаемого вами железа уходит в молоко. Но дозу препарата в таких случаях всё равно не увеличивают. Потому что могут появиться побочные эффекты.

Кроме того, нужно очень тщательно следить за тем, что вы едите и пьёте. Кормящим мамам часто советуют пить много чая с молоком. Но и чай, и молоко уменьшают усвоение железа из таблеток. Замедляют всасывание препаратов также манная каша, отруби и крепкий кофе. Поэтому вам нужно пить фруктовые соки, есть яблоки, гранаты, виноград, гречку. Эти растительные продукты должны сочетаться с мясной пищей. В этом случае лечение таблетками будет гораздо эффективнее.

**«От таблеток для лечения анемии у меня болит желудок. Можно ли как-то уменьшить это побочное действие или мне лучше начать делать уколы?»**

— Самым простым способом уменьшить неприятные ощущения в желудке

является приём препаратов железа после еды. Если изменение времени приёма лекарств не помогло — вдвое уменьшите принимаемую дозу. Через неделю-полторы постепенно вернитесь к дозе, назначенной врачом. Но будьте готовы к тому, что гемоглобин будет расти не очень быстро.

Если вас это не устраивает или данные методы не оказали желаемого воздействия, придётся сменить препарат. О схеме приёма новых таблеток и возможных противопоказаниях посоветуйтесь с врачом.

Железо в инъекциях сейчас применяют лишь в самых крайних случаях. У этого способа есть немало противопоказаний и серьёзных побочных эффектов. Поэтому внутривенные препараты железа назначает только врач, а лечение ими обычно проводят в больнице.

**«Вот уже полгода я не могу найти причин моего пониженного гемоглобина. Я обследовалась у гинеколога, питаюсь строго по рекомендациям врачей, принимаю препараты железа. А анемия не исчезает. Что мне теперь делать?»**

— Вам надо обследоваться более полно и поискать другие причины заболевания. Иногда гемоглобин снижается из-за нехватки витамина B<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, иногда бывает следствием плохой работы костного мозга. Анемией может проявляться и заражение глистами. Поэтому вам нужно более тщательное обследование.

**«От анемии врач назначил мне сорбифер, одну таблетку в день. Но я сейчас принимаю поливитаминный комплекс, в составе которого уже есть железо. Нужно ли мне прекращать приём поливитаминов?»**

По статистике ВОЗ железодефицитная анемия наблюдается у каждой четвёртой женщины, а периодический недостаток железа — у каждой второй представительницы слабого пола.



## Последствия анемии

- слабость, повышенная утомляемость, раздражительность, плохое настроение;
- головные боли, снижение умственной работоспособности;
- одышка, сердцебиение, снижение физической работоспособности;
- сухость и бледность кожи и слизистых оболочек;
- трещины в углах рта, стоматит, извращение вкуса и обоняния;
- ломкость волос и ногтей;
- нарушения пищеварения;
- частые ОРВИ и кишечные инфекции;
- головокружение, шум в ушах, обмороки.

— Взрослым людям обычно назначают от 100 до 200 мг железа в сутки. При сочетании поливитаминов с сорбифером получается около 120 мг, то есть рекомендованную врачами дозу вы не превысите. Однако надо учитывать и побочные эффекты. У препаратов железа они напрямую зависят от дозировки.

Так что, в принципе, вы можете принимать и поливитамины, и сорбифер. Только пейте их в разное время суток. Например, витамины во время завтрака, а препарат железа — ближе к вечеру. Но если вы начнёте чувствовать неприятные ощущения в желудке, на время откажитесь от поливитаминного комплекса.



# ФЕНОМЕН БЛАВАТСКОЙ



## ЗВОН КОЛОКОЛЬЧИКОВ

Родилась Елена Петровна Блаватская в Екатеринославе (ныне Днепропетровск) в 1831 году. По линии матери — Елены Андреевны Ган, Елена Петровна была потомком великого князя Киевского Ярослава Мудрого. По линии отца — принадлежала к прибалтийскому немецкому роду Ган. С раннего детства Елена изумляла домашних и друзей своими незаурядными способностями: ей легко давалось изучение языков, она превосходно играла на фортепиано, брала уроки танцев, рисовала, была отважной наездницей. После смерти матери, умершей от скоротечной лихорадки, Елену с сестрой и братом взяли к себе на воспитание в Саратов дедушка с бабушкой. Её любимым местом в их доме стала богатейшая прадедушкина библиотека. Особое внимание Елена уделяла книгам по средневековому оккультизму.

Ещё в детстве она осознала, что её жизнь станет каким-то высоким служением, что ею руководят, её оберегают. Чудеса сопровождали её с юных лет до самой смерти. Это музыка и звон колокольчиков, которые она вызывала мановением руки, и

движущиеся вокруг неё предметы, и сигналы о смерти близких, которые она принимала одновременно с печальным событием, и умение читать нераспечатанные письма, а также чужие мысли. Блаватская могла осыпать гостей розами, падающими буквально с неба; могла выводить из строя электроприборы, не прикасаясь к ним, или пронзать электрическим разрядом сидящих перед ней людей; в наглухо закрытой комнате «показывала» шаровые молнии. В молодости Елена Петровна была не властна над всей этой фантаσμαгорией, и часто её обвиняли в шарлатанстве.

## МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

В юности Елена вела светский образ жизни, часто бывала в обществе, танцевала на балах и посещала вечера. Но в возрасте 16 лет с ней произошла внутренняя перемена, и она стала ещё глубже изучать книги из прадедовской библиотеки. В 17 лет она вышла замуж за вице-губернатора Еревана 42-летнего Блаватского, единственно для того, чтобы обрести независимость и отправиться путешествовать, чтобы

**П**одобно многим великим людям, Елена Блаватская была наделена многими талантами. Её необыкновенные путешествия с приключениями оживают под её пером с истинным блеском, позволившим поставить её в один ряд с большими русскими писателями. Она была выдающейся пианисткой и незаурядным художником, проникала в тайны древних символов и была причастна к знаниям Великих Учителей человечества. А умение вызывать феномены привлекало к ней и друзей, и врагов, почитателей и хулителей.

найти Того, кто являлся ей в детских сновидениях. За 10 лет Елена объездила чуть ли не весь мир: Северную и Южную Америку, Англию, Грецию, Египет (где в течение года изучала магию), Малую Азию, Китай и Японию. В 20 лет она встретила высокого и статного индуса, в котором узнала своего Покровителя, являвшегося ей в детских снах. По его совету она направляется на Восток за знаниями. В северной Индии Елена изучает языки, санскритскую литературу, труды великих мудрецов. Там, с 1852-го по 1867 год, она учится контролировать свои феноменальные способности, подчинять своей воле звуки и предметы. Надо сказать, что во время своих многочисленных путешествий Елена Блаватская всегда возвращалась в Россию, повидаться с родными. Но визиты были короткими. Едва переведя дух, она снова отправлялась в путь.

## ПУТЬ В ТИБЕТ

В 1867 году несколько месяцев она путешествует по Венгрии и Балканам, затем посещает Италию, где примыкает к освободительному движению гарибальдийцев. Переодетая в мужскую одежду она участвует в битве при Ментане 3 ноября 1867 года. В бою ей дважды перебили левую руку ударами сабли, кроме того, она получила два тяжёлых пулевых ранения в правое плечо и ногу. Елена рассказывала, что была в Ментане добровольцем наряду с другими европейскими женщинами.

Но её истинной целью был Тибет. В начале 1868 года, едва оправившись от ранений, она отправляется в путь и наконец, со второй попыт-



ки, попадает в Тибет, где проводит три года. После Тибета произошли в ней перемены, долгие годы потом поражавшие людей. Здесь она приобрела учителя, которого называла Махатмой. В книге «Из пещер и джунглей Индостана» она вывела его под именем Гулаб-Лалл-Синга. Связь Блаватской с Тибетом сохранялась все последующие годы и проявлялась порой самым невероятным образом. Елена Петровна часто болела, иногда так сильно, что врачи не оставляли никакой надежды на выздоровление. И вот тогда появлялся или неизвестно кем присланный знахарь, или неизвестные люди куда-то на время увозили её, потом от Блаватской приходили письма из самых невероятных мест. Возвращалась она здоровой. Этим историям были десятки свидетелей.

## ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

После Тибета она отправилась в путешествие по Ближнему Востоку, посетила Кипр и Грецию. В 1871 году во время путешествия из порта Пирей в Египет на пароходе «Эвномия» произошёл взрыв порохового погреба, корабль был разрушен, погибло 30 пассажиров. Елена Петровна уцелела, но осталась без денег и багажа. Вскоре она оказалась в Европе без всяких средств к существованию. Выручил её музыкальный талант, развитый ещё в детстве. Блаватская стала весьма известной пианисткой и совершила несколько концертных поездок под именем Мадам Лауры.

В июле 1872 года она добирается до Одессы и проводит там девять месяцев. «Поселившись в Одессе, — вспоминал двоюродный брат Блаватской С. Ю. Витте, — Елена сначала открывает магазин и фабрику чернил, а потом цветочный магазин... В это время она довольно часто заходила к моей матери. Когда я познакомился ближе с ней, то был поражён её громадным талантом всё схватывать самым быстрым образом. Многократно на моих глазах она писала длиннейшие письма стихами своим знакомым и родным. В сущности она была очень незлобивым, добрым человеком. Она обладала такими громадными голубыми глазами, каких я никогда в жизни ни у кого не видел».

## САМАЯ БОЛЬШАЯ ТАЙНА

Но самая большая тайна в жизни Елены Петровны Блаватской связана не с проявлением её неординарных способностей и не с её непреодолимой тягой к путешествиям и приключениям. Для большинства людей, как её современников, так и живущих сегодня, непостижима история её трудов, поставивших Блаватскую в один ряд с виднейшими учёными самых разных отраслей знаний — от истории и философии до математики, физики и астрономии. «Разоблачённая Изида», два тома «Тайной доктрины», огромные не только по включённому в них материалу, но и по объёму, были написаны Блаватской в считанные месяцы. За это время трудно даже переписать такое количество страниц!

Сама Елена Петровна объясняла этот феномен сестре Вере Желиховской так: «Ты вот не веришь, что я истинную правду пишу тебе о своих Учителях. Ты считаешь их мифами... Но что мы с тобой знаем о метафизике, древних философиях и религиях? О психологии и разных премудростях? Кажется, вместе учились, но ты гораздо лучше меня... Передо мной проходят картины, древние рукописи, числа, я только списываю и так легко пишу, что это не труд, а величайшее удовольствие...»



## ГЛАВНОЕ ДЕЛО ЖИЗНИ

В 1875 году в Нью-Йорке вместе с полковником Генри Стилл Олкоттом Блаватская основала Теософское общество, а позже перенесла его центр в Индию — в Адьяр, неподалёку от Мадраса. Весь остаток жизни Елена Петровна посвятила пропаганде теософии и этим провинилась перед христианским миром. А поскольку была яростным критиком материализма — то и перед атеистами. И те, и другие представляли теософию как религиозно-мистическое учение о единении человеческой души с божеством и о возможности непосредственного общения с потусторонним миром. Поэтому Блаватскую обвиняли в контактах с дьяволом, занятиях спиритизмом и т. д., писали как о шарлатанке и ловком мистификаторе, не удосуживаясь вникнуть в суть её утверждений и поступков. А ведь Блаватская, пережив в своё время увлечение спиритизмом, потом много лет боролась с ним, доказывая вредность этих опытов для здоровья людей, в первую очередь — для медиумов. К теософии Блаватская относилась как к древней религии разума. Распространение веры

в единство духовных сил человечества вне зависимости от рас и сословий считала своей целью. Идеи Блаватской распространились во второй половине XIX века по всему миру: от Индии до США, от Англии и Германии до Италии и России. У неё являлись тысячи и тысячи последователей. В нашей стране сегодня интерес к её личности переживает второе рождение: готовятся к печати труды Блаватской и книги о ней, написанные её и нашими современниками.

Несомненно, главная заслуга Блаватской перед человечеством заключается в попытке соединить человечество с более высокой ступенью разума — с Великими Учителями. Да и сама она, по свидетельству Елены Рерих, находится сейчас среди них: «Осмеянная, оклеветанная, опозоренная и гонимая, она заняла своё место среди Спасителей Человечества».

**Подготовила  
Алла ОРЛОВА**



## Женская консультация



394068, г. Воронеж; а/я 3, «Женсовет»

E-mail: kulina-real@mail.ru

**С**лышала, что анализы на половые инфекции часто бывают ложноположительными. Стоит ли их несколько раз пересдавать в разных лабораториях?

П. Д., г. Воронеж

Методы диагностики инфекций интимной сферы, использующиеся в хорошо оборудованных лабораториях, довольно точны. Многие из них принадлежат к так называемой ДНК-диагностике.

Например, известный метод ПЦР образно описывают как методику, с помощью которой можно найти иголку в стоге сена. Своеобразной «иглой» является крохотный фрагмент генетического материала бактерии. Поэтому ошибиться в такой ситуации крайне сложно. Точность метода ПЦР на сегодняшний день составляет около 97%.

Определённую роль в неправильной диагностике может сыграть только человеческий фактор. Например, иногда пробы транспортируют и хранят в несоответствующих условиях. Из-за этого получаются некорректные результаты.

Старайтесь для сдачи анализов выбирать крупные, известные центры диагностики. Поинтересуйтесь, принимает ли лаборатория участие в международной системе контроля качества «EQAS». При правильном выборе медицинского учреждения потребности в перепроверке результатов обследования не возникает.

**М**ожет ли иглорефлексотерапия помочь снять боли при месячных?

И. К., г. Иваново

В гинекологии иглорефлексотерапия используется довольно успешно. Воздействие на биологически активные точки может помочь нормализовать менструальный цикл и снять болезненность в критические дни. Однако сеансы должен проводить только высококлассный специалист, имеющий опыт работы.

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

## Твое здоровье

**У** меня нашли хламидиоз. Насколько опасно это заболевание и правда ли, что мне грозит бесплодие?

А. В., г. Белгород

Хламидиоз — достаточно неприятное заболевание. Однако опасности, исходящие от хламидий, люди часто преувеличивают. По статистике эти бактерии обнаруживаются у 15-20 процентов женщин в возрасте от 20 до 45 лет. Но лишь у каждой пятой из них возникают какие-либо осложнения со стороны интимной сферы.

Поэтому женщине, у которой обнаружили инфекцию, не стоит впадать в панику. Вполне возможно, что она входит в счастливые 80 процентов, которые пока мирно сосуществуют с хламидиями. И её организм ещё не пострадал. Тем не менее, хорошее самочувствие не должно успокаивать.

Если хламидиоз не лечить, действительно, возможно образование спаек и непроходимости маточных труб. Это может приводить к проблемам с зачатием и внематочной беременностью. Из-за воспаления в ряде случаев нарушается функция матки. Поэтому хламидиоз считают одной из причин бесплодия и невынашивания беременности. Возможны также проблемы с суставами, конъюнктивиты. А это значит, что лечиться вместе с партнером всё же необходимо.

Не откладывают лечение хламидиоза и у беременных женщин. Ведь эта инфекция может вызвать конъюнктивит, бронхит и даже пневмонию у новорождённого ребёнка. Существует лишь одно ограничение: антибиотики лучше принимать в сроке после 12 недель, когда все органы будущего малыша уже сформировались.

**П**ять лет назад я лежала в больнице с аднекситом и меня лечили антибиотиками. Сейчас же врач предлагал мне лапароскопию. Я от операции отказалась, а теперь думаю, не зря ли я это сделала?

Е. И., г. Курск

Действительно, раньше воспаление придатков лечили только длительными курсами антибиотиков в инъекциях. Лечение, чаще всего, было эффективным, но последствиями аднексита нередко становились спайки и связанное с ними бесплодие.

Сейчас при остром воспалении придатков достаточно широко применяется лечебная лапароскопия. Через небольшие проколы в животе врач промывает воспалённые органы растворами антисептика. Это уменьшает риск образования спаек и значительно ускоряет выздоровление.

При этом операция не исключает применения антибиотиков. Но современные антибиотики дают меньше побочных эффектов. Их можно применять ступенчато: сначала — в виде уколов, а через 3-4 дня переходить на приём таблеток.

Заочно судить, насколько вам нужна была операция, сложно. Но обычно врачи предлагают хирургическое лечение аднексита в довольно сложных ситуациях. И от него лучше не отказываться.



# ОТРАВЛЕНИЕ... СОЛНЦЕМ

**Почему у некоторых людей после загара возникает сыпь и зуд? Как справиться с такой реакцией кожи на солнце?**

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

## ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Сыпь после воздействия солнца не является классической аллергией. Все проблемы возникают из-за повышенной чувствительности организма к ультрафиолетовым лучам.

Под действием интенсивного света в глубине кожи возникает раздражение, симптомы которого очень похожи на аллергическую реакцию. Особенно часто «солнечная» сыпь возникает при первых прогулках по пляжу у женщин и детей.

Чувствительность к солнечным лучам может передаваться по наследству. Если такое явление наблюдалось у папы, мамы, бабушек или дедушек, то у ребёнка оно тоже проявится с большой вероятностью. Как правило, у людей из таких семей светлая кожа и рыжеватые волосы. На солнце они негативно реагируют в течение всей жизни.

Но если солнечная крапивница внезапно возникла у взрослого человека, ему нужно проверить работу желудочно-кишечного тракта и печени. Когда пища плохо переваривается и обезвреживается, в коже могут накапливаться различные вещества. Под воздействием солнечных лучей начинаются их химические превращения. Это и приводит к развитию кожных реакций.

## СЫПЬ ОТ ЛЕКАРСТВ

Повысить чувствительность к солнечному свету могут и некоторые лекарства. Таблетки и мази могут провоцировать сыпь, зуд и другие реакции, похожие на аллергию. Но иногда медикаменты просто ускоряют появление солнечных ожогов. После приёма некоторых средств «обгореть» можно всего за 20-30 мин.

Весьма опасными в плане появления кожных реакций являются таблетки женских половых гормонов, антидепрессанты, содержащие экстракт зверобоя, и некоторые антибиотики. Из наружных средств проблемы могут вызывать сандаловое масло, эфирные масла бергамота, лаванды, эвкалипта, настои и мази на основе зверобоя.

Даже мази от аллергии и средства от солнечных ожогов могут усугубить сыпь и зуд. Например, фенистил-гель широко применяется как средство для «успокоения» кожи после воздействия солнца и укусов насекомых. Но перед солнечными ваннами его наносить нельзя. Те же ограничения касаются и мази цикадерма, которая применяется для лечения лёгких ожогов и ускорения заживления ранок.

Поэтому внимательно читайте инструкции к препаратам. Если в побочных эффектах есть слова «фотосенсибилизация» или «фотодерматит», не применяйте лекарство перед походом на пляж. Или откажитесь в этот день от солнечных ванн.

## КУРС ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Лекарств, которые могут навсегда избавить от солнечной аллергии, на сегодня не существует. Но облегчить самочувствие всё-таки можно. Для этого надо пройти обследование и при необходимости восстановить нормальную работу кишечника и печени.

Обычно рекомендуются ферменты, пробиотики, витамины и гепатопротекторы. Ферменты улучшают переваривание пищи. Пробиотики заселяют кишечник полезными живыми бактериями, а гепатопротекторы оздоравливают клетки печени, помогая им лучше обезвреживать токсины.



Однако эти препараты помогут только тем, у кого нет серьёзных заболеваний, например, вирусного гепатита или язвенного колита. При таких недугах нужно лечение совсем по другим схемам.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

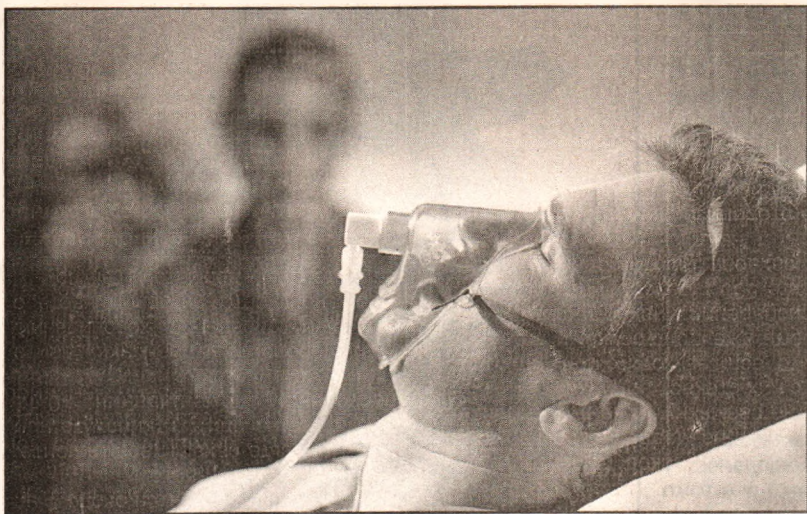
При реакциях на солнечные лучи важно защищать кожу от солнца одеждой или солнцезащитными средствами. Выпивайте не менее двух литров чистой негазированной воды в день. Это поможет хотя бы частично вывести из организма вредные вещества, взаимодействующие с ультрафиолетом.

Если солнечной аллергии избежать не удалось, облегчить самочувствие помогут средства, содержащие мощные противовоспалительные компоненты. Например, можно использовать эмульсию адвантан. Народные средства типа сметаны и кефира при солнечной аллергии особого облегчения не приносят.

Внутрь можно принимать любые антигистаминные препараты: супрастин, тавегил, цетрин, фексофаст, кларитин. Несмотря на то, что солнце не провоцирует настоящую аллергию, эти таблетки неплохо уменьшают зуд и красноту.



## ПОДАЛА НА РАЗВОД, А МУЖ ПОПАЛ В АВАРИЮ



### НИЧЕГО СЛУЧАЙНОГО НЕ БЫВАЕТ

Ирина, ситуация сложилась у вас острая, но многое она прояснила. Любовница уже показала, насколько серьёзные чувства она питала к вашему мужу. Про мужа вы ничего не пишете, но, думаю, ему сейчас хуже всего. Он остался один, никому не нужным и с такой тяжёлой травмой. Знаете, говорят, что ничего случайного в жизни не бывает. А вдруг таким вот образом вам дано вновь быть рядом с мужем? Вы не допускаете такой мысли? Ну что вам можно посоветовать? Попробуйте сейчас просто успокоиться, взять себя в руки и быть человеком. Всё-таки ваш близкий человек, хотя и бывший, оказался в беде. Что же касается юридической стороны дела (всех бумаг, подписей и т. д.), то вам лучше проконсультироваться с юристом.

Ольга, г. Волгоград

### НИКТО НЕ ЗАСТАВИТ ТЕБЯ ПРОСТИТЬ ЕГО

Ситуация у тебя, Ирина, непростая. То, что муж предал тебя, это факт. И, на мой взгляд, никто не смеет требовать от тебя простить его именно сейчас. Каждый человек должен думать о расплате, прежде чем решается на поступок, который принесёт горе другому человеку. Вот твой муж теперь и расплачивается. Позиция врачей понятна — необходимую помощь они ему оказали и им нужно куда-то определить человека, они не обязаны содержать его. Но и вешать на тебя решение проблемы, тоже не выход. Мало

ли, что вы не в разводе. Люди по три года живут раздельно, имеют другие семьи, а до оформления развода руки не доходят. В данном случае речь идёт о штампе в ваших с мужем паспортах. Тем более, ты подала на развод до аварии. Самое главное, тебе сейчас надо определиться: если ты любишь этого мужчину, готова на жертвы ради него, готова простить, справишься с чувством злости и вперёд — на подвиг! Если же нет, обратись за помощью к адвокату.

Диана, г. Нижний Новгород

### ПОСТУПАЙТЕ, КАК ПОДСКАЗЫВАЕТ СЕРДЦЕ

Ирина, поступите так, как подсказывает вам сердце и совесть. Зачем вам мнение других? Все по-разному отнесутся к такой ситуации. Есть люди, которые решат, что муж сам во всём виноват, получил по заслугам и теперь пусть сам выпутывается из этой ситуации. Если вы сможете спокойно жить, зная, что муж в вас сейчас нуждается, разводите и забудьте про него, устраивайте свою жизнь. Я своего мужа после аварии полтора года выхаживала, не бросила, любила до безумия, а он, как выздоровел, к любовнице ушёл. Психолог мне потом сказала, что я видела его в минуты слабости, судно носила, и что мужчины, как правило, после такого уходят, как ни парадоксально и несправедливо. Но я ни на секунду не жалею, что не бросила мужа тогда. Не нужны вам ничьи советы. Вам и только вам решать, как поступить в этой ситуации.

Елена, г. Воронеж

В майском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ирины из г. Калуги: «Месяц назад муж ушёл жить к любовнице. Узнала о его измене от самой любовницы, муж сначала отпирался, а потом признался, что хочет быть с ней, но не знал, как мне сказать. Я его выгнала из дома, детей у нас нет, квартира — моя. Подала на развод. И вот на днях снова звонит любовница, говорит, что муж попал в аварию и теперь с переломом позвоночника лежит в больнице. И что теперь он ей не нужен и все проблемы с ним мои. Привезла мне все вещи мужа, с которыми он к ней ушёл. Мне названивают из больницы, требуют приехать. Я отсылаю их к любовнице, говорю, что мне до мужа никакого дела нет, это теперь её забота. Врачи же говорят, что я обязана приезжать и что-то там подписывать, что-то привозить из лекарств, а потом и вовсе забрать мужа к себе, раз мы с ним не разведены. Но я до сих пор зла на мужа, и вообще ничего не хочу о нём слышать. По-прежнему хочу развестись с ним. Не хочу ухаживать за предавшим меня человеком. Что делать, подскажите». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ирины.

### Я СТАЛА ЛЮБОВНИЦЕЙ..

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

Майя, г. Воронеж



# ЖЕНЩИНЫ ЗА 30 МУЖЧИН НЕ ИНТЕРЕСУЮТ?

В майском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Орла: «Мне на днях исполнилось двадцать шесть лет. Мужчина есть, любимый, любящий, но не перспективный. Отношения близкие, любовь держит вместе, а так бы давно рассталась с ним. А может быть и встречаться не стала. Но мне нужна семья, дети... Мой мужчина ничего этого дать не может, потому что мало зарабатывает. А мне хочется красивой жизни без материальных проблем. Не хочу всю жизнь считать копейки и переживать, что денег вечно ни на что не хватает. Внешность и возраст пока позволяют найти нормального, обеспеченного и по любви. Хотя мама с тётёй твердят, что ещё год-другой и мне будет трудно устроить свою личную жизнь, что девушки под тридцать, и тем более за тридцать не пользуются популярностью у мужчин.

Вот и не знаю что делать. Бросить любимого сейчас я не готова. И в тоже время переживаю, что если протянуть ещё год-два, то так и останусь со своим любимым, но нищим». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.



## С КЕМ ИЗ НИХ ОСТАТЬСЯ?

Уже полгода я живу в любовном треугольнике! Это мучает меня, моих близких. Сама не могу разобраться. Помогите! История такая: я познакомилась с молодым человеком. Он учится в военном училище в другом городе, а домой приезжает в отпуск. Завязались отношения, и продолжались они 2,5 года. От отпуска до отпуска. До того момента, как он решил меня бросить, при этом сделав это через своего брата и обвинив в измене, хотя этого не было. Да он и сам это знал, просто искал предлог. Прошло время, и я познакомилась с новым молодым человеком. Встречи, свидания. Где-то через месяц после общения я узнала, что у него были сексуальные отношения с моей близкой подругой! Твердит, что это было до меня. Простила. В это время появляется мой бывший и пытается наладить отношения. Твердит, что совершил глупость, бросать меня не хотел, а хотел всего лишь напугать меня, а то я замучила его вопросами о свадьбе! Не знаю, как смогла простить?! Может, любовь первая?! Вот так и живу! И что делать — не представляю! Пробовала бросать то одного, то другого — бесполезно! Понимаю, что ни один, ни другой полностью не соответствуют моему идеалу, да и гадостей много сделали, а возвращаюсь снова и снова! Что делать? С кем из них остаться? Искать кого-то ещё не хочу...

**Анастасия, 23 года, г. Ярославль**

## МОЖЕШЬ ОСТАТЬСЯ У РАЗБИТОГО КОРЫТА

Юля, ты и вправду прислушайся к совету своей мамы и тёти. Определяйся уж побыстрее, чего тебе больше хочется — любви или красивой жизни. Конечно, тебе хочется достичь своего идеала: чтобы и любовь была, и на руках носил, и материальных проблем не было. Но встречаешься, как ты пишешь, со своим любимым, но нищим. Ты и своё время тратишь впустую, и парню голову морочишь, поэтому можешь остаться у разбитого корыта. Что касается денег, то их может не хватать даже при очень большом их количестве. Скажу тебе по секрету, бывают такие богатые мужья, у которых жёны отчитываются за каждую копейку.

**Лилия, г. Саратов**

## О ЛЮБВИ ВЫ НЕ ИМЕЕТЕ НИКАКОГО ПОНЯТИЯ

Здравствуй, Юля! Самое странное в вашем письме — это многократное упоминание о любви. Не любовь вас держит вместе, а постель и пофигистское отношение к жизни. Причём и с его, и с вашей стороны. Любил бы он вас, нашёл бы способ заработать деньги, чтобы содержать семью. Любили бы вы его, не в карман бы к нему заглядывали, а в душу. Богатство ведь дело наживное. Любовь — святое чувство. Ради любви люди идут на немыслимые жертвы, способны вынести любые испытания, отрекаются от всех богатств мира, только чтобы быть рядом с любимым человеком. Простите, Юля, но о любви вы

не имеете никакого понятия. Ваше письмо похоже на балансовый отчёт: сводите дебет с кредитом, боитесь просчитаться. Противно, ей богу. Да ещё совета спрашиваете. Настоящий мужчина смотрит не на возраст женщины, а на то, сможет ли она справиться с ролью жены и матери его детей. Так что, развлекайтесь на здоровье! Только в погоне за выгодой не упустите главного.

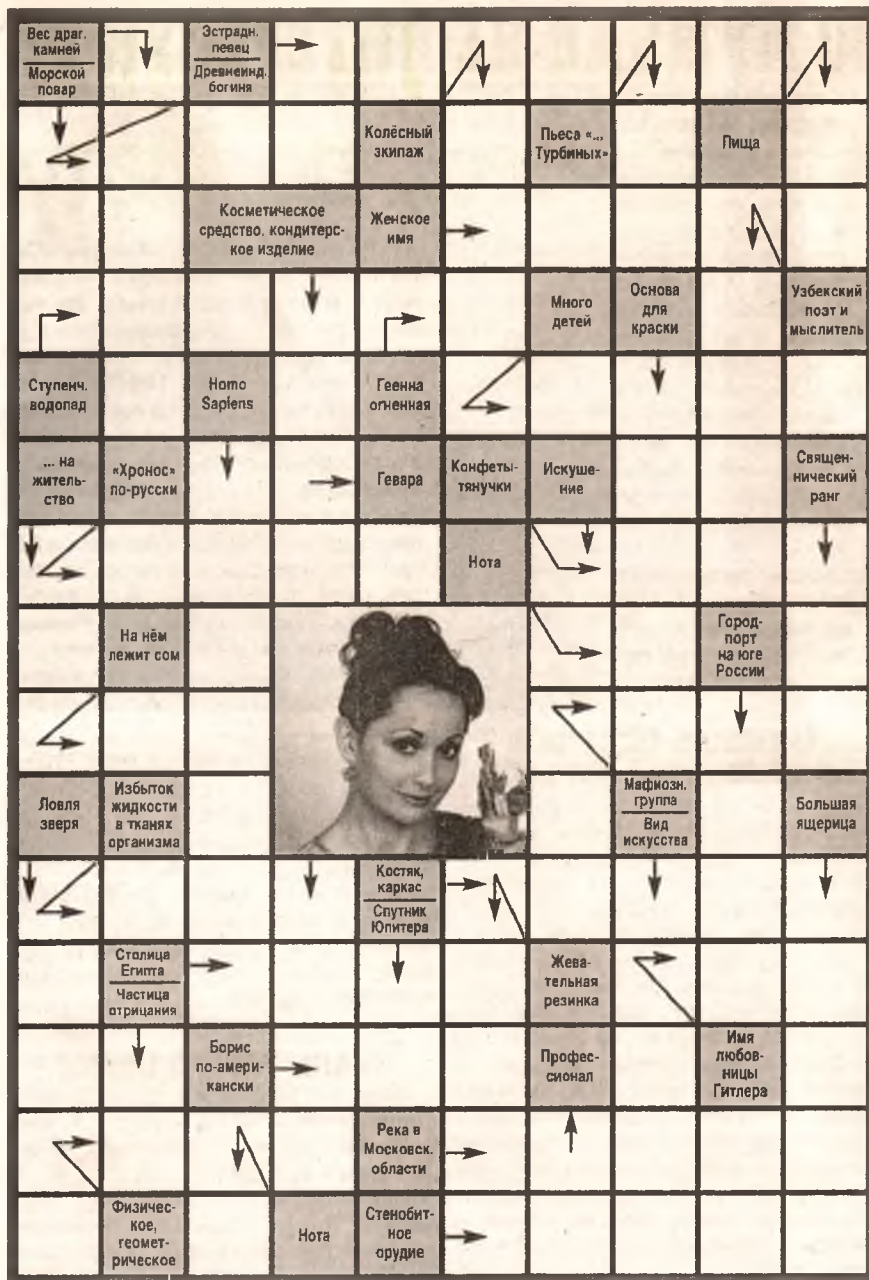
**Полина, г. Мичуринск**

## ЖАЛЬ ТВОЕГО ПАРНЯ

Юля, это почему же после 30 женщина успехом не пользуется? Очень даже пользуется. Я, например, трижды замуж выходила: в 19, 25 и 45. И каждый раз поклонников было пруд пруди. Только, обращаю внимание, каждый раз поклонники среди определённой аудитории. Если в юности среди юнцов, в молодости среди молодых и зрелых, то в зрелом возрасте — среди ровесников и мужчин постарше. А моя мама, когда ей было 70 лет, пользовалась успехом среди старичков её возраста и помоложе, прогуливающих по аллейке в парке. Один даже предлагал объединиться для совместного проживания. Так что расслабься. Конечно, если ты хочешь обязательно богатенького, то лучше с поиском подходящей кандидатуры не тянуть. Уж богатенькие папики женским вниманием избалованы, а тебе в спину уже дышит следующее поколение юных девушек. Но почему-то нет у меня к тебе сочувствия, уж больно цинизм выпирает из твоего письма. А вот твоего парня мне жаль. И никакой он тебе не любимый, раз другого ищешь...

**Марина, г. Екатеринбург**





Чтобы сохранить мир и взаимопонимание в семье, необходимы любовь, взаимопонимание, общность интересов или два телевизора.

Дорогой — посмотри в Интернете, как мебель в квартире по фэн-шую расставить.  
— Милая, по фэн-шую Южное Бутово вообще сносить надо...

— Сколько вы весите?  
— 135!  
— А сколько хотите весить?

— 90!  
— Так, 135 минус 90 это 45 килограммов. Ну, ногу можно отрезать!  
— Что?!  
— Нет, нет, я просто варианты перебираю.

Пассажиры едут в такси, мужчина просит таксиста:  
— Остановите, пожалуйста, возле того дома, ну там, в конце...  
Женщина уточняет:  
— Ну там, где кошка стоит...  
Водитель:  
— Вам у задних лап или передних?

Ветеринара вызывают к питону и он слышит, что питон лает! Ветеринар в восторге:  
— Это же беспрецедентный случай — лающий питон! За такое открытие я, пожалуй, получу Нобелевскую премию!  
— Доктор, может, сначала таксу, которую он проглотил, вынем?

Я ужасно беспокоюсь о муже, — говорит женщина соседке. — Пошёл на реку кота топить...  
— И что?  
— Кот уже час, как домой вернулся, а его нет.

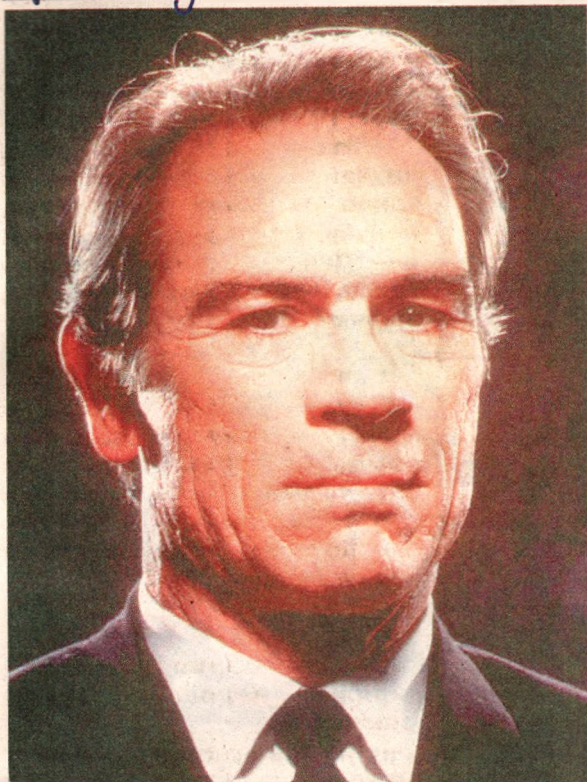
На репетиции оркестра дирижёр недоволен игрой ударников:  
— Если музыкант не может ни на чём играть, ему выдают две палочки, и он становится барабанщиком!  
Шёпот из оркестра:  
— А если он и с барабаном не справляется, у него одну палочку отбирают, и он становится дирижёром.

1993 год. Октябрь. Идёт штурм Белого дома и Останкино. В психбольнице имени Кащенко пациенты и врачи сидят в холле и смотрят трансляцию по телевизору. Один псих говорит:  
— Такое творится! Как хорошо, что я здесь, в психушке!  
Один из врачей:  
— Абсолютно здоровая мысль! Петров, готовьтесь к выписке.

АНЕКДОТЫ







## Томми Ли Джонс: В кино... по блату

**Д**о середины 90-х прошлого века Томми Ли Джонс играл, в основном, роли злодеев — сначала в сериалах, потом в полнометражных фильмах. Боевики, вестерны, ленты о полицейских и преступниках — всё это не очень интересует женскую аудиторию. Триллер «Беглец» (1997 г.), в котором Джонс сыграл заметную роль в компании с Харрисоном Фордом изменил ситуацию: сейчас он играет только положительных героев в самых разных по жанру фильмах. Кстати, «Беглец» принёс Томми «Оскара» за лучшую роль второго плана. Почти сразу последовала фантастическая комедия «Люди в чёрном», третья часть которой недавно с успехом прошла в прокате. А в августе на экраны выходит ещё один фильм с Томми Ли Джонсом и Мерил Стрип в главных ролях — «Весенние надежды». Это комедия и мелодрама о супругах, проживших вместе 30 лет и пытающихся «освежить отношения».

А между тем, актёром Томми Ли мог и не стать.

### МЕКСИКАНЕЦ

— Моя прабабушка, — говорит Томми Ли Джонс, — была индианка, сбежавшая из резервации. Можно сказать, что она была из команчей, но только ничего от команчей в ней не осталось. Ни языка, ни духовности, ничего. Её просто искалечили. Геноцид сделал своё дело... Однажды я всё лето работал мусорщиком. А так как я хорошо говорил по-испански, меня определили в бригаду к мексиканцам. Случилось так, что у меня рука попала под гидравлический пресс, которым трамбовали мусор. Мы приехали в больницу. Ввалились туда — грязные, окровавленные мусорщики, что-то кричащие по-испански. А две девушки на регистрации, подпиливая ногти, вежливо предложили нам пойти в другую больницу и обратиться к доктору Гуттиересу. С тех пор я считаю себя мексиканцем...

### «СТРАШНОЕ» ДЕТСТВО

Томми Ли Джонс родился 15 сентября 1946 года в американском городе Сан-Саба, американский штат Техас. Его отец, Клайд Си Джонс, был специалистом

по бурным механизмам и работал на нефтяных месторождениях. Мать, Люсиль Мэри Джонс, сменила множество профессий, среди которых были и работа полицейского, и работа школьной учительницы. По его собственным словам, Джонс пережил «страшное» детство, в котором самым лёгким событием оказался развод родителей.

— Мои отец и мать, вспоминает актёр, — всегда ходили в дешёвые бары с одной-единственной целью — напиться, как это делают все в Техасе. Я ждал их, снаружи. Один, в машине. Я помню эту музыку и пение, которые доносились до меня даже сквозь стены. Помню, как я лежал в машине и ждал, ждал, ждал, абсолютно один.

Родина актёра издавна известна своей страстью к футболу, и юноша часто пропадал на стадионе. Именно увлечение футболом позволило Томми стать членом университетской футбольной команды Гарварда и получить хорошее образование.

### В КИНО ПО БЛАТУ

— Однажды я узнал, что кастинг-директор фильма «История любви» ищет

футболиста из Гарварда для эпизодической роли. Я пришёл на киностудию, где долго ждал встречи с этим человеком. Не успел я открыть дверь, как услышал: «Вы не подходите!».

Тогда я позвонил старому университетскому другу, который был также другом босса этого человека. На следующий день мне перезвонили и спросили, не хочу ли я встретиться с режиссёром. Так что, признаюсь, — свою первую роль в большом кино я получил по блату.

### РЕЖИССЁР ДЖОНС

Режиссёрский дебют Томми Ли Джонса датирован 1995-м годом. Неприхотливый телефильм «Старые добрые парни» он посвятил жизни современных ковбоев.

Когда актёра спросили, как он учился профессии режиссёра, он ответил: «Я снимался примерно у пятидесяти разных режиссёров и ежедневно внимательно наблюдал за тем, как они работают».

Клинт Иствуд — это такой парень, который не слишком любит что-то делать раньше 11 часов утра. Но потом, когда ты смотришь на часы, которые показывают 16.00, ты думаешь: «Чёрт, мы

только что сделали работу на два дня вперёд».

### О ЛИЧНОМ

О личной жизни Томми Ли Джонс не любит рассказывать. Он дважды был официально женат и дважды разведён. Ведь давно известно, что у талантливых людей характер редко бывает мягким и покладистым.

От него ушла вторая жена — Кимберли Клохли. Правда, развод носил цивилизованный характер, и Джонсу было дозволено встречаться с сыном Остином и дочерью Викторией.

Томми Ли живёт неподалёку от того же самого городка, в котором родился, разводит скот и лошадей для игры в поло.

А ещё он очень гордится своими успехами земледельца:

— На моих пятидесяти акрах раньше были болота, а теперь растут ананасы, манго, папайя и разные сорта бананов...

Сейчас актёр счастлив со своей гражданской женой Дон Марией Лорель, общается с немногочисленными соседями и друзьями и совершенно не выносит глупых вопросов о своей личной жизни.