

# ЖЕНСОВЕТ



№9 (95) Сентябрь 2014

Кулина

16+

**ОБХОДИМ  
УЛОВКИ  
ПРОДАВЦОВ**

СТР. 6

**КАК  
ВПИСАТЬСЯ  
В НОВЫЙ  
КОЛЛЕКТИВ**

СТР. 15

**ПЛЮСЫ  
И МИНУСЫ  
РАЗГРУЗОЧНЫХ  
ДНЕЙ**

СТР. 8

Стр. 36

**КАК ОБЩАТЬСЯ  
С РАЗВЕДЁННЫМ**

**70  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



## Сорока на хвосте принесла

**В канун 1 сентября многие российские звёзды вспоминают свои годы обучения в школе**

**Александр Олешко** был образцово-показательным учеником. «Я обожал свою школу и даже считал, что нужно добавить несколько часов в сутках, чтобы почаще и побольше можно было участвовать в жизни школы. Я был председателем радиокомитета, обожал линейки, заседания советов дружины, всевозможные собрания. Мне кажется, если бы я не стал артистом, может быть, я бы стал каким-нибудь чиновником. Я искренне верил в комсомол, в пионерскую организацию, рисовал стенгазеты, обожал редколлегию. Любил субботники, сажать деревья, цветы, колоть ломом лёд зимой. Пожалуй, единственное, что было для меня затруднительно, это экзамены и ранние подъёмы. Боюсь, что не радовал преподавателей по математике, алгебре, физике и химии, — разводил руками телеведущий и актёр. — Для меня это были и остаются совершенно непостижимые науки, я выглядел совершенно глупо и беспомощно у доски. Зато компенсировал это в гуманитарных науках: русский язык, литература, история, пение, черчение — всё это на пять с плюсом, не говоря уже о всевозможных концертах и праздниках, с которых у меня до сих пор сохранились грамоты с подтверждением того, что я был самым активным участником культурной жизни школы. Есть даже такая формулировка — «за идеи и их воплощение».



**Лера Кудрявцева** в юные годы славилась прекрасными оценками и ужасным поведением. «В школе я очень хорошо училась, была отличницей и хорошисткой. При этом моё поведение всегда было «неуд», потому что я дружила с мальчишками и срывала уроки. Была такой хулиганкой, что родителей неоднократно вызывали в школу. Они меня потом дома наказывали, но ничего со мной поделать не могли, я была очень общительным, живым ребёнком и все мои друзья были пацаны», — с улыбкой вспоминает телеведущая. Самую большую нелюбовь у будущей звезды вызывала обязательная в те годы школьная форма. «Когда я училась, она была обязательна — коричневая, с белым фартуком и белым воротничком. Эти воротнички я ненавидела перешивать. Они должны были всегда быть идеально чистыми, и мама меня заставляла пришивать их самостоятельно», — посетовала Лера.



**Рыжеволосая** экс-участница поп-группы «Тату» **Лена Катина** с удовольствием вспоминает школьные годы, но это сейчас. «Во время учёбы я не могла дожидаться, когда же она закончится! Тогда я очень не любила рано вставать, ужас — каждый день в 7 утра! На домашние задания тоже времени было мало, а задавали много, поскольку, помимо основных занятий, у меня были ещё музыкальная школа, занятия спортом и детские группы! Не очень любила математику, но, честно говоря, очень благодарна всем учителям за поддержку моего творчества. Частенько на мои невыполненные задания и отсутствие на уроках, особенно в старших классах, они смотрели сквозь пальцы. Сейчас я точно знаю: наслаждайтесь школой, — призывает нынешних школьников певица. — Это самое беззаботное время, хотя в процессе так совсем не кажется».



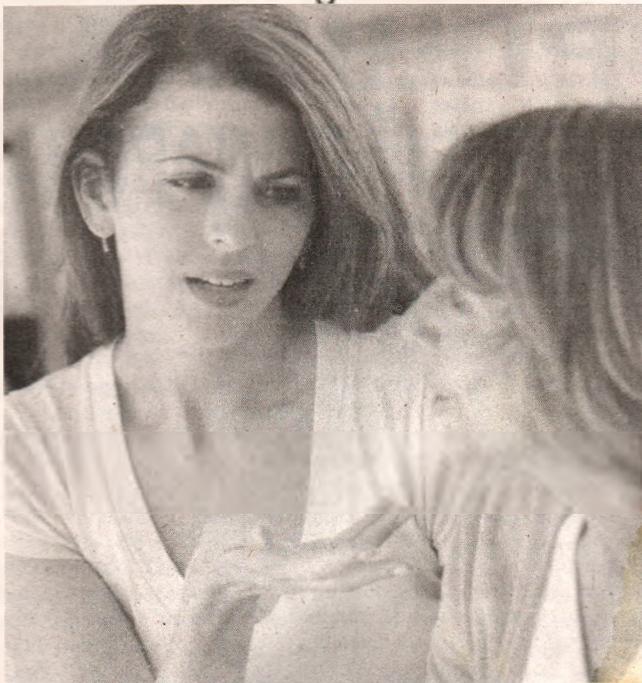
Как и многие дети, популярная певица **Наташа Королёва** (настоящая фамилия Порывай), обучалась в обыкновенной общеобразовательной школе, а также и в музыкальной.

«В детстве я была очень спокойная, неконфликтная — котёнок, ласковый, нежный и порой очень беззащитный. Я не могла, если меня обидели, дать сдачи. Но у меня всегда было много друзей не только в классе, но и во всей школе, была я очень компанейско-авантюрной. А ещё, кстати, ко мне всегда обращались за советом — я могла правильно расставить всё по местам. К примеру, как выйти из не очень хорошей ситуации. Я не была отличницей, зато в старших классах стала очень активной в плане всяких мероприятий», — поделилась своими воспоминаниями Наташа Королёва.



**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №9(95), Сентябрь 2014 г.** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. **По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90.** Номер подписан в печать 28.08.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3581. **Тираж 19 600 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**



Чтобы разрушить отношения с матерью своего мужа, много делать не нужно. Достаточно выполнить несколько пунктов из этой инструкции.

## КАК ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕКРОВЬЮ

### НИКАКИХ КОМПРОМИССОВ!

Усвойте раз и навсегда: хороших отношений со свекровью быть не может по определению. Не думайте искать с ней общий язык и стремиться к каким-либо договорённостям. Вы — соперницы, которые борются за любовь единственного мужчины.

### СРАЗУ ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ К ЕГО РОДИТЕЛЯМ

Прямо после свадьбы! А что: не придётся тратить деньги на съёмное жильё, время — на мытьё посуды и готовку. Вместо этого можно чаще бывать в салоне красоты и модных бутиках. Вам надо прилично выглядеть, в отличие от этой мымы.

### ЧАЩЕ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ ПРЕТЕНЗИИ

Дайте почувствовать этой женщине, что её сыночку крупно повезло, поскольку в вашем лице он нашёл настоящее сокровище. Подчёркивайте, что такого тюфяка и неумеху могла родить только она. Возьмите себе за правило каждый раз акцентировать внимание на том, что всё плохое в вашем муже идёт из его детства, а всему хорошему он научился у вас.

### ВСТАВЛЯЙТЕ ОБИДНЫЕ ШПИЛЬКИ

Регулярно подсмеивайтесь над привычкой свекрови смотреть мексиканские сериалы, юмористические программы и ток-шоу, отмечая, что на них подсаживаются только дегенераты. Критикуйте её вкус и, выбрав момент, переключайте телевизор на симфонический концерт. При любом удобном случае сравнивайте свекровь со своей замечательной мамой.

### ОБУСТРОЙТЕ ВСЁ ПО-СВОЕМУ

Никогда не предупреждайте свекровь о своих планах. Переклейте обои, перевесьте полотенца в ванной... Не изменяйте привычке часами висеть на телефоне. И чаще приглашайте в дом гостей! Пусть громкая музыка и взрывы смеха раздаются далеко за полночь, а утром в раковине громоздится гора посуды.

### ОТУЧАЙТЕ МУЖА ОТ ХОРОШЕЙ КУХНИ

Ваша свекровь — идеальная хозяйка, ежедневно выставляющая на стол целый каскад кулинарных изысков? Посадите своего мужа на полуфабрикаты, супы из пакетиков и наспех приготовленные бутерброды. Ничего, многие так живут, привыкнет и он. Чаще сажайте мужа на диету, иначе он растолстеет.

### ГДЕ ОНА ТОЛЬКО БЕРЁТ ЭТИ ПОДАРКИ?

Игнорируйте любые подарки, которые делает вам мать вашего мужа. Тем более, что большинство свекровей имеют привычку дарить именно то, что нормальному человеку понравиться просто не может. Спрячьте подальше эту «весёленькую» кофточку.

### ЕЁ УВЛЕЧЕНИЯ — ПРОСТО БРЕД!

Не пытайтесь добиться расположения свекрови. Не стоит её баловать, проявляя интерес к её дурацким хобби типа выращивания редиски, вышивания или вязания. Чаще повторяйте: «Я не понимаю людей, которые занимаются такими вещами». Отпускайте издевательские реплики в адрес её любимой собачки или кошечки.

### СВЕДИТЕ ОБЩЕНИЕ К МИНИМУМУ

Избегайте разговоров со свекровью. Вообще. Не спрашивайте, готова ли запечённая утка, спал ли ваш ребёнок днём и поженились ли герои мексиканского сериала

Хуанита и Хосе. И не надо выяснять, почему эта женщина в очередной раз вдруг надулась на вас и что её, собственно, обидело...

### ПУСТЬ ПОТРАТИТСЯ НА ИГРЫ С ВНУКАМИ

Чтобы бабушка даже не думала вмешиваться в воспитание детей, не разрешайте ей встречаться с ними часто. Вы же видите, что она плохо влияет на ребёнка: балует, тискает, целует. А может, даже настраивает его против вас. Если же бабушка жаждет провести время в компании внука, пусть от этого хоть какой-то толк будет — поход в театр, цирк, музей. Естественно, за её счёт!

### НЕВЕСТКА ВСЕГДА ПРАВА

Если свекровь посмеет критиковать вас, тут же бегите жаловаться мужу: рассказывайте, какая мегера его мать, плачьте у него на плече, требуйте, чтобы он встал на вашу защиту! Даже если знаете, что вы не правы. Чаще повторяйте: «Я из-за твоей матери скоро в психушку попаду!», «Она доведёт меня до чахотки!», «Я же вижу, она ненавидит меня и желает мне только плохого!»

### ОТНОШЕНИЯ — ТОЛЬКО ФОРМАЛЬНЫЕ

Вы живёте отдельно от свекрови? Это прекрасный повод установить с матерью своего мужа исключительно формальные отношения. Никогда не звоните ей, чтобы узнать, как самочувствие или настроение. Если слышите её голос по телефону, сразу передавайте трубку мужу — так вы подчеркнёте, что вам просто не о чем разговаривать с такой примитивной женщиной. Обращайтесь к ней только тогда, когда придётся в очередной раз попросить посидеть с ребёнком или дать денег в долг.

# МАРИЯ ПОРОШИНА: «ЛЮБОВЬ-ЭТО ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК»

**М**ария Порошина — популярная актриса кино. Всенародную известность ей принесла роль в сериале «Всегда говори всегда» и его продолжениях. Но это только одно из названий в большом списке сериалов и фильмов, в которых снялась актриса. В личной жизни Мария Порошина — счастливая женщина. Когда-то бабушка говорила Марии, что её не возьмут замуж, потому что она не умеет вышивать крестиком. Но замуж актрису взяли и, как она сама шутит, не один раз. В семье актрисы Марии Порошиной и её мужа актёра Ильи Древнова три дочери — старшая Полина, дочь Марии от брака с Гошей Куценко, средняя Серафима и младшая Аграфена.



## О СЕРИАЛАХ И СЛАВЕ

— Вас называют королевой сериалов. Не обижает такой статус?

— Нет. Во-первых, я обычно не читаю такие вещи, просто делаю своё дело и стараюсь выполнять его на 100%. Но и в сериалах мне попадаются хорошие режиссёры, партнёры, сценарии. Сейчас все делают упор на качество — если это не просто дилетанты, которые решили быстренько снять сериал и быстренько его продать. Но, конечно, если снимается художественный фильм с хорошим сценарием и на это положен бюджет, чтобы снимать в один день не двадцать сцен, а две, то, на качестве это сказывается.

— Как вы относитесь к славе?

— Мне кажется, значимость, известность, которую дают телевизор и большой экран, несколько преувеличена. Я вот как-то не задумываюсь об этом. Одни узнают меня на улицах, другие — нет, кому-то кажется, что я чья-то сестра. (Улыбается.) Я понимаю, что это повышенное внимание не столько ко мне лично, сколько к моим персонажам, которые, наверное, кому-то запали в душу, запомнились.

## О ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ

— Вы в детстве мечтали стать балериной, поступали в училище

при Большом театре. Интересно, почему же не прошли отбор?

— Я очень хотела стать балериной, в детстве вставала на стул и говорила: «Выступает народная артистка Мария Порошина». Благодаря папе начала заниматься танцами. Он работал в знаменитом ансамбле «Берёзка» — «разбавлял» женский состав. Позднее я тоже танцевала в ансамбле «Спутник «Берёзки», где готовили молодую смену для этого знаменитого коллектива. Подала документы в училище при Большом театре, но меня туда не приняли. Сочли, что мои данные «недотягивают»: недостаточная растяжка, да и крупновата, видимо, была. Сейчас у меня есть подруга-балерина, которая как-то призналась мне: «Никто не представляет, какой это адский труд». Не говоря уж о том, что балерины, кажется, питаются росой. В отличие от меня. (Смеётся.)

## О ГОСТЯХ И МОМЕНТАХ СЧАСТЬЯ

— Мария, вы славитесь в актёрской среде как хлебосольная хозяйка. И, несмотря на это, остаётесь стройной.

— Спасибо! Я очень люблю, когда в доме много гостей. Когда все шумят, спорят, рассказывают что-то, а под ногами резвятся дети. По мне, это и есть счастье. Очень люблю принимать дома гостей. Готовлю обычно много, буквально тазами. За это мама меня постоянно ругает: «Куда такое количество еды?» Хотя, конечно, сейчас не так много времени, чтобы устраивать застолья. В Европе или в Америке, например, гости уже вообще перешли на самообслуживание, когда каждый приходит со своим. Но мне так не интересно. Это как-то не по-русски, без размаха. С детства у нас всегда был большой стол:

мама с бабушкой готовили сациви, а прабабушка пекла вкуснейшие пироги с рыбой, сметанные торты с черёмухой. Семья у нас творческая: бабушка пела в оперетте, папа был солистом ансамбля «Берёзка», мама сначала тоже занималась у оперных педагогов, потом перешла на режиссуру и работает в Большом театре. Сейчас мы с моим мужем Ильёй Древновым пытаемся воссоздать у нас дома такую же тёплую и душевную атмосферу.

**— А после разгрузочные дни себе не устраиваете?**

— В этом нет необходимости. За фигуру надо сказать спасибо маме с папой. Правда, у женщины она не бывает всё время идеальной. Помню, после того как я родила Серафиму, вернулась на съёмки «Всегда говори «всегда». Гримёры, увидев меня, грустно вздохнули: я стала несколько «пышнее», чем была. Но, к счастью, экстренно худеть не пришлось. Наоборот, лишний вес мне только помог! По сценарию моя героиня переживала непростой период в жизни и не успевала следить за собой.

## О ДОЧЕРЯХ

**— Как вы себя чувствуете в роли мамы трёх дочерей?**

— С рождением третьего ребёнка я поняла: сколько бы ни было детей, они все в радость. Конечно, сложности существуют, например, нужно больше времени уделять детям, теперь надо не в одну комнату зайти,

а в три: в одной поговорить, в другой почитать и пофантазировать, в третьей покормить и просто проявить заботу и нежность. Я стараюсь так распределиться на дочек, чтобы ни у кого из них не возникало ощущения забытости и ненужности. Есть поговорка: «Где третий ребёнок, там и четвёртый». Я не о том, что уже сейчас собираюсь родить четвёртого, пятого и шестого, но у меня появилось ощущение большой семьи, о которой я мечтала в детстве.

## О ТВОРЧЕСТВЕ И ЖИЗНИ БЕЗ ТЕЛЕВИЗОРА

По поводу воспитания и развития детей у Марии Порошиной есть своё мнение. Актриса считает, что достижения цивилизации и комфорт не всегда идут детям на пользу.

— В современном мире у ребёнка очень большой выбор игрушек, компьютерных игр. От такого изобилия может пропасть фантазия. А ведь раньше мальчик мог смастерить из палочки ракету и радостно бегать с ней весь день по палисаднику. А взрослые — я помню из детства — спускали из окна первого этажа гречневую кашу с хлебом-солью, и ребятня устраивала пикник. Это было здорово, и мы стараемся приобщить дочек к такому образу жизни. Поэтому любим наш деревенский дом под Костромой, недалеко от усадьбы Александра Островского. Там удивительной красоты пейзажи,

тихо и спокойно, но нет привычного комфорта — обстановка спартанская.

В деревне девочки ходят по воду, собирают грибы и ягоды, помогают готовить, читают (там нет телевизора), играют — например, в самодельные куклы — или «варят» обеды из одуванчиков. Жизнь на природе идёт им на пользу, они приходят в чувство после цивилизации.

## О ВОСПИТАНИИ

**— Каких ещё принципов в воспитании придерживаетесь?**

— Трудно говорить о принципах, правилах. Сегодня я думаю, что надо бы «гайки подкрутить», завтра мне кажется, что не стоит давить на ребёнка. Помню, папа как-то рассказывал, что когда я была маленькая и гуляла с ним во дворе, к нам подошла соседка: «Миша, ну что же это у тебя ребёнок стоит в луже и руками хлопает по грязной воде! Куда ты смотришь?» А он говорит: «Не надо нас трогать. Она познаёт мир». Мне тоже нравится этот принцип. Я знаю мам, которые очень трясутся над детьми, считают, что каждую секунду мама должна быть рядом с ребёнком. Но вот я росла в артистической семье, моя прабабушка, бабушка, мама — все работали. И я привыкла к такому дозированному общению, к тому, что есть вещи, которые необходимо делать без взрослых, — уроки, например. А родители помогали мне развиваться духовно — мы много беседовали, ходили в Третьяковку, вместе читали.

## О ДЕТЯХ И КАРЬЕРЕ

**— Вы заметили, что в последнее время женщины стали чаще рожать детей?**

— Заметила! Полинка у меня родилась в 1996 году, и тогда отношение к детям в актёрской среде было немножко другое. Для меня не было вопроса, рожать ли ребёнка. Но вообще в то время не было принято рожать в институтах. Говорили: «Сначала нужно доучиться, а потом уже семью заводить». Но, по-моему, дети — это замечательно! Можно, конечно, откладывать рождение детей на потом. В Европе и в Америке женщины вообще редко рожают до тридцати. Они строят семью, выбирают человека, с которым можно жить долго, относятся к этому очень ответственно. Не знаю, применимо ли это к нам. У нас другой менталитет и нет такой прагматичности, хотя она может быть в чём-то и нужна. Я только рада, что наши актрисы рожают детей и не боятся что-то потерять в профессии. Рождение человека — самое святое. Как можно отказаться от этого? Любовь — это драгоценный подарок, который нужно бережно хранить долгие годы.

### ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

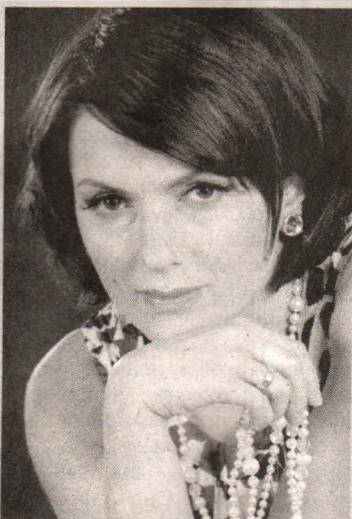
**Мария Михайловна ПОРОШИНА**

**Дата рождения:** 1 ноября 1973 г.  
Родилась в г. Москве, в театральной семье.

**Образование:** высшее театральное. Училась в Школе-студии МХАТ. В 1997 г. окончила Высшее театральное училище им. Б. В. Щукина. Работа на телевидении: вела телевизионную программу «Шире круг». Работа в кино: «Поклонник» (1999), «Салон красоты» (2000), «Ёлка» (2000), «Дальнобойщики» (2001), «Жизнь продолжается» (2002), «Каменская-2» (2002), «Бригада» (2002), «Всегда говори «всегда»» (2003), «Другая жизнь» (2003), «Участок» (2003), «Полнолуние» (2004), «Ночной Дозор» (2004), «Гибель Империи» (2005), «Талисман любви» (2005), «Дневной Дозор» (2006), «Седьмой день» (2006), «Сиделка» (2007), «Моя мама — Снегурочка» (2007), «Главное — успеть» (2008), «Девочка» (2008), «Подарок судьбы» (2009), «Не отрекаются любя» (2009), «По горячим следам» (2010), «Вера. Надежда. Любовь» (2010), «Ёлки» (2010), «По горячим следам» (2011), «Контригра» (2011), «Анна Герман. Тайна белого ангела» (2012), «Со мною вот что происходит» (2012), «Новогодний переполох» (2012), «Кто-то теряет, кто-то находит» (2013), «Письма на стекле» (2014).

**Семейное положение:** замужем. Муж — актёр Илья Древнов.

**Дети:** трое дочерей. Старшая Полина (1996 г. р.), средняя Серафима (2005 г. р.), младшая Аграфена (2010 г. р.)



**В** последнее время словосочетание «эффективные продажи», похоже, набило оскомину большинству населения, и даже людям, имеющим к торговле весьма отдалённое отношение. Оно вошло в нашу жизнь вместе с обилием товаров, навязчивой рекламой и заняло в ней заметное место. С каждым годом растёт число людей, которые сталкивались с необходимостью предлагать на рынке товары или услуги. Для них фраза «эффективные продажи» — далеко не пустой звук.

Впрочем, и для тех, кто находится по другую сторону прилавка, то есть, для покупателей, данная фраза также имеет очень большое значение, даже если они об этом не подозревают. Это ведь именно к ним, покупателям, применяются все эти «новые и эффективные» технологии, заставляющие выкладывать деньги за товар (зачастую ненужный), предлагаемый продавцом. Интернет-ресурсы и книжные полки в магазинах битком забиты литературой с описанием уловок и манипуляций, с помощью которых можно заставить покупателя раскошелиться. И практически ничего нет на тему «как покупать, не поддаваясь на уловки и манипуляции».



# ТОВАР ЛИЦОМ,

## или как правильно делать покупки

### ЭСКИМОС, НЕ ХОЧЕШЬ ЛИ НЕМНОГО СНЕГА?

Так как же вести себя, чтобы в результате посещения магазина не почувствовать себя индусом, которому продали слона, эскимосом, купившим пару тонн снега, или аборигеном из Сахары, заключившим удачную сделку на поставки крупнозернистого песка эксклюзивного, ярко-оранжевого цвета?

Для начала стоит разобраться, какие основные психологические уловки применяют продавцы для поисков подхода к покупателю.

**1. Фальшивый жемчуг.** Речь идёт об искусственной, «профессиональной» доброжелательности продавцов. Не обманывайтесь их милыми улыбками и сердечным расположением, которые они старательно демонстрируют по отношению к вам. Вообще-то их этому учат на тренингах по продажам, которые посещают большинство продавцов. Само по себе это неплохо, однако, поскольку целью продавца является зарабатывание денег на покупателя, то всё это превращается в такую же фальшивку, как дешёвый искусственный жемчуг.

**2. Мы сейчас сделаем вам подарок!** Не далее, как вчера лично

столкнулась с подобным в одном из торговых центров. Очаровательная молоденькая девушка предлагала нечто вроде лотерейных билетов, где нужно было стереть пять кружочков, и при наличии под этими кружочками трёх одинаковых рисунков фирма обещала подарок. За которым, правда, нужно было подъехать в офис. Я честно стёрла пять кружочков, под которыми ожидаемо нашлись три одинаковых рисунка, но ехать куда-то отказалась, и потому не могу сказать, что там был за подарок. Могу предположить, что это либо скидка на товары, либо билет на посещение чего-либо, за который всё равно придётся заплатить, либо какая-нибудь дешёвая ненужная мелочь, за получение которой вам час будут ездить по ушам, рассказывая о товарах своей фирмы.

Но, согласитесь, сам психологический ход хорош! Сначала создать у человека иллюзию праздника, выгрыша, получения чего-то просто так, на халяву, а когда потенциальный покупатель расслабится и придёт в благодушное состояние, заставить его приехать к себе в офис и использовать эту возможность для рекламы своего товара.

**3. Он такой же, как мы, только без хвоста!** Как известно, мы

все лучше чувствуем себя в обществе людей, похожих на нас. Чтобы создать у клиента такую иллюзию, продавцы часто используют трюки из НЛП (нейролингвистического программирования). Эти методы действуют на уровне подсознания, что не позволяет своевременно защититься от них. Например, это может быть отражение позы клиента, подстройка под его дыхание, стиль речи, настроение и пр. Также продавцы с первых фраз стараются узнать хоть что-нибудь о хобби и образе жизни клиента, чтобы сказать, что они тоже этим занимаются, либо живут примерно так же (в таком же доме, в том же районе, исповедуют ту же религию, родственники в том же городе и т. д.)

**4. Яичница-болтуня.** Манипуляция заключается в забалтывании клиента. Продавец оживлённо, с настоящим пионерским задором рассказывает клиенту о предлагаемом товаре. Но не о его свойствах и качествах, а о тех желаниях, которые клиент сможет осуществить благодаря покупке.

Например: девушка, вы же хотите как можно дольше оставаться молодой? Тогда приобретайте нашу линию ухода за кожей, она практи-

чески отменяет старение. С ней вы через двадцать лет будете выглядеть молодой и красивой, а без неё – уже через десять лет старухой.

Или вот ещё: молодой человек, если купите эту яхту, то все девушки будут ваши. Представьте, вы приглашаете девушку прогуляться на яхте — ночь, луна, лёгкий бриз и море романтики. Думаете, хоть одна откажется? Конечно же, нет. Девушки обожают романтику. Плюс к этому яхта подчеркнёт ваш статус и поднимет престиж.

Иными словами, продавец продаёт клиенту не товар, а собственно мечты и желания самого клиента.

**5. Да тебе слабо!** Здесь используется противоположная тактика. Продавец делает вид, что не хочет продавать клиенту товар, нанося при этом удар по его самолюбию: «Этот автомобиль приобретают только очень состоятельные люди», или «Эту марку вина берут только истинные ценители этого напитка», или «Это действительно эксклюзивная вещь, она для тех, кто по-настоящему разбирается в моде». Мол, куда ты, деревенщина, лезешь в высшие сферы. Со свиным, как говорится, рылом...

Срабатывает на «ура», особенно среди тех, кто недавно разбогател. А некоторые, особо чувствительные индивидуумы вообще могут отдать последнее за какую-нибудь сомнительную безделушку, только чтобы поддержать репутацию обеспеченного человека.

**Вот пять наиболее распространенных психологических уловок, применяемых продавцами. На самом деле их, конечно, намного больше, но для успешных походов в магазин неплохо бы научиться противостоять хотя бы им.**

## ТАКТИКИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

**1.** Покупатель больше нужен продавцу, чем продавец покупателю. А клиент у нас что? Правильно, всегда прав. Следовательно, при посещении магазина не стоит забывать о том, что вы не должны «обслуживать» продавца. То есть, не обязаны быть для него «хорошим», «добрым», «мягким», «уступчивым», «богатым», «щедрым» и т. д. человеком. Не обязаны, сколько бы он на вас ни давил психологически, вынуждая принять его правила игры!

Во время общения с продавцом достаточно продемонстрировать отстранённую вежливость и лёгкую заинтересованность. Если продавец ведёт себя прилично, то есть не играет с вами в вышеперечисленные пять игр и по мере сил объективно рассказывает о товаре, то никто не запрещает проявить к нему дружелюбие и прочие тёплые чувства.

**2.** Принимать принципиальные решения о покупке того или иного товара (особенно дорогого) нужно дома. Если вы отправляетесь в компьютерный магазин с намерением выбрать ноутбук, то вопрос, который перед вами стоит, должен звучать так: «Какой именно ноутбук мне купить?», а не «Купить ли мне вообще ноутбук или нет?». Иначе есть вероятность, что вернётесь домой с дорогущим планшетом, который, как потом выяснится, вам вовсе и не нужен. Информацию о товаре, который хотите купить, вообще лучше собирать заранее (например, через знакомых или через Интернет) — продавцам гораздо легче «развести» на невыгодную покупку клиента, который сам не знает, чего хочет.

**3.** Чаще говорите в магазине слова «нет» и «меня это не интересует». Обычно разговор между покупателем и продавцом идёт по следующей схеме: «Вам ведь нравится море, солнце и пальмы? – Да. – Тогда купите самый дорогой тур в Доминиканскую республику! – У меня недостаточно средств. – Но вам же нравится море, солнце и пальмы! Отпуск нужно проводить с удовольствием, на нём нельзя экономить!» И сказать «нет» продавцу становится всё труднее и труднее. А если бы на первый вопрос вместо «да» клиент ответил «нет» или хотя бы «не очень», то получилось бы: «Вам ведь нравится море, солнце и пальмы? – Нет» И всё, — клиент получает возможность сказать, что ему действительно надо. Может, ему нужны те же пальмы и солнце, но на других условиях.

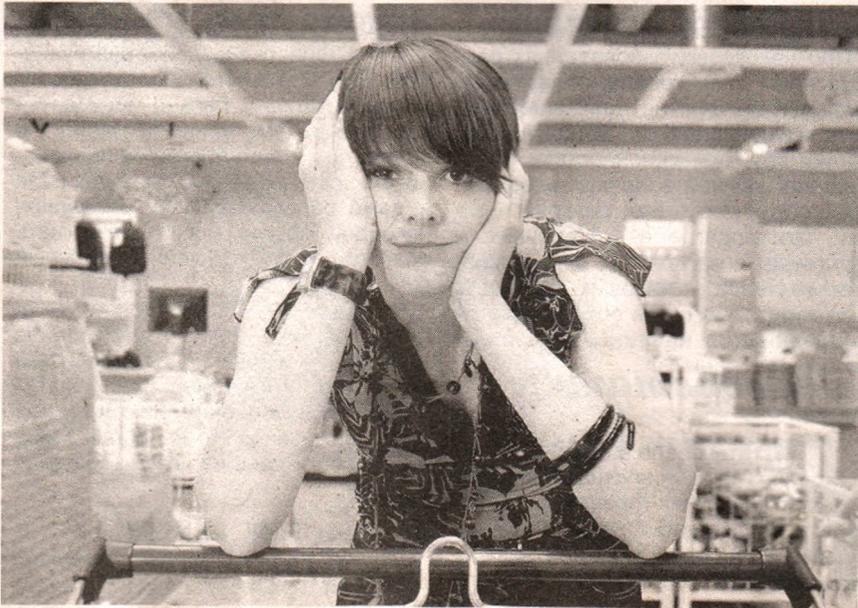
**4.** Хотя бы один раз сделать вид, что отказываетесь от сделки, чтобы проверить заинтересованность продавца. Если заинтересованность слишком очевидна, то есть основания предположить, что что-то не так с товаром. Либо завышена цена, либо товар залежался, либо качество ниже среднего. То есть, будет разумно уйти и ещё раз подумать, стоит ли его покупать.

**5.** Поскольку продавцы не стесняются психологически давить на клиентов, то и клиентам никто не запрещает давить на продавцов, выдавливая из них скидки, правдивую информацию и т. д. Для этих целей можно взять с собой «группу поддержки». Например, супруга или подругу, с которыми заранее распределить роли и поиграть в «плохого» и «хорошего» полицейского.

Конечно, не все продавцы используют манипуляции и уловки, чтобы продать свой товар. Большинство из них нормальные приличные люди, которые честно выполняют свою работу. Однако манипуляторы в последнее время встречаются всё чаще и чаще. Недавно одна знакомая позвонила и со слезами в голосе поделилась, что её «развели» в косметическом салоне на покупку о-очень дорогой линии косметических средств. Причём, она до сих пор не понимает, где был её разум, когда она подписывала документы. Тогда ей казалось, что она всё делает правильно.

Она долго сидела без гроша, но зато с кучей чудесных пузырёчков. А всего лишь надо было сказать «нет» в нужный момент.

**Елена КОНДАУРОВА**



# СПОРНАЯ РАЗГРУЗКА

Ещё 15-20 лет назад все каноны диетологии гласили: разгрузочные дни для худеющих людей однозначно полезны. Однако в последнее время врачи далеко не всегда советуют их своим пациентам. Почему? И как найти золотую середину?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

## Достоинства

### ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

После правильно проведённого разгрузочного дня мы, как правило, теряем от полукилограмма до полутора. Это даёт очень хороший эмоциональный подъём. Почувствовав лёгкость в желудке и теле, многие понимают, как это приятно. Поэтому стремятся поддерживать это ощущение: начинают есть меньше, больше двигаются, следят за размером порций и за тем, чтобы пища была малокалорийной и здоровой. В этом плане у некоторых людей разгрузочные дни становятся первым шагом к похудению.

### ХОРОШАЯ ПЕРЕДЫШКА

Разгрузочные дни, проводимые после праздничного переизбытка — очень разумное решение. Наша пищеварительная система во время обильной еды работает «на износ», выделяя много желчи и пищеварительных соков.

Привычка доедать на следующий день оставшееся после праздничного стола может привести к перенапряжению поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. И даже спровоцировать обострение хронических заболеваний этих органов. Поэтому день после застолья, проведённый на кефире или арбузах, принесёт только пользу. Он сразу предупредит и появление лишнего веса, и проблемы с пищеварением.

Причём переноситься он будет несложно. Как правило, на следующий день после обильной еды аппетит бывает понижен.

### ЛЕГКО И НЕДОРОГО

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



в те дни, когда вам хочется отдохнуть от кухонных забот.

### МОЖНО УЧИТЫВАТЬ ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ

Существует несколько классических разгрузочных дней: на молочных продуктах, кашах, фруктах. Но, по большому счёту, вы можете «разгрузиться» практически на любом продукте. Главное, чтобы калорийность вашего суточного рациона уменьшилась вдвое-втрое. Не рекомендуется также слишком жирная, солёная и острая еда. Но в остальном простор для фантазии довольно большой.

### ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ

При некоторых заболеваниях разгрузочные дни крайне полезны. И проводятся они не для снижения веса, а с лечебно-очищающей целью. К примеру, при склонности к образованию камней в почках идеально проводить арбузные разгрузочные дни, при подагре — клубничные и яблочные, а при отёках и заболеваниях суставов — рисовые. Организм в течение такого дня освобождается от вредных или ненужных веществ.

## Недостатки

### ОБМАН НА ВЕСАХ

Эффект снижения веса в разгрузочный день, как правило, происходит. И порой весьма значительный. Однако уже через день-два показатели на весах практически возвра-

щаются к прежним. Дело в том, что большую часть потери веса составляет не жир, а вода.

В ходе разгрузочного дня, когда поваренной соли с пищей практически не поступает, организм выделяет имеющиеся у него в запасе натрия и хлор. С ними выходит и жидкость, создавая иллюзию «волшебной» потери веса.

Однако для того чтобы исчез один килограмм жира, необходимо сжечь около 9000 килокалорий. А это значит, что как минимум три дня надо полностью голодать и при этом ещё и интенсивно работать физически.

### ПЛОХАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ

У большинства людей в разгрузочный день снижается работоспособность. Особенно тяжело приходится работникам умственного труда. По подсчётам специалистов их производительность может упасть в два раза и даже более. К вечеру разгрузочного дня многие могут испытывать слабость, головокружение и сильный голод.

Частыми спутниками резкого изменения рациона бывают ухудшение настроения и нарушения сна. Из-за этого многие отказываются от дальнейшего применения разгрузочных дней. Замечено, что наиболее тяжело провести день на ягодах, фруктах и соках.

### ЧАСТЫЕ «СРЫВЫ»

Плохая переносимость разгрузочных дней и разочарование результа-

том часто побуждают человека бросить диету. К тому же в течение всего разгрузочного дня мы с нетерпением ждём, когда же наступит завтра.

Организм просто требует кусок мяса или сладкий пирожок. Уже утром следующего дня мы ощущаем волчий голод. Поэтому разгрузочный день нередко плавно переходит в «загрузочный», в течение которого мы часто позволяем себе лишний кусочек лакомства.

## ПЕРЕСТРОЙКА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Ещё один подводный камень разгрузочного дня — эффект рикошета. Доказано, что даже непродолжительного голодания достаточно, чтобы организм перешёл в «экономный режим» и замедлил течение обменных процессов. Такая перестройка обмена веществ происходит у 95 из 100 человек, резко ограничивших калорийность рациона.

Тело настраивается на то, что жир надо экономить и по возможности накапливать. Причём этот факт надолго «записывается» в отдельные участки нашего мозга. Поэтому разгрузочные дни могут реально затормозить скорость снижения веса.

## ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Некоторые виды разгрузочных дней небезразличны для нашего желудка. Яблоки, клубника, малина, кефир довольно значительно стимулируют выработку желудочного сока, повышают его кислотность. При этом обычной, «нейтрализующей» пищи не поступает. Поэтому после таких разгрузочных дней возможно обострение гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка, появление изжоги.

При этом избыток желудочного сока может значительно стимулировать аппетит. Поэтому многие отмечают, что, к примеру, яблочные разгрузочные дни переносятся порой хуже, чем голодные.



## РЕЦЕПТЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

**Яблочный:** 1,5 кг несладких яблок, можно в печёном виде.

**Арбузный:** 1,5-2,5 кг арбузной мякоти.

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

**Огуречный:** 1,5 кг огурцов и 150 г хлеба.

**Творожный:** 500-600 г нежирного творога в день.

**Кефирный:** 1,5-2 л кефира жирностью 1%.

**Кефирно-гречневый:** 1 л кефира жирностью 1% и каша из 150 г сухой гречневой крупы.

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



## ОДНОБОКИЙ РАЦИОН

В классические разгрузочные дни всегда употребляется один тип продуктов. А это значит, что каких-то полезных веществ мы себя лишаем. Если проводить разгрузочные дни раз в 7-10 дней, это не страшно. Но если вы устраиваете разгрузку через день-два, нехватка питательных веществ, минералов и витаминов становится проблемой.

## Полезные советы

Если вы всё же решили использовать разгрузочные дни или привыкли к ним, соблюдайте определённые правила. Тогда разгрузка пойдёт на пользу вашему организму.

●Помните, что разгрузочные дни — лишь дополнение к здоровому образу жизни и планомерному рациональному питанию.

●Не верьте в то, что можно есть что попало и как попало, а потом за один день отрегулировать свой вес. Чудес не бывает, и вам всё равно необходимо соотносить калорийность своего рациона и энергозатраты в периоды между разгрузочными днями. Только тогда придёт успех.

●Принимая решение ограничить себя в питании даже на один день, учитывайте своё состояние здоровья и наличие хронических заболеваний. Если вы хотите проводить разгрузочные дни регулярно, необходимо обследование и консультация специалиста.

●Выбирая продукт для разгрузочного дня, вспомните, как ваш организм на него реагирует. Не

было ли у вас диареи после лишнего стакана кефира, не «сосало» ли под ложечкой после съеденного натощак яблока? Берите лишь то, что вы однозначно хорошо переносите. А в идеале — ещё и то, что любите.

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

●Лучше, если вы будете соблюдать режим разгрузки «от ужина до ужина», чем «от завтрака до завтрака». Заснуть натощак бывает проблематично. Только ужинайте не позже, чем за 2-3 часа до сна.

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

●Проводите разгрузочные дни в выходные. На это время исключите тяжёлые физические и психические нагрузки. Постарайтесь найти себе интересное занятие для души. Тогда будет меньше мыслей о еде и тяги нарушить диету. Идеально будет, если вы уедете куда-нибудь и проведёте день на природе.

●В разгрузочные дни не забывайте о питье. Вам нужно пить не менее 1,5-2 л воды, даже если вы решили провести день на кефире. Вода усилит очищающий эффект разгрузочного дня и предупредит развитие запоров. Можете употреблять как обычную, так и негазированную минеральную воду.

●Не проводите разгрузочные дни чаще, чем один раз в неделю. Так вы уберёжете свой организм от нехватки белков, витаминов и минералов и многих других побочных эффектов. Если между разгрузочными днями вы соблюдаете диету, принимайте поливитаминные комплексы.

# ОСЕННИЕ ЯГОДЫ

**Осенью созревают самые полезные ягоды: калина, боярышник, шиповник. Не забывайте о них в сезон и непременно заготовьте на зиму.**

## КАЛИНА: ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

Из ягод калины, так популярной в домашних заготовках и кулинарии, можно приготовить эффективные средства для ухода за лицом. Чтобы запастись калиной для косметических целей, ягоду лучше заморозить. Ну а в сезон, конечно же, использовать свежую.

●Промытую калину разомните в кашицу. Замороженные ягоды предварительно ошпарьте кипятком. Смешайте 1 ст. л. ягод и 1/2 ст. л. сметаны, добавьте 1 ч. л. оливкового масла. Если кожа более жирная, то калину смешивайте с 1/2 ст. л. крахмала и 1 ч. л. лимонного сока. Нанесите маску на чистую кожу и держите не менее 15 мин. Смойте тёплой водой при сухой коже или холодной водой при жирной. Маска из калины улучшает цвет лица, а также снимает усталость с кожи.

●Для сужения пор и осветления кожи. При жирной коже возьмите 1 ст. л. отжатого калинового сока и разотрите с 1 яичным белком. Добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Нанесите маску на кожу лица, а через 15 мин. ополосните лицо в тёплой воде. Для сухой кожи: 1 ст. л. калинового сока смешайте с 1 ч. л. питательного или детского крема. Нанесите маску на 15 мин., после чего смойте чуть тёплой водой.

●Для увядающей кожи. 2 ст. л. отжатого из ягод калины сока смешайте с 1 яичным желтком, 1 ч. л. мёда и 1 ст. л. оливкового масла. Взбейте смесь в миксере или венчиком. Нанесите на кожу на 15 мин. Смойте тёплой водой, после чего ополосните лицо и шею прохладной водой.

●Калиновый сок — хорошее антисептическое и осветляющее средство. Калиновым соком протирают проблемную кожу, если на ней нет воспалений. Если смешать калиновый сок с лимонным соком, то получится средство для осветления веснушек.

## ШИПОВНИК ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Шиповник издавна известен как витаминное средство. Не так давно из семян шиповника стали получать масло, которое входит в список самых популярных растительных масел, применяемых в косметологии. Масло шиповника содержит более 15 видов различных жирных кислот, основной процент которых составляет линолевая, линоленовая, и олеиновая кислота. Они способствуют укреплению защитного барьера кожи и являются высокоэффективным строительным материалом для её клеток. Благодаря такому уникальному составу масло шиповника входит в состав современных косметических средств, предназначенных для предупреждения морщин. Также косметическое масло шиповника богато витаминами С и Е, которые считаются витаминами красоты, и используется как питательное,



увлажняющее и регенерирующее средство. Косметическое масло шиповника замечательно подходит для ухода за усталой и увядающей кожей лица и кожи вокруг глаз, а также за сухой, шелушащейся и чувствительной кожей. Оно является очень лёгким по своей текстуре и практически не оставляет жирного блеска на коже. Его добавляют в косметические средства (маски, кремы, лосьоны) или используют в неразбавленном виде, заменяя маслом крем для ухода за кожей. Приобрести его можно в аптеке или в отделе косметики.

## ВИТАМИННОЕ МЕНЮ: БОЯРЫШНИК



Боярышник — ценная осенняя ягода. У многих людей слово «боярышник» ассоциируется с лекарством для сердца - настойкой боярышника. Действительно, на основе боярышника изготавливают лекарства для сердечно-сосудистой системы и успокоительные препараты для нервной системы.

Боярышник расширяет сосуды, понижает нервную возбудимость, тонизирует мышцы сердца, улучшает кровообращение. Кроме этого боярышник улучшает работу печени, оказывает желчегонное действие, активизирует обмен веществ. Однако из боярышника делают не только лечебные настойки, но и вкусные квасы, компоты с добавлением яблок, варят повидло и джем, делают желе и пастилу. Все эти блюда и напитки будут не только вкусными, но и очень полезными, богатыми витаминами и биологически активными веществами. Подходит боярышник и для приготовления низкокалорийных блюд. Следует только помнить, что у боярышника есть противопоказания: его нельзя есть беременным и кормящим женщинам. Для всех существует ограничение — не больше 150 г ягод в день.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

# Макияж: модные тенденции

**Осенняя палитра в макияже — довольно сдержанная и спокойная. Позади лето и буйство красок, в моде естественные оттенки и неяркий маникюр.**



## ТЕНИ

Этой осенью в макияже глаз актуальны розовый, бордовый, тёплые оттенки светлого золота и насыщенной бронзы. Как и в одежде, в моде серый цвет и его оттенки: матовый серый, серебристый, серо-зелёный и серо-голубой. В центре внимания оказались природные оттенки пыльной розы, водорослей и песка.

## ПОМАДА

Классическую красную помаду можно заменить помадой насыщенного ягодного оттенка. Нежный розовый — для тех, кто не любит яркий макияж губ и предпочитает лёгкие оттеночные бальзамы или светлые помады.

## СОЧЕТАНИЕ: МАНИКЮР И МАКИЯЖ

Вернулось в моду классическое сочетание губ и ногтей одного оттенка. Только теперь модницам предлагается внести небольшие изменения: использовать два варианта оттенков одного цвета в маникюре или две разные текстуры — матовую и перламутровую. Популярны неяркие розовые и бежевые оттенки лака для ногтей. Такой маникюр в натуральных тонах имеет два огромных преимущества: сочетается с любой одеждой и делает пальцы изящнее и длиннее.

**Как не состарить себя раньше времени? Можно ли с помощью одежды и макияжа помолодеть на глазах? Возможно, наши советы помогут вам ответить на вопрос, который волнует многих женщин: «Как выглядеть моложе своих лет?»**

**1. Гардероб.** Модельеры считают, что простые вещи лучше всего подходят для того, чтобы выглядеть подтянуто, молодо и стильно. В данном случае, чем проще крой, тем лучше. Большое количество деталей в одежде перегружают образ. Если есть лишний вес, не стоит носить бесформенные вещи. Лучше остановить выбор на облегчающих и приталенных моделях, которые добавляют образу стройности и подтянутости.

**2. Лучший вес.** Стройная подтянутая фигура всегда молодит женщину, а лишние пара килограммов сразу добавляют пару лет. Поэтому, если хотите выглядеть моложе, обратите внимание на свой вес. Однако стоит помнить, что чрезмерная худоба также старит женщину.

**3. Причёска.** Кому-то идут короткие стрижки, а кому-то локоны, длинные волосы и чёлка даже в 40 и 50 лет. Цвет волос, их

ухоженность также играет немалую роль в том, как выглядит женщина. Если вы окрашиваете седину, делайте это регулярно и не забывайте следить за отросшими корнями. Немаловажен и уход за волосами. Покраска, завивка, выпрямление, осветление волос оказывают негативное влияние на состояние волос, делают их тусклыми и безжизненными. Поэтому не забывайте о восстанавливающих средствах и процедурах.

**4. Макияж.** Известно, что яркий макияж прибавляет сразу несколько лет. Старят чрезмерно выщипанные брови, тёмные круги под глазами и покраснения кожи. Молодят — красивый ровный тон лица, ухоженная кожа и элегантный сдержанный макияж.

**5. Украшения.** После 40 лет любительницам носить много украшений стоит пересмотреть свои привычки. С годами множество украшений только добав-

## 7 СОВЕТОВ, как выглядеть моложе



ляет лишних 5-10 лет. А вот удачно подобранный единственный аксессуар подчеркнёт элегантность и вкус женщины.

**6. Обувь.** Найдите свою высоту каблука в соответствии с образом жизни, работой и состоянием здоровья. Небольшие каблочки помогают выглядеть стройнее и моложе. Но обувь должна быть такой, в которой можно передвигаться легко и грациозно.

**7. В движении.** Зачастую мы составляем впечатление о возрасте человека по его внешнему виду и тому, как он двигается. Регулярные занятия спортом и физическая нагрузка помогают довольно долго сохранять красивую фигуру и приличную форму. Даже простые физические упражнения влияют на улучшение общего состояния здоровья и помогают поддерживать мышцы в тонусе.

# МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОСЕНИ

**В осенних коллекциях одежды и обуви многое напоминает о лете. Однако пришло время готовить куртки, тёплые свитера и осеннюю обувь.**

## ОСЕННЯЯ ПАЛИТРА

Модная осенняя палитра очень живописна. В ней есть место самым разным цветам и оттенкам: ярким, спокойным и очень нежным. Основные цвета: розовый, белый, серый, золотой, цвет шафрана, горчичный, цвет охры, зелёный кипарисовый и золотисто-коричневый (коньячный). Особо выделяется яркий оранжевый цвет и его оттенки: морковный, лососёвый и апельсиновый. Такая оранжевая гамма гармонирует с осенними красками в солнечный день, а в пасмурный помогает бороться с осенней хандрой. В гамме модных цветов синий и все его оттенки.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Серый цвет этой осенью может заменить в гардеробе классический чёрный. Чтобы не превратиться в серую мышку, стоит найти правильные оттенки — их много. Стилисты рекомендуют обратить внимание на цвет алюминия и серый стальной. Они могут быть использованы как базовые цвета классического женского гардероба, а также в одежде других стилей. Серый прекрасно сочетается с яркими цветами.

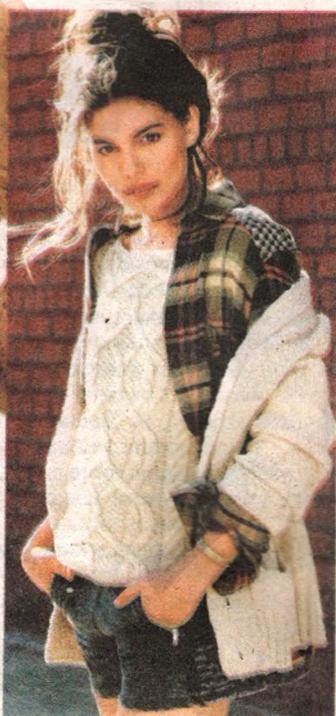


## КУРТКИ

Что вам ближе? Классическая куртка, куртка спортивного покроя или короткая куртка-косуха? Любая из этих моделей будет актуальна осенью. Особенно выделяется такая отделка, как простёжка, которая придаёт одежде фактуру.

## ТРИКОТАЖ

Как никогда, трикотаж — в центре внимания. Вязаный кардиган, костюм, платье-свитер, джемпер, шарф украсят осенний гардероб и, возможно, станут самой любимой вещью сезона. Тёплой и уютной!



## ОБУВЬ: ТУФЛИ, БОТИЛЬОНЫ, САПОГИ

В осенних коллекциях есть обувь на все вкусы: на устойчивом толстом каблуке, на плоской подошве, на танкетке, на шпильке, с прямым и скошенным каблуком. Не выходят из моды остроносые туфельки. Также модницам стоит обратить внимание на штиблеты и туфли в мужском стиле. Этой осенью в моду вошли сапоги с прямыми голенищами и ботильоны, которые имитируют туфли, обутые на носок.

*Мелочь, а приятно!*

# ВАЗА

## ИЗ ЭЛЕКТРОПРОВОДА

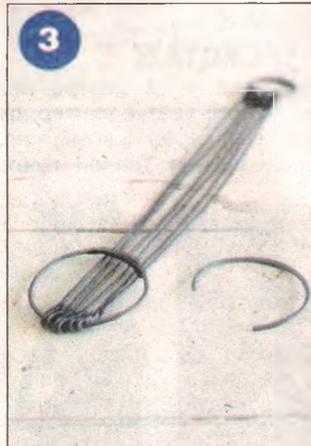
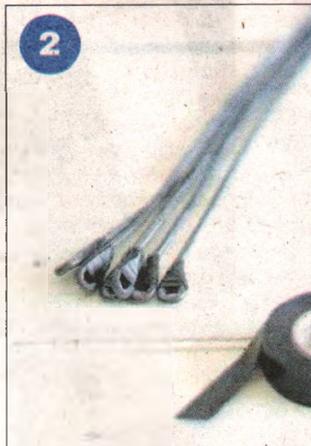
Если недавно вы делали капитальный ремонт, возможно у вас остался лишний электропровод. А возможно, увидев такую красоту, вы купите его специально. Ваза получается не обычная, а декоративная. В неё не нальёшь воды и не поставишь живые цветы. Но если у вас есть искусственные, такая каркасная ваза — идеальный вариант. Впрочем, такой вазой можно оплести красивую стеклянную бутылку и тогда в неё можно ставить и живые цветы.



**Вам понадобятся:** крепкая медная проволока или электропровод, кусачки, ножницы, изолента чёрного цвета, ткань, клеевой пистолет с клеем.

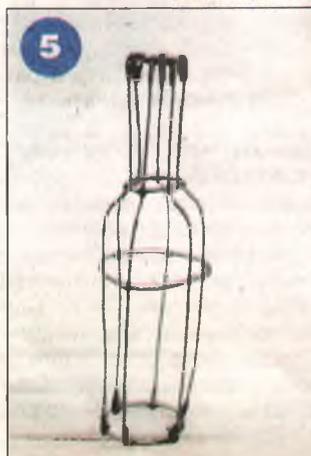


**1.** Сначала изготовим основу вазы. Сформируйте круг (как в нашем случае) или квадрат, но не скрепляйте его кончики.



**2.** Затем отрежьте несколько кусков провода одинаковой длины для стенок вазы. Например, шесть. С одной стороны каждого отрезка сформируйте маленькую петельку. Чтобы края проволоки не было видно, закрутите его изоlentой.

**3.** Через все шесть петелек проденьте кольцо основания вазы. Теперь можно скрепить концы дна вазы, перекрутив их между собой и спрятав под изоlentой.



**4.** Горлышко сделайте также круглой формы, но чуть меньшего размера. Вденьте в эту проволоку верхние колечки на концах шести отрезков проволоки. Закрутите их и верхнее кольцо, затем замаскируйте изоlentой.

**5.** Далее из проволоки изготовьте две перемычки. Это должен быть маленький круг (примерно такой же, как и для горлышка), чтобы отделить горлышко от остальной части вазы, и большой (такой, как дно), чтобы сделать вазу более объёмной и вместительной. Прицепите оба круга к каркасу и закрепите изоlentой.

**6.** Нарезьте полоски ткани шириной в примерно в 1 см. Полосками обтяните каркас вазы, фиксируя ткань время от времени клеевым пистолетом. Внимательно следите, чтобы из-под ткани нигде не выглядывала электропроводка или изолента.

# В ПЕРВЫЙ РАЗ НА НОВУЮ РАБОТУ

**Поиски работы наконец-то позади. Завтра вы выходите на новое место. Как стать своим человеком в коллективе с первых же дней?**

**Чтобы новичку не наделать грубых ошибок в свой первый рабочий день, предлагаем несколько советов.**

● Если начальник водит вас по офису и представляет сотрудникам, называя их имена и должности, — это очень хорошо. Вам нужно запомнить хотя бы два-три имени. Тогда при появлении каких-либо трудностей и неожиданностей вы сможете обратиться к новым коллегам за помощью. Только постарайтесь не перепутать имена и отчества! Людей это чрезвычайно раздражает, а некоторые даже обижаются.

В том же случае, если руководитель не представил вас коллегам, вам придётся это сделать самостоятельно. Подойдите к человеку, поздоровайтесь и скажите: «Я ваш новый сотрудник, меня зовут...» При этом имейте в виду: если ваши коллеги в этот момент увлечены о чём-то разговаривают, не стоит их перебивать и привлекать внимание к своей персоне. Иначе вас сочтут бестактной и невоспитанной.

● Начальник обычно назначает человека, который бы помог вам на первых порах освоиться с работой, привыкнуть к новому месту и вообще стать своей. Но представим себе, что он этого не сделал. В первые часы вы не знаете, чем заняться. Будет ошибкой в это время листать от нечего делать журнал мод или смотреть задумчиво в окно. Лучше подойдите к кому-либо из коллег, предложите помощь, попросите познакомиться вас с документацией. Если вы видите, что сотрудникам сейчас не до вас, что все в запарке, то начните самостоятельно изучать материалы, находящиеся в компьютере, на полках,



в шкафах. Имейте в виду, что коллеги присматриваются к вам постоянно, хотя вы этого, возможно, и не замечаете. Важно с первых минут вашего присутствия на новом месте создать впечатление делового человека, который интересуется своей работой.

● При первом знакомстве с новыми коллегами не хвастайтесь, какой у вас диплом и какие курсы повышения квалификации вы закончили, это, в общем-то, никого не волнует. Для всех гораздо важнее, насколько быстро вы войдёте в деловой ритм и сможете выполнять порученную вам работу.

● Не стоит первому же коллеге, проявившему к вам интерес, докладывать, кто помог вам устроиться на это место, и излагать всю свою биографию. Этим человеком может оказаться личность, с которой, как выяснится впоследствии, безопасно беседовать только о погоде.

● В столовой не подсаживайтесь без разрешения к своим коллегам. Они ещё вас не знают, и ваше присутствие, возможно, помешает им обсудить какие-то важные для них вопросы. Вы будете их смущать, коллеги, скорее всего, станут держаться скованно в вашем обществе. Дождитесь, когда они сами вас пригласят.

● Не исключено, что вас спросят, почему вы уволились с предыдущего места работы. Прежде всего, ни в коем случае не отзывайтесь о нём плохо! Вы будете выглядеть неуживчивой, склочной и неконтактной. Наоборот, говорите, что это была очень солидная и уважаемая организация, что вас там ценили, а отношения

с коллективом у вас сложились очень хорошие. Ни в коем случае не рассказывайте, что ушли оттого, что повздорили с начальником или с его заместителем. На вопрос о причине увольнения скажите, что сделали это исключительно потому, что здесь сможете быть гораздо более полезной.

● Обязательно обратите внимание, как сотрудники называют друг друга. Если совсем зелёная девица представилась вам по имени-отчеству, то и вам надо к ней обращаться именно таким образом. Если же в коллективе все говорят друг другу «ты» и не признают отчеств, то прежде чем начать общаться, спросите человека, какое обращение ему было бы приятно.

● В начале своей работы на новом месте ни в коем случае не принимайте участия во внутренних разборках. Соблюдайте пока нейтралитет. Вы — человек новый, поэтому такая позиция будет восприниматься совершенно естественной.

● Если на вашей новой работе принято не срывать с места после шести часов, а посидеть некоторое время за столом, имитируя загруженность и заинтересованность в работе, то и вам следует делать то же самое.

● Праздники, которые коллектив собирает отметить в выходные на природе, не следует игнорировать, пусть даже у вас были совсем другие планы. Это несовпадение интересов может настроить людей против вас.

● Будьте приветливой, улыбчивой, вежливой и доброжелательной. Предлагайте свою помощь коллегам, не бойтесь переработать и сделать больше, чем предусматривает ваша должностная инструкция.



# ВЫБИРАЕМ КОЖАНУЮ КУРТКУ

**Кожаная куртка – удобная, практичная и просто незаменимая вещь. Особенно осенью. Вещь эта недешёвая и покупается не на один сезон. Поэтому важно сделать правильный выбор.**

## ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Лучшими производителями кожаных изделий считают Италию и Турцию. Чего только стоит количество «кожаных туров» на турецкое побережье и в Италию. Также неплохими признаны кожаные куртки из Финляндии, Канады, Кореи, Швеции, Великобритании, Германии. К сожалению, этикетки на куртке сегодня не всегда правдивы, поэтому, если у вас есть возможность, советуем приобретать кожаные куртки за границей, где качество кожи более-менее подтверждается репутацией страны-производителя.

На нашем рынке в большом количестве представлены китайские изделия, которые, как и всё китайское, могут быть и приличного качества, и плохого.

## КАЧЕСТВО КОЖИ

Сегодня производители кожаных курток предлагают нам изделия из овечьей, телячьей, буйволиной, свиной и бычьей кожи. Наиболее распространённым и экономичным вариантом являются куртки из свиной кожи, однако такая куртка быстро затирается и теряет свой первоначальный вид, тем самым, укорачивая срок службы вашей вещи (3-5 лет). Наиболее прочными являются куртки из буйволиной кожи, а также хорошо выделанной кожи быка (5 и более лет).

Существует множество способов проверить подлинность кожаного изделия, однако не все они применимы во время выбора и покупки кожаной куртки.

● Приложите тёплую ладонь к поверхности куртки – если кожа нату-

ральная, вы почувствуете тепло материала. Если вы сделаете это с искусственной кожей, она останется холодной на ощупь.

● Капните немного воды на небольшую область на поверхности куртки. Натуральная кожа должна впитать влагу и изменить свой цвет на более тёмный. Кожзаменитель не впитает воду.

● Обратите внимание на кромку куртки – у куртки из натуральной кожи она необработанная и слегка шероховатая, у искусственной же – гладкая.

● Поверхность кожи должна быть ровной и гладкой, без складок и деформаций. Материал в области подмышек и карманов, на локтях должен быть прочным, так как в этих местах кожа имеет свойство затираться.

● Ногтем аккуратно поскребите поверхность – кожа хорошей выделки не должна шелушиться и на ней не должны остаться царапины.

● Чтобы проверить качество покраски и защитной водоотталкивающей пропитки, возьмите светлый кусок ткани, слегка намочите его и потрите кожаную поверхность. Ткань не должна окраситься.

## КОЖЗАМЕНИТЕЛЬ

Стоит отметить, что сегодня очень популярны куртки из кожзама или так называемой прессованной кожи. Данные материалы имеют сильное внешнее сходство с натуральной кожей, но не обладают высокими качественными характеристиками. При выборе кожаной куртки стоит быть внимательным, так как сегодня производители очень умело работают над внешним видом искус-



ственной кожи, очень часто можно ошибиться, купив подделку.

Стоит отметить, что у курток из искусственной кожи есть свои преимущества. Внешне они имеют вполне приличный вид, представлены достаточно разнообразными моделями, цена намного ниже, чем на куртки из натуральной кожи. Тем более, многие европейские бренды под нажимом всевозможных организаций по защите животных уже давно перестали использовать натуральную кожу. Главный минус куртки из искусственной кожи – её низкая износостойкость.

## КАЧЕСТВО ПОШИВА

При выборе куртки внимательно осмотрите её – обратите внимание на швы, фурнитуру, крой. Кожаная куртка должна хорошо сидеть по фигуре, если, конечно, вы выбрали свой размер. Швы должны быть аккуратными, ровными, без торчащих ниток, край должен быть обмётан.

Что касается фурниту-

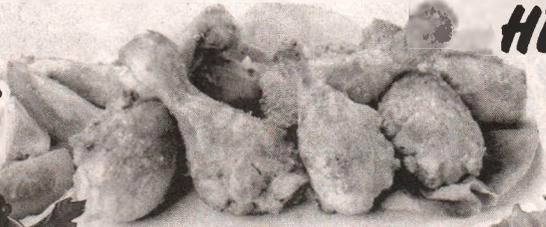
ры, в первую очередь проверьте молнию – бегунок должен двигаться легко, без усилий. Предпочтение стоит отдать металлической молнии – пластмассовая вряд ли прослужит вам долго. Если куртка застёгивается на пуговицы, они должны быть изготовлены из прочных материалов, а петли должны быть аккуратно обмётаны. Кнопки – прочные и плотно застёгивающиеся.

Кожаная куртка может быть на меху или на обычной тканевой подкладке. Кожаная куртка на натуральном меху – идеальный демисезонный вариант, который также можно носить относительно тёплой зимой. Если подкладка тканевая, внимательно осмотрите её. Лучшим вариантом является вискоза, которая прослужит гораздо дольше, чем полиэстр. Подкладка должна быть мягкой и приятной на ощупь – если вы чувствуете, что ткань «стеклянная», такая подкладка быстро порвётся.

# С К готовим КУЛИНОЙ

№9(95) Сентябрь 2014

**САЛАТЫ  
С КРАБОВЫМИ  
ПАЛОЧКАМИ**



**НЕОБЫЧНЫЕ  
КОТЛЕТЫ**

**КУРИНОЕ  
ЦАРСТВО**



**АДЖАТСАНДАЛ  
С ТЕЛЯТИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



## САЛАТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

### САЛАТ «КРАБОВЫЙ ЗАМОК»

На 150 г крабовых палочек (или крабового мяса): 150 г филе слабосоленой сёмги или форели, 2 маленьких сладких перца красного и жёлтого цвета, 1 черешок сельдерея, 100 г сыра пармезан, 100 г консервированного зелёного горошка, майонез, соль. Для украшения: зелень укропа, ломтики лимона, крабовые палочки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки или крабовое мясо нарежьте небольшими кусочками. Рыбное филе и очищенный от семян сладкий перец — тонкой соломкой, сельдерей — дольками. Сыр натрите на крупной тёрке.
2. Все ингредиенты перемешайте, добавьте горошек, посолите, заправьте майонезом.
3. Готовый салат выложите в салатник, украсьте рубленой зеленью, ломтиками лимона и кусочками крабовых палочек.

*Ольга ХОРОШИЛОВА, г. Воронеж*

### САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

На 200 г крабовых палочек: 200-250 г свежемороженных креветок, 1/2 ст. риса, 2 варёных яйца, 1 варёная морковь, 2 киви, 2-3 ч. л. красной икры, майонез, соль. Для украшения: 1 киви, 1 пучок укропа.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки и рис по отдельности отварите в подсоленной воде. Креветки очистите. Рис откиньте на дуршлаг.
2. Крабовые палочки нарежьте кубиками, несколько палочек оставьте для украшения. Яйца и морковь по отдельности натрите на крупной тёрке. Очищенное киви нарежьте кубиками.
3. На дно тарелки положите немного укропа, поставьте кулинарное кольцо. В кольцо выложите ингредиенты слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — половина риса, 2-й — крабовые палочки и часть креветок, 3-й — морковь, 4-й — киви (майонезом не смазывать!), 5-й — оставшийся рис, 6-й — яйца. Сверху украсьте красной икрой.
4. По краю тарелки выложите оставшиеся креветки. По кругу от кольца с салатом разложите нарезанное тонкими полукружьями киви. Кулинарное кольцо снимите, поставьте по ободку салата заборчик из развёрнутых крабовых палочек. Украсьте укропом. Отправьте салат в холодильник на 1 ч.

*Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск*

### САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И БРОККОЛИ

На 300 г крабовых палочек: 400 г свежей или замороженной брокколи, 3 варёных яйца, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. консервированной кукурузы, майонез, щепотка молотого перца чили, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разбираем на небольшие соцветия, варим в подсоленной воде 2-3 мин. (не переварите!).
2. Крабовые палочки и яйца нарезаем тонкой соломкой.
3. Крабовые палочки соединяем с брокколи и яйцами. Добавляем кукурузу, пропущенный через пресс чеснок и молотый перец. Заправляем майонезом, аккуратно перемешиваем.

*Елена ХРОМОВА, г. Санкт-Петербург*

### КРАБОВЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 240 г крабовых палочек: 4 варёных яйца, 1 крупная морковь, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1 пучок укропа, 70 г тёртого твёрдого сыра, майонез, раст. масло.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки натрите на мелкой тёрке, морковь и яйца — на крупной. Укроп порубите. Морковь спассеруйте на раст. масле.
2. На плоскую тарелочку выложите всё слоями: 1-й слой — яйца, 2-й — крабовые палочки, 3-й — спассерованная морковь, 4-й — укроп, 5-й — горошек. Каждый слой, кроме моркови промажьте тонким слоем майонеза. Сверху салат посыпьте тёртым сыром и украсьте по своему вкусу.

*Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк*

### ОВОЩНОЙ САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 240 г крабовых палочек: 3 отварных картофелины, 2-3 огурца, 4 варёных яйца, 2 варёных моркови, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок зелёного лука, майонез, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, картофель, огурцы, яйца и морковь порежьте мелкими кубиками. Лук порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте кукурузу. Посолите, заправьте майонезом. Сверху посыпьте салат рубленым зелёным луком.

*Нона СОКОЛОВСКАЯ, г. Искитим*

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 200-250 г крабовых палочек: 1/2 кочана пекинской капусты или салата айсберг, 1-2 огурца, зелень укропа и петрушки, зелёный лук, 2 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. майонеза. Для украшения: листья зелёного салата.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту или айсберг нашинкуйте. Крабовые палочки нарежьте мелкими кубиками, огурцы — тонкой соломкой. Зелень мелко порубите.
2. Смешайте капусту, крабовые палочки, огурцы и зелень. Заправьте йогуртом и майонезом, перемешайте выложите на блюдо, выстланное салатными листьями.

*Антонина СОБОЛЕВА,  
г. Екатеринбург*

## САЛАТ «НОВЫЙ ВКУС»

На 200 г крабовых палочек: 1 черешок сельдерея, 1 красный сладкий перец, 1 огурец, 1 яблоко, 200 г консервированного ананаса, сок 1/2 лимона, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, очищенный от семян сладкий перец, огурец, очищенное яблоко нарежьте средними кубиками. Яблоко сбрызните лимонным соком. Ананасы нарежьте кубиками покрупнее.

2. Сельдерей разрежьте вдоль, затем нарежьте поперечными кусочками толщиной 5 мм.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом.

*Ксения ФЕДЯШКО,  
г. Петрозаводск*

## САЛАТ «ОРАНЖ»

На 1 упаковку крабовых палочек: 2 апельсина, 2 варёных моркови, 3 варёных яйца, 100 г майонеза, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин очищаем от кожуры, разделяем на дольки, удаляем плёнки. Каждую дольку разрезаем на несколько частей.

2. Крабовые палочки, морковь и яйца нарезаем мелкими кубиками.

3. Всё перемешиваем, солим, перчим, заправляем майонезом.

*Елизавета ЩЕБЛЫКИНА,  
г. Воронеж*

**Нежнейший салат с крабовыми палочками и грибами понравится всем любителям этих продуктов. Вкус просто превосходный! Попробуйте!**

*Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук*

## САЛАТ «ПРЕВОСХОДНЫЙ»

На 240 г крабовых палочек: 4 варёных яйца, 1 банка консервированных грибов, 1 красная луковица, 100 г твёрдого сыра, 100 г консервированной кукурузы, зелень по вкусу, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца натрите на крупной тёрке. Крабовые палочки, грибы и лук мелко порежьте. Сыр натрите на мелкой тёрке.

2. На плоское блюдо выложите салат слоями, промазывая каждый майонезной сеточкой: 1-й слой — кукуруза, 2-й — грибы, 3-й — лук, 4-й — сыр, 5-й — яйца, 6-й — крабовые палочки. Сверху салат украсьте рубленой зеленью.

**СОВЕТ.** Салат можно перемешать и заправить майонезом. Вместо маринованных можно поджарить свежие грибы с луком.

Этот салат никого не оставляет равнодушным. Помимо того, что салат с корейской морковью и крабовыми палочками очень вкусный и полезный, он ещё и быстро готовится и не требует больших денежных затрат.

*Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь*

## САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

На 200 г крабовых палочек: 150 г шампиньонов, по 1/2 красного, жёлтого и зелёного сладкого перца, 200 г моркови по-корейски, зелень укропа и петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы отварите в подсоленной воде, нарежьте пластинками.  
2. Крабовые палочки и очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой.  
3. Всё соедините, добавьте порезанную кусочками корейскую морковь. Перемешайте. Готовый салат украсьте рубленой зеленью. Заправлять ничем не надо!

## САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 150 г крабовых палочек: 1 помидор, 1 огурец, 125 г моцареллы, 50 г зелёного салата, 4 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки и огурец нарежьте мелкими кубиками, помидор — средними. Листья зелёного салата порвите руками на кусочки.  
2. Всё перемешайте, добавьте раскрошенную моцареллу. Заправьте раст. маслом, смешанным с лимонным соком. Посолите и поперчите по вкусу.

*Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар*

## САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И КОПЧЁНОЙ РЫБОЙ

На 300 г крабовых палочек: 300 г филе любой рыбы холодного копчения, 1-2 огурца, 300 г твёрдого сыра, 1 банка консервированной кукурузы, 1/2 банки оливок, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, майонез, чёрный молотый перец, соль.

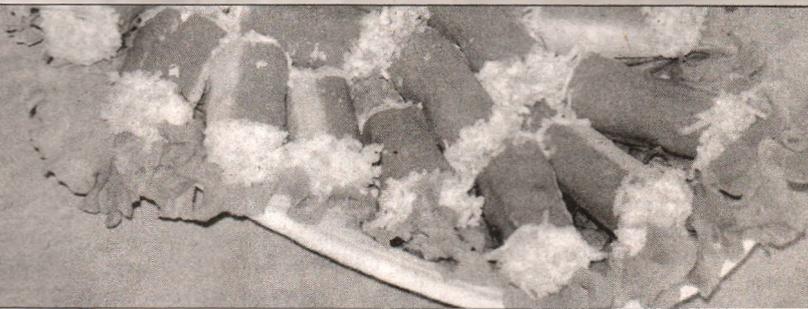
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, рыбное филе и огурцы нарежьте кубиками. Сыр натрите на крупной тёрке. Зелень мелко порубите.

2. Крабовые палочки смешайте с рыбой, огурцами, половиной сыра и зеленью. Добавьте кукурузу. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом. Перемешайте.

3. Готовый салат переложите в салатник, посыпьте оставшимся сыром, украсьте оливками.

*Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар*



## САЛАТ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 200 г копчёной куриной грудки: 200 г крабовых палочек, 2 огурца, 3 варёных яйца, 200 г майонеза, 1 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кубиками, крабовые палочки и огурцы — тонкой соломкой. Яйца мелко порубите, слегка посолите.

2. Для соуса перемешайте майонез со сметаной и щепоткой молотого перца.

3. В креманки или бокалы выложите салат слоями: 1-й слой — куриное филе, 2-й — яйца, 3-й — огурцы, слегка посолите, 4-й — крабовые палочки. Каждый слой промажьте соусом. Сверху украсьте веточками зелени.

*Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск*

**Ц**ветная капуста всегда считалась низкокалорийным продуктом. Супы на основе цветной капусты легко готовятся, на вкус получаются очень нежными.

*Татьяна МАТРОСОВА,  
г. Набережные Челны*

### СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 2 л воды: 800 г свежей или замороженной цветной капусты, 250 г моркови, перец, соль. Для фрикаделек: 500 г говяжьего фарша, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
151  
ккал  
в 1 порции**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говяжий фарш смешайте с измельчённым или натёртым на тёрке луком. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, яйцо, молотый перец и соль. Всё тщательно вымешайте, слепите фрикадельки.

2. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия. Морковь нарежьте тонкими кружочками.

3. В кипящую подсоленную воду опустите фрикадельки, варите 15 мин. Добавьте морковь, варите 5 мин. Опустите в суп капусту, ещё раз доведите до кипения, варите около 6-8 мин. Поперчите по вкусу. Снимите суп с огня, дайте постоять под крышкой 10-15 мин.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФАРША

На 500 г говяжьего фарша: 1 кабачок (200 г), 1 баклажан (200 г), 2 сладких перца (300 г), 1 луковица (100 г), 50 г сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. сливочного масла,

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
201  
ккал  
в 1 порции**

прованские травы, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки и баклажаны нарезаем кружочками, обжариваем на сковороде-гриль без масла.

2. Сладкие перцы запекаем в разогретой духовке до обугливания кожицы. Затем очищаем от кожицы и семян, нарезаем полосками.

3. В мясной фарш добавляем измельчённый лук, 1/2 ст. воды, прованские травы, молотый перец и соль. Всё перемешиваем.

4. В смазанную маслом форму выкладываем слоями: кабачки, присаливаем, затем половину фарша, баклажаны, снова фарш, сладкий перец. Смазываем поверхность сметаной. Запекаем 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке.

*Анна НАЗАРОВА, г. Рязань*



## Что съесть, чтобы похудеть

### САЛАТ С КУРЯТИНОЙ, БРОККОЛИ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 250 г отварного куриного филе: 200 г брокколи, 2 огурца (200 г), 2 небольших апельсина (300 г), 50 г лёгкого майонеза, соль.

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
105  
ккал  
в 1 порции**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разберите на соцветия, ножки отрежьте. В кипящую подсоленную воду опустите вначале ножки, варите 4 мин. Добавьте соцветия, варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг, остудите.

2. Куриное филе и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Апельсины очистите, разделите на дольки, нарежьте кусочками.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте майонезом.

*Инна ЛИСОВА, г. Омск*

### РЫБНОЕ ФИЛЕ С БРОККОЛИ

На 500 г филе горбуши (судака или другой рыбы): 400 г брокколи, 200 г сливок жирностью 10%, 4-5 зубчиков чеснока, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИЙ  
266  
ккал  
в 1 порции**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, обсушите, порежьте небольшими кусочками. Посолите, поперчите, выложите в форму для запекания.

2. Брокколи разберите на соцветия, разложите поверх рыбы. Залейте сливками, смешанными с пропущенным через пресс чесноком. Запекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар*

### БАКЛАЖАНЫ С ФАСОЛЬЮ

На 350 г баклажанов: 200 г варёной фасоли, 150 г моркови, 100 г лука, 20 г зелёного лука, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИЙ  
222  
ккал  
в 1 порции**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте кубиками, посолите, оставьте на 20 мин., промойте, отожмите от воды, затем быстро обжарьте с 2 ст. л. раст. масла.

2. Морковь порежьте соломкой, лук – полукольцами. Добавьте лук и морковь к баклажанам. Влейте оставшееся масло. Жарьте, помешивая, 5 мин. Положите отварную фасоль, перемешайте. Посолите, поперчите, тушите под крышкой около 10 мин.

3. Перед подачей к столу посыпьте готовое блюдо рубленым зелёным луком.

*Ксения ФЕДЯШКО, г. Петрозаводск*

## КУРИНОЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ ПОМИДОРАМИ

На 4 небольших куриных филе (600 г): 2 помидора (200 г), 20 г укропа, 20 г зелёного лука, 1 ст. л. майонеза низкокалорийного, 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**329**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое филе надрезаем, но не до конца, раскладываем. Солим, перчим, посыпаем молотой паприкой.
2. В отдельной чашке смешиваем майонез, сметану и немного молотого перца. Полученной смесью смазываем куриное филе изнутри.
3. На половину каждого филе выкладываем ломтики помидоров и порубленную зелень. Закрываем свободной половинкой филе, края скрепляем деревянными зубочистками.
4. Каждое филе обжариваем на раст. масле с двух сторон. Затем подливаем немного воды, накрываем крышкой. Тушим 7-10 мин.

Галина НИКИТИНА,  
г. Ростов-на-Дону

## ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОКЕ

На 600 г мякоти говядины: 1 сладкий перец (200 г), 2 моркови (200 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. томатного сока, 1 маленький пучок укропа (20 г), 3 ст. л. раст. масла, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**265**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками, обжариваем с 1 ст. л. раст. масла до золотистого цвета. Затем перекладываем в небольшую кастрюлю, заливаем 1/2 л горячей воды, доводим до кипения. Солим по вкусу, тушим 1-1,5 ч. на слабом огне. Если вода выкипит, подливаем ещё немного.
2. Лук нарезаем кубиками или полукольцами, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем овощи на оставшемся масле. Добавляем нарезанный кубиками сладкий перец. Жарим всё вместе 5 мин. Вливаем томатный сок. Добавляем соль, молотый перец и лавровые листья. Тушим до загустения.
3. Овощи с томатным соком выливаем в кастрюлю с мясом, тушим ещё 30 мин. Перед подачей к столу посыпаем мясо мелко порубленной зеленью.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

## ГОВЯДИНА В ЛУКОВОЙ ГЛАЗУРИ С ЭСТРАГОНОМ

На 500 г говядины: 1 крупная луковица (120 г), 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. измельчённого эстрагона, 1/2 ч. л. сахара, 1 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. муки, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарезаем брусочками, выкладываем на сковороду. Добавляем мелко порубленный лук, перемешиваем.
2. В сковороду к мясу добавляем раст. масло, соевый соус, сахар, эстрагон и молотый перец. Всё перемешиваем, накрываем крышкой, даём постоять 10 мин. Высыпаем муку, снова перемешиваем. Жарим на сковороде на сильном огне, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Затем наливаем немного горячей воды, накрываем крышкой, тушим на слабом огне 30-40 мин.

Майя МЕТЁЛКИНА, г. Москва

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**266**  
ккал  
в 1 порции

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

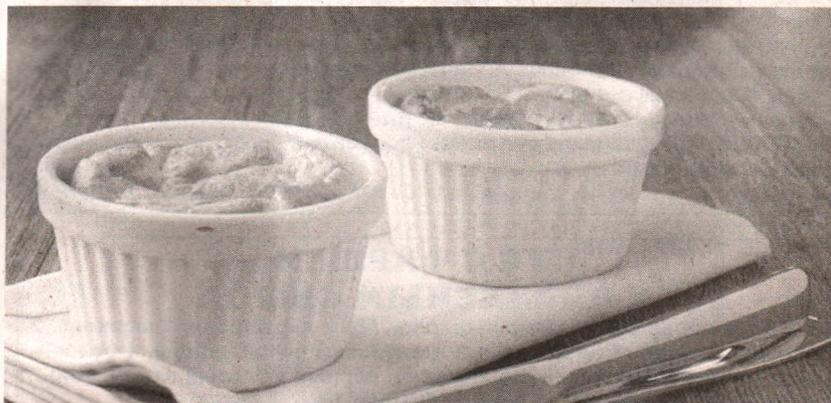
На 800 г цветной капусты: 100 г шампиньонов, 4 яйца, 100 г молока 1,5%, 100 г томатной пасты, 50 г сливок жирностью 10%, 1 помидор (100 г), 70 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разбираем на соцветия, грибы очищаем, крупные разрезаем на 2-4 части. Отвариваем вместе в подсоленной воде в течение 3 мин. Откидываем на дуршлаг, даём остыть.
2. Яйца взбиваем с молоком, томатной пастой и сливками. Солим и перчим по вкусу.
3. В смазанную маслом форму выкладываем капусту с грибами. Заливаем яичной массой. Сверху раскладываем нарезанный кубиками помидор, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**260**  
ккал  
в 1 порции



## ТВОРОЖНО-ПЕРСИКОВОЕ СУФЛЕ

На 200 г творога жирностью 2%: 2 персика (160 г), 2 яйца, 10 г сливочного масла, 20 г сахарной пудры, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики порежьте мелкими кусочками, положите в сотейник. Добавьте 2 ст. л. воды, потушите до мягкости. Затем взбейте в блендере до состояния пюре.
2. Творог протрите через сито, смешайте с сахарной пудрой. Разотрите до однородного состояния. Добавьте персиковую массу и яичные желтки, перемешайте.
3. Белки взбейте со щепоткой соли в плотную пену. Соедините с творожной массой и очень аккуратно перемешайте, чтобы белки не осели.
4. Полученную массу выложите в смазанные маслом формочки, поставьте в разогретую до 190°C духовку. Выпекайте 15 мин.

Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**150**  
ккал  
в 1 порции

## ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ ИЗ АВОКАДО И БАНАНА

На 160 г авокадо: 2 очищенных банана (240 г), 100 г кефира жирностью 1%, 20 г какао-порошка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо и бананы очищаем, взбиваем в блендере до получения однородной массы.
2. Добавляем какао и кефир, ещё раз взбиваем.
3. Готовый крем раскладываем по креманкам, подаём к столу.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**142**  
ккал  
в 1 порции

# ГОРЯЧИЕ АРОМАТНЫЕ СУПЫ



## ГОРОХОВЫЙ СУП С БАРАНИНОЙ И ПОМИДОРАМИ

**На 2 л воды:** 500 г мяса баранины, 1 ст. гороха, 3 луковицы, 2 помидора, 3 ст. л. топленого масла, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох промываем и предварительно замачиваем в холодной воде на 6-8 ч.
2. Баранину нарезаем кусочками и обжариваем вместе с нарезанным соломкой луком на топленом масле.
3. В кипящую воду добавляем подготовленный горох, обжаренное мясо с луком и варим до готовности. За 10 мин. до окончания варки добавляем соль, перец и нарезанные небольшими кубиками помидоры. Готовый суп подаём к столу, посыпав зеленью петрушки.

**СОВЕТ.** По желанию в суп можно добавить 2-3 картофелины, нарезанные кубиками.

*Ольга ХОРОШИЛОВА, г. Воронеж*

## СУП С ФАРШЕМ И ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

**На 1 л воды:** 500 г мясного фарша, 500 г картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 маленький пучок укропа, 1 ст. сливочного масла, 1 плавильный сырок, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи очищаем, моем. Картофель и морковь нарезаем кубиками, лук режем полукольцами, чеснок мелко рубим.
2. Мясной фарш хорошо обжариваем на раст. масле. Добавляем овощи и вместе немного обжариваем.
3. Заливаем фарш с овощами горячей водой и варим на слабом огне 20-25 мин. В конце приготовления добавляем мелко рубленный укроп, сливки и плавленый сыр. Солим, перчим по вкусу. Варим до расплавления сыра.

*Анна КРАСОВА, г. Астрахань*

## РИСОВЫЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ И ПОМИДОРАМИ

**На 1,5-2 л воды:** 200 г ветчины, 3 ст. л. длиннозёрного риса, 2-3 картофелины, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 3 ст. л. рубленой зелени, 30 г сливочного масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину и картофель нарежьте соломкой. Сладкий перец, морковь и лук — соломкой. Помидоры очистите от кожицы, порежьте ломтиками.
2. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле. Добавьте ветчину, обжарьте.
3. Рис промойте, отварите до полуготовности. Добавьте картофель, варите до готовности. Опустите в суп пассеровку, сладкий перец и помидоры. Аккуратно перемешайте, доведите до кипения, посолите, поперчите. Затем снимите с огня, дайте настояться 10 мин.
4. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью.

*Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново*

Овощной суп можно приготовить из овощей в любом сочетании и любом количестве. У меня основными ингредиентами стали цветная капуста и кабачок. Вкус овощей прекрасно дополняется сливками, сыр придаёт пикантность.

*Майя БРУНЬКОВА,  
г. Ростов-на-Дону*

## СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

**На 1/2 кочана цветной капусты:** 1 небольшой кабачок, 2 картофелины, 2-3 небольшие моркови, 1 луковица, 200 г сливок жирностью 10%, 3 ст. л. тёртого твёрдого сыра, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разбираем на соцветия. Кабачок и картофель очищаем, нарезаем небольшими кубиками. Морковь нарезаем соломкой, лук мелко рубим.
2. Лук и морковь обжариваем до прозрачности на раст. масле в кастрюле с толстым дном. Добавляем кабачок, жарим всё вместе 3-4 мин. Кладём картофель, вливаем немного воды, чтобы она покрывала овощи на 1-1,5 см (можно побольше). Доводим до кипения, солим и перчим по вкусу. Варим почти до готовности картофеля.
3. Затем опускаем в суп цветную капусту и порубленную зелень. Варим до готовности капусты. Вливаем сливки, добавляем тёртый сыр. Перемешиваем, доводим до кипения и сразу же снимаем с огня.

## ОСЕННИЙ ОВОЩНОЙ СУП С БЕКОНОМ

**На 1,5-2 л овощного бульона:** 150 г копчёного бекона, 4-5 картофелин, 150 г белокочанной капусты, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 луковица, 1 шт. лука-порей, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, почистите. Картофель, очищенное от кожицы и сердцевины яблоко и лук нарежьте кубиками, лук-порей — тонкими полукольцами. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Бекон нарежьте кубиками, слегка поджарьте в кастрюле с толстым дном с добавлением сливочного масла. Добавьте картофель, капусту, весь лук, яблоко и морковь. Посолите, поперчите, тушите на слабом огне 15 мин. Влейте горячий бульон. Вновь доведите до кипения, варите до готовности картофеля и капусты.
3. В суп добавьте мелко порезанный чеснок и порубленную зелень. Проварите 2-3 мин. Снимите с огня, дайте супу настояться 15-20 мин. и подавайте к столу.

*Ирина МАКСИМОВА, г. Орск*

## ГРИБНОЙ СУП С БАКЛАЖАНАМИ И КУНЖУТОМ

На 1,5-2 л воды: 2 баклажана, горсть сухих белых грибов, 10 шампиньонов, 1 морковь, 1 корень петрушки (не обязательно), 1 небольшой пучок зелёного лука, 1 зубчик чеснока, 1 красный острый перец, 2 ст. л. обжаренных семян кунжута, 1 лавровый лист, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухие грибы промойте, сложите в кастрюлю, залейте водой на 3 ч. Затем добавьте нарезанные кусочками морковь, корень петрушки, зелёный лук и чеснок. Доведите до кипения. Снимите пену, посолите, добавьте лавровый лист. Варите 15-20 мин.

2. Грибной бульон процедите, грибы порежьте кусочками, опустите назад в бульон.

3. Баклажаны нарежьте кубиками, шампиньоны — пластинками. Опустите баклажаны и шампиньоны в грибной бульон, доведите до кипения, варите 10 мин.

4. Острый перец очистите от семян, мелко нарежьте. Опустите в кипящий суп. За 2 мин. до готовности добавьте семена кунжута.

*Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь*

**Я** очень люблю баклажаны во всех видах. Однако долго не решалась сварить с ними суп. И совершенно напрасно! Для тех, кто также сомневается, что получится очень вкусно, предлагаю попробовать приготовить вкусный суп из баклажанов с чечевицей.

*Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск*

## ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С БАКЛАЖАНАМИ

На 1 л овощного бульона: 6-8 ст. л. красной чечевицы, 1 баклажан, 300 г консервированных томатов в собственном соку, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 маленьких перца чили, оливковое масло, зелень укропа или петрушки, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан порежьте кубиками, посолите, оставьте на 30 мин. Затем промойте холодной водой, обсушите и обжарьте на оливковом масле в кастрюле с толстым дном.

2. Лук, чеснок и очищенный от семян перец чили порубите, добавьте к баклажану. Тушите на слабом огне до мягкости. Добавьте очищенные от кожицы и крупно порезанные томаты вместе с соком, потушите ещё 10 мин.

3. Затем залейте овощи горячим бульоном, доведите до кипения. Засыпьте промытую чечевицу. Добавьте по вкусу специи, посолите, поперчите. Варите 20 мин. до готовности чечевицы.

4. Перед подачей к столу посыпьте суп рубленой зеленью.

**СОВЕТ.** Количество чили регулируйте под свой вкус, но суп должен быть острым.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И ПЕРЛОВКОЙ

На 1,5-2 л воды: 2 плавленых сырка, 3 ст. л. перловой крупы, 3-4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 2-3 ст. л. сливочного масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную перловку замачиваем на ночь в холодной воде. Затем промываем, вновь заливаем водой и отвариваем почти до готовности.

2. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем кубиками, всё обжариваем на сливочном масле.

3. Картофель очищаем, нарезаем кубиками, опускаем в суп к перловке, варим 10 мин. Добавляем обжаренные овощи и натёртый на крупной тёрке сыр. Варим ещё 5-7 мин. В конце варки добавляем рубленую зелень и, при необходимости, немного соли.

*Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград*

## СЛИВОЧНЫЙ СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

На 1 л говяжьего бульона: 150 г ветчины, 500 г брюссельской капусты, 200 г моркови, 700 г жирных сливок, 2 яичных желтка, 40-50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленький пучок петрушки, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

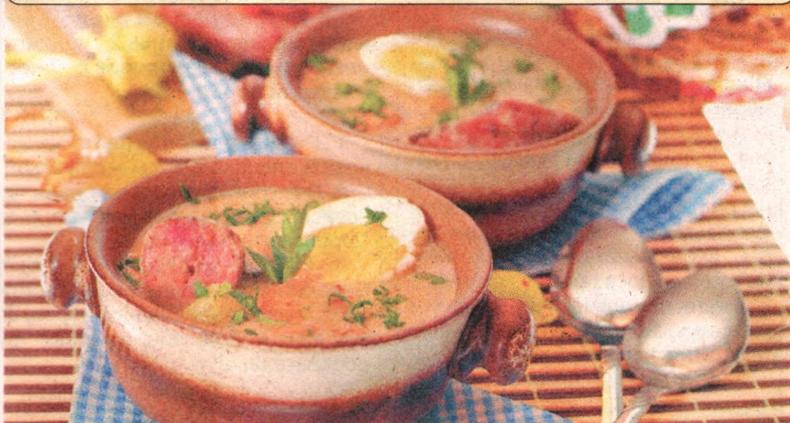
1. С брюссельской капусты снимаем верхние листочки, каждый кочанчик разрезаем на 4 части или пополам. Очищенную морковь нарезаем кружочками.

2. Подготовленные овощи вместе со сливочным маслом выкладываем в кастрюлю, тушим 3-5 мин. Посыпаем мукой, перемешиваем, тушим ещё несколько минут. Вливаем бульон, помешивая, доводим до кипения. Солим, перчим, приправляем мускатным орехом. Варим под крышкой 10 мин. на слабом огне. Снимаем с огня.

3. Сливки слегка взбиваем с яичными желтками. Добавляем в суп, перемешиваем. Снова ставим суп на плиту, нагреваем, не доводя до кипения.

4. Готовый суп снимаем с огня, добавляем нарезанную кубиками ветчину, перемешиваем. Даём немного постоять. Подаём к столу с зеленью.

*Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома*



## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ТЫКВОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 2 л воды: 300 г очищенной тыквы, 200 г корня сельдерея, 1 крупная луковица, 4-5 веточек эстрагона, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. К мясному фаршу добавьте яйцо и мелко порубленную луковицу. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте. Из фарша сформируйте фрикадельки размером с грецкий орех.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Тыкву и сельдерей нарежьте брусочками или кубиками.

3. В кипящую воду опустите тыкву и сельдерей. Посолите по вкусу. Добавьте обжаренный лук и фрикадельки. Доведите до кипения, снимите пену, варите 10 мин. Затем добавьте веточки эстрагона, поперчите. Варите ещё 1 мин.

*Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург*

Очень вкусный рецепт приготовления курицы. Можно использовать брокколи, брюссельскую или цветную капусту.  
*Нина НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород*

### КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЖАРЕННОЕ С КАПУСТОЙ

На 500 г куриного филе: 400 г капусты (брюссельской, брокколи или цветной), 2 луковицы, 1 крупная морковь, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кочанчики или соцветия капусты опускаем в кипящую подсоленную воду и отвариваем почти до готовности. Вынимаем шумовкой.

2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Добавляем натёртую на крупной тёрке морковь, немного обжариваем. Выкладываем нарезанное кусочками куриное филе. Солим, перчим. Жарим на среднем огне 20-25 мин., периодически помешивая.

3. В конце приготовления добавляем капусту, перемешиваем, жарим 5 мин.

### КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ОВОЩАМИ

На 800 г куриных бёдрышек: 2-3 баклажана, 2-3 кабачка, 500 г помидоров, 2 сладких перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 150 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, зелень по вкусу, сахар, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на раст. масле до прозрачности. Добавьте измельчённые помидоры, снова поставьте сковороду на огонь. Посахарите, посолите. Всыпьте измельчённый чеснок и рубленую зелень. Тушите, пока не испарится половина жидкости.

2. Куриные бёдрышки посолите, поперчите, обжарьте на раст. масле. Переложите в глубокую огнеупорную форму.

3. Баклажаны нарежьте полукольцами, кабачки — брусочками. Обжарьте по отдельности на раст. масле.

4. Сверху на бёдрышки выложите кабачки, затем баклажаны и нарезанный кусочками сладкий перец. Залейте всё приготовленным соусом. Накройте форму фольгой, поставьте на 45 мин. в разогретую до 200°C духовку. Затем фольгу снимите, посыпьте блюдо тёртым сыром, запекайте в духовке ещё 10-15 мин.

*Елизавета МАЙОРОВА,  
г. Ярославль*

## КУРИНОЕ ЦАРСТВО



Куриные ножки с баклажанами в соевом маринаде

### КУРИНЫЕ НОЖКИ С БАКЛАЖАНАМИ В СОЕВОМ МАРИНАДЕ

На 6 куриных ножек: 1 крупный баклажан. Для маринада: 3 зубчика чеснока, 100 г соевого соуса, 2 ч. л. сахара, карри, чёрный молотый перец, чили на кончике ножа, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ножки вымойте, обсушите бумажным полотенцем. При желании можно снять кожу. Выложите в глубокую миску.

2. Баклажан вымойте и нарежьте крупными брусочками. Выложите к курице.

3. Приготовьте маринад. Чеснок пропустите через пресс. В мисочке смешайте соевый соус, чеснок, соль, сахар, карри и перец.

4. Залейте курицу маринадом и оставьте на 30 мин.

5. Переложите курицу с баклажанами в форму и поставьте в разогретую до 190°C духовку на 50 мин. В процессе запекания несколько раз полейте курицу соусом со дна формы.

*Мария ЗУЕВА, г. Тверь*

### КУРИЦА С ОВОЩАМИ И ОЛИВКАМИ

На 1 курицу весом около 1,5 кг или куриное филе: 2 сладких перца, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1/4 л куриного бульона или воды, 4 ст. л. оливок без косточек, 4 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу порубите на порционные кусочки. Лук нарежьте кубиками, морковь и сладкий перец — соломкой.

2. В глубокой сковороде на оливковом масле обжарьте крупно нарезанный чеснок. Затем чеснок удалите, в ароматном масле обжарьте кусочки курицы. Переложите в миску.

3. На той же сковороде припустите лук и морковь до прозрачности. Добавьте разрезанный на четвертинки лимон, потушите. Верните в сковороду курицу, добавьте сладкий перец, влейте бульон. Посолите, поперчите. Тушите под крышкой 45 мин. (куриные грудки — 20 мин.). За 10 мин. до готовности добавьте оливки.

*Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань*

### ТОМАТНО-СЛИВОЧНАЯ КУРИЦА

На 400 г куриных грудок: 3 зубчика чеснока, сок лимона или лайма, по 1/2 ч. л. зиры, кардамона или корицы, молотого кориандра, красного жгучего и чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли. Для соуса: 1 большой помидор, 250 г томатов в собственном соку, 100 г сливок, 1 луковица, 1 ст. л. раст. масла, 15 г сливочного масла, несколько веточек петрушки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо с куриной грудки порежьте средними кусочками, смешайте с соком лимона или лайма. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, пряности и соль. Перемешайте, поставьте мариноваться в холодильник на 12-24 ч.

2. Лук мелко порубите, обжарьте в смеси масел до прозрачности. К луку добавьте куриные грудки, обжарьте по 3 мин. с каждой стороны.

3. Помидор ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть мелко нарежьте. Измельчённый свежий помидор и томаты в собственном соку добавьте к курице. Тушите под крышкой на слабом огне 20-25 мин. В конце тушения влейте сливки, добавьте мелко порубленную петрушку. Перемешайте.

*Инна БОБРОВА, г. Оренбург*

## КОТЛЕТЫ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ В «ШАПОЧКЕ»

На 500 г мясного фарша: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 яйцо, горчица, 2/3 ст. панировочных сухарей, 50 г тёртого твёрдого сыра, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль. Для пюре: 600 г картофеля, 100 г сливок жирностью 15%, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, соль. Для начинки: 1 помидор, 1 плавленный сырок, 1 зубчик чеснока, майонез. Для посыпки: тёртый сыр.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясной фарш смешайте с измельчёнными луком, чесноком и петрушкой. Добавьте горчицу и немного сухарей. Размешайте. Введите яйцо и тёртый сыр. Посолите, поперчите, перемешайте.

2. Формочки для кексов смажьте оливковым маслом, посыпьте сухарями. Из фарша разомните небольшие тонкие лепёшки, выложите их в формочки в виде корзиночек. Поставьте формочки с фаршем в нагретую до 200°C духовку. Запекайте 20 мин.

3. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде. Воду слейте, картофель разомните. Влейте растопленное сливочное масло и взбитые с яйцом сливки. Пюре взбейте миксером в пышную массу.

4. Плавленный сырок натрите на мелкой тёрке, добавьте пропущенный через пресс чеснок и майонез. Перемешайте. Помидор порежьте кусочками.

5. Котлеты-корзиночки выньте из духовки, подождите, пока в них впитается образовавшийся сок. Выньте котлеты из формочек, поместите на противень. В каждую корзиночку положите по кусочку помидора и 1,5-2 ч. л. сырковой массы. Сверху выложите картофельное пюре в виде высокой шапочки. Посыпьте тёртым сыром. Запекайте в духовке около 10 мин. при 200°C.

Юлия ЧЕРКАСОВА, г. Краснодар

## КОТЛЕТЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 6 котлет: 500 г фарша из нежирной свинины, 1-2 луковицы, 6 перепелиных яиц, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В фарш добавьте измельчённый лук, соль и перец. Хорошо перемешайте. Сформируйте из фарша круглые котлеты и сделайте в середине углубление пальцем.

2. В форму, смазанную раст. маслом, выложите котлеты углублениями вверх. Поставьте в нагретую до 200°C духовку на 15 мин.

3. Достаньте котлеты из духовки, в каждое углубление разбейте перепелиное яйцо и немного посолите, поперчите. Поставьте котлеты в духовку на 10 мин., предварительно уменьшив температуру до 170°C.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

## КОТЛЕТЫ С ИЗЮМИНКОЙ



Котлеты с баклажанами

## КОТЛЕТЫ С БАКЛАЖАНАМИ

На 450 г свино-говяжьего фарша: 400 г баклажанов, 3 яйца, 50-70 г панировочных сухарей, 100-150 г раст. масла для жарки, чеснок, свежая зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте немного наискосок кружками толщиной 1,5-2 см. Обсыпьте слегка солью и оставьте на 30 мин. После чего слейте выделившийся сок и обсушите баклажаны на кухонном полотенце.

2. В мясной фарш добавьте 1 яйцо, соль, перец, рубленую зелень укропа и перемешайте до однородной консистенции.

3. Готовый мясной фарш налепите с одной стороны на подготовленные кружки баклажанов, окуните во взбитые вилкой яйца и запанируйте в молотых сухарях.

4. Обжарьте котлеты с двух сторон на разогретом раст. масле до готовности. Жарьте в первую очередь — сторону с мясом. Перед подачей к столу посыпьте котлеты рубленой зеленью и чесноком.

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина

## КОТЛЕТЫ-КОЛЕЧКИ ИЗ МЯСНОГО РУЛЕТА

На 500 г мясного фарша: 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 150 г тёртого твёрдого сыра. Для кляра: 2 яйца, 250 г молока, 250 г муки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте яйцо, измельчённый чеснок, молотый перец и соль. Всё хорошо перемешайте.

2. Фарш выложите тонким слоем на пищевую плёнку. Посыпьте тёртым сыром, немного отступая от края. Прижмите сыр руками, чтобы он немного прилип к мясу. Сверните в рулет. Заверните в плёнку, положите на 3-4 ч. в морозилку.

3. Для кляра взбейте яйца с молоком, мукой и солью. Должна получиться масса консистенции густой сметаны.

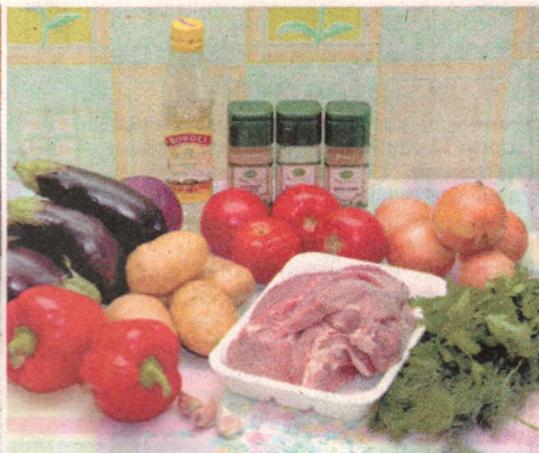
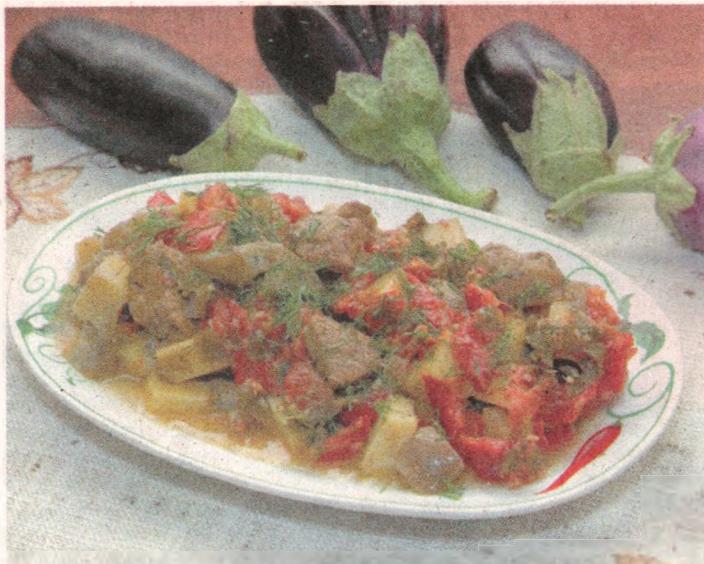
4. Рулет достаньте из морозилки, дайте полежать 5-10 мин. Затем нарежьте колечками толщиной 1-1,5 см. Каждое колечко окуните в кляр и обжарьте на раст. масле с двух сторон до золотистой корочки.

**СОВЕТ.** Такой рулет можно долго хранить в морозилке, а по мере необходимости, достать и приготовить быстро котлетки с сыром.

Алла ГОРКУШИНА, г. Волгоград

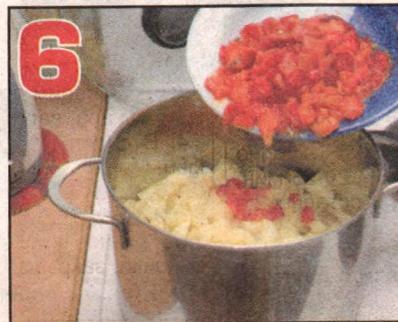
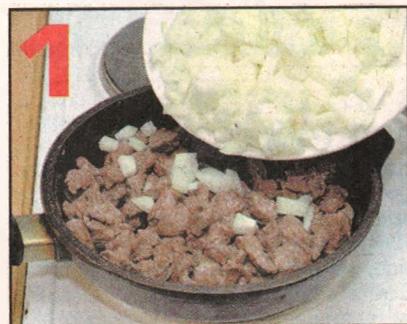


Котлеты с перепелиными яйцами



**На 800 г телятины: 1 кг баклажанов, 600 г картофеля, 600 г крупных спелых помидоров, 2 сладких перца, 500 г лука, 2 зубчика чеснока, 100 г зелени по вкусу (петрушка, укроп, кинза, фиолетовый базилик), 100 г раст. масла, 2 щепотки сушеной кинзы, чёрный молотый перец, соль.**

## АДЖАПСАНДАЛ С ТЕЛЯТИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1.** Мясо порежьте кубиками, быстро обжарьте в 2 ст. л. раст. масла в глубокой сковороде. Лук нарежьте крупными кубиками, добавьте к мясу. Жарьте на среднем огне 10-12 мин. Посолите, поперчите. Переложите в кастрюлю с толстым дном.

**2.** Сладкий перец и помидоры смажьте раст. маслом, выложите в форму, застеленную пергаментом, и запекайте в максимально разогретой духовке до чёрных подпалин. Овощи переложите в миску, накройте пищевой плёнкой, оставьте на 10 мин. Затем овощи очистите от кожицы, а перцы и от семенных коробочек, мякоть порежьте кубиками.

**3.** Баклажаны порежьте крупными кубиками, посолите, оставьте на 15 мин., промойте и обсушите.

**4.** Баклажаны обжарьте на разогретом раст. масле, 6-8 мин., помешивая. Выложите на мясо.

**5.** Картофель порежьте кубиками, выложите поверх баклажанов, посолите, поперчите, посыпьте сушёной кинзой, тушите под крышкой на маленьком огне 15 мин.

**6.** На картофель выложите перец и помидоры, посолите и, не перемешивая, тушите под крышкой ещё 10 мин.

**7.** Зелень и чеснок порубите, насыпьте на перец и помидоры, слегка перемешайте с верхним слоем. Потушите 5 мин. Снимите кастрюлю с огня и дайте настояться 20 мин.

Аджапсандал обычно подают холодным, но горячий он тоже хорош.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА





# ФИЗАЛИС - ЦВЕТOK, ФРУКТ И ОВОЩ

Физалис — удивительное растение, известное своими красивыми фонариками. Кстати, своё название физалис получил благодаря форме чашечки, ведь «физа» в переводе означает «пузырь». Внутри фонариков находятся вкусные, а главное полезные ягоды. Стоит заметить, что существует физалис декоративный, его употреблять в пищу нельзя. А вот разнообразить меню и пополнить витаминно-минеральные запасы организма нам помогут съедобные виды этого растения: овощной и земляничный физалис.

## НА ВКУС И ЦВЕТ

Плоды овощного физалиса — крупные ягоды, массой 30-90 г, зелёного, жёлтого, белого, фиолетового и других цветов, покрыты горьковатым клейким веществом.

На вкус — от кислых до сладких, без аромата, с многочисленными мелкими семенами.

Плоды земляничного физалиса мельче овощного, не покрыты восковым налётом. Спелые ягоды — янтарно-жёлтые, кисло-сладкие, с земляничным ароматом.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Плоды физалиса обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, антисептическим, болеутоляющим и противовоспалительным действием. Применяются при ревматизме, заболеваниях дыхательной системы, подагре, водянке, пиелите и цистите, лишае и других заболеваниях. Плоды физалиса — ценный поливитаминный продукт.

## ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Бытует мнение, что физалис — ядовитый, на самом деле ядовит лишь прицветник, который обязательно

необходимо очистить, прежде чем употреблять ягоды в пищу.

## КАК СОБРАТЬ

Плоды овощного физалиса собирают по мере созревания, когда чашечка начинает подсыхать. Опавшие плоды лучше использовать сразу, для длительного хранения их можно снимать слегка недозрелыми, а затем дозаривать в хорошо проветриваемом помещении. Плоды земляничного физалиса собирают только зрелыми. Физалис, убранный в сухую солнечную погоду, лучше хранится.

## КАК СОХРАНИТЬ

Целые, слегка недозревшие плоды овощного физалиса (в чехликах) постепенно дозревают и могут храниться в умеренно тёплом сухом помещении в течение нескольких месяцев. Плоды земляничного физалиса собирают только спелыми и хранятся они значительно меньше — до 2-3 недель. Очищенные плоды овощного и земляничного физалиса хранят в овощном отделении холодильника.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

Перед приготовлением физалис освобождают от чехликов. Плоды

овощного физалиса бланшируют для удаления с них клейкого вещества. Земляничный физалис не требует бланшировки.

## С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

■ Плоды овощного физалиса употребляют как в сыром, так и в переработанном виде.

■ Свежие плоды овощного физалиса вместо томатов добавляют в супы, борщи, салаты и соусы.

■ Из сока физалиса можно готовить приправу к рыбным и мясным блюдам.

■ Из печёных плодов овощного физалиса делают вкусную икру, в том числе в сочетании с кабачками и баклажанами.

■ Овощной физалис можно мариновать так же, как помидоры — по вкусу он ничуть не хуже. Плоды физалиса также засаливают, сушат и вялят, добавляют в кабачковую и баклажанную икру, квасят с капустой, используют для варки варенья и джемов.

■ Из физалиса готовят начинки для пирогов, украшают плодами торты.

■ Ягоды земляничного физалиса можно употреблять свежими, варить варенье, приваливать, как изюм.

## МАРИНОВАННЫЙ ФИЗАЛИС

На литровую банку: овощной физалис, 2-3 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, маленький кусочек красного острого перца. Для заливки: на 1 л воды — 1 ч. л. уксусной кислоты 70%-й, 2 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На дно стерилизованной литровой банки положите гвоздику, кусочек острого красного перца и лавровый лист.
2. Очищенные от чехликов плоды физалиса бланшируйте в течение 1 мин., затем плотно уложите в подготовленные банки.
3. Приготовьте маринад из воды, сахара, соли и уксуса.
4. Горячим маринадом залейте физалис, герметично закупорьте и стерилизуйте в кипящей воде 20-25 мин. Затем, банки переверните вверх дном и оставьте до полного охлаждения.

**СОВЕТ.** Плоды физалиса, особенно в зрелом состоянии, хорошо мариновать в смеси с другими овощами.

## ВАРЕНЬЕ

### ИЗ ФИЗАЛИСА С ЛИМОНОМ

На 1 кг овощного физалиса: 1 лимон, 1 кг сахара, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Физалис освобождаем от чехликов, обдаём кипятком, протираем салфетками. Каждую ягоду накальваем в нескольких местах деревянной зубочисткой или толстой иглой.
2. Лимон ошпариваем кипятком, нарезаем вместе с кожурой тонкими ломтиками. Косточки удаляем.
3. Ломтики лимона выкладываем в кастрюлю, заливаем водой. Доводим до кипения, варим 5 мин. Всыпаем половину сахара, варим 5 мин..
4. В сироп опускаем физалис, варим, помешивая, 10 мин. Отставляем на 12 ч. Затем всыпаем в варенье оставшийся сахар, доводим до кипения, варим ещё 10 мин. Ягоды должны стать полупрозрачными.
5. Горячее варенье раскладываем в стерилизованные баночки, закрываем крышками.

Нина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

# СЕНТЯБРЬСКИЕ ЗАГОТОВКИ



**Е**сть огромное количество приготовления этих чудесных овощей, но я очень люблю баклажаны с чесноком. Укус использую только натуральный, яблочный. Это полезный и вкусный продукт. Такие баклажаны можно подавать и с майонезом, и с любимым соусом.

*Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог*

## МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ «БЫСТРЫЕ»

**На 1 кг баклажанов:** 5-6 зубчиков чеснока, 1,2 ст. яблочного уксуса, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, обсушите, разрежьте вдоль, затем порежьте не тонкими ломтиками.
2. Чеснок натрите на мелкой тёрке, перемешайте с уксусом.
3. Баклажаны обжарьте на раст. масле с двух сторон. Затем окуните в уксус с чесноком, сложите слоями в стерилизованные банки. Каждый слой немного присолите. Стерилизуйте 20-25 мин., закатайте, укутайте до полного остывания.

**О**бычно кабачки для икры мы измельчаем. Но, поверьте, кубиками она получается такой же сочной и вкусной!

*Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула*

## КАБАЧКОВАЯ ИКРА «КУБИКИ»

**На 1,5 кг кабачков:** 400 г моркови, 2 луковицы, 300 г помидоров, 50 г раст. масла, зелень петрушки, укропа и тимьяна, 2-3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками.
2. Морковь и лук также нарежьте кубиками. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками. Зелень промойте, обсушите, порубите.
3. В большом сотейнике на разогретом раст. масле обжарьте лук до прозрачности. Добавьте морковь, жарьте, помешивая, 5 мин. Положите кабачки. Тушите, помешивая, ещё 15 мин. Посолите, добавьте помидоры, аккуратно перемешайте. Тушите на слабом огне 10 мин. Сотейник крышкой не накрывайте! В конце приготовления всыпьте зелень, ещё раз перемешайте. Добавьте измельчённый чеснок, сахар, молотый перец, уксус и, если необходимо, ещё посолите. Перемешайте, потушите 3-4 мин.
4. Горячую икру разложите в стерилизованные баночки, закатайте. Переверните банки вверх дном, укутайте до полного остывания.

## ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ

**На 3-литровую банку:** помидоры, 3-4 кислых яблок, 3-4 зубчика чеснока, 2 веточки укропа. **Для маринада:** на 1,25 л воды — 1 лавровый лист, горошины чёрного перца, гвоздика, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и яблоки тщательно промываем.
2. На дно стерилизованной банки укладываем чеснок и укроп. Сверху кладем половину яблок, затем помидоры и оставшиеся яблоки.
3. Из воды пряностей, сахара и соли кипятим маринад. Заливаем маринадом помидоры с яблоками, оставляем на 10 мин. Затем маринад сливаем, кипятим, снова заливаем в банку, закатываем. Банку переворачиваем, укутываем до полного остывания.

**СОВЕТ.** Яблоки лучше разрезать на половинки, удалить сердцевину.

*Елена САПУНОВА, г. Брянск*

## ЗЕЛЁНЫЕ ПОМИДОРЫ «ЛАТВИЯ»

**На 3-литровую банку:** зелёные помидоры, чеснок, морковь, веточки укропа или петрушки, горошины чёрного перца, 1-2 лавровых листа. **Для рассола:** на 1 л воды — 1 ст. л. уксуса 30%-го, 4-5 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, нарежьте крест-накрест. В надрезы вставьте 1 горошину перца, пластинку чеснока, кружочек моркови, веточку зелени.
2. Для рассола вскипятите воду с сахаром и солью, добавьте уксус.
3. В банку положите лавровые листья, затем — фаршированные помидоры. Залейте кипящим рассолом. Стерилизуйте 15 мин. после закипания, закатайте.

*Алина МИРОНОВА, г. Элиста, Калмыкия*

## САЛАТ «ОСЕННИЙ БУКЕТ»

**На 1,5 кг зелёных помидоров:** 1 кг красных помидоров, 2 кг моркови, 1 кг лука, 500 г жёлтого или красного сладкого перца, 500 г сладкого томатного соуса, нерафинированное раст. масло, уксусная эссенция, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все помидоры нарезаем дольками. Морковь натираем на крупной тёрке. Лук режем тонкими полукольцами, сладкий перец — небольшими кусочками.
2. Все овощи складываем в большую кастрюлю. Добавляем по вкусу сахар и соль, оставляем на 2 ч., чтобы овощи пустили сок. Наливаем по вкусу уксусную эссенцию (по 1 ч. л., размешиваем, пробуем, затем добавляем ещё) и раст. масло. Закрываем кастрюлю крышкой, оставляем на ночь.
3. Утром всё перемешиваем, пробуем на вкус. При необходимости солим и сахарим ещё, добавляем томатный соус. Ставим на огонь. Варим, помешивая, около 40 мин.
4. Горячий салат раскладываем в стерилизованные банки, закатываем, укутываем.

*Ольга ЮРОВА, г. Ярославль*

**Н**е поленитесь найти пакетик с кардамоном в отделе, где продаются специи. Кардамон придаёт варенью невероятный аромат. Ещё одна изюминка этого рецепта — апельсины, которые не дают варенью засахариться.

*Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков*

### ПЕРСИКОВО-СЛИВОВОЕ ВАРЕНЬЕ С АПЕЛЬСИНАМИ

**На 1 кг персиков:** 1 кг слив, 2 апельсина, 2-2,2 кг сахара, 1 ч. л. кардамона, 1 пакетик желфикса 2:1.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики и сливы вымойте, обсушите, удалите косточки. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.
2. Апельсины вымойте, очистите от кожуры и белых плёнок. Разберите на дольки, нарежьте кусочками.
3. Все фрукты поместите в таз и засыпьте сахаром, оставьте на 2-3 ч., чтобы фрукты дали сок.
4. Фрукты перемешайте и поставьте вариться на средний огонь примерно на 30 мин., снимая пенку. Добавьте желфикс и кардамон, варите ещё 5 мин. Снимите с огня.
5. Остывшее варенье разложите в стерилизованные баночки. Укупорьте.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ С ВЕРМУТОМ

**На 1 кг мякоти дыни:** 850 г сахара, сок 2 лимонов, 100 г вермута.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную от кожуры и семечек мякоть дыни нарежьте кубиками.
2. Дыню положите в кастрюлю, засыпьте сахаром. Влейте сок лимонов и вермута.
3. Кастрюлю с дыней поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне около 1 ч., часто помешивая.
4. Варенье разложите в стерилизованные банки, герметично укупорьте.

*Наталья ЗАЙКОВА, г. Астрахань*



### КОНФИТЮР «ОСЕННИЙ»

**На 1 кг очищенной тыквы:** 4 сладких яблока, 2 апельсина с тонкой кожурой, 100 г клюквы, 100 г черноплодной рябины, 1,2-1,5 кг сахара, 1/2 ч. л. молотой гвоздики.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите от кожуры и семечек, нарежьте произвольно.
2. Из одного апельсина выжмите сок с мякотью, прямо в кастрюльку, где будете варить варенье. Второй апельсин разберите на дольки, нарежьте каждую кусочками.
3. В кастрюлю выложите тыкву, яблоки, апельсины, клюкву и черноплодку. Ягоды можно брать замороженные, предварительно размораживать их не нужно. Пересыпьте сахаром.
4. Доведите варенье до кипения, прокипятите на среднем огне 5 мин. Огонь убавьте, уваривайте варенье примерно 45-60 мин., иногда помешивая. За 5-7 мин. до окончания варки добавьте молотую гвоздику. Если спустя 1 ч. варенье ещё жидкое, огонь выключите и дайте немного варенью постоять. Потом ещё раз доведите до кипения, постоянно помешивая.
5. Разлейте конфитюр по банкам, закройте крышками, остудите. Храните в холодильнике или прохладном месте.

*Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград*

### ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ И БАНАНОВ

**На 1 кг яблок:** 1 кг груш, 1 кг бананов.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки и груши вымойте, разрежьте на 4 части, удалите семенные коробочки, очистите от кожуры, нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку.
2. Бананы вымойте, очистите от кожуры, пропустите через мясорубку и добавьте к яблокам и грушам. Всё хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на несколько часов для появления сока.
3. Затем пюре поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Когда появятся пузырьки, пюре снимите с огня и остудите. Холодное пюре разложите в стерилизованные банки, закатайте. Храните в сухом прохладном месте.

**СОВЕТ.** По желанию в пюре можно добавить немного сахара.

*Ксения ЛОСКУТОВА,  
г. Бузулук*

### КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ

**На 1 кг ягод облепихи:** 1 кг сахара, 1,5 л воды.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды облепихи вымойте, удалите плодоножки и засыпьте в стерилизованные банки, заполняя каждую банку на 1/3.
2. Сахар растворите в кипящей воде до полного растворения кристалликов. Кипящим сиропом залейте подготовленные ягоды по самое горлышко банки.
3. Простерилизуйте банки с компотом 30 мин., после чего сразу же закатайте, переверните и укутайте до полного остывания.

*Надежда АСТАНИНА,  
г. Курск*

### СЫРОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

**На 1 кг ягод черноплодной рябины:** 700 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды черноплодной рябины отделите от веточек, промойте и бланшируйте в кипящей воде в течение 1 мин. Обсушите и измельчите с помощью миксера или мясорубки.
2. Полученную массу смешайте с сахаром и добавьте лимонную кислоту. Уложите в простерилизованные стеклянные баночки и закройте крышками. Храните в прохладном месте.

*Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов*

## КЕКС С ВИНОГРАДОМ

На 1,5 ст. муки: 2 яйца, 3/4 ст. сахара, 1/3 ст. молока, 1/4 ст. оливкового масла, 4 ст. л. сливочного масла, тёртая цедра 1 лимона, 3/4 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соды, щепотка соли. Для начинки: 2 ст. ягод винограда без косточек.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Виноград вымойте, обсушите.
2. В миске смешайте муку с разрыхлителем, содой и солью. Яйца взбейте с сахаром. Взбивая, влейте молоко и оливковое масло, добавьте сливочное масло и лимонную цедру. Всыпьте муку. Всё аккуратно перемешайте. Затем добавьте виноград и ещё раз перемешайте.
3. Форму для кекса смажьте оливковым маслом, присыпьте мукой. Выложите в форму тесто. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке до готовности. Готовность проверяйте деревянной палочкой.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

## ПИРОГ С АЙВОЙ

На 1 упаковку готового слоёного теста: 2-3 айвы, 1 яйцо, сахар по вкусу, раст. масло. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Айву очищаем, нарезаем кубиками. Опускаем в кипящую воду с добавлением сахара. Варим 10-15 мин. Затем откидываем на дуршлаг, даём сиропу стечь. Остужаем до комнатной температуры.
2. Тесто раскатываем, выкладываем в смазанную маслом форму, делаем бортики. На тесто выкладываем айву. Из остатков теста делаем на пирог решётку. Сверху смазываем яйцом, ставим в разогретую до 180-200°C духовку. Выпекаем 40 мин. до золотистого цвета.
3. Готовый пирог охлаждаем, посыпем сахарной пудрой.

Наталья СТЕПАНОВА,  
г. Новочеркасск

## ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЕ КЕКСЫ

На 1 ст. муки: 200 г творога, 2 яйца, 2 яблока, изюм по вкусу, 2 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2-1 ч. л. разрыхлителя. Для украшения: сахарная пудра или растопленный шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, натрите на крупной тёрке. Изюм распарьте в горячей воде, затем обсушите.
2. В глубокой миске разотрите творог с яйцами до получения однородной массы. Добавьте яблоки, изюм и раст. масло, перемешайте. Всыпьте муку, крахмал, ванильный сахар и разрыхлитель. Снова перемешайте.
3. Тесто разложите по формочкам, поставьте в разогретую до 180-200°C духовку. Выпекайте 20-25 мин.
4. Готовые кексы выньте из духовки, дайте остыть, не вынимая из формочек. Затем посыпьте сахарной пудрой или полейте растопленным шоколадом.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

# ВЫПЕЧКА С ОСЕННИМИ ФРУКТАМИ



Пирог со сливами получается удивительно вкусным, особенно если подавать его с мороженым. Готовится он просто и быстро. Такой пирог можно испечь не только со сливами, но и с другими фруктами.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

## ПИРОГ СО СЛИВАМИ «НЕЖНЕЙШИЙ»

На 1,5 ст. блинной муки: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4-5 ст. л. сахара, 1 ст. кефира, 200 г слив, щепотка ванилина. Для подачи: ванильное мороженое.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло растираем с яйцом и сахаром. Добавляем муку, кефир и ванилин. Замешиваем тесто консистенции густой сметаны.
2. Сливы разрезаем пополам, удаляем косточки. Затем сливы мелко нарезаем.
3. В смазанную маслом форму выкладываем тесто. Сверху на тесто распределяем сливы. Выпекаем пирог 45 мин. в разогретой до 200°C духовке.
4. Готовый пирог охлаждаем, подаём к столу, украсив сверху несколькими шариками мороженого.

**СОВЕТ.** Если вы берёте муку обычную, то обязательно добавьте в неё 2 ч. л. разрыхлителя.

## ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

На 500 г слоёного теста: 3 яблока, 2 груши, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. свежесжатого лимонного сока, 1 ст. л. крахмала. Для смазывания пирога: 1 яйцо.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки и груши вымойте, порежьте небольшими кубиками, полейте лимонным соком. Добавьте 2 ст. л. сахара и крахмал.
2. Слоёное тесто раскатайте на 2 одинаковых пласта. Один пласт выложите на противень. Второй пласт слегка присыпьте мукой, сложите пополам. Отступив немного от края теста, сделайте ножом косые надрезы по сгибу.
3. На тесто выложите начинку, оставляя по краям немного свободного места. Края смажьте взбитым яйцом. Сверху выложите второй пласт теста с разрезами в центре. Края теста защипните, придавите вилкой. Сверху смажьте яйцом, посыпьте оставшимся сахаром. Выпекайте 30-40 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

Альбина СМИРНОВА, г. Барнаул

**ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ И БАНАНАМИ**

На 500 г муки: 1 ст. молока, 2 яйца, 4 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. сухих дрожжей, щепотка соли. Для начинки: 2 яблока, 1-2 банана, 1 лимон, 3 ст. л. сахарной пудры. Для смазывания пирожков: 1 яйцо.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Приготовьте начинку. Лимон залейте кипятком на 10 мин., затем натрите вместе с цедрой (но без косточек) на тёрке. Яблоки и бананы очистите, нарежьте мелкими кубиками. Сложите фрукты в миску, посыпьте сахарной пудрой, перемешайте.

2. Муку перемешайте с дрожжами, сахаром и солью. В молоко добавьте яйца и раст. масло, перемешайте. Всыпьте сухую массу, замесите тесто. Поставьте тесто в тёплое место на 20-30 мин.

3. Тесто скатайте в жгут, нарежьте кусочками. Каждый кусочек раскатайте в лепёшку. На лепёшки положите по 1 ст. л. начинки, сформируйте пирожки удлинённой формы. Выложите на выстланный пергаментом противень, смажьте взбитым яйцом. Выпекайте около 30 мин. в разогретой до 210°C духовке.

*Инна ЛИСОВА, г. Омск*

**КОРЗИНОЧКИ С ТВОРОГОМ И НЕКТАРИНАМИ**

На 500 г готового слоёного теста: 400 г творога, 100-150 г ванильного сахара, 2 яйца, 3 ст. л. крахмала, 2 нектарина. Для посыпки: сахарная пудра.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Для начинки смешайте творог с ванильным сахаром, яйцами и крахмалом. Нектарины нарежьте небольшими кусочками.

2. Слоёное тесто раскатайте в пласт, разрежьте на квадраты.

3. Квадраты теста уложите в формочки для кексов. На тесто положите по 1 ст. л. творожной начинки, сверху — кусочки нектаринов. Выпекайте 15-20 мин. в предварительно нагретой до 240-250°C духовке.

4. Готовые корзиночки выньте из формочек, посыпьте сахарной пудрой.

*Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань*

**КЕКС С ПЕРСИКАМИ И ИЗЮМОМ**

На 2,5 ст. муки: 150 г сливочного масла, 2 ст. сахара, 5 яиц, 400 г густого ванильного йогурта, 1/2 ст. нарезанных персиков, 1/2 ст. изюма, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Миксером взбейте сливочное масло с сахаром до получения пышной массы. Взбивая, введите яйца, ванилин и тёртую цедру. Добавьте просеянную муку, разрыхлитель, персики, часть изюма и йогурт. Всё хорошо перемешайте.

2. Тесто выложите в смазанную маслом форму для кекса, посыпьте оставшимся изюмом. Выпекайте 50-55 мин. в духовке, нагретой до 170°C.

**СОВЕТ.** Остывший кекс можно посыпать сахарной пудрой.

*Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново*

**ПИРОГ  
СО СЛИВАМИ  
И ФИСТАШКАМИ**

На 200 г муки: 50 г очищенных фисташек, 1 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 1 яичный желток. Для крема: 100 г очищенных фисташек, 1 яйцо, 70 г сливочного масла, 6 ч. л. сахара, 1,5 ч. л. муки. Для начинки: 800 г слив без косточек, сахар, фисташки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Для теста фисташки поджарьте на сухой сковородке. Снимите с огня, остудите. Затем измельчите в блендере вместе с мукой и сахаром. Добавьте сливочное масло и желток, перемешайте. Влейте 1-1,5 ст. л. воды, замесите руками тесто. Скатайте его в шар, затем раскатайте в пласт.

2. Подготовленное тесто выложите в форму, сделайте бортики. Поместите на 15-20 мин. в холодильник. Затем положите на тесто пергаментную бумагу, насыпьте фасоль или горох, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 20 мин. при 180-190°C.

3. Приготовьте крем. В блендере смешайте фисташки с мукой и сахаром. Добавьте яйцо и сливочное масло. Снова всё взбейте.

4. Пирог выньте из духовки, удалите бумагу. На пирог выложите крем, поверх него положите половинки слив, посыпьте сахаром. Выпекайте в духовке ещё 45 мин. Затем остудите, посыпьте крупно порубленными фисташками.

*Алина НАЗАРОВА, г. Орёл*

**ШОКОЛАДНЫЕ  
МАФФИНЫ  
С ГРУШАМИ  
И ОРЕХАМИ**

На 150 г муки: 100 г сливочного масла, 100 г коричневого сахара, 2 яйца, 2 груши, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г шоколада, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя. Для украшения: сахарная пудра.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Груши очищаем от кожицы, нарезаем мелкими кубиками. Половину орехов и шоколад измельчаем.

2. Размягчённое сливочное масло растираем с сахаром. Добавляем яйца и взбиваем до образования пузырьков. Добавляем груши, орехи, шоколад, ванильный сахар и разрыхлитель, всыпаем муку. Всё перемешиваем.

3. Силиконовые формочки слегка смазываем сливочным маслом. В формочки ложкой выкладываем тесто. Сверху на каждый маффин кладем и слегка вдавливаем половинку грецкого ореха. Выпекаем около 30 мин. в разогретой до 190°C духовке.

4. Готовые маффины посыпаем сахарной пудрой.

*Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь*

# ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСТАВШИЕСЯ БЕЛКИ

Обычно из оставшихся яичных белков рекомендуют приготовить безе. Но есть и другие способы использовать белки. Попробуйте приготовить белковый омлет — диетическое блюдо, которое понравится и взрослым, и детям. В этом блюде преобладают белки и практически отсутствуют жиры. Омлет получается низкокалорийный и очень лёгкий для желудка.

Жанна ЧЕРНЫШОВА, г. Астрахань

### БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ

На 3 яичных белка: 3 ст. л. молока, 20 г сыра, сливочное масло для смазывания формочек, щепотка соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбейте с молоком и щепоткой соли.
2. Приготовленную массу разлейте по небольшим формочкам, смазанным сливочным маслом. Можно взять формочки для маффинов.
3. Формочки с белковой смесью поставьте в пароварку на 15-20 мин. Пока омлет готовится, натрите на тёрке сыр.
4. Готовый белковый омлет присыпьте сверху тёртым сыром. Подайте к столу со свежей зеленью. Приятного аппетита!

СОВЕТ. Если у вас нет пароварки, можно пригото-



Для  
А.КОЛЬЦОВОЙ,  
г. Белгород

готовить омлет и на сковороде с толстым дном, только следите, чтобы омлет не пригорел.

## СВАРИТЕ БЕЛКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Совсем недавно узнала очень простой способ «утилизировать» оставшиеся яичные белки. Их нужно просто сварить. Вылейте сырые белки в смазанную маслом форму, накройте крышкой и

поставьте в микроволновку на 1 мин. У вас получатся варёные белки, которые вы сможете использовать для салатов, зелёных щей, бутербродов и других блюд.

Юлия РЕШЕТОВА, г. Искитим

## ОРИГИНАЛЬНАЯ ПАНИРОВКА

Из оставшихся яичных белков можно приготовить белково-сырную панировку для отбивных. Она придаёт самым обычным отбивным интересный вкус и нарядный вид. На 300 г свиной вырезки понадобятся 2 яичных белка, 40 г сыра, 1-2 ст. л. муки, чёрный молотый перец и соль по вкусу. Белки взбейте миксером в пену (до пиков взбивать не нужно), добавьте тёртый сыр и перемешайте. Запанируйте отбивные в муке, затем обмакните в белково-сырную смесь и обжарьте с двух сторон.

Зинаида РУКАВИШНИКОВА, г. Рязань

## СУШЁНЫЕ ЯГОДЫ И СЫРОЕ ВАРЕНЬЕ

Вы спрашивали, как заготовить боярышник. Если у вас есть электросушилка, засушите боярышник на зиму. Будете заваривать в термосе вместе с шиповником или отдельно. Есть ещё один простой и быстрый способ заготовки боярышника, причём с сохранением всех витаминов. 1 кг промытых и очищенных от плодоножек ягод засыпьте 1 кг сахара и дайте постоять несколько часов. Потом хорошо размешайте, уложите их в простерилизованные банки и покройте сверху сахаром. Закупорьте крышками и положите в холодное место на 1-2 мес. Постепенно ягоды пустят сок, и получится полезное витаминное варенье.

Зоя СВИРИДОВА, г. Томск

Если вы варите осенью компот из боярышника, так сделайте подобную заготовку на зиму. Просто и вкусно!

Эльвира ГРОМОВА, г. Липецк

### КОМПОТ ИЗ БОЯРЫШНИКА

На 3-литровую банку: 300 г боярышника, 2-3 яблока, 350 г сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки моем, удаляем семечки и режем дольками.

У меня дома вся семья помешана на майонезе. Хочу отучить их от привычки есть всё с майонезом. Подскажите, пожалуйста, рецепты интересных соусов со сметаной.

Ольга КУЗЬМИНА, г. Саратов

Хочу попробовать сделать яблочное вино. У меня нет возможности поставить большую бутылку. Можно ли сделать вино, например, в банке? Какой

Для  
П.ЖАРОВОЙ,  
г. Воронеж



Боярышник моем, удаляем плодоножки, можно разрезать пополам, но это по желанию. Раскладываем яблоки и боярышник в стерильные банки.

2. Кипятим 3 л воды, добавляем сахар, размешиваем и снова доводим до кипения и варим 3 мин.

3. Аккуратно заливаем кипящим сиропом содержимое банки, сразу же закатываем крышкой, переворачиваем банку и укутываем одеялом до полного остывания.

вания.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ БОЯРЫШНИКА

На 1 кг боярышника: 1 кг сахара, 1,5 ст. воды (300 мл), 2 г лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Собранный боярышник отсортируйте, удалите плодоножки. Промойте боярышник в проточной воде.

2. Ягоды слегка просушите, выложите в эмалированный таз.

3. Из сахара и воды сварите сироп. Залейте кипящим сиропом ягоды и выдержите 10 ч. После этого в варенье из боярышника добавьте лимонную кислоту и варите в один приём до готовности. Расфасуйте в баночки и закупорьте.

Анна ПЕРОВА, г. Брянск

нужен минимальный объём?

Лариса ЛЕОНТЬЕВА, г. Воронеж

Подскажите, пожалуйста, рецепт вкусных свекольных котлет или биточков. Дети попробовали в санатории и теперь просят готовить им свекольные котлеты.

Татьяна МИРОНОВА, г. Астрахань



# 8 ВОПРОСОВ КИРИЛЛУ КЯРО

Актёр Кирилл Кяро родился в 1975 г. в Эстонии. В детстве Кирилл мечтал быть моряком, как отец и брат. Но когда в восьмом классе отец отправил его в актёрскую студию при Русском театре в Таллине со словами «хоть разговаривать научишься», это стало решающим моментом в выборе будущей профессии. В 1997 г. Кяро окончил Высшее театральное училище им. Щукина. Телезрителям актёр хорошо знаком по фильмам и сериалам «Ликвидация», «Застава Жилина», «Журов», «Маргоша», «Три дня лейтенанта Кравцова». Одна из последних работ Кирилла Кяро — главная роль в сериале «Нюхач».

## О МОСКВЕ И ТАЛЛИНЕ

— После окончания вуза, проработав несколько лет в театре под руководством Армена Джигарханяна, вы вернулись в Таллин. На целых пять лет. Почему?

— Честно говоря, Москва не сразу приняла меня. Точнее, она начала меня сильно менять, а я был к этому не готов. В период работы в театре у Армена Борисовича замечал, что становлюсь более нервным, неуравновешенным, постоянно бегу куда-то в сумасшедшем ритме города. И пока эти изменения не приняли критический характер, я решил вернуться. Проработал в Русском театре в Таллине, подышал родным воздухом, и только потом снова поехал покорять Москву. И в этот второй заход сумел не растерять себя. В стремительной столичной гонке живу по неспешному таллинскому времени. Не могу сказать, что теряю из-за этого много важной работы. Просто мне удаётся жить в своё удовольствие.

— Кто вы по ментальности — россиянин или эстонец?

— В России я, конечно же, эстонец, а в Эстонии, естественно, русский.

## О «НЮХАЧЕ» И МИРЕ АРОМАТОВ

— Кирилл, ваш герой в сериале «Нюхач» — част-

ный детектив, который по запаху может понять о человеке всё. А как у вас самого с обонянием? Подходя к квартире, уже знаете, что готовится на кухне?

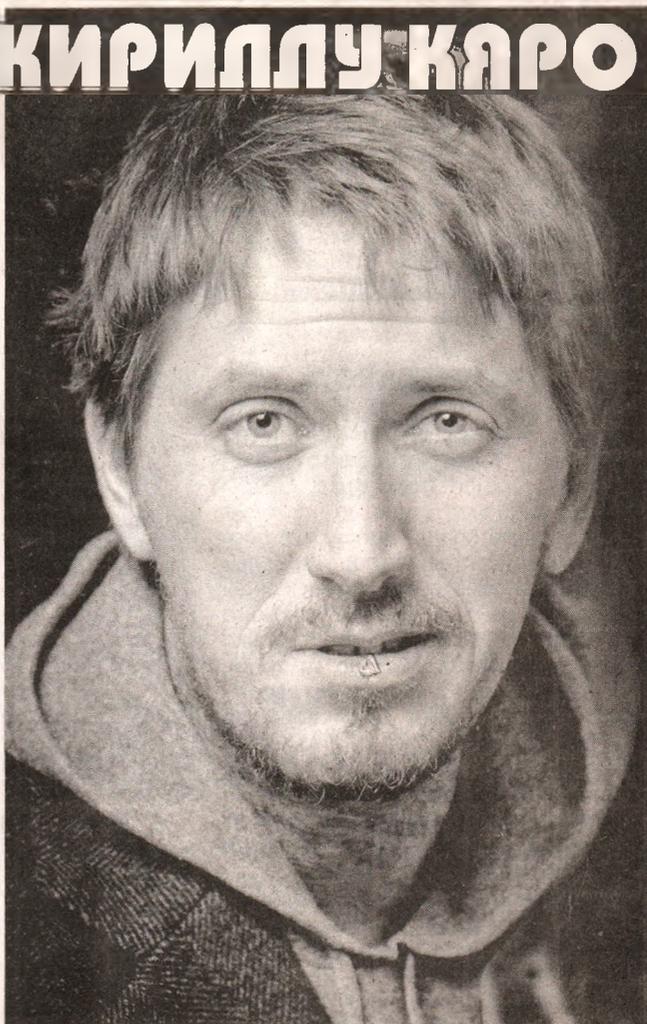
— Ну, до такой степени моё обоняние не развито... По запаху могу лишь определить, хорошая хозяйка в доме или не очень (улыбается).

— А какие из «съедобных» запахов самые любимые?

— С детства обожаю запах маминого пирога, никогда и ни с чем его не спутаю! Это огромный корж, смазанный вареньем из чёрной смородины из бабушкиного сада. А сверху — румяная плетёнка из теста. Очень красивый и вкусный! Всегда по запаху узнаю бабушкин торт «Наполеон». Каждый корж она пропитывает сгущённым молоком, смешанным с клюквенным или брусничным вареньем, чтобы добавить кислинку. Вкуснотища! Для меня запахи домашней выпечки — предвкушение чего-то очень хорошего.

— Правда, что во время работы над фильмом вам пришлось заново учиться химии?

— Да, и это было непросто. В школе по химии у меня была стабильная тройка. Во время съёмок в машине постоянно держал перед глазами таблицу Менделеева, а длинные названия циклоизопропанолов заучивал как скороговорки. И знаете, постепенно увлёкся! Сейчас могу



вслед за героем из фильма «Девчата» сказать: «Всё-таки химия — это наука!» (Улыбается.)

## О ВКУСАХ

— Кухню каких стран вы больше всего любите?

— Я люблю простую еду, поэтому больше всего мне нравятся русская, греческая и итальянская кухни. Обожаю греческий салат и болгарский шопский, чтобы овощи свежие, крупно порезанные и много сыра фета. Пасту люблю, причём чем она проще, тем лучше. Люблю украинский борщ, да и московский тоже. Зелёные щи и щавелевый суп. Иногда тянет на кавказскую кухню. На днях был на пробах в Питере, проезжал хинкальную, и вдруг отчаянно захотелось хинкалей. После того как всё закончилось, зашёл, отвёл душу.

## О ЛИЧНОМ

— Не расскажете о своей второй половинке?

— Моё сердце не свободно, уже давно и всерьёз, хотя официально мы пока не женаты. Я очень дорожу нашими отношениями, и во многом именно благодаря им мой «второй заход» в Москву оказался намного удачнее первого. Мне не приходится выбирать между личным и профессиональным: одно только помогает другому. Надеюсь, мы проживём вместе всю жизнь и умрём в один день.

— Что для артиста означает домашний очаг?

— Родная тихая гавань. Я из рода моряков, мой отец — капитан дальнего плавания. В детстве у меня постоянно была в голове картинка возвращения отцовского корабля в родной порт. Так вот, дом для меня — тихая родная гавань. (Улыбается.)

# КАК ЭКОНОМИТЬ ВОДУ

Если вы недавно установили в своей квартире счётчики на воду, самое время задуматься о том, как снизить расход воды. Ведь теперь каждый литр воды будет учитываться. Правда, экономия возможна только тогда, когда все члены семьи готовы относиться к воде бережно.

## СЧИТАЕМ ВОДУ

●Почините или замените неисправную сантехнику. Всегда плотно закрывайте краны и следите, чтобы смесители были в порядке. Чтобы узнать, сколько воды утекает из неисправного крана, проведите простой опыт. Поставьте под «капель» ёмкость и посмотрите, сколько воды наберётся за 1 ч. Потом умножьте это число на 24. Вы узнаете, сколько воды расходуется впустую за сутки. По статистике, в среднем из капающего крана утекает 24 л воды за 24 ч., в месяц — 720 л. Это число равняется 12 полноценным циклам стиральной машины. Из неисправного крана может утекать до 200 л воды в сутки, в зависимости от скорости падения капель.

●Полезно знать, во сколько обходится одна водная «процедура». Во время мытья рук тратится 6-8 л воды, чистка зубов — 6-8 л. Во время приёма душа расходуется 15-20 л в минуту. На приём ванны нужно 140-200 л. Один цикл стиральной машины — это 30-60 л воды (посмотрите в техпаспорте). Один цикл посудомоечной машины — 15-25 л воды. Споласкивание унитаза — 15 л.

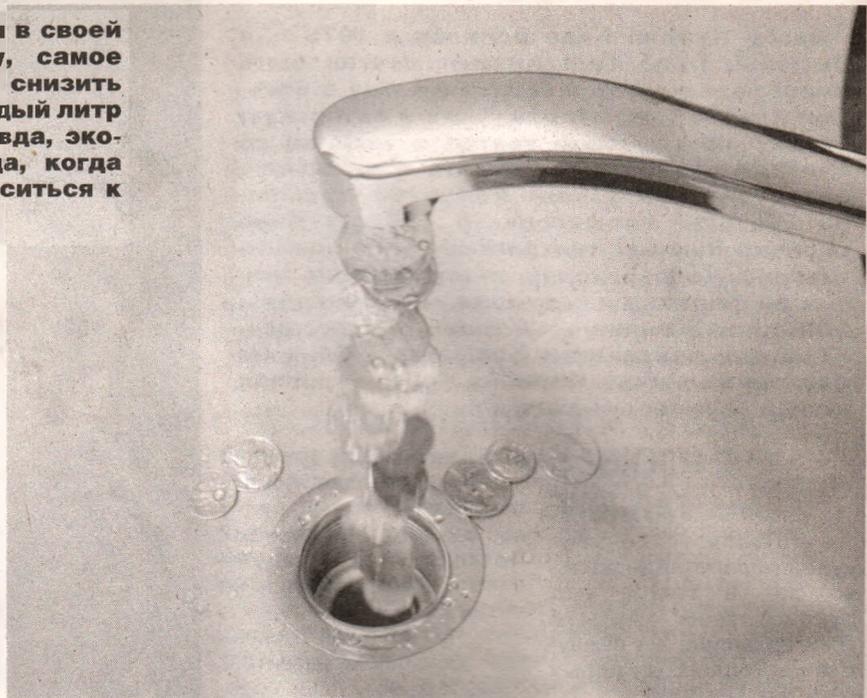
## ПРОСТАЯ ЭКОНОМИЯ В ВАННОЙ...

●Пока мы чистим зубы при открытом кране много утекает в канализацию просто так. А между тем, для того чтобы прополоскать зубы, достаточно набрать стакан воды. Если такому правилу будут следовать все члены семьи, экономия получится приличная.

●Во время принятия душа и купания не обязательно, чтобы вода лилась постоянно. Пока вы моетесь с мылом и мочалкой, воду можно закрыть.

●Если вы любите принимать ванну и при этом хотите немного сэкономить, наливайте ванну не до краёв, а чуть больше половины. Воды потребуется почти в 2 раза меньше.

●Стиральную машину старайтесь включать, только при полной загрузке машины.



## ... И НА КУХНЕ

●Много воды утекает из кранов во время мытья посуды, если мыть каждую тарелку и вилку под струёй воды. Полностью открытый кран означает расход воды 150 л за 10 мин. Выгоднее очистить и помыть посуду с моющим средством при закрытом кране, а потом только ополоснуть под проточной водой. Таким образом вместо 10 мин. кран будет открыт только 3-4 мин. Экономия может составить около 100 л.

●Мытьё посуды по старинке, в тазике или большой ёмкости тоже позволяет экономить.

●Держите раковину-мойку в чистоте, тогда в ней можно будет мыть посуду. Наполните раковину водой, вымойте посуду, а затем лишь сполосните под проточной водой.

●Если вы пользуетесь посудомоечной машиной, не гоняйте её с двумя чашками и вилками. Включайте маши-

ну только при полной загрузке. Для этого нужно иметь в доме достаточное количество посуды.

●Не размораживайте продукты под струёй воды. Помимо нерационального расхода воды, это чревато ухудшением свойств продуктов. Лучше всего заранее переложить продукты из морозилки в холодильник. Либо разморозить мясо или рыбу в микроволновке.

●Сильно загрязнённые овощи и фрукты сначала вымойте в большой кастрюле или миске, а затем уже промывайте под проточной водой. Для наполнения одной большой кастрюли или миски понадобится всего 3 л воды, в то время как при проточном мытье фруктов из водопроводного крана ежеминутно вытекает 15 л воды.

## СОВРЕМЕННЫЕ НОВИНКИ

●Считается, что рычаговые смесители быстрее смешивают воду, чем смесители с двумя кранами, а значит, при подборе оптимальной температуры меньше воды уходит «впустую».

●К экономичной сантехнике относится унитаз с двумя режимами слива (полным и экономичным).

●Вариант экономии — насадка со встроенным аэрактором, который обогащает струю воды воздухом. Она позволяет ограничить расход воды в три раза без потери объёма и качества струи.

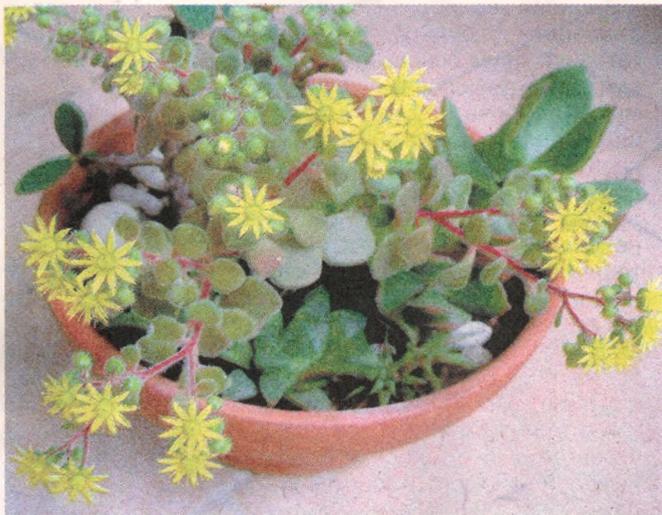
## МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО

●Меняете воду в миске для кошки или собаки? Не торопитесь выливать «использованную» воду в канализацию. Оставьте водичку для полива комнатных растений.



# АИХРИЗОН- «ДЕРЕВО ЛЮБВИ»

**Аихризон — дерево счастья и благополучия! Его жёлтые цветочки как лучики солнца, а молоденькие листочки по форме напоминают сердечки. Этот интереснейший природный бансай уже давно полюбился комнатным цветоводам за свой неприхотливый нрав и очень уютный внешний вид. Считается, что чем богаче деревце аихризона сочной и яркой листвой, тем благополучнее и теплее атмосфера в доме, где он растёт. За эти свои качества он получил от людей второе, неофициальное название — «дерево любви». Внешне он очень напоминает всем известное «денежное дерево», но по народным поверьям благоприятное воздействие аихризона значительно сильнее. Так это или нет, можно выяснить, только вырастив этого нетребовательного и очень симпатичного питомца у себя дома.**



**А**ихризон (Aichryson) — род суккулентных растений, растущих на Канарских и Азорских островах, на Мадейре, в Марокко: один вид встречается в Португалии. Общее число видов — около пятнадцати. Среди них однолетние, двулетние и многолетние растения. В природе растёт в трещинах скал. В конце весны и летом появляются крупные цветки, обычно жёлтых оттенков. В культуре чаще всего разводятся аихризон домашний.

Аихризон — растение низкорослое, в высоту достигает максимум 40 см. Стебли прямые, частично разветвлённые, в розетках с средне- и тёмно-зелёными, ворсистыми листьями, растущими на концах стеблей. Цветёт с весны до осени, выпуская метёлки или щитки со звёздчатыми цветками. По окончании периода цветения розетка, давшая цветонос, отмирает.

Аихризон может украсить любой подоконник в доме или небольшой офис. Растение совсем неприхотливое, но для успешного выращивания и, главное, цветения необходимо выполнить несколько условий.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Аихризон предпочитает яркий рассеянный свет с притенением от прямых солнечных лучей. Для выращивания хорошо подходят западные и восточные окна. Для равномерного роста кроны рекомендуется поворачивать растение разными сторонами к свету.

## ТЕМПЕРАТУРА

В весенне-летний период для аихризона предпочтительна температура воздуха 20-25°C, в осенне-зимний — 8-10°C. При содержании в помещении с более высокой температурой побеги вытягиваются, листья начинают опадать. Не следует размещать аихризон вблизи отопительных приборов.

## ВЛАЖНОСТЬ

Аихризон хорошо переносит сухой воздух помещений, поэтому в опрыскивании не нуждается. Но иногда рекомендуется мыть растение под тёплым душем. В осенне-зимний период этого делать нельзя.

## ПОЛИВ

В весенне-летний период аихризон поливают регулярно, но субстрат должен просохнуть до половины горшка. Зимой полив сокращают, не допуская увядания и сморщивания листьев. Если при лёгком нажиме на крону, она пружинит, значит, поливать рано. А вот увядшие и сморщенные листья — прямая подсказка, что цветок мучает жажда. Обильное увлажнение после полного просыхания

субстрата чревато загниванием корней и оснований побегов, поэтому поливать надо понемногу.

## ПОДКОРМКА

Аихризон подкармливают 2 раза в месяц в течение весенне-летнего периода комплексным удобрением для суккулентных растений с низким содержанием азота.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживать аихризон следует по мере необходимости весной, когда земляной ком полностью оплетётся корнями. Корневая система неглубокая, поэтому горшки следует брать невысокие. На дно горшка насыпают хороший дренаж. После пересадки первый полив через 5-6 дней.

## ОБРЕЗКА

Аихризон можно вырастить как кустик или штамбовое деревце. Для формирования красивой кроны, в течение вегетационного периода прищипывают верхушки молодых побегов, а также рекомендуется вырезать слабые побеги.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают аихризон семенами или черенками. Семена высевают в неглубокие плошки, заполненные листовой землёй и песком (1:0,5), накрывают стеклом. Посевы ежедневно опрыскивают и проветривают. Всходы появляются уже через 2 недели. Сеянцы пикируют в ящики на близком расстоянии друг от друга, в субстрат из лёгкой дерновой земли, листовой земли и песка (1:2:1) или готовый грунт для суккулентов, устанавливают в хорошо освещённом месте. Подросшие сеянцы высаживают в подходящие горшки. Горшки с растениями держат при температуре 16-18°C.

При размножении черенками или листьями, их срезают, предварительно подвяливают в тёмном и сухом месте в течение нескольких часов. Затем высаживают в подходящие ёмкости.

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ЦВЕТЕНИЯ

Чтобы аихризон зацвёл, необходим тесный горшок, редкий полив, прохладная и светлая зимовка, тогда «дерево любви» будет цвести в течение полугода.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Вредителями аихризон почти не поражается, болезни же возможны из-за неправильного содержания.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

**Ошибка № 1**

**ЛЕЗТЬ В ДУШУ**

Задавая вопрос «Почему ты развёлся», будьте морально готовы к двум основным вариантам развития событий. Мужчина может замолчать, будто и не слышал вашего вопроса, а может, наоборот, «растечься мыслью по древу» часа на 2-3. И в том, и в другом случае — он до сих пор не справился с психологической травмой, нанесённой разводом, не адаптировался к сложившейся ситуации. Тревожным сигналом являются постоянные разговоры на тему развода (по его инициативе): они свидетельствуют о том, что мужчина не готов к тому, чтобы строить отношения, а также нежеланию помогать собственным детям от первого брака — с женой можно развестись, с детьми — никогда.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** если вам очень нужны подробности — обратитесь к «независимым» экспертам — его друзьям, коллегам, подругам (если таковые имеются), или родственникам — чем больше версий у вас будет, тем лучше.

**Ошибка № 2**

**«РАБОТАТЬ» ЖИЛЕТКОЙ**

Мужчина сразу после развода — это мужчина с целым ворохом проблем. Статистика утверждает, что у такого мужчины больше



Свободные мужчины старше 30, без двух штампов в паспорте (о браке и о разводе), встречаются так же редко, как гремучие змеи в центре столицы. В принципе, они существуют, но увидеть их могут только посетители зоопарка. Основную массу составляет совсем другой контингент.

Общение с мужчинами, только что снявшими с шеи хомут семейной жизни, с точки зрения психологии напоминает прогулку по минному полю — малейшая оплошность может привести к полному провалу.

# 6 ОШИБОК В ОБЩЕНИИ С РАЗВЕДЁННЫМ

проблем со здоровьем (страдают сердце и печень), он склонен впадать в постразводную депрессию. Поначалу «холостяку» нужно только одно — жалость и утеше-

ние. Он обязательно направится на их поиски — но не надо торопиться подставлять ему «моральный» костыль. Как правило, мужчины не женятся на тех женщинах, с которыми встречаются сразу после развода. Как только вы выполните свою функцию «утешительницы», он вас бросит. Либо вы постепенно превратитесь в его глазах в «лучшего друга в юбке», и к вам он будет бежать, чтобы поделиться проблемами, наверняка в этом списке будут и очередные поражения на любовном фронте.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** довести до его сведения, что жаловаться лучше маме или друзьям, или бывшей теще. Для вас это совершенно лишняя информация.

**Ошибка № 3**

**СЧИТАТЬ,  
ЧТО ВЫ У НЕГО ОДНА**

Нет на свете разведённых мужчин, исключая тех, конечно, кому физическая сторона любви уже не интересна, которые бы



немедля поменяли одну женщину (бывшую супругу) на другую. Обычно этот секс-список существенно длиннее по двум причинам. Во-первых, есть потребность в разнообразии — вдруг где-то найдётся женщина ещё темпераментней, с ещё более длинными ногами? Во-вторых, «пустота» в сердце «забывается» самыми разными способами: встреча то с одной, то с другой, то с третьей. Главное, не оставаться в одиночестве — один из них.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** не строить иллюзий, а лучше не торопиться отправляться с ним в постель. Через полтора-два года количество любовниц в его постели сведётся к минимуму.

## Ошибка № 4

### ВСТРЕЧАТЬСЯ С ТОЛЬКО ЧТО РАЗВЕДЁННЫМ

Даже самые лучшие, порядочные, добрые мужчины в этот период своей жизни расстаются со своими лучшими качествами и становятся гибридом терминатора и мясорубки для перемалывания чужих эмоций и превращения их в ресурс для собственного роста. Психологи говорят, что должно пройти минимум два года для того, чтобы мужчина «дозрел» до новых серьёзных отношений. В промежутке он будет «тренироваться», отрабатывая на новых женщинах свои новые установки и принципы, потому как со старыми он расстался во время распада семьи.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** переждать! Дождаться, когда «пост-разводный цикл» подойдёт к своему завершению. Сначала мужчина «бросается» на секс, потом вступает в достаточно длительные отношения с одной женщиной, но на ней не женится, потом заводит несколько любовниц одновременно и его всё устраивает, наконец, когда любовницы уходят от такого положения вещей и уходят от него, мужчина, наконец-то, готов к новым отношениям. Так что оставьте



его в покое. Подождите, пока он насладится своей выстраданной свободой. Однако не стоит совсем исчезать с горизонта — оставайтесь в тёплых и ненавязчивых дружеских отношениях.

## Ошибка № 5

### ОБЗАВОДИТЬСЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Даже если разведённый мужчина — человек с ярко выраженными вредными привычками и прочими недостатками, всегда найдутся потенциальные невесты, готовые его оправдать: «Вот первая жена его не поняла — а я пойму, она его не оценила — а я оценю, она ему не создала условия, а я...» и тому подобное. У таких женщин есть опасность заработать на этой почве сильное чувство вины. Ведь если ваш разведённый знакомый — алкоголик, транжира, скупец, садист и тому подобное, не убеждайте себя, что это жена его сделала таким, а вот я, мол, его переделаю... Это практически невозможно.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** оставить попытки «переделать» мужчину «под себя».

## Ошибка № 6

### СТАВИТЬ НА НЁМ КРЕСТ ИЛИ ВОЗЛАГАТЬ НА НЕГО ВСЕ НАДЕЖДЫ

65% мужчин повторно женятся в течение ближайших пяти лет, при этом подавляющее большинство из них о разводе не жалеют, но убеждены, что первая жена была лучше. Ещё 15% женятся в период от пяти до десяти лет после развода. Оставшиеся 20% создают новую семью только через двадцать и более лет. Эта группа мужчин — вкупе с теми, кто изначально не создавал семью, обрекают на одиночество 30, а в некоторых городах — 33% вполне достойных представительниц прекрасного пола.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** набраться терпения и не отказываться от знакомства с другими потенциальными женихами. Во-первых, мужчина разрушил семью вовсе не для того, чтобы вскоре завести новую; он хочет насладиться свободой, в том числе и сексуальной. Для создания новой семьи ему нужно время, будете его торопить — разрушите отношения. Во-вторых, не вините себя, если у вас есть ещё один (два, три) поклонника — вдруг статистика будет не на вашей стороне, и именно этот мужчина окажется среди тех, кто очень долго не женится после развода?

В начале 70-х в советском эфире внезапно появился детский хор — Большой детский хор Центрального телевидения и Всесоюзного радио. Успех этого начинания был феноменальный. Ни до, ни после этого короткого периода детский хор не был таким заметным элементом национальной музыкальной культуры, как в первой половине 70-х. Тот хор продолжал выступать и после, он существует и по сей день, но именно тогда он воспринимался настоящим символом эпохи.



Большой детский хор (1975 г.).  
Солист — Серёжа Парамонов.

# Журавлиной песней улетаем вместе

## РОЖДЕНИЕ ХОРА

«Мы долго думали, каким должен быть наш хор, и в итоге решили набрать такой коллектив, в котором были бы обычные ребята, чтобы это были, как бы от сохи, от земли дети, с хорошими музыкальными данными, но нигде специально не занимающиеся. Чтобы показать потом всем остальным ребятам, на кого ориентироваться, если выбрать такое направление. А вот как сделать, чтобы ребята пошли в нашем направлении? Значит, надо показать им пример», — вспоминает создатель хора Виктор Попов.

Стали объезжать все школы в пределах Садового кольца. Набрали человек 70-80. И уже в ноябре 70-го в Останкино хор показывал свою работу. Чтобы набирать новые кадры, по всей Москве расклеивали афиши, что Большой Детский Хор производит набор детей. По радио делали объявления. Детская редакция объявляла, что у неё есть хор, вот он звучит так-то, и тут же приглашали на прослушивание. И



Виктор Попов —  
основатель хора

постепенно, год от года, туда начали стекаться дети. Начиная с 3-4-го года существования хора очереди стояли во время приёма уже от 1-го до 4-го этажа.

## РЕБЁНОК-ЛЕГЕНДА

Серёжу Парамонова на прослушивание привезла бабушка. Он тогда учился в 4-м классе московской общеобразовательной школы №681. Серёжа происходил из самой простой семьи: мать в то время работала уборщицей, отец — слесарем. В 1972 году семья Парамоновых из коммуналки переехала в двухкомнатную квартиру в этом же районе, на 2-ю Владимирскую улицу. Любовь к музыке и пению у Сергея Парамонова проявилась очень рано. Дедушка Серёжи, гуляя с трёхлетним внуком, нередко устраивал концерты для собравшихся на лавочках бабушек во дворе их дома на Бауманке. Охотно Серёжа выступал и в детском саду на праздниках. В одном доме с Сергеем жила его воспитательница, у неё было пианино, и она часто забирала его к себе. После 2-го класса Серёжа отдыхал в пионерском лагере. Музыработник, видя его необычайную одарённость, купила для



Серёжи аккордеон. Для обучения игре на аккордеоне в 3-м классе его записали в кружок при заводе «Серп и молот». Первой записью Серёжи Парамонова стала песня «Антошка». А его первое публичное выступление в качестве солиста Большого детского хора состоялось 16 декабря 1972 года на главном эстрадном концерте года — «Песня-72». Там Серёжа исполнял песенку крокодила Гены из мультфильма «Чебурашка». Песня произвела настоящий фурор — кричали «Бис!» Режиссёры решились на повторение песни второй раз. Это был редчайший случай в истории «Песни года»: за всё время существования этой передачи всего лишь три артиста исполняли свои песни на бис: Анна Герман, Сергей Парамонов и Муслим Магомаев. Вместе с хором Серёжа Парамонов выходил на сцену Колонного зала и

других престижных концертных площадок страны. Гастроли по Союзу, по зарубежью, охапки цветов, мешки писем, поклонницы, признание именитых коллег-эстрадников, телесъемки, радиовыступления... У Серёжи была огромная популярность — он был ребёнком-легендой тех лет, всеми любим. Члены правительства аплодировали ему и жали руку, однажды доверили вручить букет от пионеров Леониду Брежневу. Серёжа рассказывал, что ему всё время приходилось «держаться марку» примерного пионера: хорошо учиться, уступать бабушкам место в автобусе, не хулиганить на переменах. Шутка ли — на него равнялась вся страна!



Серёжа  
Парамонов

## АРТИСТ

Голос Серёжи Парамонова — звонкий прозрачный дискант. Серёжа очень удачно дополнял задорную и непринуждённую манеру пения лучистой, обаятельной улыбкой, правильной артистической интонацией. Он обладал редким для ребёнка качеством — не боялся сцены, не зажимался и не фальшивил, не пасовал перед многолюдным залом, был очень органичен как артист. По словам руководителя хора Виктора Попова, Серёжа практически моментально чувствовал характер песни, самостоятельно и удачно воспроизводил все нужные интонационные нюансы, с ним не нужно было долго репетировать, его природный, внутренний артистизм, пожалуй, так и остался непревзойдённым.

Многие песни из репертуара Серёжи Парамонова были специально написаны авторами для него. Александра Пахмутова специально для него написала песню «Просьба» на стихи Роберта Рождественского. Композитор Владимир Шаинский назвал его «веховым певцом в своей жизни». Написанная им «Песенка крокодила Гены» в исполнении Парамонова обрела популярность и за рубежом: её пели даже в Японии. Виктор Попов вспоминал про Парамонова, что «когда он начинал петь, то сразу же песня начинала звучать так естественно и просто, словно так и написал её композитор». По его выражению, именно Серёжа «дал жизнь многим песням». Среди песен в репертуаре Парамонова были не только детские, но и вполне «взрослые» песни, которые также пользуются огромной популярностью. Многие помнят, как исполнял Серёжа

военную песню «Прощайте, скалистые горы!». До него эту песню пели: Евгений Кибкало, Георг Отс, Николай Кондратюк, флотские ансамбли и самодеятельные коллективы. Но так трогательно и вдохновенно спеть песню не удавалось никому. По воспоминаниям свидетелей, слушая, как её поёт Серёжа, композитор Евгений Жарковский не мог сдержать слёз.

## УХОД ИЗ ХОРА

17 мая 1975 года на творческом вечере поэта Роберта Рождественского в Колонном зале Дома Союзов, исполняя песню «Просьба», Сергей впервые публично «дал петуха» — у него началась голосовая мутация. В такой период очень легко получить травму формирующихся мужских голосовых связок, что может сказаться на тембре голоса на всю жизнь. Песни, в своё время написанные специально для него, с 1975 года стали исполняться другими солистами, и Парамонову пришлось покинуть хор.

Виктор Попов впоследствии вспоминал: «Началась мутация. И это естественно у мальчиков, когда происходит переход с детского голоса на взрослый. В тот момент ему пять было нельзя». Всего несколько лет живёт голос у мальчишек, словно ангел селится в груди ребёнка, но потом ангел покидает временное пристанище, и в этом месте, в области сердца, остаётся пустота. Понять и осознать такие серьёзные изменения в таком возрасте без последствий очень трудно. После ухода из хора Сергей поступает в вечернюю музыкальную школу по классу фортепиано, где за год оканчивает три класса, после чего поступает в музыкальное училище им. Ипполитова-Иванова на дирижёрско-хоровое отделение.

Виктор Попов вспоминал: «Этот



Сергей  
Парамонов,  
90-е годы

сумасшедший гастрольный график, он ведь училище бросил и стал ездить по стране с группой... Возможно, он нуждался в более упорядоченной жизни, чтобы в спокойной обстановке постепенно приобретать опыт, умение, навыки и в конечном счёте профессионализм. Серёже это было доступно в силу его редкой одарённости».

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ДЕТСТВА

Став взрослым, Сергей не оставил музыкальное творчество. Работал в составе труппы «Росконцерта» — вёл эстрадные концерты и выступал отдельными номерами, пел песни В. Я. Шаинского, вёл свою программу. Играл в многочисленных ВИА. Работал с балетом «СТС», с цыганскими ансамблями, выступал в ресторанах. Периодически выступал на детских концертах в различных районах Москвы, пел свои попури. Работал на радиостанции «Юность», вёл рубрику «Музыканты вчера и сегодня» и сделал много передач о музыкантах. Работал музыкальным редактором в московском парке «Сокольники» — организовывал дискотеки для пенсионеров, параллельно писал музыку, аранжировал старые песни. В 1992 году Сергей Парамонов записал с помощью хористов БДХ новый трек под названием «Журавлиной песней улетаем вместе». В альбоме Андрея Сиденко «Горькая вода» он является композитором и аранжировщиком почти половины песен. Компакт-диск был выпущен уже после смерти Сергея и посвящён его памяти.

Несмотря на все жизненные коллизии, Сергей был сильным целеустремлённым человеком. Он смог преодолеть тяжёлую болезнь — туберкулёз, которая перешла в закрытую форму и стала неопасной для окружающих. Имел вторую группу инвалидности. Незадолго до смерти он простудился. Лечение придавало мало значения. И это привело к осложнениям. 15 мая 1998 года Сергей Парамонов внезапно скончался от сердечного приступа.

Сергей безумно любил жизнь и этим жизненным заражал всех, кто находился рядом. Он всегда был лидером и умел объединять людей, его дом был открыт для друзей, он был душой компании — контактный, душевный, остроумный. В работе — дотошный и доскональный, качество его работы ценили многие. Серёжа был человеком широкой души, чутким, отзывчивым, духовно щедрым и великодушным, а главное — невероятно талантливым. Таким Сергей навсегда останется в памяти тех, кому он был особенно дорог и тех, кто хоть раз соприкоснулся с ним.

Подготовила Алла ОРЛОВА

**СКРЫТАЯ ПРОБЛЕМА**

Остеопороз – это заболевание, вызванное снижением плотности костной ткани и нарушением её структуры. Вследствие этого возрастает риск переломов костей даже при незначительных нагрузках. Однако болезнь редко даёт о себе знать, особенно на начальных стадиях. Очень часто человек узнаёт о том, что у него остеопороз, только когда происходит перелом. Но существует несколько его косвенных признаков:

- изменение в осанке, так называемая старческая сутулость или «вдовий горб»;
- снижение роста за счёт уменьшения высоты позвонков (длина тела становится меньше размаха рук на 3 см и более);
- боли в костях при изменении погоды, а также боли в поясничном и грудном отделах позвоночника при длительной статической нагрузке, например, при сидячей работе. Как правило, боль при остеопорозе не сильная, «ноющая», проходит после того, как человек полежит.

**Из-за дефицита кальция остеопорозу часто сопутствуют:**

- хрупкость ногтей и ломкость волос;
- разрушение зубов, пародонтоз;
- ночные судороги в ногах.

Количество женщин, страдающих остеопорозом, постоянно увеличивается: к традиционным факторам риска присоединяются современные, связанные с особенностями XXI столетия. Поэтому профилактику этого заболевания сегодня специалисты рекомендуют начинать уже с 30-35-летнего возраста.

**ФАКТОРЫ РИСКА**

Факторы риска развития остеопороза делятся на неустраняемые, то есть на те, на которые мы не можем повлиять, и на поддающиеся влиянию, которых можно избежать.

**К неустраняемым факторам относятся:**

- Принадлежность к европеоидной или монголоидной расе.
- Женский пол. Риск развития остеопороза у мужчин в 3 раза меньше, это связано с тем, что в середине жизни у женщин падает уровень эстрогенов, кроме того у женщин кости обычно тоньше. Но после 70 лет риск становится одинаковым для обоих полов.
- Наследственность. Если остеопороз и переломы костей случались у близких родственников, то человек имеет больший риск развития этого заболевания.
- Пожилой возраст. Снижение плотности костей с возрастом — есте-

**Коварный ОСТЕОПОРОЗ**

**Многих женщин старше пятидесяти лет подстерегает коварная болезнь — остеопороз. При этом каждая третья женщина пожилого возраста переживала перелом каких-либо костей в связи с остеопорозом. Как не допустить развития этого недуга и в каком возрасте начинать профилактику?**

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

ственный и неизбежный процесс.

- Нарушение менструального цикла у женщин: ранняя менопауза, позднее начало менструаций. Риск остеопороза повышен у женщин, у которых менструации начались после 16 лет, а менопауза наступила раньше 45 лет. Чем меньше в течение жизни вырабатывалось эстрогенов, тем выше риск остеопороза.

- Анатомические особенности. Остеопороз чаще наступает высоких людей, чей рост выше 172 см для женщин и 183 см для мужчин, а также людей обоих полов при хрупком телосложении.

**К факторам, поддающимся влиянию, относятся:**

- Курение. Никотин и тяжёлые металлы, содержащиеся в табачном дыме, оказывают токсичное действие на костные клетки. Кроме того, курение снижает уровень эстрогенов, повышает риск ранней менопаузы, нарушает усвоение кальция в кишечнике.

- Злоупотребление алкоголем.

Спирт токсичен для остеобластов – клеток, синтезирующих костную массу. А ещё он повреждает печень и поджелудочную железу, нарушая способность организма усваивать кальций. Хронический алкоголизм сопровождается снижением уровня эстрогенов у женщин и тестостерона у мужчин.

- Малоактивный образ жизни. Самый эффективный способ поддерживать прочность костей – регулярно выполнять упражнения с отягощениями и на выносливость. Наибольшая костная масса, как правило, обнаруживается у активных людей.

- Малое употребление молочных продуктов, богатых кальцием.

- Злоупотребление кофе и газированными напитками. Эти продукты активно выводят из организма кальций. Увлечение безалкогольными газированными напитками привело к тому, что переломы из-за слабости костей возникают даже у подростков. В исследованиях доказано, что у девочек, любящих пить колу и прочие газировки, почти втрое увеличивается риск переломов костей.

● **Дефицит витамина D.** Гиповитаминоз может развиваться в результате неправильного питания или проживания в северных районах, где мало солнечного света.

● **Длительный приём ряда лекарственных препаратов.** Риск остеопороза повышен у тех, кто принимает кортикостероидные гормоны, гепарин и некоторые другие препараты. Химиотерапия также снижает выработку эстрогенов, а лучевая терапия уменьшает плотность костей.

● **Хронические заболевания.** Остеопороз может развиваться вследствие различных заболеваний: воспалительных болезней кишечника; болезни Крона; хронических заболеваний печени, почек, лёгких; синдрома Кушинга (чрезмерного производства кортикостероидов надпочечниками); нервной анорексии; ревматоидного артрита; рассеянного склероза; эндометриоза... Операции на желудке тоже повышают риск остеопороза.

## ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

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

Денситометрия необходима всем женщинам в период климакса и после его завершения. До этого возраста нужно обследоваться пациентам с ревматическими заболеваниями, эндокринными расстройствами, тяжёлыми желудочно-кишечными заболеваниями. Рекомендуется сделать денситометрию после многократного голодания с целью похудения и при

плохом состоянии зубов. При выявлении проблем денситометрию повторяют по окончании курса лечения. С профилактической целью женщинам старше 50 лет это исследование нужно делать 1 раз в год.

Рентгенография для точной диагностики остеопороза не годится, потеря костной массы в размере до 25–30% на рентгенограммах не видна.

Ранний остеопороз нередко выявляют также при компьютерной томографии или на магнитно-резонансном томографе. Но в этом случае невозможно дать заключение о плотности костной ткани в цифрах, что затрудняет отслеживание динамики в результате лечения.

## ДЛИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение остеопороза направлено на замедление потери костной массы, предотвращение переломов, уменьшение болевого синдрома и расширение двигательной активности. Оно должно проходить под наблюдением специалиста-ревматолога. Во время лечения используются препараты, тормозящие разрушение костной ткани, их принимают длительно, годами, а также препараты, стимулирующие насыщение костей кальцием.

Заместительная гормональная терапия может замедлить развитие остеопороза у женщин в период менопаузы. Однако плотность костей вновь начинает уменьшаться, как только эта терапия прекращается.

Если остеопороз спровоцирован другими заболеваниями, надо в первую очередь заняться их лечением у врача соответствующей специальности: гинеколога, гастроэнтеролога, эндокринолога и других.



## НЮАНСЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Людам, склонным к остеопорозу или уже имеющим это заболевание, надо пересмотреть свой образ жизни. Больше двигайтесь — особенно полезна ходьба по лестнице вверх, она даёт нагрузку на скелет. Делайте упражнения для укрепления костей. Проходите курсы массажа для улучшения кровообращения. Чаще в солнечные дни находитесь на свежем воздухе. Высыпайтесь, откажитесь от курения и алкоголя.

Необходима специальная диета: надо употреблять в пищу больше кисломолочных продуктов, творога, нежирных сыров, содержащих кальций и витамин D, а также рыбу, зелень, яйца, капусту, орехи. Полезны продукты, богатые кремнием, бором, цинком, марганцем, медью, витаминами С и Е. Есть смысл добавить в рацион сою. Она содержит растительные аналоги эстрогенов, помогающие замедлить снижение плотности костей.

Однако нужно учитывать, что суточная потребность человеческого организма в кальции составляет 1000 мг. Получить всю эту дозу из какого-то одного продукта весьма проблематично. Для этого надо, к примеру, съесть за день 1 кг творога, 300 г консервированных сардин с костями или 400 г миндаля.

Поэтому по назначению врача для профилактики остеопороза рекомендуется регулярный приём препаратов или пищевых добавок с минералами и витаминами. Женщинам с факторами риска остеопороза начинать их приём желательно задолго до наступления климакса.

Также профилактикой остеопороза являются здоровый образ жизни, заместительная гормонотерапия в период климакса для женщин (в период менопаузы для профилактики остеопороза назначают эстрогены — в виде таблеток или в форме подкожных имплантатов), регулярные посильные физические нагрузки.



## Женская консультация



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

**П**осле курса антибиотиков у меня всегда обостряется молочница. Знакомый врач посоветовал в следующий раз принимать новые экоантибиотики. Действительно ли они намного лучше обычных и вызывают меньше побочных эффектов?

Надежда П., г. Воронеж

В состав так называемых «экоантибиотиков» включён пребиотик лактулоза, который является своеобразной подкормкой для полезных бактерий. Он является хорошим стимулятором роста бифидобактерий — основного представителя микрофлоры кишечника. В целом пребиотики рекомендуется использовать во время курса антибиотиков. Но совершенно необязательно покупать для этого «экопрепарат». Того же или даже лучшего эффекта можно добиться, применяя пребиотики отдельным курсом. Преимуществом такого подхода является индивидуальный подбор пребиотического средства.

Пребиотики, кстати, можно получать и из пищи. Вам нужно скорректировать свой рацион. Желательно, чтобы в нём ежедневно присутствовали молочные продукты с «живыми» бактериями.

Однако учтите, что такой подход нужен, в первую очередь, для восстановления микробного пейзажа кишечника. Для профилактики развития молочницы во влагалище он может оказаться бесполезным. Ведь противогрибковых средств в экоантибиотиках нет. Поэтому при появлении неприятных симптомов обращайтесь к гинекологу, который назначит непосредственно лечение молочницы.

**П**одскажите, какие лекарственные травы лучше всего использовать при хроническом аднексите?

Анна Л., г. Белгород

При многих гинекологических заболеваниях в комплексное лечение включаются растительные препараты. Но при аднексите главная причина воспаления — инфекция. На неё могут повлиять только антибиотики. Отвары растений, принятые внутрь, не окажут антибактериального эффекта.

Фитопрепараты могут служить лишь дополнением к лечению воспаления придатков. Причём применять их нужно в «спокойном» периоде, когда нет высокой температуры, а курс антибиотиков уже закончился.

Основная цель фитотерапии в этом случае — укрепление иммунитета, обогащение организма полезными веществами, содержащимися в растениях. Для этого настои и отвары лекарственных растений принимают внутрь. С целью улучшения иммунитета можно использовать препараты на основе эхинацеи, чеснока, облепихи и других богатых натуральными витаминами ягод.

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

**Я** ещё не рожала, и в ближайшее время не собираюсь. Противозачаточные таблетки мне принимать не хочется, так как я очень забывчивая. Можно ли мне использовать внутриматочную спираль?

Ольга Д., 21 год, г. Воронеж

Применение мини-форм спиралей возможно у молодых женщин, имеющих одного полового партнёра и при необходимости длительной контрацепции не менее одного года. Для молодых девушек, которые живут половой жизнью нерегулярно, с частой сменой половых партнёров применение внутриматочной спирали противопоказано.

Нерожавшим женщинам больше подходят другие контрацептивы — например, презерватив. Но в том случае, если риск нежелательной беременности очень высок, а другие методы контрацепции по каким-либо причинам не могут быть использованы, нужно ещё раз проконсультироваться со специалистом, который с учётом состояния здоровья, образа жизни, перенесённых заболеваний решит, можно ли использовать внутриматочную спираль.

**У** меня нашли начальную стадию опущения матки. Обязательно ли делать операцию?

Сабина, г. Санкт-Петербург

Вопрос об операции решается индивидуально в каждом конкретном случае в зависимости от того, насколько женщине мешают жить такие проблемы. Обычно опущение причиняет столько неудобств, что пациентки охотно соглашаются на хирургическое вмешательство. Однако в начальных стадиях заболевание может практически не давать о себе знать, женщина его практически не замечает.

И именно на этой стадии опущения половых органов вам может помочь специальная гимнастика. Она проста и состоит всего из нескольких упражнений, укрепляющих мышцы внутренней поверхности бедер и тазового дна. Многие из рекомендаций можно выполнять сидя и незаметно для окружающих в любом месте — на работе, в машине, перед телевизором. Чем чаще, тем лучше. Вот лишь некоторые советы.

● Сжимайте колени сильно-сильно в течение 10 секунд, ощущая напряжение бёдер. Затем расслабьтесь и повторите упражнение.

● В положении сидя напрягите мышцы таза таким образом, чтобы промежность подтянулась вверх. Замрите в этом состоянии на несколько секунд и расслабьтесь. Повторите несколько раз.

● Лёжа на спине, поднимите ноги над собой и начните крутить педали воображаемого велосипеда. Выполняйте упражнение так долго, насколько хватит сил, стараясь с каждым днём увеличивать время выполнения.

# НЕПОНЯТНАЯ ТРЕВОГА

**«Я неплохо провела лето, похудела, вроде бы и настроение должно быть отличное. Но после отпуска у меня появилась необъяснимая тревога и глаза всё время «на мокром месте». Объясните, почему так может происходить?»**

**Наталья Д., 34 года,  
г. Воронеж**

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

## ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: НЕХВАТКА В ОРГАНИЗМЕ МАГНИЯ

Причиной необъяснимой тревоги может быть уменьшение содержания в организме магния. Такое состояние встречается значительно чаще, чем принято думать.

Причин дефицита магния много. Прежде всего, сказывается уменьшение содержания этого химического элемента в рафинированных продуктах питания. Теряется магний и при передозировке кофеина, стрессах, жёстких диетах, длительном употреблении слабительных и мочегонных средств. Если вы худели быстро, это могло спровоцировать нехватку магния.

Именно повышенную тревожность считают «первым звоночком» магниевого дефицита. В дальнейшем могут появиться бессонница, судороги, головокружение, нарушения сердечного ритма и другие неприятные ощущения в области сердца. У женщин возможно также более тяжёлое течение предменструального синдрома: головные боли, напряжённость и болезненность молочных желез.

### КАК БЫТЬ?

Выявить нехватку магния можно при помощи анализа крови на содержание этого микроэлемента. Анализ доступный и делается всего за один день. Но в ряде случаев врачи ориентируются на жалобы и образ жизни пациента.

Справиться с лёгким дефицитом магния можно при помощи диеты, включающей орехи, арбузы, цельнозерновой хлеб. Но всё же более надёжным источником этого элемента являются специальные лекарственные препараты. В них магний обычно сочетают с витамином B<sub>6</sub>, доставляющим атомы этого «металла жизни» внутрь клетки.



Магний есть и в составе витаминно-минеральных комплексов. Но там он почти всегда находится в ряду других минералов. Поэтому микроэлементы из таких комплексов могут мешать усвоению друг друга. Например, всасывание магния снижается в присутствии кальция. Так что эффективность поливитаминов с минералами значительно ниже, чем у специальных препаратов, содержащих магний.

## ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ОБОСТРЕНИЕ ВЕГЕТО- СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Беспричинная тревога может сопровождать вегето-сосудистую дистонию. О таком сочетании можно думать, если помимо беспокойства у человека в момент тревоги появляется ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, дрожь или подташнивание. Возможны также колебания артериального давления как в сторону повышения, так и в сторону понижения. Ухудшение самочувствия при дистонии часто связано с переутомлением, и, прежде всего, эмоциональным истощением.

### КАК БЫТЬ?

В таких ситуациях рекомендуется снизить уровень нагрузок до минимально допустимого. Возможно, вы просто слишком много на себя взвалили после отпуска. Естественно, ограничить нагрузки надо не навсегда, а только на время, необходимое для нормализации состояния.

Постарайтесь расслабляться и отдыхать, «сбрасывая» избыточное напряжение при помощи хобби, спортивных занятий, любимых книг.

Уделите этому внимание и достаточное время.

Не помешают и растительные безрецептурные седативные препараты (валериана, ново-пассит, персен), работа с психотерапевтом. Если это не помогает, врачи назначают более мощные средства, нормализующие состояние вегетативной нервной системы.

## ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕБОИ

Внезапные перепады настроения часто встречаются при заболеваниях щитовидной железы и колебаниях уровня женских половых гормонов.

### КАК БЫТЬ?

При появлении повышенной тревожности всегда необходимо проверить уровень гормонов щитовидной железы и проконсультироваться у эндокринолога. Если анализы покажут повышенный уровень гормонов, врач назначит дополнительное обследование и препараты для лечения гиперфункции щитовидной железы.

Гинеколога-эндокринолога следует посетить в том случае, если повышенная тревожность сочетается с нерегулярными месячными, бесплодием, повышенным оволосением, значительным избыточным весом, тяжёлыми проявлениями предменструального синдрома. Сейчас существует целый арсенал препаратов, которые могут скорректировать уровень гормонов, нормализовать менструальный цикл и настроение. Врач подбирает схему лечения, ориентируясь на данные специальных анализов.

# ВЛЮБЛЁННОСТЬ ПРОШЛА, А ЗАМУЖ ХОЧУ

В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Владимира: «У меня есть молодой человек, с которым мы встречаемся больше трёх лет. Вместе не живём (он снимает квартиру больше года), а мои родители против совместного проживания без штампа в паспорте. Я прихожу к нему, убираю, готовлю и т. д., иногда остаюсь ночевать. То есть быть есть, и вроде как его и нет. Меня к нему давно уже физически не тянет. С его стороны такой проблемы нет. А вопрос в том, что мы решили расписаться (даже не мы, а я предложила, и он согласился). Расставаться с ним не хочу, хочу замуж, но чувствую, что что-то не то. Как мне быть? О любви речь не веду, так как влюблённость прошла, осталось что-то другое, а что — не пойму». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.

## СЛУШАЙТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ

Юля, влюблённость прошла, потому что в ваши отношения с парнем раньше времени пришёл быт со всеми его стирками, уборками, кастрюлями, а также отношения на уровне «иногда остаюсь переночевать». Многим такая модель совместной жизни кажется очень современной, свободной, но почему-то радости не приносит, а повергает в грустное и задумчивое состояние, как у вас. Вроде бы и замуж надо, а уже и влюблённости с романтикой никакой не осталось. Что же осталось? Возможно, это привычка быть вместе с этим парнем. Ещё раз послушайте своё сердце, тот ли это человек, с которым вы хотите прожить жизнь? Если и вправду не хотите расставаться, выходите замуж, рожайте и воспитывайте детей. Это только говорится, что штамп в паспорте ничего не меняет — очень даже меняет. А парень, кстати, даже согласился зарегистрироваться, что немаловажно. Жизнь такова, что замуж не всегда выходят (да и раньше выходили) по большой любви. Знаете, как говорится — стерпится-слюбится.

Ирина, г. Липецк



## ТЕБЕ НЕ СТОИТ СПЕШИТЬ

Не понимаю, как так можно рассуждать в 24 года? Всё равно, с кем в постель ложиться, всё равно, кому борщ варить, всё равно, от кого детей рожать и с кем их воспитывать, с кем горе и радости делить. Полный пофигизм! Причём не только по отношению к себе, но и к близкому мужчине, и к будущим детям. Но ведь замужество, Юля, и состоит из всех перечисленных выше вещей. Получается в точности по поговорке: уж замуж невтерпёж! Куда спешишь, Юля? Почему бы тебе не дождаться своего суженого? Представляешь, как обидно будет, когда он появится, а ты будешь занята? Есть женщины, которые предпочитают выходить замуж не по любви, у них свои цели, своё представление о браке, и у них не возникает таких, как у тебя, вопросов. Думаю, тебе, Юля, не стоит спешить.

Людмила, г. Ростов-на-Дону

## БУДЬ ЧЕСТНА С СОБОЙ

Юля, по-житейски тебя очень легко понять: три года потрачено, родители обнадёжены, наверняка, все уши прожужжали на тему замужества, окружающие в ожидании развязки — вроде бы и отступить уже некуда. Однако советую вспомнить старую поговорку: «Выйти замуж — не напасть, как бы замужем не пропасть». Уже сейчас у тебя нет особых чувств к молодому человеку, а есть «чувствую, что что-то не то». Это пытается до тебя достучаться затоптанная в недра сознания женская интуиция. Замужество не должно быть «галочкой» в резюме. Ты создаёшь семью для себя, а не для спокойствия родителей и не для того, чтобы перед окружающими стыдно не было. Поэтому, прежде чем решиться на столь судьбоносный шаг, очень советую ответить себе честно на вопрос: хочешь ли ты быть замужем за этим человеком и иметь от него детей? Сейчас ты ещё свободна в выборе своей судьбы.

Марина, г. Елец, Липецкая обл.

## Шесть лет не может выбрать между мной и женой

Шесть лет встречаюсь с женатым мужчиной. Он сам не уходит от жены и мне не даёт устраивать свою жизнь. Как только у меня появляется кто-нибудь на горизонте, он уходит от жены, караулит возле дома, на работе, обещает развестись. Я люблю его, поэтому раньше верила. Сейчас уже понимаю, что этого никогда не будет. Но что мне делать, если расстаться не получается, а уходит он от неё не хочет? Ставила вопрос ребром — уходил, но опять к ней возвращался. Заставляла ревновать — итог такой же. А я не могу так больше — устала. Он в грудь колотит, что любит, жить не может, а жену ему жалко. Что мне делать?

Лиза, г. Воронеж, 29 лет

## СТЫДНО БРАТЬ ДЕНЬГИ У МАМЫ



В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Анжелы из г. Волгограда: «Мы с мужем поженились год назад, мне 24 года, ему 25. У нас общий семейный бюджет, и он, и я работаем. У нас сейчас небольшие доходы, и приходится экономить. Выяснилось, что ему материально помогает мама. Пересылает ему деньги на карточку. Я категорически против этого, я не беру деньги у своих родителей с первого курса института. Во-первых, ты сразу становишься зависимым и подотчётным, уже не можешь свободно распоряжаться деньгами по своему усмотрению. Во-вторых, это даёт предпосылки родственникам вмешиваться в нашу личную жизнь. Да и вообще, неправильно это, не они должны деньги ему подкидывать, а он — им. Спрашиваю его: «Тебя в этой ситуации ничего не смущает?» Он говорит, что смущает, но она настаивала и деньги уже перевела, он не мог отказаться. Как мне быть в этой ситуации? Не радуют меня цветы, купленные на «мамины» деньги, и не хочу я вкусно кушать за чужой счёт, я лучше буду есть макароны, но на «свои». Как мне себя вести с мужем? Подскажите!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Анжелы.

### ПОДУМАЙТЕ ВМЕСТЕ С МУЖЕМ

Анжела, твоя позиция очень взрослая и заслуживает уважения. Конечно, молодой семье, в которой работают и муж, и жена, лучше быть самостоятельной. Но складывается впечатление, что ты свою самостоятельность хочешь нести, как знамя, и очень гордишься этим, отвергая всякую помощь. Твоё выражение «я лучше буду есть макароны, но на «свои» звучит категорично. Считаю, нет ничего страшного в том, что родители, к примеру, помогают своей дочери-студентке, и даже контролируют процесс траты денег. На этом жизненном этапе это нормально. Потом, когда дети получают образование, профессию, становятся на ноги, они помогают родителям. По поводу денег от мамы твоего мужа (твоей свекрови) с тобой согласна, но лишь отчасти. Если мама имеет возможность помочь вам, что в этом плохого? А кому ей ещё помогать, как не родному сыну? Но если эти перечисления делаются с целью вме-

шательства в вашу жизнь, лучше найти способ от этих денег отказаться. Подумайте вместе с мужем и определитесь, как вам себя вести. А ещё хочу тебе сказать, чтобы ты не заикливалась на деньгах. Не только деньги могут быть инструментом манипулирования в отношениях. Иногда родственники и без «денег» пытаются полностью контролировать жизнь своих взрослых детей.

Ольга, г. Пермь

### ПОСТАРАЙСЯ ПОНЯТЬ СВОЮ СВЕКРОВЬ

Мне кажется, ты совершенно права, Анжела. Свою жизнь вам нужно строить самостоятельно, вместе преодолевать трудности. И поскольку редко у кого складываются хорошие отношения со свекровью, лучше держать с ней дистанцию. Но вот с мужем не стоит портить отношения. Не надо давить на него, не надо ничего требовать от него. Представь, пройдёт всего пару десятков лет, и тебе так захочется хоть чем-нибудь помочь своему повзрослевшему сыну. Хотя бы для того, чтобы он не забывал о тебе. Так что постарайся понять свою свекровь и не спеши искать в её поступках злой умысел. Просто реши этот вопрос с мужем без истерик. Пока ваша семейная жизнь ещё в самом начале, ты сможешь убедить его в том, что и так очевидно: пусть гребешок для волос будет самым дорогим подарком, потому что он куплен на им заработанные деньги, а маленький букетик фиалок не сравнится с «миллионом алых роз».

Екатерина, г. Псков

### ПРИДЁТ И ВАША ОЧЕРЕДЬ ПОМОГАТЬ РОДИТЕЛЯМ

На месте твоего мужа, Анжела, меня бы смутило твоё негативное отношение к его маме. Ты одними макаронами согласна питаться, лишь

бы не принять деньги от свекрови. Чем же она тебе так насолила? Ты и от своих родных боишься копейку взять. Может быть, кто-то из родителей часто попрекал тебя деньгами? Манипулировал тобой с их помощью? Откуда в тебе такой страх материальной зависимости? Ты придумала себе, что, помогая, свекровь хочет влезть в твои личные дела. Зачем ты «накручиваешь» себя заранее, подкармливая своих личных «тараканов», которые мешают тебе жить и могут разрушить твою семейную жизнь? Чаще всего помощь родителей — это просто помощь старшего младшему. Как правило, кроме благодарности родители ничего не ожидают взамен. Ну помогла мама мужа деньгами. И что? Муж твой тунеядец? Лентяй? Игрок? Недостойный человек? Придёт и ваша очередь помогать родителям. Главное — сейчас, в запале гордыни и от невеликого пока ума, не испортить отношения с родными мужа. Семья — это дипломатия, Анжела. Руку дающую не бьют. Особенно если дают от души, по собственной инициативе.

Зинаида, г. Смоленск

### Мой муж заикается



Живём с мужем три года, он никак не устроится на нормальную работу по причине заикания... Заикается с трёх лет, родители водили по врачам, результата никакого. Естественно, все собеседования оканчиваются провалом. Я поддерживаю, как могу, но всё остаётся на своих местах. Очень тяжело. Постоянные скандалы из-за нехватки денег. Что можно предпринять в такой ситуации, ума не приложу.

Галина, г. Красноярск, 30 лет

# Сканворд

			Учине- мый тол- пой бес- порядок					
	Затычка для рта				Размер		Снаружи	
	Кошмар школьника				Снежная кошка		Лекарст- растение	
	«Блин» для торта	Ударный инстру- мент		Разведка 3-го рейха				
	Купальник							
«Важней- шее из искусств»							Исполни- ние песни в одиночку	Приправа
				Город- герой				
Показыва- ет на север							Сердечная артерия	
Экскур- совод		Музыкаль- ный знак	Детский лагерь в Крыму					
							Междуна- органи- зация	Шифр
Опера Д. Верди	Фруктовый кустарник				Ткань			
					Атмосф. явление			
					Великий франц. актёр			
	Система питания						Стриженная лукайка	Восток
	Полость в дереве							
		Африкан- ская лошадь						Нота
	Река в Италии	Ирландск. физик		Слуга Хлеста- кова				
	Термич. по- вреждение	Китайские шашки						
			Живое дерево (Толкиен)					3,14

— В зале много женщин — откуда я знаю, которая ваша?!  
Подсудимый:  
— Вот и я не знал, кто из этих куликов жёлтопяточный!

Полицейский останавливает нарушителя, который значительно превысил скорость.  
— Но, сэр, я могу всё объяснить! — восклицает водитель.  
— Объясните моему шефу, а пока посидите в камере!  
— Но я хочу сказать...  
— Заткнись...  
Через несколько часов полицейский заходит в камеру к нарушителю и говорит:  
— Тебе повезло, шеф сейчас на свадьбе у своей дочери, когда он придет, то будет в хорошем настроении!  
— И не рассчитывайте — я жених...

— Папа, а почему конфеты заворачивают в шелестящие обёртки?  
— Чтоб вся квартира слышала, как наша мама худеет.

— Как ваша фамилия?  
— Пе-пе-пе-петров.  
— Вы что, зайка?  
— Нет, это папа был зайкой, а паспортист — сволочью!

При выбросе хлама главное — не начать его рассматривать.

— Скажите, а как вы догадались, что в доме есть кто-то чужой?  
— Ну, у нас в семье как-то не принято внезапно бить меня сзади табуреткой по голове.

— А если у меня парашют не раскроется?  
— Укладчик парашютов не получит премию.

Разговор на студенческой свадьбе.  
— А что это невеста не ест, не пьёт?  
— А она не скидывалась!

Научный диспут на кафедре микробиологии.  
— Да что вы знаете о плесени, коллега?!  
— Я холостяк, живущий один. Я знаю о плесени всё!

Крановщик с пятнадцатилетним стажем за 5 минут обчистил автомат с игрушками.

Судят мужика за браконьерство. Судья:  
— И как вы могли, охотясь на обычного кулика, подстрелить очень редкого жёлтопяточного кулика?

Подсудимый, стоя к залу спиной, наклоняется к судье и приглушённым голосом говорит:  
— Я отвечаю, только скажите — моя жена сейчас на меня смотрит?  
Судья:

## АНЕКДОТЫ



А как у них?

Культура № 9(95) Сентябрь 2014

ЖЕНСОВЕТ

47

# ИЗ ЖИЗНИ ЕВЫ ГРИН

**Большинство узнало её как очередную девушку Бонда. Хотя слово «очередная» применительно к ней более чем неуместно. Сногшибательная, таинственная, непредсказуемая, манящая, роковая, обладающая редкой, нетипичной красотой — Ева Грин. Неудивительно, что именно её выбрали для рекламы, возможно, самого необычного аромата от Диор — Midnight Poison, что в переводе означает «полуночный яд».**



Актрисой прекрасная француженка стала отнюдь не случайно. Её мать — известная в 70-е актриса Марлен Жюбер — всячески поощряла интерес девочки к своей профессии, считая, что актёрство поможет ей справиться с излишней робостью. В 17 лет Ева Грин переехала в Англию, чтобы как следует выучить язык, а затем посвятила несколько лет обучению в театральных школах Франции, Великобритании и США. С тех пор Ева не любит, когда её называют французской актрисой. Слово «международная» ей гораздо больше по нраву. Первые работы актрисы были связаны с театром, однако довольно скоро Ева поняла, что повторение одного и того же много раз и постоянное пребывание на людях выматывает её как физически, так и морально. Периодически Ева всерьёз задумывалась над тем, чтобы уйти из профессии, но, к счастью, случай в лице знаменитого Бернардо Бертолуччи не дал ей совершить ошибку. Знаменитый кинорежиссёр увидел её на сцене, назвал «красивой до неприличия» и пригласил на пробы в свой новый фильм — «Мечтатели». Когда фильм вышел на экраны, близкие актрисы были удивлены, что в жизни очень застенчивая Ева Грин согласилась сниматься в картине, где большую часть времени зрители видят её обнажённой. Но сама она не считает откровенные сцены чем-то неподобающим. «Ужасно, когда на экране показывают убийство детей. А обнажённое человеческое тело естественно и красиво!» — утверждает актриса.

Несмотря на успех «Мечтателей», почти целый год после выхода фильма актриса сидела без работы. Но благодаря интересу к её персоне режиссёра Ридли Скотта Ева оказалась в составе съёмочной группы масштабной картины «Царство небесное». В ней актриса сыграла иерусалимскую королеву Сибиллу. Роль её супруга играл малоизвестный новозеландский актёр Мартон Чокаш, которому удалось завоевать сердце красавицы и стать единственным по сей день официальным мужчиной Евы. Их роман длился четыре года, но в 2009 году пара рассталась. Виной тому были и успехи Евы, не дававшие покоя мужскому самолюбию Мартона, и разница в рабочих графиках. После расставания с Чокашем актриса, и без того не посвящавшая никого в подробности своей личной жизни, окончательно перестала отвечать на любые вопросы про мужчин и отношения. Можно не сомневаться, что поклонников у прекрасной и темпераментной Евы за эти годы было немало, но имена их, равно как и любые другие подробности, надёжно скрыты завесой тайны.

Всемирную известность и признание Еве Грин, без сомнения, принесла роль девушки Бонда в «Казино «Рояль», где легендарного агента 007 впервые сыграл Дэниел Крейг. Успех позволил актрисе выбирать себе персонажей по вкусу. А нравятся ей только женщины нестандартные, к тому же попавшие в необычные ситуации. Но Грин не стремится в масштабные голливудские проекты.

«Я предпочитаю работать в Европе. Лос-Анджелес — очень жестокий город. Там либо ты на вершине, либо ты никто. Меня знают исключительно из-за бондианы, а всё, что я делала до и после, как будто просто не имеет значения», — признаётся Ева.

Жить актриса также предпочитает в Европе, точнее, в Лондоне. После расставания с Чокашем компанию ей составляет исключительно её любимец, терьер Гриффин. Регулярно Ева навещает своих родителей в Париже. По её собственным словам, не снимаясь в кино, она ведёт очень замкнутый, почти «пензионерский» образ жизни, целыми днями пролеживая на диване с книжкой и игнорируя светские мероприятия.

По словам самой Евы, она настоящая француженка, а значит, много курит, ест, всё чего хочется, и не занимается фитнесом. Впрочем, последнее утверждение несколько преувеличено. Для поддержания формы актриса бегает по утрам и иногда занимается пилатесом. Когда же ей нужно выглядеть особенно хорошо, она прибегает к услугам личного тренера — «садиста», как актриса его называет, под руководством которого быстро достигает идеальной формы. Роковая брюнетка перед фотокамерами, в жизни Ева предпочитает использовать минимум макияжа и выглядеть незаметной. Косметику актриса выбирает, исходя не из бренда, а из «максимальной натуральности», и не понимает тех, кто готов лечь под нож хирурга ради внешности.