

# ЖЕНСОВЕТ



№8 (106) АВГУСТ 2015

Кулина

16+

**ЧТОБЫ  
ДЕНЕЖКИ  
ВОДИЛИСЬ**

СТР. 15

**ХУДЕЕМ  
НА ЯБЛОКАХ**

СТР. 9

**66  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

**С К УЛИНОЙ**  
№8(106) АВГУСТ 2015

**ГОТОВИМ  
КУЛИНОЙ**

ИЗ КУРИНОГО  
И МЯСНОГО  
ФАРША

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**

ХОЛОДНОЕ  
ЛАКОМСТВО

**ЯБЛОЧНЫЙ ПИР**

**ЛАЗЕР  
ОТ БЛИЗОРУКОСТИ**

СТР. 43

Стр. 6

**ПРАВИЛА  
ФЛИРТА**

## Брак Прокловой официально расторгнут



Брак Елены Прокловой и Андрея Тришина официально расторгнут. Примирения актрисы и её теперь уже бывшего мужа не вышло: мировой судья поставил точку в этой скандальной истории.

Ранее в СМИ Елена говорила, что она и её супруг предпринимают попытки сохранить семью, но чудеса не случилось. «Поскольку муж не хотел давать мне развод, я написала заявление мировому судье. Попросила рассмотреть иск без моего присутствия. И вот я получила решение суда о расторжении нашего брака с Андреем Владимировичем. Я — свободная женщина», — сообщила Проклова.

По словам звезды, бизнесмен со своей стороны пустил дело на самотёк. «Я устала быть просто соратником. Когда каждый из нас живёт самостоятельной жизнью, независимо от другого — это ненормальная ситуация. Андрей был против развода, хотя ничего не делал для того, чтобы я решила его отменить. Я ждала ответного отклика, а его нет. Но когда человеку всё по барабану — тем более надо разводиться! — уверена актриса. — Он и на этот раз думал, что всё обойдётся. Но я приняла решение».

Информацию, что у Елены появился новый возлюбленный, актриса опровергла: «Я самодостаточна. Не думаю, что меня кто-то может заинтересовать».

## От Андрея Соколова ушла жена

Популярный артист Андрей Соколов редко общается с представителями средств массовой информации, а новости о личной жизни и вовсе старается хранить в тайне. Однако всё тайное когда-нибудь становится явным. Так, журналисты лишь сейчас выяснили, что Соколов развёлся со своей супругой Ольгой. Расставание случилось ещё год назад.

Пока Соколов упорно отмалчивается относительно перемены своего семейного статуса, светские хроникёры добрались до его бывшей супруги. Она не стала ничего скрывать. «Да, мы уже не вместе. Я долго не смогла терпеть его измен, и дело дошло до развода. Забрала дочь и уехала. Теперь я — мать-одиночка и всё начинаю заново...» — говорит Ольга.

Напомним, Андрей Соколов женился в 2010 году. Это стало большой неожиданностью для друзей звезды кино и шоу-бизнеса, так как о предстоящей свадьбе никто не знал. На тот момент популярному актёру было почти 48 лет,

а его избраннице лишь 22 года. Однако внушительная разница в возрасте влюблённых не смутила. Свадьба была тихой. На торжестве присутствовали только родные и близкие друзья пары. Отметим, что в августе 2010 года Ольга подарила Андрею дочь Софию.



## В Крыму создадут российский Голливуд



Актёр Михаил Пореченков и режиссёр Виталий Павлов, занимающиеся в эти дни съёмками второго фильма в Крыму, обговорили с руководством республики вопрос создания в Симферополе новой киностудии и нашли поддержку.

«Мы надеемся, что в скором времени в Симферополе будет открыта полноценная киностудия — с павильоном, с натурной площадкой, где можно проводить полноценные съёмки», — сказал режиссёр Виталий Павлов.

Он отметил, что совместно с Пореченковым они уже создали кинокомпанию «Крым кино», что позволило снять в марте фильм «Чудо в Крыму». По его мнению, создание новой киностудии необходимо, так как национализированная Ялтинская киностудия ещё долго будет находиться в процессе судебных тяжб.

Напомним, что Ялтинская киностудия была основана в 1917 году российской кинофабрикой «Ханжонков и Ко». Ялтинская киностудия — одна из старейших студий бывшего СССР. Здесь были сняты такие знаменитые советские картины, как «Солярис», «Человек-амфибия», «Кавказская пленница», «Остров сокровищ», «Пираты XX века», «Москва-Кассиопея», «Через тернии к звёздам», сказки Александра Роу.

Напомним, что Ялтинская киностудия была основана в 1917 году российской кинофабрикой «Ханжонков и Ко». Ялтинская киностудия — одна из старейших студий бывшего СССР. Здесь были сняты такие знаменитые советские картины, как «Солярис», «Человек-амфибия», «Кавказская пленница», «Остров сокровищ», «Пираты XX века», «Москва-Кассиопея», «Через тернии к звёздам», сказки Александра Роу.



**Версоссийское издание «Кулина. Женсовет» №8(106), Август 2015 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 23.07.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 2758. Тираж 14 500 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](mailto:kulina-gazeta@mail.ru) Подписной индекс: 60676

# НАМ ХОЧЕТСЯ ГУЛЯТЬ!

(что такое постотпускной синдром?)

Ещё вчера вы плескались в бассейне или лихо отплясывали на дискотеке в турецком отеле, катались на слонах в Таиланде или мерили шагами нескончаемую Китайскую стену! А сегодня — снова унылый офис, нервный босс, скучные коллеги... Какая тоска!

Это не просто тоска. Это — настоящее недомогание, которое психотерапевты окрестили постотпускным синдромом.

## ПРОЩАЙ, ЛЮБОВЬ!

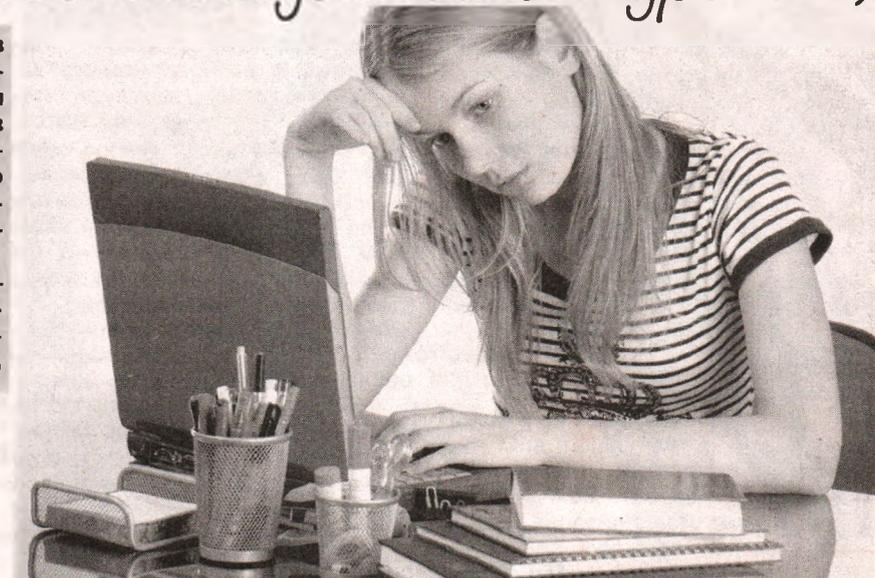
Психологи уверены, что резкий переход из блаженного отдыха, где нет ни дисциплины, ни обязательств, а только сплошная радость и удовольствие, в «несвободную» жизнь, полную самоограничений, — это громадный стресс для организма. Его наша психика воспринимает как огромную потерю, сравнимую разве что с расставанием с любовью. Как и любое заболевание, этот недуг имеет свою типичную клиническую картину. Среди симптомов: подавленное настроение, приступы раздражительности по любому поводу, головная боль... А кто-то даже подхватывает ОРЗ — лишь бы ещё немножко оттянуть момент выхода на работу.

## ОТДЫХАТЬ НАДО ПРАВИЛЬНО

У любого заболевания есть факторы риска. Есть они и у постотпускного синдрома. Это:

■ Слишком короткий или чересчур длинный отпуск. Неслучайно путёвка в санаторий рассчитана на 20 дней. Это и есть оптимальная длительность отпуска. Именно столько времени требуется организму, чтобы адаптироваться к новому режиму, расслабиться и, наконец, вернуться к привычному ритму жизни. К сожалению, три недели отдыха для многих — непозволительная роскошь. Ну тогда пусть отпуск длится хотя бы две недели — меньше уж совсем никуда не годится.

■ «Неправильный» отдых. Многие в погоне за достопримечательностями устраивают себе такой плотный график, что отдыхом это и назвать-то нельзя. После такого отпуска нужен ещё один — для восстановления сил. «Овощной» отдых — тоже не лучший вариант. Если провести две недели, объедаясь угощениями «шведского» стола и лёжа на пляже, можно так



облениваться, что и дорога до работы покажется марафонской дистанцией. Всё-таки и на отдыхе нужны какие-то впечатления и физическая активность.

■ Сбой биоритмов. Люди, как известно, бывают «жаворонками» и «совами». Первым легче — они всегда встают рано, и в будни, и в праздники. А вот «совы» следовать своей природе могут только на отдыхе, а по жизни вынуждены притворяться «ранними пташками». Поэтому возвращение на службу для «сов» означает ещё и необходимость снова ломать свои биоритмы. А это всегда болезненно. Выход в том, чтобы не откладывать эту необходимость на последний день, а хотя бы последнюю неделю отдыха вставать пораньше.

■ Жёсткий контраст между ритмом отдыха и работы. Больше всего переживают постотпускной синдром люди, вынужденные много и напряжённо работать. От этой болезни также страдают те, кто не любит дело, которым занимается, не любит свой коллектив или начальника. Если это про вас, возможно, настал момент поменять место работы.

## БЕЗ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ!

Но если свою работу вы любите, коллектив обожаете, тем не менее грусть и уныние после отпуска вас не оставляют, поступайте следующим образом.

■ Отдохните после отдыха. Возвращайтесь из отпуска не вприпрыжку, а хотя бы за 2–3 дня до выхода на работу. Эти дни посвястите расслабленному времяпрепровождению.

Не кидайтесь сразу стирать-убирать. Гуляйте, отдыхайте, сходите в кино, в гости.

■ Меняйте ритм жизни постепенно. Придя на службу, не бросайтесь в омут рабочей круговерти с головой. Планируйте сделать не больше половины обычного. Потом нагоните. И ни в коем случае не берите работу на дом! В идеале — хорошо бы вернуться из отпуска не в начале, а хотя бы в середине недели — поближе к выходным.

■ Делайте себе приятное. Отпразднуйте на работе своё возвращение — в обеденный перерыв устройте чаепитие, например. Покажите фотографии из путешествия, расскажите об увиденном, подарите коллегам сувениры, похвастайтесь обновками, красивым загаром. После работы запланируйте что-нибудь, от чего у вас повышается настроение: свидание с подругой, поход в театр, шопинг.

■ Не начинайте первые дни на работе с новых дел. Лучше ещё заранее, до отпуска, оставить несколько незаконченных проектов. Завершать начатое проще, чем приступать к новому. И никаких важных решений и ответственных переговоров! Всё это — не раньше, чем через неделю.

■ Начните планировать следующий отпуск. Решите, куда поедете в другой раз, изучите вопрос, посмотрите цены на билеты и отели, подумайте, какие достопримечательности можно посмотреть. Когда впереди замаячит новая цель, вам будет проще примириться с действительностью.

Елена НЕЧАЕНКО



# ЮЛИЯ КУВАРЗИНА: «ВСЕГДА ХОТЕЛА ИГРАТЬ НА СЦЕНЕ»

## ОБ АКТРИСАХ И УЧИТЕЛЬНИЦАХ

— Как получилось, что вы выбрали профессию актрисы?

— Всегда хотела играть на сцене. В школе ходила на разные факультативы: кукольный театр, художественное слово. Кстати, мама была категорически против актёрской профессии и сделала всё, чтобы я туда не пошла. После девятого класса отправила меня в педагогический колледж, который я, между прочим, успешно окончила.

— Значит, и в школе работали?

— Два года в начальных классах. Тогда в школах не хватало учителей, и после практики меня попросили остаться ещё на месяц, пока не найдут педагога. Потом ещё на месяц и ещё... В итоге директор говорит: «Оставайся у нас!» Отвечаю: «Я же учусь на дневном, и у меня ещё даже нет паспорта». Тогда мне предложили оформить свободное посещение, а паспортные данные дать мамы.

## О ПОПУЛЯРНОСТИ, ИДИЛЛИИ И СОПЕРНИЧЕСТВЕ

— Муж не ревнует вас к известности?

— Он, конечно, говорит, что нет. Но мне кажется, Лёша немного лукавит. Актёр не может не ревновать, тем более мужчина. Вообще два творческих человека в семье — это всегда проблема. А если супруги ещё и соперничать начинают, доказывать, кто круче, всё может закончиться катастрофой. Я знала, что нельзя выходить замуж за актёра, и, конечно же, вышла за него. Так и живём.

— Непросто сохранять семейную идиллию?

— Да нет у нас никакой идиллии. Живём, как все нормальные люди. Сохранить союз очень тяжело, но мы оба стараемся. Просто мы с Алексеем люди творческой профессии, которая подразумевает определённый эгоизм. Оба сразу говорим: «Я!» Иногда

**А**ктрисе Юлии Куварзиной полнота никогда не мешала в работе, даже помогала. Роли толстушки Пончевой в сериале «Не родись красивой» и Насти в «Ворониных» сделали актрису театра и кино очень популярной. Не помешал лишний вес и семейному счастью. И всё-таки в последнее время Юлия решила, что быть толстушкой ей совершенно ни к чему и быстро похудела. Она вообще человек целеустремлённый. Мечтала стать актрисой — и стала, вопреки всем жизненным обстоятельствам. Сегодня Юлия много снимается в кино, играет в театре, преподаёт в театральном вузе и воспитывает дочку Настю.

так увлекаемся, что не слышим друг друга. Хотя, думаю, подобное может быть и у двух хирургов или, скажем, поваров.

## О КУЛИНАРИИ И ГРЯДКАХ

— Готовить любите, как и Настя из «Ворониных»?

— Я люблю есть, а готовят пусть другие (смеётся).

— Кто же у вас в семье стоит у плиты?

— Няня или муж. Я, конечно, готовлю, причём не только бутерброды. Вот сейчас няня в отпуске, и на мне вся кухня: супы, второе. Но это временное явление... Для меня готовить с любовью, значит, собрать друзей и накрыть стол. Но стоит только предположить, что нужно идти на кухню, силы оставляют меня. К счастью, муж сам любит готовить. У него получается всё невероятно вкусно. В этом я не могу с Лёшей соперничать. Он гурман и эстет. Когда учился в институте, подрабатывал в ресторане, поэтому знает много блюд и хорошо разбирается, что с чем сочетается. Поэтому кухню я с большим удовольствием ему уступила, сказав: «У меня свои преимущества, у тебя — свои». Правда, Лёша утверждает, что я просто лентяйка. Наверное, он прав. А ещё супруг обожает копаться в огороде на даче.

— Вот вам повезло.

— Да, представьте, это тоже его преимущество. Хотите спросить, что же делаю я? Даю интервью (смеётся).

## О ЛИЧНОМ

— Почему так вышло, что с вашей любовью к детям вы родили ребёнка после тридцати?

— Я была очень пуританского воспитания. Конечно, у меня случались романы, но какие-то полуплатонические. Когда училась и параллельно работала — было не до романов, когда поступила во МХАТ — тем более. Словом, я была очень занята. А когда стала старше, решила, что как-то не готова к ребёнку. Мы с Лёшей познакомились, когда мне было уже 26 лет, и можно было родить ещё тогда, но у меня не возникало желания, я привыкла к своей жизни и оказалась не готова резко всё поменять.

**— И что же заставило вас изменить свою точку зрения?**

— В какой-то момент я испугалась, что просто не смогу родить. И вот тут-то мне ужасно захотелось ребёнка! Мне стало страшно, что я так долго была эгоисткой, жила только для себя, не хотела обременять свою жизнь заботами о ребёнке, что Господь может меня за это наказать и вообще не дать мне детей. Наверное, я испугалась так сильно, что месяца через четыре забеременела (улыбается).

## О СЕКРЕТАХ ПОХУДЕНИЯ

Когда Юлю утвердили на роль в «Не родись красивой», режиссёр Александр Назаров сказал актрисе:

«Ты нам подходишь! Но было бы лучше, если бы ты поправилась ещё на 10 кг!». И в процессе съёмок актриса, сама того не замечая, прибавила эти 10 кг. Несмотря на то, что полнота никак не мешала Юлиной работе и популярности, в последнее время актриса сильно похудела.

**— Сложно удерживать результаты?**

— Непросто, конечно. За три месяца я сбросила 22 кг. Вместе с диетологом мы исключили сахар, соль, мучное из моего рациона. Самым сложным было есть шесть раз в день маленькими порциями. Только сядешь покушать, а уже заканчивать надо. (Смётся.) Труднее всего — соблюдать режим. Но я держусь, работаю над собой.

**— Что для вас стало мотивом для похудения?**

— Дочка. Я поняла, что, глядя вот на такую полную маму, она, скорее всего, будет обречена тоже стать полной. Потому что появится неправильное пищевое поведение. Был и ещё один момент. Как-то зимой я решила прокатиться с ней с горки. Села на ледянку и поняла, что для Лизы практически не осталось места. Пока мы ехали вниз, я очень боялась, что она как-нибудь пострадает из-за

того, что я заняла практически всё место на ледянке.

**— Ну хорошо: благодаря сильной мотивации вы похудели. А что потом?**

— Это самое сложное, потому что на этом этапе нужно придумать себе систему питания, которая позволяла бы нормально работать, хорошо себя чувствовать, словом — нормально жить. А затем превратить эту систему в привычку. Не могу сказать, что я на все 100 её придерживалась. Конечно, нарушала: вечером могла съесть что-то лишнее, но потом обязательно делала разгрузочный день, увеличивала спортивную нагрузку.

## О ДОЧКЕ

**— Лиза — какая она сейчас? Похожа на вас в детстве?**

— Она такая лайт-я, более мягкий вариант. Я никогда не была пай-девочкой, всегда была очень живой, непоседливой, эмоциональной. Лиза обожает похихотать с самого раннего детства, как и я. Я была как Петрушка, и моя мама, отнюдь не к радости своей, даже говорила: «Здравствуйте, зрители, мы — Петрушкины родители!» Лиза, если входит в раж, тоже такой становится, но вообще вполне может быть спокойной, часами рисует, лепит, у неё больше терпения. А я была чистый холерик, в любой ситуации оказывалась в центре, все вокруг играли в мои игры: и взрослые, и дети — я требовала гипервнимания. Она тоже так может, но её легче остановить. Лиза очень любит папу. Знаете (говорю это с долей иронии), меня-то понятно, за что она любит, но папа (как любой папа) меньше мамы принимает участие в жизни дочери — и за что она его так любит?! Не так много времени он с ней проводит, потому что Алексей часто на съёмках, в разъездах и, конечно, тоже её любит, но в неё эта любовь, родство уже словно вмонтированы.

## О ПЛАНАХ

**— Что у вас в ближайших планах?**

— Собираюсь пойти на курсы экстремального вождения. Я за рулём 11 лет. За это время было два небольших ДТП. На память после одного до сих пор красуется маленькая вмятина на бампере. И я ничего с ней не делаю, хотя страховка способна покрыть все расходы. Муж злится на меня: мол, как так можно относиться к авто? Я привожу бесприкрытый аргумент: «А кто будет угонять машину с покоцанным бампером? Никто! Так что эта вмятина — бесплатная страховка!» (Смётся.)

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**КУВАРЗИНА Юлия**  
**Анатольевна**

**Дата рождения:** 14 июня 1975 г. Родилась в Москве в семье геолога и школьной учительницы.

**Образование:** высшее театральное. В 1998 г. окончила Школу-студию МХАТ (курс О. Табакова).

**Работа в театре:** с 1998 г. — актриса Театра на Таганке. Преподаватель Школы-студии МХАТ.

**Работа на телевидении:** ведущая телепрограммы «Неслучайные встречи» (телеканал «Юго-Запад»).

**Работа в кино:** «Линия защиты» (2001), «Время — деньги» (2003), «Ландыш серебристый-2» (2004), «Не родись красивой» (2005), «Личная жизнь доктора Селивановой» (2007), «Путешествие во влюблённость» (2007), «Лёд в кофейной гуще» (2008), «Самый лучший вечер» (2008), «Точка кипения» (2010), «Метод Лавровой» (2011), «Девичья охота» (2011), «Хозяйка «Белых ночей»» (2012), «Инспектор Купер» (2012), «Метод Фрейда» (2012), «Полярный рейс» (2013), «Я — Ангина» (2013), «Давай поцелуемся» (2014), «Палач» (2014), «Боцман Чайка» (2014), «За чужие грехи» (2015).

**Семейное положение:** замужем за актёром Алексеем Аптопцевым.

**Дети:** дочь Лиза (2008 г.)



# ФЛИРТУЕМ с пользой для здоровья



**В нашем понимании флирт – это нечто запретное, то, что может себе позволить лишь свободная девушка, а вот для замужней – он сродни измене. Это грандиозное заблуждение! Что такое флирт и почему психологи называют его полезным?**

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

Само слово «флирт» производное от английского «flirt», что переводится, как «ухаживание, кокетство, любовная игра». Психологи на самом деле определяют флирт как игру, шутовскую, игривую манеру поведения, которая призвана привлечь и удержать внимание. То есть переговоры с партнёрами по работе нельзя назвать флиртом, даже если эти партнёры мужского пола. Ведь вы разговариваете с ними на равных! Также обсуждение цен на колбасу в магазине далеко от понятия флирта. Флирту присуща лёгкость, чувство юмора, интерес к собеседнику, импровизация, азарт и интрига.

Этот способ общения существовал с древних времен. Ещё на великосветских балах в средние века девушки интриговали мужчин, поигрывая веером, то пряча за ним лицо, то вновь открывая, роняя перчатку или надушенный платок к ногам кавалера. Такие уловки считались признаком женского кокетства.

Сексологи говорят, что флирт в руках женщины призван дать понимание мужчине того, что дама рассматривает его в качестве потенциального сексуального объекта. Но флирт – это отнюдь не прелюдия к измене, а абсолютно безобидная потребность женского организма нравиться окружающим мужчинам. Она продиктована самой природой! Флирт может проявляться во всём:

это шутка, над которой вы посмеялись, это танец, это улыбка, мимолётный взгляд, комплимент. Однако стоит отличать потребность нравиться и желание физической близости! Ведь кокетничая с коллегой, вы вовсе не собираетесь становиться его любовницей, а лишь хотите проявить свою женственность! И он не желает «затащить вас в постель», а просто выражает свою симпатию.

## АНТИ-ФЛИРТ

В начале 20-х годов прошлого века в Вашингтоне американские феминистки основали первый анти-флирт клуб, где обсуждали негативное влияние флирта и называли его предпосылкой к нежелательному вниманию и даже сексуальным домогательствам со стороны мужчин.

## ПЯТЬ ПРИЧИН ДЛЯ ФЛИРТА

Вопреки феминистским убеждениям, флирт помогает почувствовать себя женщиной и даёт возможность мужчине проявить свои мужские качества. Этот процесс полезен не только в эмоциональном, но и в физиологическом плане. К примеру, флиртуя, вы:

### ПОВЫШАЕТЕ САМООЦЕНКУ

Ничто так не украшает женщину, как ощущение своей привлекатель-

ности! Но потребность в мужском внимании вовсе не показатель проблем с самооценкой. Вы можете быть абсолютно уверенной в себе женщиной, довольной своим отражением в зеркале, но разве при этом вы откажетесь от мужских комплиментов? А комплименты – это уже часть флирта! Поэтому не стоит отказывать себе в удовольствии! Кстати, обоюдный обмен флюидами полезен не только женской половине. Он также идёт на пользу мужской самооценке: мужчина вновь захочет пообщаться с той женщиной, которой было искренне интересно в его компании.

### СТРЕМИТЕСЬ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ВСЕ СТО

Психологи утверждают, что женщины, не чуждые флирту, выглядят гораздо выгоднее на фоне замкнутых феминисток. Они тщательнее следят за собой, ведь нужно быть во всеоружии! Чтобы никакие мелочи, вроде отсутствия маникюра, мятой блузки или лёгкой растрёпанности, не отвлекали от процесса. Просто женщина, всегда готовая к комплиментам, уверена в себе, она знает о своей привлекательности и умело её подчёркивает. Флиртуя, вы, сами того не замечая, пополняете запасы своей сексуальной энергии, а это, в свою очередь, положительно сказывается на внешности: добавляет природного румянца и блеска в глазах!

### ПОВЫШАЕТЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

По данным статистики, в смешанном коллективе трудоспособность работников выше, чем в однополом. Всё дело в том, что флирт, который неминуемо присутствует в первом случае, стимулирует к достижениям! Конечно, в рамках рабочего процесса нужно соблюдать субординацию, но пять минут флирта вовсе не помешают даже в разгар рабочего дня. Во-первых, такая «пятиминутка» снимает напряжение, во-вторых, позволяет отвлечься от сложных деловых задач. Да и, согласитесь, при прочих равных, гораздо приятнее ощущать себя не только компетентным сотрудником, но и интересной женщиной даже на работе!

### ТРЕНИРУЕТЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Флирт – это отличный практикум общения с мужчинами для тех, кто находится в поиске. Ведь далеко не все могут похвастаться навыками

ведения непринуждённой беседы! Регулярно общаясь с противоположным полом, вы разрушаете коммуникативный барьер, отработываете манеру поведения, начинаете лучше понимать себя и мужчин. Тем более, оттачивать мастерство кокетства можно на мужчинах, которых вы не рассматриваете в качестве кавалеров, ведь флирт тем и хорош, что ни к чему не обязывает!

## УЛУЧШАЕТЕ НАСТРОЕНИЕ

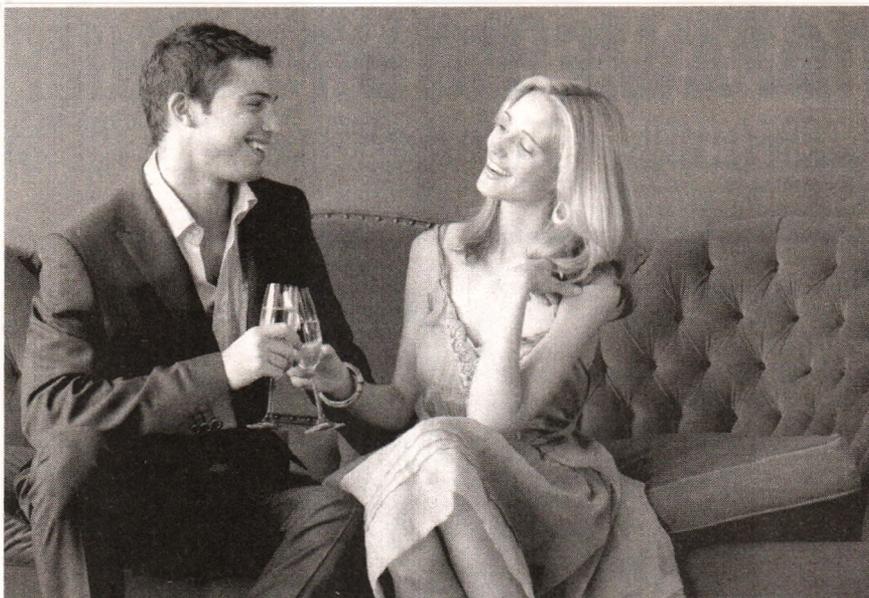
Флирт окрыляет, дарит ощущение лёгкой влюблённости, наполняет позитивными эмоциями. Порой, чтобы грусть и тоска ушли, достаточно услышать комплимент в свой адрес. Не зря же говорят, что женщины любят ушами! Флирт – это отличный антидепрессант, который провоцирует ответную реакцию, вызывает улыбку и аккумулирует положительную энергетику. Поэтому не избегайте флирта, особенно, если день не задался. Возможно, именно он станет отправной точкой для новых свершений, а быть может и началом нового романа. Тут уж всё зависит от вас!

## ПРАВИЛА ФЛИРТА

Теперь вы убедились, как много пользы приносит флирт? Однако, во избежание ложных надежд и неловких ситуаций, он должен быть лёгким и ни к чему не обязывать. Для этого стоит придерживаться «негласных» правил:

### ЛЁГКОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Приятная беседа может получиться, только если оба собеседника настроены игриво. Здоровый флирт предполагает ненавязчивые шутки, нейтральные темы, взаимные комплименты и, конечно, позитивный



### ВСЁ ДЕЛО В ГОРМОНАХ!

Удивительно, что все эмоциональные последствия флирта можно объяснить с точки зрения физиологии. Так, научно доказано, что в момент кокетливого общения в организме повышается содержание гормона счастья – «эндорфина» и уменьшается концентрация «кортизола» — гормона стресса. Медики утверждают, что регулярный флирт за счёт положительных гормональных всплесков способен стать отличной профилактикой множества болезней и увеличить продолжительность жизни. Почему бы не проверить их теорию на себе!

настрой. Можно пускать в ход всевозможные женские уловки: стрельбу глазками, кокетливые улыбки. Не стоит обсуждать какие-то спорные вопросы, делать язвительные замечания. Ведь флирт должен быть безобидным и оставлять после себя только приятное впечатление!

### НИКАКИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Иногда флирт является частью любовной игры, но будет ли он иметь продолжение – зависит только от вас. Решите для себя заранее, какую цель вы преследуете – очаровать собеседника или просто поднять

себе настроение. Ошибочно предполагать, что мужчина, с которым вы только что кокетничали, непременно питает к вам какие-то любовные чувства. Флирт – это свободная манера общения, он не налагает никаких обязательств ни на вас, ни на собеседника. В этом его прелесть!

### В РАМКАХ ДОЗВОЛЕННОГО

Стоит понимать, что для кого-то флирт – это замечание о погоде, а для кого-то – предложение продолжить вечер. Границы допустимого у каждого свои! Главное, придерживайтесь собственных рамок: не допускайте пошлостей и обидных замечаний в свой адрес. Если беседа пошла в неподходящем для вас русле, её стоит прекратить. По статистике, инициатором флирта является мужчина, а прекратить его, согласно «правилам хорошего тона», должна женщина. Поэтому руководствуйтесь, в первую очередь, собственными ощущениями!

**Кристина РЕЗНИК**

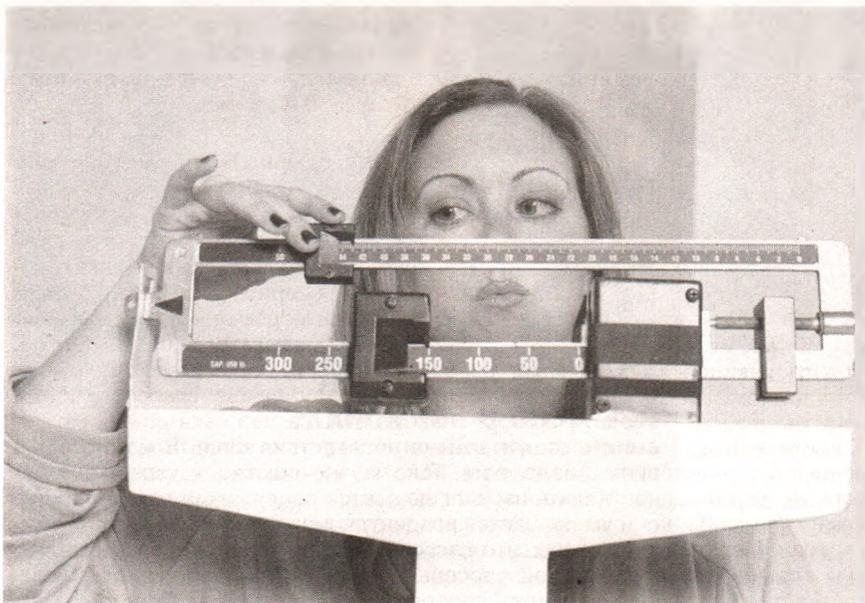
### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Психологи различают женский и мужской флирт! Так, женщины зачастую во время флирта опускают ресницы, запускают руки в волосы, а сам процесс используют для того, чтобы узнать истинные намерения мужчины. Представители сильного пола, в свою очередь, чаще практикуют прямой зрительный контакт, а также комплименты с сексуальным подтекстом. Такова природа мужчин, не стоит на них за это обижаться!



# ПОРА МЕНЯТЬ РЕЖИМ!

(СТЕРЕОТИПЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ПОХУДЕТЬ)



## ОШИБКА: ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК

«Завтрак съешь сам...» – гласит известная поговорка. Следуя ей, многие стремятся сделать первый приём пищи как можно более плотным, включая в него булочки с маслом, жирную ветчину, кашу со сливками. В итоге получается сочетание, которое перегружает организм калориями, а желудочно-кишечный тракт – лишней работой.

Диетологи непреклонны: завтрак необходим и его не стоит пропускать или заменять чашкой кофе. Но лучше сделать его менее традиционным.

■ Приготовьте фруктовый коктейль. Смешайте по 1/2 ст. натурального обезжиренного йогурта и апельсинового сока, 1 банан, 1 ст. любых ягод и 2 ст. л. льняного семени и взбейте всё это в блендере до однородной массы.

■ Смешайте 1/2 ст. овсяных хлопьев с 1 ч. л. мёда, 1/4 ч. л. корицы, добавьте 2 ст. л. изюма или 3–4 черносливины и залейте 1 ст. нежирного молока.

■ Запеките яблоко с корицей. Также съешьте 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 яйцо.

В этих рецептах есть всё, необходимое для того, чтобы организм начал день с нового запаса энергии, зато нет лишних калорий. Возможно, через 2–3 ч. после такого завтрака вам потребуется небольшой лёгкий перекус. Пусть это будет какой-нибудь овощ, например тёртая мор-

ковь с лимонным соком и половиной чайной ложки оливкового масла, стакан смородины или грейпфрут.

## ОШИБКА: ОБЕД ИЗ ТРЁХ БЛЮД

От стандартной схемы «первое, второе и компот» желающим похудеть лучше отказаться. Стандартный комплексный обед слишком плотный, и, заказывая его, вы, скорее всего, переедите. Попробуйте следовать советам скандинавских диетологов – они считают, что достаточно одного блюда, приготовленного в соответствии с правилами диетического питания. Но съедать его нужно не спеша, медленно, в спокойной обстановке. Это очень важно, поскольку быстрое заглатывание пищи на ходу или в различных забегаловках не создаёт чувства сытости.

■ Сварите фасолевый суп. Возьмите 1 банку (450 г) консервированной фасоли и 1 банку (400 г) консервированных помидоров, 1/4 ст. нарезанного сладкого красного лука, сок половины лимона, 2 ст. л. порубленной зелени кинзы. Положите все ингредиенты в кипящую воду и варите до мягкости, можете для вкуса добавить острый томатный соус. Одна порция – примерно треть получившегося супа. В него можно добавить немного сметаны, а на десерт съесть небольшой фрукт, например, киви.

■ Смешайте крупно нарезанные листья зелёного салата, 2 ст. л. сушёной клюквы, 2 ст. л. поджаренного грецкого ореха и 1/2 ст. консервиро-

## Худеем в месте

Хочется стать стройнее, но никак не получается? Проанализируйте свой режим питания. Возможно, вы совершаете некоторые ошибки, которые мешают расстаться с лишними килограммами.

ванного зелёного горошка. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу. К салату можно взять 4 диетических хлебца и яблоко.

## ОШИБКА: ОТСУТСТВИЕ ПОЛДНИКА

Многие убеждены, что полдник необходим только детям. И хотя сами не прочь побаловаться чаем с выпечкой в 4–5 ч. дня, за еду это не считают. На самом деле это и есть полдник, только вредный. Лучше заменить выпечку на продукты, которые активизируют пищеварительную систему и предупреждают чувство голода в вечернее время. Съешьте стаканчик обезжиренного йогурта, стакан ягод, яблоко или овощной салат.

## ОШИБКА: УЖИН – ОСНОВНОЙ ПРИЁМ ПИЩИ

У вас никогда не получится похудеть, если вы будете вечером наедаться до отвала да к тому же пропускать стаканчик вина или чего покрепче. Всё это не только чрезмерно нагружает пищеварительную систему, но и возбуждает нервную, так что человек съедает гораздо больше, чем ему необходимо, а потом плохо спит. Если вы решились бороться с лишним весом, на ужин лучше всего есть лёгкие овощные блюда и пить травяные чаи или каркаде. Но и это – не позднее, чем за 3–4 ч. до сна.

■ Приготовьте кабачки со шпинатом. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, налейте в неё 2 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. соевого соуса, положите половину небольшого, нарезанного кубиками кабачка и половину головки нарезанного полукольцами лука. Тушите, периодически помешивая, примерно 5 мин. на среднем огне. Добавьте 3 ст. нарезанных свежих листьев шпината. Тушите ещё 5 мин., пока овощи не впитают жидкость.

■ Тонкий лаваш смажьте небольшим количеством оливкового масла. Измельчите половину красного сладкого перца, половину моркови, 1 небольшой свежий огурец, добавьте 3 кольца сладкого репчатого лука и 1/4 ст. ростков пшеницы. Положите овощи на лаваш и сверните его рулетом.

**Алиса ВОЛКОВА**

# ЯБЛОЧНЫЕ ДИЕТЫ



**Август – один из самых яблочных месяцев. Предлагаем вам несколько вариантов диет на основе этого фрукта. Советует врач-диетолог Елена Вдовина.**

Яблоки – идеальная основа для диеты. В них есть витамины, микроэлементы и вещества, улучшающие пищеварение. Очень ценны яблоки так называемыми пектиновыми веществами. Продвигаясь по кишечнику, они мягко «выметают» всё лишнее и способствуют размножению полезных бактерий. Яблочный пектин также помогает улучшить цвет лица и способствует поддержанию тонуса кожи. Американские учёные доказали, что яблоки лучше других фруктов и овощей снижают уровень холестерина в крови.

## РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Самый простой вариант яблочной диеты – это разгрузочный день. Устраивать его можно 1–2 раза в неделю. За день разрешается съесть около одного-полутора килограммов яблок, в зависимости от переносимости. Если вы плохо реагируете на грубую пищу, яблоки можно очищать от кожуры и запекать. Пить в разгрузочные дни надо негазированную минеральную воду и некрепкий чай – чёрный или зелёный, в общем объёме не менее двух литров жидкости.

Многим выдержать такую разгрузку достаточно сложно. Дело в том, что яблоки стимулируют чувство голода. Поэтому, чаще всего, их комбинируют с каким-нибудь другим продуктом. Очень хорошо для этих целей подходят кефир и нежирный творог. Кефира можно выпивать до литра в день, творога съедать около 200-250 г. Самое главное, чтобы промежуток между употреблением молочных продуктов и яблок составлял не менее часа.

Ещё одним продуктом, хорошо сочетающимся с яблоками, является мёд. За день его разрешается съедать до трёх чайных ложек – утром, днём и около 6 часов вечера. При этом питьевой режим остаётся прежним – не менее двух литров в сутки.

## ТРЁХДНЕВНЫЙ ВАРИАНТ

Более длительной разновидностью яблочной диеты является разгрузка, рассчитанная на три дня. В этом случае в рацион необходимо ввести белки: мясо, рыбу или яичный белок. Каждый день нужно выбирать что-то одно, смешивать эти продукты не рекомендуется.

Если речь идёт о мясе, то его можно съедать

до 150 г в день. Лучше всего, чтобы это была отварная «тощая» говядина. Хорошо подойдёт и куриная грудка. В них содержится примерно одно и то же количество белка.

Если говорить о рыбе, то лучше выбирать морскую. Порция рыбы не должна превышать 200 г.

В «яичный» день можно съесть белок двух яиц.

Употреблять белковую пищу лучше всего во время обеда – около 2–3 часов дня. За два часа до сна можно выпить стакан кефира или простокваши. Всё остальное время надо есть яблоки, количество которых должно составлять от 700 г до 1,5 кг.

Что касается питьевого режима, то он достаточно строг. Разрешается только обычная или минеральная вода – 1,5–2 л в день.

## НЕДЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Самая длительная яблочная диета рассчитана на неделю. Здесь сохраняется принцип «трёхдневки» – обязательно источник белка. Им опять-таки может выступать мясо, рыба, яичный и молочный белок. Только в этом случае их порции увеличиваются. Мяса съедается до 250 г в день, рыбы – до 300. В «яичные» дни можно съесть не только два яичных белка в два приёма, но и 100-150 г нежирного творога.

К диете присоединяются и сырые овощи. В день можно съедать одну-две моркови, огурцы без ограничений и один помидор.

Что касается яблок, то их количество опять-таки не ограничено. Единственное замечание: полезнее есть сладкие или сладко-кислые сорта. Просто кислые яблоки для длительных диет не подходят.

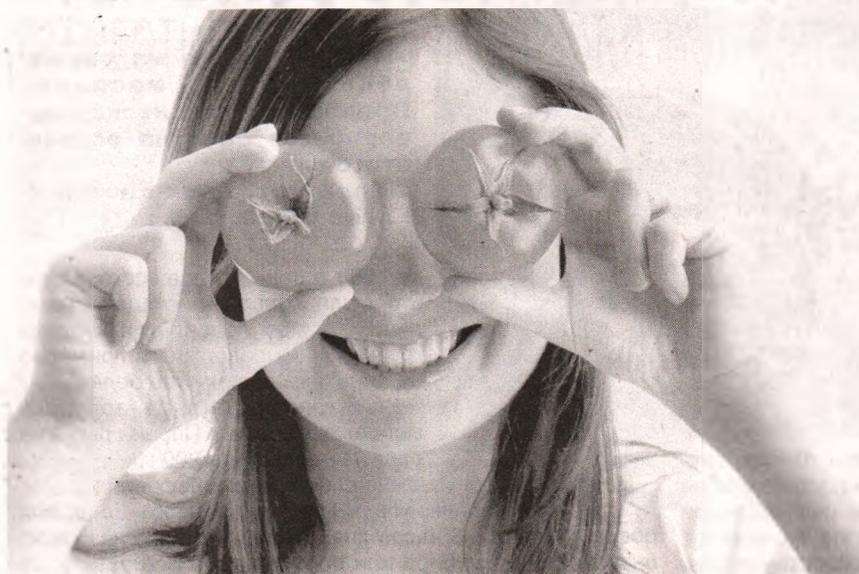
## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Худеть на яблочных диетах можно далеко не всем. Прежде всего, ограничения касаются тех, кто имеет проблемы с желудком и кишечником. Например, женщинам, страдающим язвенной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью или дискинезией желчевыводящих путей и панкреатитом в момент обострения такие диеты противопоказаны. Вне обострения при данных заболеваниях нежелательно есть кислые сорта яблок и яблоки в сыром виде. Зато можно позволить себе сладкие запечённые яблоки без кожуры.

Любям, страдающим дисбактериозом, метеоризмом, заболеваниями печени, перед началом яблочных разгрузок обязательно нужно посоветоваться с врачом.



## КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ



**Август — самый щедрый летний месяц. Уже вовсю продаются помидоры, сладкий перец и баклажаны. Эти овощи прекрасно подходят для домашнего салона красоты в городе и на даче.**

### САЛОН КРАСОТЫ

■ **Помидоры** — лучший овощ для ухода за жирной кожей и кожей с большими порами. Просто наложите на лицо кружочки помидора или протрите кожу свежим помидорным соком. Подержите 15-20 мин., после чего смойте холодной водой.

■ **Тонизирующая и увлажняющая маска из баклажана.** Прокрутите через мясорубку 1/4 баклажана. 1 ст. л. овощной кашицы размешайте с 1 ст. л. яблочного сока. Нанесите смесь на лицо и шею на 15 мин. Затем смойте прохладной водой.

■ **Отбеливающая маска.** Смочите марлевую салфетку в соке баклажана и нанесите на 20 мин. на очищенное лицо. Смойте водой комнатной температуры. Для лучшего результата желательнее делать такую процедуру каждый день.

■ **Увлажняющая маска для сухой кожи.** 1 сладкий перец (без семян) измельчите в блендере, смешайте с 1 ст. л. оливкового масла и нанесите маску на лицо на 15-20 мин. После этого смойте тёплой водой.

### ЛЕТНИЙ ПИЛИНГ

Помидоры хорошо подходят для приготовления масок с **отшелушивающим эффектом.**

■ Измельчите 1 помидор, добавьте 1 ст. л. молотых овсяных хлопьев, 1 ст. л. кислого молока и 4-5 капель оливкового масла. Маску равномерно нанесите на лицо обильным слоем

на 15 мин., слегка массируя кожу кончиками пальцев. Через 15 мин. смойте тёплой, а после ополосните прохладной водой.

■ **Очищающая маска из помидора.** Отжмите сок из 1 крупного помидора и добавьте в него 1 ст. л. отрубей или толочка. Держите на лице 10-12 мин. Маска хорошо очищает кожу, но не подходит для чувствительной кожи.

### ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Помидоры используют и для приготовления масок для волос. Витаминный состав помидора так богат, что помогает решить многие проблемы: улучшить внешний вид волос, придать им мягкость и блеск, успокоить раздражённую кожу и избавиться от перхоти. Для маски помидоры очистите от кожицы и семян (чтобы потом они не застре-

вали в волосах), мякоть измельчите вилкой или блендером. Нанесите кашицу на чистые, сухие пряди и кожу головы. Укройте целлофановым пакетом (полиэтиленовой шапкой) и платком (полотенцем, шарфом). Через 30 мин. смойте тёплой водой с мягким шампунем. Делайте маску раз в 5 дней в течение 1 мес. Маска не подходит для травмированной или чувствительной кожи головы.

### СМУЗИ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ

Помидоры и сладкий перец используют для приготовления овощных смузи, которые заслужили высокую оценку диетологов. Смузи помогают вкусно худеть и насыщать организм полезными витаминами и микроэлементами. К тому же, они очень разнообразят рацион и поднимают настроение одним своим видом. Лёгкий, вкусный и полезный густой напиток заменит вечерний приём пищи, а в жаркое время утолит жажду.

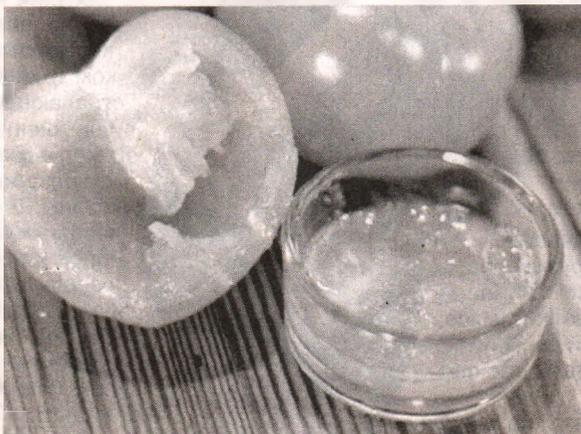
■ Помидоры особенно полезны тем, кто страдает от лишнего веса. Если нет противопоказаний к употреблению помидоров в пищу, активно включайте их в свой рацион. 1 помидор очистите от кожицы, порежьте кусочками и выложите в чашу блендера. Добавьте зелень укропа (петрушки, кинзы — по вкусу) и 1 ст. кефира. В смузи для похудения не добавляйте соль. Взбейте до однородности, перелейте в стакан и подавайте к столу.

■ Смузи со сладким перцем. Очистите 1 сладкий перец от семян и плодоножки, порежьте кусочками и выложите в чашу блендера. Добавьте нарезанный огурец, несколько листиков фиолетового базилика и влейте 1 ст. обезжиренного кефира или йогурта. Взбейте до однородности. По желанию, можно приправить смузи 1/4 зубчика чеснока и посолить.

### ... И ОПТИМИЗМА

Когда приходит время сезонных овощей, цените каждый помидорчик, баклажанчик и перчик. Между прочим, диетологи считают, что люди, которые съедают хотя бы один сладкий перец в день, отличаются оптимизмом, и у них редко бывает плохое настроение. Ведь благодаря своему составу перец улучшает память, помогает справиться с депрессией и повысить умственную и физическую работоспособность. Можно проверить на себе.

**Внимание! Если у вас аллергия на какой-то из овощей, использовать его в домашней косметике нельзя.**



## 5 СОВЕТОВ для красивой шеи

### 1. КРЕМ ДЛЯ ШЕИ

Кожу шеи нужно очищать, тонизировать, питать и увлажнять. Для ухода используют специальные средства для кожи шеи и декольте либо свой крем для лица. Стоит учесть, что кожа на шее более сухая и тонкая, чем кожа лица. Не рекомендуется использовать для шеи подсушивающие кремы для жирной кожи.

### 2. МАСКА ПРОТИВ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Отварите 1-2 картофелины и сделайте из них очень густое пюре на воде или молоке (если кожа сухая). 2 ст. л. полученного пюре хорошо смешайте с 1 ч. л. (неполной) соли. Наложите ещё теплую массу обильным слоем на подбородочную область. Зафиксируйте сверху марлевой повязкой, оставьте на 30-40 мин. Смойте водой комнатной температуры. Для улучшения подтягивающего эффекта добавьте в маску 1 ч. л. мёда.

### 3. ИДЕАЛЬНАЯ ПОДУШКА И ОСАНКА

На какой подушке вы спите? Если подушка высокая и пышная, это может привести к появлению второго подбородка и морщинок на шее. Эта опасность грозит и в том случае, если вы постоянно



**Почему морщины на шее появляются раньше, чем на лице? Это часто происходит из-за того, что мы забываем о том, что кожа шеи также нуждается в уходе. Чтобы шея как можно дольше оставалась молодой и подтянутой, возьмите на заметку следующие советы.**

но сутулиться, низко опускаете голову в сидячем положении и при ходьбе. Почаще проверяйте, что там с осанкой. Спину держите прямо, подбородок — параллельно полу и слегка вытянутым вперёд.

### 4. УПРАЖНЕНИЯ

Они просто необходимы для того, чтобы мышцы шеи были в тонусе. Это очень влияет на внешний вид и состояние кожи. Полезны общие физические нагрузки и специальная гимнастика. Простое и эффективное упражнение, помогающее предотвратить появление второго подбородка — хождение по комнате с книгой на голове в течение 5-7 мин. При выполнении упражнения спину нужно держать прямо, голову поднять вверх, чтобы подбородок был чуть приподнят. Такая гимнастика помогает убрать второй подбородок и улучшить осанку.

### 5. ПРАВИЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Как отвлечь внимание от морщинок, которые появились на шее? Скрыть морщинки поможет такой простой аксессуар, как яркий лёгкий шарф — малиновый, голубой или бирюзовый. С этой же задачей — отвлечь внимание от проблемной зоны — справится лёгкий шарф-хомут.



**По разным причинам женщины «сидят» дома. Одним нравится роль домохозяйки, другие воспитывают маленьких детей, третьи переезжают в домашний офис и т. д. Конечно, дома никто не будет ходить на шпильках и в юбке-карандаше. Но это не значит, что дресс-код домохозяйки — халат, фартук и стоптанные тапки.**

## Дресс-код для домохозяек

Для домохозяйки ответ на вопрос, как правильно одеваться, не менее актуален, чем для работающей женщины. На неё ежедневно смотрят муж, дети, родственники и соседи. Так что есть смысл всё-таки следить за собой, чтобы не выглядеть карикатурной дамочкой в халате и с бигудями на голове. Что же носить дома вместо халата?

■ Гораздо приятнее смотрятся домашние юбочки и шорты с майками, трикотажные кофточки, уютные платья, домашние брючные костюмы, туники с леггинсами.

■ Как и любая одежда, домашняя должна подчёркивать достоинства и скрывать возможные недостатки фигуры, а кроме того быть удобной и функциональной.

■ Если хотите быть привлекательной женщиной, удалите из своего домашнего гардероба старые вытянутые футболки, заношенные вещи, одежду, которая вам велика или мала.

■ Конечно, дома приходится не только отдыхать, но и заниматься уборкой, приготовлением пищи и мелким ремонтом. Для этих занятий выделите специальную «рабочую» одежду. Она должна быть удобной, функциональной, не стеснять движений и легко стираться.

■ В целях безопасности не носите дома блузки с широкими рукавами, одежду на завязках и с большим количеством фурнитуры.

■ Если вы работаете в домашнем офисе, конечно, не стоит надевать деловой костюм. Но

сидеть за компьютером в ночной рубашке — это не вариант. Функция одежды — не только украшать, но и настраивать на деловой лад. Одежда помогает концентрироваться и не отвлекаться на домашние дела.

■ Постоянно ходить в растоптанных тапках и шлёпках не только нездорово, но и вредно для стоп и позвоночника. Для дома лучше завести специальные домашние туфельки или сабо на небольшом каблучке. Ну а тапки и шлёпки оставить для хозяйственно-бытовых работ.

■ Ну а для отдыха после ванной или ухода за собой как нельзя лучше подойдёт халат. Зимой — тёплый махровый, а летом — лёгкий атласный или хлопковый.

Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА

# МОРСКОЙ СТИЛЬ

Морской стиль в одежде — это классика. Он не выходит из моды, актуален в любое время года, но особенно летом. Его любят за романтику, свежесть и особое настроение. Прообразом одежды в морском стиле стала красивая морская форма, которая и сегодня вдохновляет дизайнеров на создание одежды и аксессуаров. Традиционная цветовая гамма — белосине-красная. Ну а самый главный рисунок — конечно же, полоска.

## НЕ ТОЛЬКО В ПОЛОСОЧКУ

Этим летом в моде синий цвет и его оттенки. Синий очень хорошо вписывается в морской стиль. Достаточно дополнить наряд аксессуарами с морской тематикой — и образ создан. К синему платью можно подобрать шейный платок с морской символикой, браслет или ожерелье. Морской стиль в одежде поддерживают расцветки, в которых есть частичка моря. Например, с морскими звёздами, ракушками и улитками.



## ПО МОРЯМ, ПО ВОЛНАМ

Тельняшки, майки и пуловеры в полосочку — любимая одежда тех, кому по душе море, солнце и путешествия. С чем же можно носить стилизованную тельняшку? Самые простые варианты — с расклешёнными брюками и юбками, белыми шортами и джинсами.



## ОБУВЬ

Для комплектов одежды в морском стиле очень подойдут эспадрильи, которые этим летом в центре внимания. Они представляют собой тапочки из ткани с плетёной верёвочной подошвой. Когда-то, на их родине в Испании и южной Франции, эспадрильи изготавливали из парусины и делали на канатной подошве. В современном прочтении эспадрильи можно сочетать с шортами, платьями и даже деловым костюмом. Так что эти «тапочки» летом могут вполне заменить балетки. Ну а если нужна более элегантная обувь, выбирайте босоножки, туфли, сабо или сандалии.



Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА



**ПЛАТЬЯ ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ**

Платье в полоску актуально не только на курорте. Дизайнеры предлагают самые разные модели, которые будут уместны вдали от морского побережья, но напомнят всем об отпуске и дальних странствиях! Классические цвета морских полосок и одежды в морском стиле — синий, белый, красный и чёрный. Дополнением к платью может стать однотонный жакет.



**КУПАЛЬНИК**

В дизайне купальников морская тема — классика жанра. Каждый сезон в модных коллекциях непременно присутствуют купальники в классической сине-белой гамме, в полоску, с морской символикой и декором.



**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:**

■ Чтобы у окружающих не рябило в глазах от многочисленных полосок, соблюдайте умеренность. В одном комплекте будет достаточно одного или двух полосатых элементов.

■ Когда полосок много и они очень яркие, стоит разбавить их какой-нибудь однотонной вещью.

■ Если вы выбираете морской стиль, используйте не более трёх разных цветов в одном комплекте. Можно вообще ограничиться одним цветом и дополнить образ аксессуарами.

■ Будьте внимательнее с обувью. Для прогулок на катере и яхте нужна комфортная обувь, которая не скользит, а для вечеринки — нарядная. Подбирайте обувь, подходящую по стилю. Не стоит смешивать морскую тематику с этно-стилем или сафари.

**АКСЕССУАРЫ**

Сумки, шарфики, пояса и бижутерия повторяют традиционную для морского стиля цветовую гамму. Плюс в аксессуарах часто используются такие элементы и детали, как «верёвки», «канаты» и «морские узлы», а также морская символика — изображения якорей, маяков, штурвалов, парусников и навигационных карт.



# СТОЛИК НА ПОДЛОКОТНИК ДИВАНА



**МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ:** фанера (толщиной 10 мм) или 3 деревянных полки, х/б ткань (гармонирующая с обивкой дивана), плотный флизелин, 4 металлических уголка с шурупами, рулетка, ножницы, карандаш, отвёртка, лобзик, мебельный степлер.



## КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. Измерьте толщину подлокотника (это будет «сторона-А») и предполагаемую длину столика (обычно делают на половину или 2/3 подлокотника, это будет «сторона-Б»). Если хотите, чтобы у столика была более широкая «полка» (=столешница), прибавьте к числу «А» ещё 5-10 см, получится «А-1».



2. Выпилите из фанеры или одной полки одну деталь, где число «А» (или «А1») = её ширина, число «Б» = её длина.

Из остальной фанеры (или полок) выпилите ещё 2 детали для боковых частей. Размеры каждой такие: число «Б» = её длина и 15-20 см = ширина.



3. По размерам деревянных деталей (+5 см на подгибку с каждой стороны) вырежьте 3 элемента из ткани и столько же — из флизелина, после чего пригладьте флизелин к изнаночной стороне ткани. Прикрепите ткань к деталям столика с помощью мебельного степлера, натягивая ткань и аккуратно подворачивая её на углах.

4. Примерьте готовые детали на подлокотнике так, чтобы они «сели» плотно друг к другу, обозначьте линии стыков (на внутренних сторонах).

В обозначенных точках прикрепите к столешнице боковые стороны строго под углом 90 градусов — с помощью металлических уголков (по 2 для каждой).

Если вы решили, что наружная часть столешницы должна выступать за край подлокотника (как в данном мастер-классе) — не забывайте об этом при разметке. Если вам не нужна расширенная столешница, потребуется крепить детали точно встык друг с другом.



## КРЕАТИВНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ



■ Хотите иметь дополнительную боковую полку? Спроектируйте это заранее и учитывайте её присутствие в процессе сборки столика.



■ Вам нужна максимальная защита от риска перевернуть чашку с чаем? Или возможность разместить на этом столике массу мелочей? Сверху можно прикрепить компактный поднос (тоже деревянный или любой другой — главное, чтобы он совпадал по размерам с вашим столиком на подлокотник), а по бокам столика сделать карманы для мелочей.

Кроме привычек, вредных для здоровья, существуют и другие, которые вредят финансовому состоянию. И если о первых слышаны многие, то вторые действуют «под прикрытием», раскрывая себя лишь в перспективе. Проверьте себя на наличие таких привычек: попытайтесь ответить на вопросы! Если привычка вам присуща, узнайте, как от неё избавиться.

### Привычка № 1. Пренебрегать подсчётами.

Задумайтесь, помните ли вы, куда в последний раз потратили 1000 рублей? Сколько стоит килограмм морковки в магазине, где вы обычно отовариваетесь? Сколько денег ежемесячно у вас уходит на развлечения?

#### Как быть?

Конечно, учитывать каждую мелочь, купленную за день, довольно сложно. Но общие расходы по итогам месяца как раз и складываются из разных мелочей. Поэтому заведите специальную коробочку, в которую вы будете складывать все чеки: за услуги, покупки, будь то еда или одежда. В конце каждого месяца можно делать ревизию чеков, внося все расходы в специальную компьютерную программу, вроде «Кошелек», или в тетрадь. Как вам удобнее. Чтобы подытожить Интернет-платежи, можно сделать выписку в личном кабинете (если у вас его нет, стоит завести, чтобы регулярно контролировать свои расходы прямо из дома).

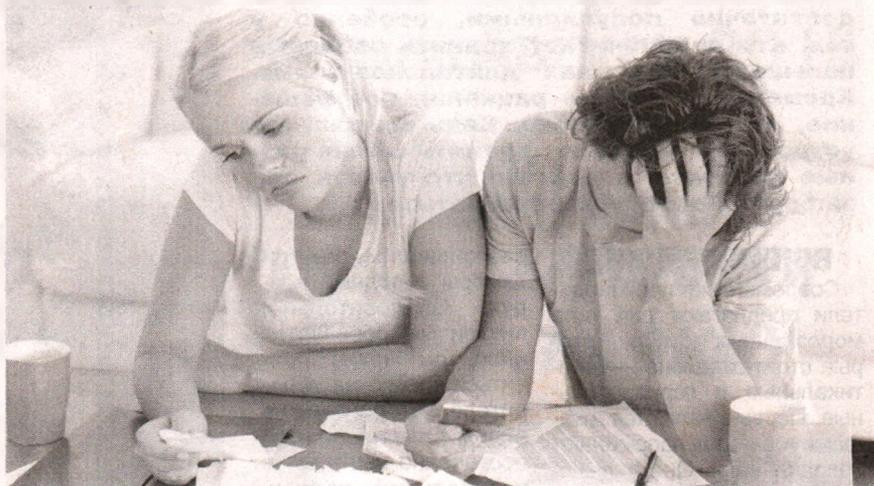
### Привычка № 2. Платить за ненужные услуги.

Знаете ли вы перечень услуг, к которым подключён ваш мобильный тариф? Как давно вы изучали тарифы на Интернет и телевидение, которые предлагает ваш оператор? Сколько стоит обслуживание вашей карты или банковского счёта?

#### Как быть?

Может случиться так, что вы, сами того не подозревая, будете оплачивать дорогостоящие услуги мобильной сети, которыми вы вовсе не пользуетесь. Или же платить за высокоскоростной Интернет, когда вам вполне достаточно средней скорости передачи данных. Периодически стоит интересоваться перечнем услуг связи, Интернета, телефона, телевидения: не изменились ли цены, не добавились ли новые платные услуги, не появились ли новые тарифы. Не игнорируйте рекламу сторонних компаний, быть может, они предлагают более выгодные условия. Регулярный

# ВРЕДНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИВЫЧКИ



мониторинг поможет избежать вам ненужных расходов!

### Привычка № 3. Не делать сбережений.

Как часто вы откладываете деньги? Существует ли у вас НЗ – неприкосновенный запас, который вы бережете «на чёрный день»? Готовы ли вы к непредвиденным расходам?

#### Как быть?

Конечно, нестабильная экономическая ситуация в стране не располагает к созданию накоплений. Но сберегать всё же необходимо, всегда! Это даст вам уверенность в завтрашнем дне. Возьмите за правило откладывать фиксированный процент своего дохода ежемесячно. «Деньги под подушкой» в любом случае обесцениваются. Выберите надёжный банк, откройте диверсифицированный счёт, чтобы иметь возможность делать конвертацию из одной валюты в другую в зависимости от курса. Открывайте вклады на короткий срок, это оставит возможность для манёвра. Накопив определённую сумму, можно приобрести самую надёжную валюту – инвестиционные золотые монеты. Когда придёт время, вы сможете их продать.

### Привычка № 4. Покупать «не вовремя».

Вы привыкли выбирать место отдыха и бронировать билеты в последний момент? Покупаете подарки накануне праздника? А одежду и обувь обычно приобретаете исключительно из новых коллекций?

#### Как быть?

Конечно, если порвались сапоги, а «на носу» зима, то новые необходимо покупать срочно, невзирая на цены. Но если вещь вам не к спеху,

то отложите покупку: зимой распродают летние коллекции, а летом – зимние. Вот в это время и нужно отовариваться! Вещи от этого хуже не становятся, а стоят гораздо дешевле. Кстати, об отдыхе: подумайте, а так ли вам нужно ехать отдыхать в «горячий сезон», если можно перенести поездку и сэкономить? Во-первых, вы меньше истратите, во-вторых, на курортах будет меньше народу. Так, на Средиземном море можно отлично провести время в начале весны, а на Чёрном море – в сентябре. Не забудьте, что заблаговременное бронирование также позволяет значительно уменьшить расходы.

### Привычка № 5. Брать в долг.

Сколько раз за последние полгода вы брали деньги в долг: один, два, три, чаще? На какие цели? Всегда ли вам удаётся отдавать долг вовремя?

#### Как быть?

Каждый из нас иногда попадает в ситуацию, когда необходимо занять денег. Конечно, проще взять в долг у друзей, родных, коллег, нежели в банке, чтобы не возвращать с огромными процентами. Но важно не это! Если такая практика становится регулярной, стоит задуматься: даже если вы всегда вовремя возвращаете деньги, жить в долг – не самая выигрышная стратегия. Если вам постоянно не хватает денег и приходится одалживаться, значит, вы живёте не по средствам или не можете правильно распорядиться своими деньгами. Проанализируйте свои траты, возьмите за правило вести учёт расходов, чтобы обнаружить «чёрную дыру» в своём бюджете.

Кристина РЕЗНИК

# КАК ВЫБРАТЬ МОРОЗИЛЬНУЮ КАМЕРУ ДЛЯ ДОМА

Морозильные камеры сегодня стали достаточно популярными, особенно у тех, кто предпочитает хранить запасы в больших количествах длительное время. Кроме того, что это рациональное решение, это ещё и удобно. Ведь компактное устройство позволяет хранить самые разные продукты впрок. Но что учесть при выборе? Попробуем разобраться.

## ВЫБИРАЕМ ВИД

Современные производители предлагают два типа морозильных камер, которые стоят отдельно, — вертикальные и горизонтальные. Первые являются шкафами и внешне напоминают холодильники. Они включают в себя несколько морозильных отделений, которые выдвигаются. Такие морозильные камеры получили положительные отзывы благодаря широкому разнообразию размерных рядов — от 65 см до двух метров. Соответственно, их объёмы также варьируются.

Горизонтальные камеры вытянуты в длину и открываются вверх. Эти модели отличаются по габаритам и объёму, но в целом они гораздо практичнее по сравнению с вертикальными шкафами. Это своеобразный ларь, который можно поставить на кухне или в кладовке, и при отключении электричества в нём долго хранится холод.

## ТИП РАЗМОРАЖИВАНИЯ

Этот параметр обязательно следует учитывать, выбирая морозильные камеры. От типа размораживания во многом зависит удобство эксплуатации. Разморозку можно выполнить вручную или автоматически — это зависит от конкретной модели. Ручная система предполагает, что хотя бы раз в год потребует выключения морозильной камеры до таяния накопившейся наледи.

Особенность автоматических моделей — наличие системы No Frost. Эти приборы оснащаются специальным вентилятором,

разгоняющим внутри камеры холодный воздух. Следовательно, внутри не образуется иней, он может появиться только на испарителе, которого мы не видим. Оттаявшая вода постепенно вытекает в специальный поддон, после чего испаряется. Не случайно такие морозильные камеры отзывы получают исключительно восторженные: можно длительное время хранить продукты, не переживая, что они превратятся в глыбу льда. При этом вам не придётся думать о размораживании морозильника.

## КОЛИЧЕСТВО ЗВЁЗДОЧЕК ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Класс морозильной камеры играет важную роль: он обозначается звёздочками. Их количество обозначает температуру хранения замороженных продуктов.

\* — это хранение продуктов до 7 дней при температуре -6°C;

\*\* — это хранение продуктов до 30 дней при температуре -12°C;

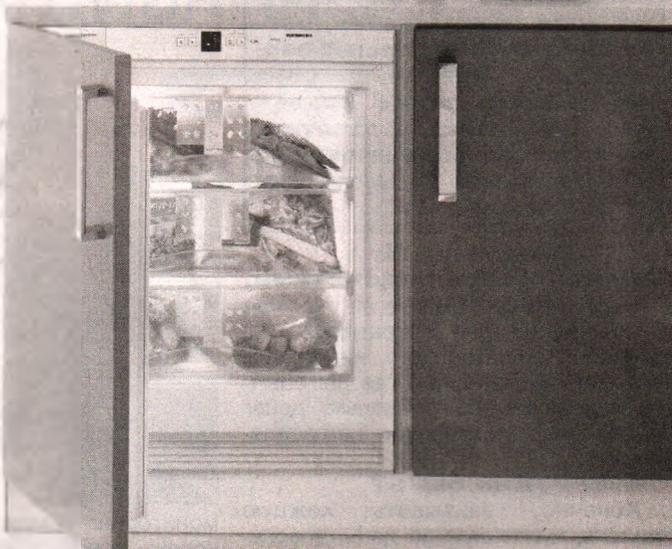
\*\*\* — это хранение продуктов до 12 месяцев при температуре -18°C;

\*\*\*\* — это хранение продуктов при температуре ниже -18°C.

В этом плане очень удобны модели камер с собственным хладогенератором, обеспечивающим равномерное замораживание продуктов.

## ФУНКЦИЯ БЫСТРОЙ ЗАМОРОЗКИ

Такая функция даёт возможность сохранить максимальное количество



питательных веществ в продукте. Как правило, данный режим включается примерно за 5 ч. до того, как продукт будет положен в морозилку. Компрессор в течение этого времени будет работать непрерывно, а температура в камере будет снижаться. После этого можно заниматься закладкой свежих продуктов — они быстро замёрзнут. Кстати, в различных моделях данный режим устанавливается и работает по-разному. Например, у фирмы LIEBHERR в морозильные камеры внедрена функция суперзаморозки, а бренд AEG оснащает свою продукцию системой турбозаморозки Frostmatic.

## КАК СОХРАНИТЬ ХОЛОД И СБЕРЕЧЬ ЭНЕРГИЮ?

Сегодня, когда важную роль играют технологии энергосбережения, очень важно выбрать оборудование, которое будет соответствовать данным нормам. Современные морозильные камеры могут держать холод при отключении энергии определённое количество времени. Достигается это применением аккумуляторов холода — пластиковых контейнеров, залитых специальной жидкостью. Благодаря низкой темпера-

туре заморозки она медленно охлаждается и так же медленно греется, поэтому морозилка долгое время обеспечивает холодом.

## ИНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Механическое или электронное управление — именно такими способами управляется современная морозильная камера для дома. Сегодня наиболее популярны модели с электронным управлением — они точны и многофункциональны. Некоторые производители оснащают свою продукцию различными дополнительными опциями и функциями: угольный фильтр позволяет очистить воздух внутри камеры; некоторые камеры выполняются в больших размерах для хранения крупногабаритных продуктов; специальные звуковые и световые сигналы говорят об открытой двери или высокой температуре в камере. Кроме того, удобство пользования приборами обеспечивается различными рычагами, отжимающими уплотнителями, фиксированием боксами. Это поначалу кажется, что такие функции излишни, но на самом деле они обеспечивают большее удобство при эксплуатации.

# С К готовим КУЛИНОЙ

№8(106) АВГУСТ 2015

**ИЗ КУРИНОГО  
И МЯСНОГО  
ФАРША**



**ЗАГОТОВКИ  
НА ЗИМУ**



**ХОЛОДНОЕ  
ЛАКОМСТВО**

## ЯБЛОЧНЫЙ ПИР



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

# ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



● Большинство овощных салатов не принято делать заранее. Если в рецепте нет особых указаний, салат готовят, солят и заправляют непосредственно перед подачей к столу.

● Соль, перец и уксус в салат добавляют до того как заправить его растительным маслом.

● Майонезы и соусы не должны забивать вкус овощей. Все заправки нужны для того, чтобы выявить неповторимые качества используемых в салатах продуктов.

● Самая простая заправка к салатам из овощей — сметана.

● Вкус овощных салатов прекрасно подчеркнёт йогуртовая заправка с зелёным луком, которую можно использовать вместо традиционного майонеза. Чтобы приготовить заправку, смешайте майонез и натуральный йогурт, добавьте к смеси 2 ст. л. винного уксуса, приправьте солью и перцем и добавьте мелко нарезанный зелёный лук.

● Все овощи, кроме зелёного горошка и свёклы, следует варить в подсоленной воде. Зелёный горошек в солёной воде варится долго, а свёкла теряет свои вкусовые качества.

● Два кусочка сахара, положенные в кастрюлю, где варятся овощи, улучшают их вкус.

● Кожицу с горячих баклажанов лучше снимать, держа их под слабой струёй воды.

**ЗОЖНИКА**  
*секретов*

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 200 г отварной рыбы (лосось, треска, камбала, пикша): 2-3 отварных картофелины, 1 помидор, по 1 свежему и солёному огурцу, 100 г зелёного салата, перец, соль. Для заправки: 100 г натурального йогурта (без сахара и кусочков фруктов). Для украшения: маслины без косточек, зелёный лук.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварную рыбу освободите от костей и нарежьте маленькими кусочками.

2. Очищенный отварной картофель, помидор, свежий и солёный огурец нарежьте тонкими ломтиками или кружочками. Листья салата промойте, обсушите, крупно порежьте.

3. Соедините рыбу, картофель, помидоры, свежий и солёный огурцы, нашинкованный салат. Всё слегка посолите, поперчите, заправьте йогуртом. Уложите горкой в салатник, украсьте маслинами и перьями зелёного лука.

**СОВЕТ.** Вместо маслин для украшения подойдут ломтики солёной красной рыбы. Солёный огурец можно заменить малосольным.

Ольга ШАМАЕВА, г. Воронеж

Салат необычный, нежный, отлично сочетается с любимым вином и шампанским, вполне подходит для романтического ужина. Вкус этого салата может меняться в зависимости от того, какое мясо курицы в него кладёшь. С отварной курицей получается более лёгкий вкус, а с копчёной — более пикантный.

Галина НАЗАРОВА, г. Балашов, Саратовская обл.

## САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ДЫНЕЙ

На 500 г мякоти дыни: 500 г филе отварной или копчёной курицы, 1 сладкий перец, по 1 пучку салата и петрушки, соль. Для соуса: по 4 ст. л. оливкового масла, лимонного и апельсинового сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мякоть дыни, куриное филе и сладкий перец порежьте кубиками. Зелень петрушки мелко порубите. Листья салата промойте и порвите руками.

2. Приготовьте соус: смешайте оливковое масло с апельсиновым и лимонным соком.

3. Соедините куриное филе, дыню, сладкий перец и зелень. Полейте соусом, посолите, перемешайте. Поставьте в холодильник на 20-30 мин.

## САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК

На 1 молодой кабачок (300 г): 2 яблока, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, 100 г майонеза, зелень укропа, 1/2 ч. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и яблоки вымойте, очистите и натрите на крупной тёрке.

2. Маринованные огурцы и очищенный лук мелко нарежьте, зелень укропа порубите.

3. Соедините кабачки, яблоки, маринованные огурцы, лук и зелень укропа. Перемешайте. Салат заправьте сахаром, солью, майонезом и перемешайте ещё раз.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

## САЛАТ «ЯРКОЕ НАСТРОЕНИЕ»

На 1 копчёный окорочок: 4-5 варёных яиц, 2 красных сладких перца, 3-4 помидора, 1/2-1 банка маслин, 2 пачки сухариков со вкусом сыра или ветчины, 2-3 зубчика чеснока, 1 банка майонеза, листья зелёного салата.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец очистите от сердцевины, нарежьте соломкой. Яйца и окорочок нарежьте кубиками, помидоры — ломтиками, маслины — кружочками. Всё перемешайте.

2. Добавьте сухарики. Перемешайте. Заправьте майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком.

3. Готовый салат выложите на листья салата, разложенные на плоском блюде.

Анжелика ФЕДОТОВА, г. Майкоп, Адыгея

Когда мне дали этот рецепт, я Кочень удивилась, как же будут сочетаться свежий помидор и солёный огурец. Оказалось очень вкусно. При желании в салатик можно добавить немного отварной свинины, будет ещё вкуснее.

Светлана ИСАЧЕНКОВА, п. Куанда, Читинская обл.

### САЛАТ «ВДОХНОВЕНИЕ»

На 2-3 варёных картофелины (300 г): 1-2 свежих помидора, 1-2 солёных огурца, 1 сладкий перец, 2 варёных яйца, майонез, молотый чёрный перец, соль. Для украшения: зелень петрушки или укропа.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёный картофель, помидоры, солёные огурцы, сладкий перец и яйца порежьте кубиками.
2. Всё смешайте, посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

### ОВОЩНОЕ ПИРОЖНОЕ С СЫРОМ

На 1-2 молодых кабачка: 2-3 помидора, 150 г твёрдого сыра, 100 г майонеза, 3 ст. л. муки, раст. масло, зелень, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите, нарежьте кружками, обваляйте в муке, обжарьте с двух сторон на раст. масле до румяной корочки.
2. Помидоры вымойте, нарежьте кружками, обжарьте на раст. масле.
3. На противень, смазанный раст. маслом, уложите кружки кабачков, на них положите ломтики сыра, помидоры и снова кружки кабачков, полейте майонезом и запекайте в духовке, пока не оплавится сыр. Кабачки и помидоры немного посолите по вкусу. При подаче украсьте зеленью.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

### САЛАТ «АНГЛИЙСКИЙ ПРИЁМ»

На 200 г ветчины: 150 г твёрдого сыра, 3 варёных картофелины, 2 помидора, 2-3 варёных моркови, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки. Для заправки: 3/4 ст. яблочного сока, 1 ст. л. жидкого мёда. Для украшения: 2 груши, 50 г сыра чеддер или другого твёрдого сыра.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину нарежьте тонкими полосками, сыр и картофель — кубиками. Помидоры нарежьте дольками, варёную морковь — соломкой.
2. Все ингредиенты смешайте, добавьте зелень петрушки и заправьте смесью яблочного сока с мёдом. Всё тщательно перемешайте. Выложите салат на сервировочное блюдо.
3. Груши очистите от кожицы и семян, нарежьте дольками и уложите на салат. Сверху посыпьте салат тёртым сыром.

Полина ЕГОРОВА, г. Тверь

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И КРЕВЕТКАМИ

На 1 маленький кочан цветной капусты (или 400 г замороженной): 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка мяса креветок (или упаковка крабовых палочек), 1 пучок салата, 200 г оливкового майонеза, 2 ч. л. уксуса 9%-го, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разберите на соцветия, отварите в течение 5-6 мин. в подсоленной воде с добавлением уксуса. Отцедите, остудите.
2. Блюдо застелите листьями салата, на них положите капусту, залейте майонезом. Сверху посыпьте измельчённым мясом креветок или крабовыми палочками и кукурузой, отцеженной от жидкости.

Елена ПЕТРОВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

### САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И ОРЕХАМИ

На 2 баклажана: 5 помидоров, 1 луковица, 1/2 ст. грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, соль. Для украшения: зелёный лук, зелень укропа и петрушки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте и испеките в духовке или на углях до мягкости. Снимите кожицу, промойте под струёй холодной воды, уложите на деревянную доску и удалите плодоножки. Слегка отожмите сок и мелко изрубите.
2. Переложите баклажаны в керамическую посуду, добавьте мелко нарезанные помидоры без кожицы, репчатый лук, измельчённые и растёртые с чесноком грецкие орехи, соль. Заправьте раст. маслом, перемешайте. Салат украсьте мелко нарезанным зелёным луком и зеленью укропа и петрушки.

Инна РЕЗНИКОВА, г. Иваново

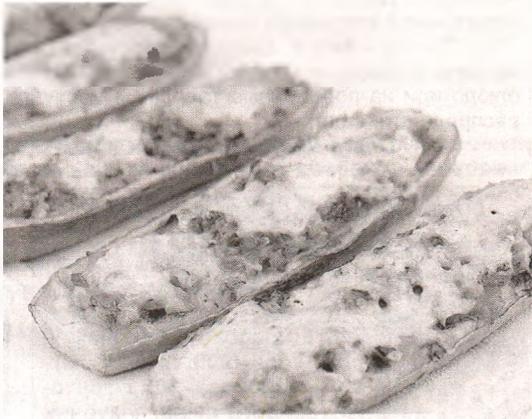
### ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

На 4 крупных перезревших огурца: 500 г варёного мяса, 2 луковицы, 1-2 яйца, 100 г сметаны, 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, очистите от кожуры, разрежьте вдоль пополам и удалите сердцевину.
2. Лук очистите, мелко нарежьте, спассеруйте на раст. масле, добавьте пропущенное через мясорубку варёное мясо, порубленную зелень, вбейте яйца, посолите, поперчите, перемешайте.
3. Половинки огурцов заполните фаршем, плотно уложите их в глубокую, смазанную раст. маслом сковороду, в каждый налейте немного сметаны. Запекайте в горячей духовке около 15 мин.

Ольга  
МЕЛЁШКИНА,  
г. Рязань



### СЛОЁНЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БРЫНЗОЙ

На 200 г отварного куриного филе: 2-3 помидора, 1-2 сладких перца, 1-2 яблока, 1-2 луковицы. Для заправки: 200 г брынзы, 200 г майонеза.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку: брынзу натрите на крупной тёрке, разотрите с майонезом до однородной массы.
2. Салат укладывайте слоями, промазывая каждый подготовленной заправкой: 1-й слой — порезанное кубиками куриное филе; 2-й слой — мелко нарезанные помидоры, смешанные с мелко нарезанным луком; 3-й слой — яблоки, натёртые на крупной тёрке и смешанные со сладким перцем, нарезанным тоненькой соломкой.

Наташа МАСЛОВА, г. Моршанск, Тамбовская обл.

## САЛАТ «АВГУСТ»

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**100**  
ккал  
в 1 порции

На 3 помидора (300 г): 200 г очищенной мякоти арбуза, 2 огурца (150 г), зелень укропа, петрушки и базилика, 50 г феты, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и огурцы нарежем небольшими ломтиками, арбуз и фету – кубиками. Зелень мелко рубим.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем в салатнике. Солим, заправляем оливковым маслом.

*Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток*

## МЯСНОЙ САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И ГОРОШКОМ

На 200 г отварной говядины: 1 баклажан (200 г), 1 варёная морковь (150 г), 1 пучок зелёного салата (100 г), 100 г консервированного зелёного горошка, 1 ст. л. раст. масла, соль. Для заправки: 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, смесь молотых перцев.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан нарежьте соломкой, посолите, оставьте на несколько минут. Затем слейте выделившуюся жидкость, обжарьте баклажаны на раст. масле.
2. Говядину нарежьте соломкой, морковь – кружочками.
3. Для заправки соедините пропущенный через пресс чеснок с яблочным уксусом, оливковым маслом, горчицей и соевым соусом. Поперчите по вкусу.
4. Мясо перемешайте с баклажанами и морковью. Добавьте горошек, полейте приготовленной заправкой, перемешайте.
5. Листья салата вымойте, обсушите, порвите руками на кусочки и выложите на блюдо или на порционные тарелки. Сверху распределите салат.

*Ольга ЩЕРБАКОВА, г. Салават*

## РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**297**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г филе трески: 300 г крабовых палочек, 2 помидора (200 г), 50 г лёгкого майонеза, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вымойте, обсушите, нарежьте порционными кусками. Выложите в смазанную маслом форму. Посолите, поперчите.
2. Крабовые палочки и помидоры нарежьте кубиками или соломкой. Перемешайте. Добавьте майонез и пропущенный через пресс чеснок. Ещё раз аккуратно перемешайте.
3. Поверх рыбы выложите крабовые палочки с помидорами, посыпьте тёртым сыром. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до образования румяной корочки.

*Эльвира ЛЬВОВА, г. Тельюк*

# Что съесть, чтобы похудеть

20



в каждом  
номере!



## СУП С ГРЕЧНЕВЫМИ ТЕФТЕЛКАМИ И КАБАЧКАМИ

На 1.5 л воды: 300 г говяжьего фарша, 100 г варёной гречневой крупы, 2 картофелины (200 г), 1 небольшой кабачок (150 г), 2 моркови (200 г), 1 луковица (100 г), зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В фарш добавьте варёную гречку. Посолите, поперчите, перемешайте. Сформируйте тефтельки небольшого размера.
2. Овощи вымойте, очистите. Картофель и кабачок нарежьте кубиками. Одну морковь нарежьте крупными кубиками или кружочками, вторую натрите на мелкой тёрке.
3. В кастрюлю с горячей водой опустите картофель и кубики или кружки моркови. Добавьте целую очищенную луковицу. Доведите до кипения. Опустите тефтельки, снова доведите до кипения. Затем добавьте тёртую морковь и кабачок. Посолите, поперчите по вкусу. Варите до готовности.
4. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью.

*Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону*

## КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С СЫРОМ И СМОРОДИНОЙ

На 600 г куриного филе: 150 г творожного сыра, 100 г красной смородины (свежей или замороженной), 2 зубчика чеснока, 50 г укропа, 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок и зелень измельчите в блендере. Добавьте сыр и сметану. Возьмите до получения однородной массы. Переложите в пиалу, поставьте в холодильник.
2. Куриное филе порежьте порционными ломтиками, слегка отбейте. Посолите, поперчите. Выложите на противень, смазанный 1 ст. л. масла. На куриное филе выложите сырную начинку, сверху посыпьте ягодами смородины. Поставьте в разогретую до 160°C духовку. Запекайте около 40-50 мин.
3. Затем куриное филе с начинкой сбрызните оставшимся маслом. Запекайте ещё 10 мин. при 180°C.

*Людмила МАЙКОВА, г. Москва*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**220**  
ккал  
в 1 порции

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**234**  
ккал  
в 1 порции

## ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ, БРОККОЛИ И ГРИБОВ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**276**  
ккал  
в 1 порции

На 400 г филе минтая (трески или др. морской рыбы): 400 г свежей или замороженной брокколи, 200 г шампиньонов,

70 г тёртого твёрдого сыра, 100 мл сливок жирностью 10%, 3-4 пёрышка зелёного лука, 2 ст. л. оливкового масла, белый винный уксус, приправа для рыбы, сушёная зелень, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусочками, сложите в миску. Добавьте уксус, приправу, сушёные травы и соль. Перемешайте, оставьте мариноваться на 30-40 мин.
2. Брокколи и грибы отварите по отдельности до готовности в подсоленной воде. Воду слейте.
3. Замаринованную рыбу слегка обжарьте на оливковом масле.
4. Рыбу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте измельчённым зелёным луком. Сверху распределите грибы и брокколи. Залейте сливками, посыпьте тёртым сыром. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до румяного цвета.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

На 2 молодых кабачка (400 г): 300 г куриного филе, 50 г тёртого твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, листочки базилика, чёрный молотый перец,

соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, нарежьте вдоль пластинами толщиной по 5-6 мм. Выложите пластины на выстланный пергаментом и смазанный маслом противень. Поставьте на 5-7 мин. в разогретую до 180°C духовку.
2. Куриное филе нарежьте тонкими продольными полосками. Немного отбейте, посолите, поперчите, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Оставьте мариноваться на некоторое время.
3. На пластины кабачков уложите полоски куриного мяса. Слегка присыпьте тёртым сыром и листочками базилика. Сверните рулетиками, сколите их деревянными шпажками. Запекайте 25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

**СОВЕТ.** Такие же рулетики можно сделать из баклажанов.  
Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

## ГОВЯДИНА С ШАМПИНЬОНАМИ И БЕЛЫМ ВИНОМ

На 600 г говядины: 200 г шампиньонов, 2 моркови (200 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. белого полусухого вина (200 г), 50 г сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, смесь молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте, как на бефстроганов. Грибы нарежьте ломтиками, морковь – брусочками, лук – четвертькольцами.
2. Мясо обжарьте на раст. масле до румяной корочки. Влейте немного горячей воды, посолите, поперчите. Тушите под крышкой 10 мин.
3. Затем добавьте в сковороду овощи и грибы. Доведите до кипения. Тушите ещё 5 мин. Влейте вино, тушите под крышкой 20 мин. Добавьте сметану, при необходимости ещё посолите, поперчите. Доведите до кипения, снимите с огня.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва



## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ С МЁДОМ НА КЕФИРЕ

На 1/2 л кефира жирностью 1%: 200 г очищенной дыни, 80 г мёда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную дольку дыни порежьте кусочками, сложите в чашу блендера.
  2. Добавьте мёд и кефир. Взбейте до образования пенной шапочки.
- СОВЕТ.** В напиток во время взбивания можно добавить молотую корицу и мороженое.

Ираида ГУРЧЕНКО, г. Белгород

ВСЕГО  
3 ПОРЦИИ  
**179**  
ккал  
в 1 порции

**А**роматный персик, приготовленный на гриле, сам карамелизируется и становится сочным и сладким, а особенно он хорош с лимонным йогуртом.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

## ПЕРСИК-ГРИЛЬ С ЛИМОННЫМ ЙОГУРТОМ

На 2 крупных персика (400 г): 250 г натурального йогурта, тёртая цедра 1 лимона, 1 ст. л. мёда, молотая корица, миндальные хлопья.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики вымойте, разделите на половинки, удалите косточку. Половинки выложите срезанной стороной на разогретую сковороду-гриль или на гриль в духовке. Жарьте 2 мин.
2. Лимонную цедру смешайте с йогуртом. Добавьте мёд, перемешайте.
3. Персики разложите по тарелкам, полейте лимонным йогуртом, посыпьте корицей и миндальными хлопьями.



ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**202**  
ккал  
в 1 порции

## КОТЛЕТЫ С МОРКОВНО- МЕДОВЫМ СОУСОМ

На 300 г смешанного мясного фарша (свинина с говядиной): 2 ломтика бекона, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. свежесжатого морковного сока, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. белого бальзамического или яблочного уксуса, молотый кориандр, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон мелко нарезаем, обжариваем. Добавляем порубленный лук. Жарим до золотистого цвета. Охлаждаем.

2. Мясной фарш смешиваем с беконом и луком. Солим, перчим, перемешиваем. Накрываем салфеткой, ставим в холодильник.

3. Готовим соус. Морковный сок выливаем в сотейник, доводим до кипения. Варим, пока количество сока не уменьшится в 2 раза. Добавляем мёд, уксус, кориандр и соль. Прогреваем до густоты соуса.

4. Из фарша формуем котлеты, обжариваем их на раст. масле с двух сторон до золотистой корочки. Подаём с соусом к столу.

*Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда*

## ЗАПЕКАНКА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ

На 400 г куриного фарша: 150 г сала, 3 луковицы, 5-6 зубчиков чеснока, 2 баклажана, 2 помидора, 1 яйцо, 50 г твёрдого сыра, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кунжута, специи для фарша, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало и 2 луковицы нарезаем мелкими кубиками. Половину чеснока пропускаем через пресс.

2. В миске соединяем фарш с мелко нарезанным салом, измельчённым луком и чесноком. Добавляем специи для фарша и соль. Всё тщательно перемешиваем.

3. Баклажаны нарезаем наискосок овалами толщиной 5 мм. Обжариваем на раст. масле с двух сторон до мягкости.

4. Помидоры нарезаем кружочками, оставшийся лук полукольцами, чеснок мелко рубим. Кунжут обжариваем на сухой сковороде до золотистого цвета.

5. На дно смазанной маслом формы насыпаем лук. На каждый ломтик баклажана кладем ложкой фарш, на него – кружок помидора. Укладываем в форму по кругу, чуть накрывая предыдущий ломтик баклажана. На каждый кружок помидора выкладываем по 1/3 ч. л. майонеза, посыпаем чесноком, тёртым сыром и кунжутом. Запекаем 35-40 мин. в разогретой до 200°C духовке.

*Ирина ФИРСОВА, г. Липецк*

## ГОТОВИМ ИЗ МЯСНОГО И КУРИНОГО ФАРША



## ТЕФТЕЛКИ

### В КАРТОФЕЛЬНЫХ «ГНЁЗДАХ»

На 300-400 г фарша из куриного филе: 2 ст. л. риса, раст. масло, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для «гнезд»: 6 крупных картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. томатного сока, 1/2 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, раст. масло, 1 ст. л. сахара, молотая паприка, красный молотый перец, соль. Для посыпки: тёртый сыр.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим «гнезда». Картофель натираем на крупной тёрке. Лук мелко рубим, соединяем с картофелем. Добавляем яйцо, муку, молотый перец и соль. Перемешиваем.

2. Для соуса мелко порубленный лук и натёртую на тёрке морковь обжариваем на раст. масле. Добавляем сливочное масло, муку, красный молотый перец, паприку, сахар и соль по вкусу. Немного обжариваем. Вливаем томатный сок. Варим 2-3 мин.

3. Рис отвариваем до полуготовности в подсоленной воде, охлаждаем. Смешиваем фарш с рисом. Солим, перчим, добавляем хмели-сунели и 3-4 ст. л. соуса. Вымешиваем.

4. Из фарша формуем тефтели, слегка обжариваем их на раст. масле.

5. Из картофельного теста жарим круглые оладушки, чтобы чуть схватились. Перекладываем в формочки для кексов. На дно «гнезд» наливаем по 1 ст. л. соуса. Выкладываем в середину тефтели, поливаем соусом, посыпаем натёртым на мелкой тёрке сыром. Запекаем 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток*

Этот рулет понравится всем. За счёт моркови и гороха блюдо получается очень красочным, а наличие фарша делает его сытным.

*Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар*

## РУЛЕТ ИЗ ФАРША С КАБАЧКАМИ, МОРКОВЬЮ И ГОРОШКОМ

На 300 г говяжьего фарша: 100 г куриного фарша, 2 маленьких кабачка, 1 крупная морковь, 100 г консервированного зелёного горошка, 5-6 ломтиков белого хлеба, 1 ст. молока, 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо, раст. масло, приправа для фарша, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки и морковь очистите от кожуры, нарежьте кубиками со стороной около 1 см. Потушите овощи в смазанной маслом сковороде на сильном огне до испарения жидкости, но не жарьте.

2. В миске соедините мясной и куриный фарш. Добавьте замоченный и размятый в молоке хлеб, жареные овощи, горошек, тёртый сыр и яйцо. Посолите, поперчите, всыпьте приправу для фарша. Всё тщательно перемешайте.

3. Противень выстелите бумагой для выпечки, смажьте маслом. На бумагу выложите приготовленный фарш, сформируйте рулет диаметром не более 10 см. Оберните рулет свободными концами бумаги, обмотайте нитью. Запекайте в разогретой до 200°C духовке в течение 40-60 мин.

4. Готовый рулет немного охладите, удалите бумагу. Подавайте в горячем виде, разрезав на ломтики.

## ПЕРЛОВАЯ КАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ

**На 2 пакетика готовой перловой крупы:** 400 г мясного фарша, 1 небольшой вилочек белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. томатного сока, 2 ст. л. сметаны, зелень по вкусу, раст. масло, 2 лавровых листа, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку в пакетиках отварить до готовности.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите. Обжарьте вместе на раст. масле. Добавьте нашинкованную капусту. Обжарьте.
3. К овощам добавьте мясной фарш, перемешайте. Немного обжарьте. Посолите, поперчите, добавьте приправу и томатный сок. Тушите до готовности.
4. Добавьте готовую перловку, перемешайте. Влейте сметану, положите лавровые листья. Готовьте на небольшом огне 3-4 мин. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

**СОВЕТ.** Если готовите с обычной перловкой, то замочите её на ночь, а затем отварите до готовности.

*Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл*

## МЯСНОЙ РУЛЕТ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ОВОЩАМИ

**На 700 мясного фарша:** 1 яйцо, 1-2 ломтика батона, молоко, 1 луковица, 1 ст. л. зернистой горчицы, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** 3 небольших куриных филе, 150-200 г овощей (брокколи, цветная капуста и морковь), 1/2 красного сладкого перца, 2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавляем размоченную в молоке булку, мелко нарезанный лук, яйцо и горчицу. Солим и перчим по вкусу. Вымешиваем фарш.
2. Готовим начинку. Овощи мелко нарезаем, перемешиваем. Добавляем порубленный чеснок, молотый перец и соль. Куриное филе отбиваем.
3. Мясной фарш распределяем на фольге или влажной салфетке в виде прямоугольника. На фарш внахлест выкладываем куриное филе, направляем солью и перцем. На него кладем овощную начинку. Сворачиваем всё в большой рулет. Перекладываем на противень. Запекаем около 1 ч. в духовке, нагретой до 180°C, до румяной корочки.

*Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград*

## ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МЯСОМ И ПОМИДОРАМИ

**На 3 баклажана (около 800 г):** 400 г говяжьего фарша, 1 крупная луковица, 1 небольшой пучок сельдерея, 3 помидора, 150-200 г тёртого твёрдого сыра, зелёный лук, укроп, петрушка, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, нарежьте вдоль пластинами толщиной около 5 мм. Посолите, оставьте на 15-20 мин.
2. Лук и сельдерей порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте фарш, перемешайте, обжарьте. Посолите, поперчите.
3. Помидоры порежьте кружочками. Зелень мелко порубите.
4. Пластины баклажанов обсушите бумажным полотенцем, выложите на смазанный маслом противень. На каждую пластину положите фарш и кружки помидоров, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 200°C духовке.
5. Готовую закуску посыпьте рубленой зеленью.

*Елизавета ПЕРОВА, г. Липецк*



## МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

**На 450 г смешанного мясного фарша:** 400 г цветной капусты, 200 г шампиньонов, 200 г лука, 3-4 ст. л. маслин, 4 ст. л. тёртого пармезана, 100 г густой сметаны, 2 яйца, 2 ломтика булки, молоко, раст. масло, молотая паприка, кардамон по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разберите на соцветья, отварите в подсоленной воде в течение 5 мин. Откиньте на дуршлаг.
2. В мясной фарш добавьте размоченную в молоке булку, молотую паприку, кардамон, чёрный перец и соль. Перемешайте.
3. Лук нарежьте четвертькольцами, грибы – ломтиками, маслины – тонкими кольцами. Обжарьте лук и грибы по отдельности на раст. масле. Отставьте в сторону.
4. Для заливки взбейте венчиком сметану с яйцами и щепоткой соли.
5. В смазанную раст. маслом форму выложите слоями: капусту, фарш, маслины, грибы, лук. Аккуратно ложкой залейте сметанно-яичной массой. Запекайте 40 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем посыпьте тёртым сыром, запекайте ещё 5 мин.

*Нина ТОМИНА, г. Омск*

**В**кусные мясные корзиночки станут украшением любого стола.

*Елена ЧИНДЯЙКИНА, г. Норильск*

## МЯСНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

**На 500 г любого мясного фарша:** 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, щепотка зиры, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** 250 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, 2-3 ст. л. сметаны, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте мелко порубленный лук, сметану, зиру, молотый перец и соль. Тщательно перемешайте.
2. Приготовьте начинку. Лук порубите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Добавьте мелко порезанные грибы. Жарьте, помешивая, 2-3 мин. Влейте сметану. Посолите, поперчите, перемешайте, снимите с огня. Половину сыра натрите на тёрке, перемешайте с грибной начинкой.
3. Мясной фарш разложите по формочкам в виде корзиночек с углублением внутри. Заполните грибной начинкой. Сверху на грибы положите нарезанный пластинками сыр. Запекайте 25 мин. в разогретой до 200°C духовке.

## СОРБЕТ БАНАНОВО- ЦИТРУСОВЫЙ

На 1 кг спелых бананов: 400 г лимонов, 200 г апельсинов, 1 ст. яблочного сока, 2/3 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы и цитрусовые очищаем от кожуры, удаляем косточки. Немного кожуры цитрусовых натираем на мелкой тёрке.

2. Фрукты складываем в чашу блендера. Добавляем сок и сахар. Взбиваем до однородного состояния.

3. Сорбет перекладываем в контейнер, ставим на 6 ч. в морозилку. В процессе замораживания 2-3 раза перемешиваем. При подаче украшаем тёртой цедрой.

*Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда*

## СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ С ШОКОЛАДОМ

На 600 г сливок жирностью 30%: 1 банка сгущённого молока, 1 плитка тёмного шоколада, 100 г шоколадного печенья.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад растопите на водяной бане или в микроволновке. Печенье поломайте на мелкие кусочки.

2. Миксером взбейте сливки со сгущёнкой. Взбивая, постепенно добавляйте растопленный шоколад и кусочки печенья.

3. Полученное мороженое вылейте в форму, поставьте в морозилку для застывания. Перемешивать не надо!

*Елизавета ТЕЛЕГИНА,  
г. Краснодар*

Давно хотела приготовить мороженое, но всё как-то руки не доходили. В этот раз всё-таки сделала. Мороженое получилось сливочным, мягким и очень вкусным. Дети были в восторге.

*Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда*

## ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ С ХАЛВОЙ

На 250 г сливок жирностью 20%: 70 г халвы, 4 ст. л. сгущённого молока, 80 г шоколадных каплей.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливки налейте в кастрюльку, нагрейте. Добавьте халву. Нагревайте, перемешивая, пока масса не станет однородной и кремовой. Влейте сгущёнку, хорошо размешайте.

2. Сливочную массу охладите, залейте в форму или контейнер для мороженого. Поставьте на 1 ч. в морозилку. Затем достаньте, хорошо перемешайте или взбейте. Добавьте шоколадные капли, размешайте. Снова поставьте в морозилку. Через 1 ч. ещё раз размешайте, поставьте в морозилку на 2 ч.



## ЛАКОМСТВА ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ

## ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ С МЁДОМ

На 500 г сливок жирностью 30-35%: 3 яичных желтка, 2 ст. л. ореховой пасты, 3 ст. л. мёда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки разотрите с небольшим количеством сливок. Затем постепенно, тщательно перемешивая, введите оставшиеся сливки.

2. Полученную массу доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте ореховую пасту, перемешайте. Дайте немного остыть. Добавьте мёд, перемешайте.

3. Готовое мороженое поставьте в морозилку. В процессе заморозки перемешайте 2-3 раза, чтобы мороженое получилось воздушным.

**СОВЕТ.** Вместо ореховой пасты можно добавить фруктовое пюре, какао, кофе и разные специи. То, что вам больше нравится.

*Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк*

## ДЫННО-БАНАНОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

На 800 г мякоти дыни: 2 банана, 200 г сливок жирностью 22%, 150 г сахара, щепотка ванилина.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мякоть дыни, очищенные бананы, сливки и сахар сложите в чашу блендера, добавьте ванилин. Измельчите до однородного состояния.

2. Полученную массу переложите в контейнер, поставьте на 1 ч. в морозилку. Затем перемешайте, снова поставьте в морозилку. Через час ещё раз перемешайте, уберите в морозилку. Ещё через час можно подавать к столу.

*Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк*

## ТВОРОЖНО-СЛИВОЧНЫЙ ЩЕРБЕТ-МОРОЖЕНОЕ

На 200 г сливочного творожного сыра: 130 г сливок жирностью 33-35%, 3 ст. л. сахара, 100 г цветных ананасовых цукатов, 30 г изюма, 20 г фисташек, 2 ст. л. вишнёвого сиропа или ликёра. Для посыпки: 2 ст. л. какао-порошка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цукаты и фисташки мелко порежьте. Изюм промойте, обсушите.

2. Творожный сыр слегка взбейте миксером. Отдельно взбейте сливки до консистенции крема.

3. Сахар растворите в 1/4 ст. горячей воды. Немного остудите. Влейте вишнёвый сироп или ликёр. Взбивая, добавьте творожный сыр. Всыпьте цукаты, фисташки и изюм. Перемешайте. Введите взбитые сливки.

4. Приготовленную массу выложите в форму, выстланную пищевой плёнкой. Поставьте на 8 ч. в морозилку.

5. Перед подачей застывший щербет посыпьте какао, нарежьте кусочками.

*Майя МЕТЁЛКИНА, г. Москва*

## ВИНОГРАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ

**На 1 порцию:** 100 мл минеральной газированной воды; 50 г мороженого, 1 ст. л. апельсинового сиропа, по 1 ч. л. виноградного и лимонного сока. *Для украшения:* ломтик лимона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В минеральную воду добавьте мороженое, апельсиновый сироп и оба сока. Взбейте до однородной консистенции.
2. В фужер положите ломтик лимона, влейте коктейль.

*Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп*

## ОГУРЕЧНО-МЯТНЫЙ ЛЁД

**На 3 средних свежих огурца:** 3 ст. л. мятного сиропа, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока. *Для мятного сиропа:* на 2 ст. л. воды — листочки с одной веточки мяты, 2 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте мятный сироп. Листочки мяты залейте кипятком, добавьте сахар. Проварите на слабом огне 2 мин. Затем процедите, охладите.
2. Огурцы очистите от кожицы, сложите в чашу блендера. Добавьте мятный сироп, сахар и лимонный сок. Измельчите до однородного состояния.
3. Огуречную массу разлейте по формочкам или одноразовым стаканчикам, поставьте в морозилку для застывания. Через час воткните палочки или соломинки для коктейля, снова отправьте в морозилку.

*Мария ИЛЛАРИОНОВА, г. Самара*

## ШОКОЛАДНО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**На 100 г шоколадного мороженого:** 50 г сгущённого молока, 30 г коньяка, взбитые сливки, тёртый шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мороженое, сгущёнку и коньяк взбейте в блендере.
2. Коктейль перелейте в бокал, украсьте сливками и тёртым шоколадом.

*Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград*

## ДЕСЕРТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С МАРМЕЛАДОМ

**На 100 г мороженого:** 2-3 шт. разноцветного мармелада, 20-30 г сиропа от варенья.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мармелад нарезаем тонкими полосками или измельчаем.
2. Мороженое выкладываем в формочку, сверху посыпаем мармеладом и поливаем сиропом.

*Елена КАРАУЛОВА, г. Новотроицк*

## АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ

**На 2 ст. мякоти арбуза, нарезанного кубиками:** 1/2 ст. сахара, 2 пакетика желатина, 1/3 ст. клюквенного сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Арбуз измельчите при помощи погружного блендера, добавьте сахар и ещё раз взбейте.
2. Желатин растворите в клюквенном соке, введите в арбузную массу и перемешайте.
3. Вылейте смесь в широкую форму, накройте и остудите — масса должна стать плотной. Затем смесь раскрошите, выложите в холодную миску и взбейте блендером в воздушную массу.
4. Поставьте в морозилку на 6-8 ч.

*Анна БАБУРИНА, г. Волгоград*

## ФРУКТОВО-ЙОГУРТОВЫЙ ЛЁД

**На 500 г яблочного сока:** 140 г натурального йогурта без добавок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Йогурт взбейте миксером. Добавьте яблочный сок и снова взбейте.
  2. Полученную массу разлейте по формочкам, поставьте в холодильник для замораживания.
- СОВЕТ.** Можно сделать несколько слоёв из разных фруктовых или ягодных соков. Только каждый слой надо замораживать поочерёдно.

*Нина КАПУСТИНА, г. Рязань*

## СЛОЁНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

**На 200 мл молока:** 1 банан, 2 ст. л. сливочного мороженого, 2 ч. л. какао-порошка, 1 ч. л. сахара или сахарного сиропа. *Для украшения:* взбитые сливки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Половину молока вскипятите. Добавьте какао, перемешанное с сахаром и небольшим количеством воды. Сварите какао, охладите.
2. Банан очистите, порежьте крупными кусками, положите в чашу блендера. Измельчите до консистенции пюре. Добавьте оставшееся молоко, взбейте до получения густой пены.
3. На дно бокала выложите слоями: пюре из банана, мороженое, какао. Украсьте взбитыми сливками.

*Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск*

## КОКТЕЙЛЬ «МОРОЗКО»

**На 1/2 л молока:** 150 г сливочного мороженого, 2 небольших яблока, 2 ст. л. очищенных грецких орехов, сахар по вкусу. *Для украшения:* взбитые сливки, тёртый шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные от семян яблоки порежьте, уложите в чашу блендера. Добавьте орехи и сахар. Измельчите всё до консистенции пюре.
2. Добавьте молоко и мороженое. Снова взбейте. Затем разлейте коктейль по бокалам, украсьте взбитыми сливками и тёртым шоколадом.

*Елена КОГТЕВА, г. Владимир*



## АРБУЗНЫЙ ЛЁД СО СЛИВКАМИ

**На 1 кг арбуза:** 100 г сливок жирностью 20%, 100 г сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Арбуз нарезаем кусочками, очищаем от корок и семечек. Складываем в чашу блендера. Добавляем сливки и сахарную пудру. Взбиваем до однородного состояния.
  2. Полученную массу раскладываем по формочкам, ставим в морозилку до полного застывания.
- Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск*





Чтобы лечо получилось вкусным, сладкий перец нужно выбирать мясистый. Цвет перца должен быть насыщенно красным.

# ЛЕЧО

**На 5 кг сладкого перца:** 4 кг помидоров, 2 горьких перца, 2 головки чеснока, 1 ст. раст. масла (210 мл), 1 ст. л. уксусной эссенции 70%-й, 1 ст. сахара (200 г), 2 ст. л. соли (с небольшой горкой).

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте томат для лечо. Помидоры промойте, разрежьте на несколько частей и пропустите через мясорубку. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите томат 2 мин. Затем отключите и остудите до тёплого состояния.

2. Тёплый томат перетрите через крупное сито, чтобы отделить томатный сок от кожицы и семян. Для приготовления лечо нам потребуется 3 л томатного сока.

3. Сладкий перец промойте, удалите плодоножки и семена. Порежьте перец кусочками.

Подготовленный перец переложите в большой таз и залейте томатным соком. Всыпьте к перцу сахар, влейте раст. масло и добавьте соль.

4. У горького перца удалите плодоножку, а семена оставьте. Измельчите в блендере вместе с очищенными зубчиками чеснока.

5. Добавьте перечно-чесочную кашицу к остальным ингредиентам. Поставьте таз на огонь, доведите до кипения и с этого момента засекайте время. Время варки 45 мин.

6. В конце варки добавьте уксусную эссенцию. Перемешайте.

7. Горячее лечо разлейте по стерилизованным банкам и закатайте металлическими крышками, которые предварительно нужно обдать кипятком. Укутайте банки одеялом, перевернув их на крышку. Оставьте на 12 ч. Храните банки с лечо в прохладном месте. Из этого количества продуктов получается восемь банок объёмом 0,7 л.

*Елена ГРИГАРЧУК, с. Винсады, Ставропольский край*



Баклажаны относятся к травянистым растениям рода Паслёнов. В древности баклажаны в диком виде произрастали на Среднем Востоке, в Южной Азии и Индии. Впервые начали окультуривать баклажан более 1500 лет назад. В Европе баклажаны стали известны в XVI веке, а широкую популярность получили только в XIX веке. Существует множество сортов растения. В нашей стране самые популярные — вытянутые баклажаны фиолетового цвета, которые в южных районах России называют «синенькими».

### НА ВКУС И ЦВЕТ

Сегодня селекционерами выведены сорта баклажанов разных форм, размеров и цветов. Масса одного баклажана может быть от 30 г до 2 кг. Привычные нам баклажаны — среднего размера, вытянутой формы и фиолетового (синего) цвета. Во вкусе сезонных баклажанов есть лёгкая горчинка, а вот парниковые баклажаны не горчат. Существуют также белые и жёлтые баклажаны яйцевидной формы. Белые не горчат, а жёлтые по вкусу похожи на фиолетовые.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ

На Востоке баклажаны называют «овощем долголетия». Они благотворно влияют на работу сердца, печени, кишечника, сосудов и органов кроветворения. В баклажанах содержатся клетчатка, растворимые сахара, пектины, белки, витамины С, В1, В2, В5, РР, много калия. Баклажаны полезны при нарушении обмена веществ, лишнем весе, болезнях ЖКТ, в том числе запорах, диабете, отёках разного происхождения.

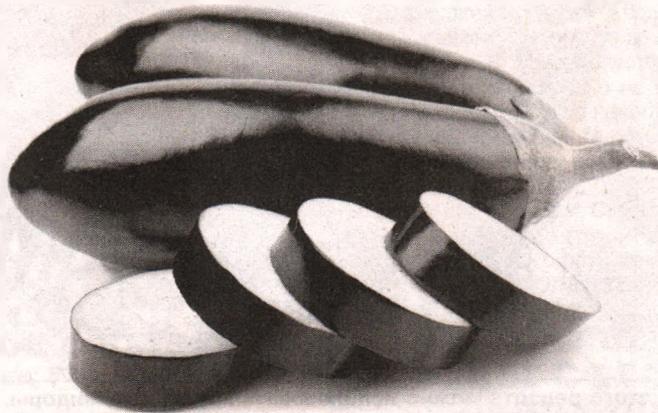
Соотношение солей калия и натрия в пропорции 5:1, наличие пектиновой и таргоновой кислот способствует выведению холестерина, лечению атеросклероза.

Для диетического питания овощи лучше тушить или запекать.

### ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

При расстройстве желудка и диарее баклажаны противопоказаны. Не рекомендуется употреблять в пищу перезревшие плоды, так как в них много соланина. В пищу используются молодые плоды в фазе технической спелости.

# БАКЛАЖАН-ОВОЩ ДОЛГОЛЕТИЯ



### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Баклажаны любого сорта должны быть упругими на ощупь и тяжёлыми. Кожура — без пятен, вмятин и повреждений.

### КАК ХРАНИМ

Сохранить баклажаны свежими можно в течение месяца на нижней полке холодильника. Для этого нужно разложить баклажаны в один слой в полиэтиленовые пакеты, лучше по 3-4 штуки. В пакеты должен быть доступ воздуха. Другой способ — завернуть каждый баклажан в газету и уложить в ящик рядами. Поставить в прохладное тёмное место.

### КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Баклажаны хороши во всех видах. Летом в сезон их тушат, жарят, запекают и готовят на гриле.

● Необычайно вкусны баклажаны в сочетании с помидорами, луком, чесноком, каперсами, сыром и орехами. Из пряностей и пряных трав баклажанов украсят укроп, петрушка, сельдерей, тимьян, любисток, майоран, кинза, тархун и базилик.

● Для летних салатов и овощных

тарелок «под шашлык» баклажаны запекают или жарят на гриле.

● Из баклажанов получается вкусная икра и супы-пюре.

● Баклажаны с начинкой — летний хит. Баклажаны фаршируют целиком, делают из них «лодочки» и «бочонки», рулетики и конверты. Баклажаны с начинкой запекают в духовке, тушат под крышкой, солят и маринуют.

● Баклажаны прекрасно сочетаются с другими овощами, что позволяет добавлять их в рагу, овощные закуски, пиццы и запеканки.

● Блюда из баклажанов популярны в кухнях Средиземноморских стран. В Италии любят готовить баклажаны пармеджано, а в Греции — мусаку. Добавляют баклажаны в лазаньи и рататуй.

● Баклажаны добавляют в начинки закусочных пирогов и кексов.

● На зиму баклажаны заготавливают разными способами: солят, маринуют, сушат, добавляют в овощные консервы и делают икру. Маринованные баклажаны — одни из самых популярных домашних консервов. Баклажаны можно заморозить на зиму, овощи хорошо сохраняют вкус, цвет и полезные свойства. Ну а гурманы варят из баклажанов варенье и даже делают цукаты и конфеты.

### ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 2 кг баклажанов: 3 луковицы, 1 головка чеснока, 3/4 ст. подсолнечного масла, 1/2 ст. белого винного уксуса, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли + соль для варки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны отварите целиком в течение 15 мин. в подсоленной воде. Баклажаны должны стать мягкими, но не разваливаться. Остудите и нарежьте кружочками толщиной 1,5-2 см.

2. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте масло, уксус, сахар, соль и перемешайте.

3. Лук нарежьте кольцами.

4. В эмалированную кастрюлю выложите слоями баклажаны и лук. Полейте заливкой. Поставьте небольшой гнёт и уберите в холодильник минимум на 3 ч.

# ОВОЩИ НА ЗИМУ



**Д**ля этого рецепта можно использовать крупные помидоры, которые целиком в банку не входят. Это самая любимая закатка в нашей семье, в банке остаётся только укроп с гвоздикой и перец горошком. Съедается всё — чеснок, лук, морковка и сладкий перец.

*Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк*

## ПОМИДОРЫ ДОЛЬКАМИ С ОБЛЕПИХОЙ

**На литровую банку:** спелые плотные помидоры (можно крупные), 2 ст. л. облепихи, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 1 луковичка, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. рафинированного раст. масла, 2 зонтика укропа, 1 шт. гвоздики, 3 горошины чёрного перца, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. сахара, 1/2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и облепиху промойте. Лук и морковь очистите, порежьте кружочками. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте полосками. Морковь и перец ошпарьте кипятком. Помидоры порежьте крупными дольками.

2. На дно стерилизованной литровой банки налейте 1 ст. л. раст. масла, положите 1 зонтик укропа, зубчики чеснока. Всыпьте облепиху, далее заполните банку до плечиков, укладывая слоями дольки помидоров, кружочки моркови и лука, полоски сладкого перца. В наполненную банку всыпьте сахар и соль, добавьте гвоздику, горошины чёрного перца, лавровый лист и зонтик укропа.

3. Банки с помидорами и облепихой залейте кипятком и стерилизуйте 15 мин. Добавьте уксусную эссенцию, закатайте. Переверните вверх дном, укутайте до остывания.

**СОВЕТ.** Вместо уксусной эссенции можно добавить 1 ст. л. яблочного уксуса.

**ПОДСКАЗКА.** Эта закуска может заменить собой целый ужин. Закуска получится интереснее, если заменить круглозерный рис смесью басмати с диким рисом. В этом случае его нужно чуть-чуть недодоварить, чтобы рис в банках не поломался.

## ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА С РИСОМ

**На 1,5 кг молодых кабачков:** 3/4 ст. круглозерного риса, 4 крупных помидора, 2-3 моркови, 2-3 красных луковички, 1/2 ст. раст. масла (лучше оливкового), 1,5 ст. л. яблочного уксуса, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, опустите в кастрюлю с большим количеством горячей подсоленной воды, доведите до кипения, варите 10 мин. Откиньте на дуршлаг.

2. Помидоры разрежьте на четвертинки, натрите на крупной тёрке (шкурку выбросьте) или измельчите с помощью блендера до однородности.

3. Кабачки и лук нарежьте средними кубиками, морковь — тонкими кружочками. Разогрейте масло в большой сковороде, добавьте морковь, лук и кабачки, обжаривайте на среднем огне до золотистого цвета, помешивая, 10 мин.

4. Добавьте в сковороду с овощами пюре из помидоров, влейте уксус, перемешайте, закройте крышкой и тушите 10 мин. Добавьте рис, готовьте еще 5 мин. Приправьте солью и перцем по вкусу.

5. Разложите закуску по горячим стерилизованным банкам, поставьте в микроволновую печь на полную мощность на 4 мин. Затем банки закатайте стерилизованными крышками.

*Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков*

## ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

**На 1 кг очищенных кабачков:** 2 кг очищенной тыквы, 500 г лука, 300 г томатной пасты, 150 мл раст. масла, 1 ст. л. уксусной эссенции, лавровый лист, чёрный молотый перец, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

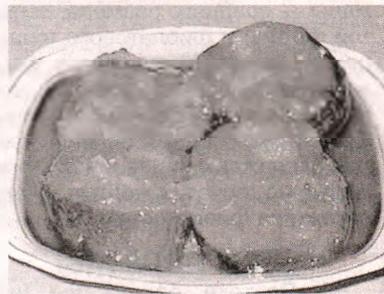
1. Кабачки вместе с тыквой и луком пропустите через мясорубку. Выложите в большой казан.

2. Добавьте томатную пасту, раст. масло, пряности, сахар и соль. Тушите, постоянно помешивая, 1,5 ч. Влейте эссенцию, потушите ещё 10 мин.

3. Горячую икру расфасуйте в стерилизованные пол-литровые баночки, закатайте.

**СОВЕТ.** После приготовления икру можно дополнительно измельчить погружным блендером, затем влить уксус и проварить 10 мин., затем расфасовать в баночки и закатать.

*Ирина ГНЕДЫХ, г. Волгоград*



## БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТАХ

**На 2 кг баклажанов:** 3 кг помидоров, 2 стручка горького перца, 2 головки чеснока, 200 мл раст. масла, 200 г сахара, 100-150 мл уксуса 9%-го, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и очищенный от семян горький перец пропускаем через мясорубку. Добавляем соль. Варим 15 мин. с момента закипания.

2. Баклажаны моем, нарезаем средними брусочками, опускаем в кипящую томатную массу. Добавляем раст. масло, сахар и уксус. Варим 40 мин. В конце варки добавляем пропущенный через пресс чеснок.

3. Горячую массу раскладываем по стерилизованным баночкам, закатываем. Банки переворачиваем вверх дном, укутываем на сутки одеялом.

*Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск*



## СЛАДКИЙ ЗАПАС

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ С ДЫНЕЙ

На 1 кг очищенных от косточек персиков: 500 г дынной мякоти, 1 кг сахара, 1 палочка корицы.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мякоть дыни измельчите блендером.
2. Персики вымойте, по желанию очистите от кожицы и порежьте дольками. Поместите в кастрюлю для варки варенья, засыпьте сахаром и залейте дынным пюре. Добавьте коричную палочку и поставьте на минимальный огонь. Доведите до кипения, отставьте и дайте остыть. Повторите ещё 2 варки.
3. На последнем этапе проварите варенье 15 мин. и горячим разлейте по стерильным баночкам. Поставьте баночки крышками вниз до полного остывания.

*Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар*

Такая заготовка из натуральных продуктов очень понравится детям. Кроме того, это замечательный десерт, который можно смешать с мороженым или сливками. Попробуйте и вы не разочаруетесь.

*Марина ЛАПИКОВА, г. Екатеринбург*

### ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНЫЙ МУСС НА ЗИМУ

На 500 г груш: 500 г яблок, 1 лимон, 150 г сахара, 125 г ванильного сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши и яблоки вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками. Лимон очистите от цедры, выжмите сок.
2. В посуду для варки положите яблоки, лимонную цедру и сахар. Добавьте лимонный сок, влейте 2 ст. воды. Доведите до кипения, варите 10 мин. на слабом огне. Опустите груши, снова доведите до кипения на слабом огне. Варите ещё 5 мин.
3. Из готового мусса удалите лимонную цедру. Грушево-яблочную массу взбейте в блендере или миксером до получения пюре, затем быстро разложите в стерилизованные баночки и закатайте.

### ПИКАНТНЫЕ МАРИНОВАННЫЕ АБРИКОСЫ

На 1 кг абрикосов: 350-400 г сахара, 1 ст. воды, 100 мл фруктового уксуса, 1/4 ст. мёда (50 мл), 5 бутонов гвоздики, 5 горошин чёрного перца, 3 горошины душистого перца.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Спелые абрикосы с твёрдой мякотью разрежьте на половинки и выньте косточки.
2. Из воды, сахара и пряностей приготовьте сироп.
3. В горячий сироп положите половинки абрикосов, варите 5-7 мин. Затем снимите с огня и дайте постоять 3 ч.
4. Через 3 ч. поставьте абрикосы на огонь и уварите в один приём до готовности, пока они не станут прозрачными. Затем добавьте мёд, уксус и варите ещё 3-5 мин. Снимите с огня.
5. Горячие абрикосы разложите в подготовленные стерильные банки и закатайте. Переверните банки вверх дном, укутайте одеялом и оставьте так до полного остывания. Затем уберите в прохладное место.

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

### ГРУШИ АРОМАТНЫЕ

На 2,5 кг небольших груш: 1 пучок мяты. Для сиропа: на 2,5 л воды – 2,5 ст. сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши вымойте, удалите плодоножки. Каждую грушу несколько раз наколите зубочисткой.
2. В широкий таз налейте воду, всыпьте сахар и лимонку. Доведите до кипения.
3. В кипящий сироп опустите груши, доведите до кипения (но не кипятите). Снимите с огня, плотно накройте крышкой, оставьте до полного остывания.
4. Остывшие груши разложите по стерилизованным банкам. Добавьте ошпаренные листочки мяты. Сироп доведите до кипения, залейте груши. Закатайте, укутайте до полного остывания.

*Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань*

### ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

На 1 кг кисло-сладких яблок: 800 г сахара, 100 г белого шоколада, тёртая лимонная цедра, ванилин и корица — по вкусу, щепотка лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте и просушите. Разрежьте каждое яблоко на четыре дольки и удалите сердцевину (очищать яблоки от кожуры не надо!). Нарежьте дольки тонкими пластинками.
2. Подготовленные яблоки выложите слоями в кастрюлю, пересыпая слои сахаром. Верхний слой яблок также посыпьте сахаром. Кастрюлю накройте крышкой и оставьте на сутки.
3. Затем откиньте яблоки на дуршлаг. Слейте оставшийся сироп в отдельную ёмкость и поставьте на огонь. Доведите сироп до кипения, всыпьте в него яблоки и сразу же снимите с плиты. Оставьте на сутки. Процесс повторите два-три раза.
4. Загустевший сироп снова вскипятите вместе с яблоками, процедите и уварите до желаемой густоты. Добавьте в кипящий сироп лимонную кислоту, ванилин, корицу и цедру (по вкусу). Добавьте яблоки и дайте им один раз закипеть. Добавьте 100 г белого шоколада.
5. Горячее варенье разлейте по стерильным банкам, закатайте жестяными крышками и переверните вверх дном. Закутайте в одеяло до остывания.

*Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск*

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ С ОРЕХАМИ

На 1 кг облепихи: 1 ст. ядер грецких орехов, 1,5 кг сахара, 300-400 мл воды.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из воды и сахара сварите сироп.
2. В сироп положите ядра орехов и проварите 20 мин. Добавьте подготовленную облепиху и проварите ещё 20 мин.
3. Варенье разложите по банкам и закатайте.

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

## ПИРОГ «СОЧНОЕ ЯБЛОЧКО»

На 2,5 ст. муки: 250 г сливочного масла или маргарина, 2/3 ст. сахара, 200 г творога, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 6 средних яблок, 12 шт. фиников (кураги, чернослива), коричневый сахар, молотая корица. Для смазывания пирога: 1 яичный желток, 2-3 ст. л. молока. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло или маргарин взбейте с сахаром. Добавьте творог, перемешайте. Всыпьте муку, просеянную с ванильным сахаром и разрыхлителем. Замесите мягкое тесто, скатайте в шар. Уберите его в холодильник на 30 мин.

2. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, разрежьте на половинки, удалите сердцевину. В каждую половинку яблока (в углубление от сердцевин) вложите финик, курагу или чернослив.

3. Тесто разделите на 2 неравных части. Меньшую часть раскатайте в прямоугольник по размеру формы, вторую половину – в пласт большего размера.

4. Форму выстелите пергаментом, выложите меньший пласт теста. На тесто положите срезом вниз половинки яблок с начинкой, посыпьте коричневым сахаром и корицей. Накройте большим пластом теста. Края защипните. Верх пирога смажьте яичным желтком, смешанным с молоком. Выпекайте около 1 ч. в разогретой до 180°C духовке.

5. Готовый пирог остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Ольга САМОХВАЛОВА, г. Липецк

## ЛЕТНИЕ, ОСЕННИЕ, ЗИМНИЕ...

● Летние яблоки нужно есть сразу после сбора урожая – в свежем виде они хранятся не более двух недель.

● Осенние, наоборот, через неделю-две после сбора лишь начинают раскрывать свои вкусовые качества. Но для длительного хранения непригодны и они: срок их жизни ограничен полутора-двумя месяцами.

● Зато зимние яблоки, хотя хороши становятся лишь через месяц, а то и несколько после сбора, хранятся долго – до следующего урожая.

## ЯБЛОЧНО-КОКОСОВЫЙ ПИРОГ

На 250 г муки: 150 мл молока, 60 г кокосовой стружки, 150 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 3 яйца, 2-3 яблока, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В молоко добавьте кокосовую стружку, доведите до кипения. Снимите с огня.

2. В полученную массу добавьте размягчённое сливочное масло, перемешайте. Всыпьте сахар и соль. Затем вбейте яйца и подмешайте муку, смешанную с разрыхлителем. Замесите тесто.

3. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин. Нарезьте небольшими кусочками. Соедините с тестом, перемешайте.

4. Тесто выложите в смазанную маслом чашу мультиварки или в форму для выпечки. Выпекайте в мультиварке в режиме «Выпечка» в течение 40 мин. или в разогретой до 180°C духовке.

5. Готовый пирог остудите, украсьте сахарной пудрой.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород



## ТОРТ С ЯБЛОКАМИ И МАСКАРПОНЕ

На 300 г муки: 2 желтка, 250 г маргарина, 1/2 ст. сахара, раст. масло. Для начинки: 6-7 яблок, 250 г сыра маскарпоне, 2 ст. л. сахара, 3 яйца + 2 белка, ваниль, немного муки, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

-- 1. Желтки растираем с сахаром и маргарином. Добавляем муку, замешиваем тесто. Помещаем на 30 мин. в холодильник. Затем снова вымешиваем.

2. Половину теста выкладываем в смазанную маслом форму диаметром 26 см, прокалываем в нескольких местах вилкой. Выпекаем около 20 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

3. Очищенные яблоки разрезаем пополам, удаляем сердцевину. Охлаждённые белки взбиваем в пышную массу. Добавляем маскарпоне, сахар, яйца, немного муки и ваниль. Всё тщательно перемешиваем.

4. Из второй половины теста делаем бордюр, аккуратно соединяя его с выпеченным тестом, чтобы не было дырок. Выкладываем на основу яблоки, заливаем кремом с маскарпоне. Выпекаем около 30 мин. при 180°C.

5. Готовый торт охлаждаем в форме. Затем вынимаем на блюдо, украшаем сахарной пудрой.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

## ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ

На 100 г муки: 100 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яблока, сахарная пудра, молотая корица.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло растираем с творогом. Добавляем муку, замешиваем мягкое тесто. Заворачиваем в пищевую плёнку, отправляем на 30 мин. в холодильник.

2. Яблоки очищаем, удаляем сердцевину, нарезаем ломтиками.

3. Тесто раскатываем в пласт толщиной 3-5 мм. Вырезаем кружки. На каждый кружок кладем по ломтику яблока, складываем пополам (получаются «ушки»). Выпекаем около 20 мин. при 180-190°C.

4. Готовую выпечку посыпаем сахарной пудрой и молотой корицей.

Яна ГРИДНЕВА, г. Орск

## ЯБЛОЧНЫЕ МАФФИНЫ НА МЕДУ

На 250 г муки: 2 зелёных яблока, 400 мл простокваши, 70 г отрубей, 1 яйцо, 150 г жидкого мёда, 60 мл оливкового масла, 50 г очищенных грецких орехов, 1 пакетик ванильного сахара, 20 г разрыхлителя, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В простоквашу всыпьте отруби, перемешайте. Дайте постоять 15 мин.
2. В просеянную муку всыпьте разрыхлитель, соль и ванильный сахар. Яйцо слегка взбейте, добавьте мёд и оливковое масло, снова взбейте.
3. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде. Затем порубите не очень мелко. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте небольшими кубиками.
4. Простоквашу с отрубями смешайте с яично-медовой массой. Всыпьте мучную смесь, быстро перемешайте. Тесто получится с комочками из-за отрубей. Добавьте орехи и яблоки. Снова перемешайте.
5. Формочки для маффинов смажьте маслом, присыпьте мукой. Разложите в формочки тесто. Выпекайте 25 мин. в нагретой до 180°C духовке. Остудите маффины на решётке.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

Очень простой рулет с яблочной начинкой готовится из минимума продуктов. Бисквитный корж для рулета выпекается сразу вместе с начинкой.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

## БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 130 г муки: 4 яйца, 130 г сахара, сахарная пудра. Для начинки: 600 г яблок, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. молотой корицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очистите, натрите на средней тёрке. Образовавшийся сок слейте. К яблокам добавьте сахар и молотую корицу. Перемешайте.
2. Яйца взбейте в пышную пену. Взбивая, всыпьте сахар. Снова взбейте. Всыпьте просеянную муку, перемешайте по кругу ложкой.
3. Противень застелите бумагой для выпечки. Отступив от края 2-3 см, выложите ровным слоем яблочную массу, разровняйте. Сверху равномерно залейте яблочный слой тестом. Снова разровняйте. Выпекайте 15-20 мин. в духовке, нагретой до 180°C.
4. Готовый корж переверните на чистое кухонное полотенце. Аккуратно отделите бумагу для выпечки. Сверните горячий корж с начинкой в плотный рулет. Остудите, посыпьте сахарной пудрой. При подаче к столу нарежьте кусочками.

● Яблоки – отличная начинка для блинов. Если же мелко натерев, добавить яблоки прямо в тесто, получатся вкусные яблочные оладьи или блины.

● Для выпечки нужно выбирать кислые и твёрдые сорта, лучше всего антоновку.

● Не забывайте, что на воздухе ломтики яблок быстро темнеют. Чтобы этого избежать, сбрызните их лимонным соком. К тому же от этого начинка приобретёт приятную кислинку.

КОПИЛКА  
секретов

## ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И МЯСОМ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 1 яичный желток, по щепотке сахара и соли. Для начинки: 4-5 яблок (антоновка), 250 свинины, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль. Для маринада: зелень по вкусу, белый винный уксус. Для смазывания пирога: 1 яичный желток.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В просеянную муку добавьте охлаждённое масло, сахар и соль. Порубите ножом до получения крошки. Добавьте желток, замесите эластичное тесто. Скатайте его в шар, заверните в плёнку, положите в холодильник.
2. Мясо нарежьте очень тонкими ломтиками, сбрызните уксусом. Добавьте измельчённую зелень. Перемешайте, поставьте на 30 мин. в холодильник.
3. Яблоки разрежьте на половинки, удалите сердцевину. Порежьте тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком.
4. Тесто разделите на две части. Большую часть раскатайте в пласт толщиной не более 5 мм. Выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, сделайте бортики. Поверх теста постелите пергамент, насыпьте фасоль или горох. Выпекайте 5-7 мин. в духовке при 200°C. Бумагу с бобовыми из формы удалите.
5. На корж выложите слоями яблоки, мясо, яблоки. Каждый слой немного посолите и поперчите. Сверху накройте раскатанным в пласт оставшимся тестом. Острым ножом сделайте 6-8 надрезов от центра к краям. Накройте пирог фольгой. Выпекайте 40-45 мин. при 200°C. Затем фольгу уберите, смажьте пирог яичным желтком. Выпекайте ещё 20 мин.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград



## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ «РУССКИЙ»

На 200 г муки: 5 крупных яблок (1-1,1 кг), 250 г мягкого маргарина, 250 г сахара, 4 яйца, 50 г молотых лесных орехов, 50 г тёмного шоколада, 4 ст. л. рома (или коньяка), 1 ст. л. молотой корицы, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя (15 г).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину. Нарежьте средними кубиками, полейте ромом или коньяком, перемешайте.
2. Маргарин взбейте с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу. По одному введите яйца, каждый раз взбивая.
3. Муку перемешайте с разрыхлителем. Просейте. Добавьте молотые орехи, натёртый на крупной тёрке шоколад и корицу. Введите сухую смесь в масляную, подсыпая небольшими порциями и тщательно перемешивая. Затем понемногу введите в тесто яблоки.
4. Тесто выложите в форму или на противень, выстланный бумагой для выпечки. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 1 ч. За 15-20 мин. до готовности накройте пирог фольгой.

**СОВЕТ.** Готовый пирог можно украсить сахарной пудрой или шоколадом.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

## Помидоры в банках – как бочковые

У меня тоже нет погреба, поэтому делаю помидоры «бочковые» по такому рецепту. Беру красные «сливки» с толстой кожурой (плотные и не переспевшие), бурые помидоры или зелёные. Помидоры должны быть одной степени спелости, чтобы процесс заквашивания проходил равномерно.

### ПОМИДОРЫ «КАК БОЧКОВЫЕ»

На 3-литровую банку: помидоры, листья хрена, смородины, вишни, пряная зелень по вкусу (укроп, петрушка, сельдерей), 2-3 зубчика чеснока, горький перец (по желанию). Для заливки: на 1 л воды — 3 ст. л. соли (60-70 г), 2-3 лавровых листа, 4-5 горошин чёрного перца, 2-3 горошины душистого перца, 2-3 бутона гвоздики.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На дно стерильной банки помещаем промытые листья и зелень. Укладываем помидоры и заливаем холодным солевым раствором (без пряностей).



Для О.ХОЛОДКОВОЙ, г.Астрахань

Оставляем для брожения на 4-5 дней. В процессе снимаем сверху сначала пенку, а потом плёнку, которая образуется. Подливаем в банки воду. Через 4-5 дней пробуем верхний помидорчик. Если помидоры не готовы, оставляем красные помидоры до 7-10 дней, а бурые — до 14 дней.

2. Когда помидоры будут готовы, сливаем рассол в кастрюлю и добавляем на каждый

литр лавровый лист, гвоздику, чёрный и душистый перец. Доводим до кипения.

3. В каждую банку добавляем чеснок и горький перец (по желанию). Заливаем горячим рассолом и закатываем. Укутываем на 2 суток, после чего храним в кладовке или шкафу при комнатной температуре. Первое время (неделю) за банками лучше присматривать. Если крышки вздулись, нужно сразу вскрыть банки и дать помидорам докиснуть либо просто 2 раза прокипятить рассол и перезалить банки. Потом закатать.

Евгения КОЗИНА, г. Иваново

## Торт с желе: маленькие секреты



Для К.МАРКОВОЙ, г.Иваново

Чтобы получился торт, украшенный сверху желе или суфле, надо заранее желе или суфле приготовить — за день или за два дня. Готовить лучше в той посуде, которая подходит под размер коржей для торта. Когда желе или суфле будут полностью готовы, достаньте их из холодильника, аккуратно переверните форму на гладкую ровную поверхность, а потом так же

аккуратно желе или суфле перенесите на торт. На фото — собственоручно испечённый торт. Верхний слой из суфле и покрыт кремом.

С наилучшими пожеланиями, Софья Васильевна (получено по электронной почте)

### ЖЕЛЕ КАК УКРАШЕНИЕ

Чтобы желе держало форму и не впиталось в корж, хорошо остудите корж и само желе. Когда желе начнёт «схватываться», но ещё не застывать, нанесите его на корж. Сам корж предварительно покройте кремом, шоколадом или другой прослойкой, чтобы желе не впиталось в корж. Вот и все мои секреты. Если у вас всё хорошо получится, запишите точно все пропорции и запомните производителя желе или желатина.

Вера АСТАХОВА, г. Сочи

## Как почистить селёдку

Для В.КИСЕЛЁВОЙ, г.Брянск

Не знаю, в чём у вас возникло затруднение с селёдкой, но расскажу свой способ. Делаю, как меня научила бабушка. Сначала отрезаю у селёдки голову, вместе с жабрами. Затем вспарываю брюшко и удаляю все внутренности. Делаю надрез по спинке, неглубоко, вдоль всего хребта. Пальцами подцепляю тонкую кожу и снимаю с каждой стороны, в направлении от головы к хвосту. Это несложно, кожа снимается легко. У вас получается тушка селёдки без кожи. Дальше ножом подрезаю филе и отделяю от хребта руками. Начинать нужно сверху и двигаться к хвосту. Старайтесь, чтобы тонкие рёберные кости отделялись от мяса и оставались на хребте. Оставшиеся кости удалите пальцами и пинцетом. Мелкие косточки выбрать до конца практически невозможно, и ничего страшного. Есть и другие способы почистить селёдку, сейчас кулинары даже ролики в Интернете выкладывают. У меня самый простой и традиционный метод.

Мария ВАСИЛЬЕВА, г. Тверь

Когда готовлю мясные котлеты, непременно потом их тушу. Боюсь, что они будут непрожаренными. Но от тушения котлеты приобретают водянистый вкус. Сколько по времени нужно жарить котлеты на сковороде, чтобы обойтись без тушения?

Галина КРУГЛОВА, г. Мурманск

На даче готовили овощи на гриле: кабачки и баклажаны. Просто порезали кружочками и пожарили на решётке. На мой вкус получилось суховато. Подруга

предположила, что нужно было сначала замариновать овощи. Подскажите, как это сделать?

Лариса ПЕСКОВА, г. Курск

От знакомых слышала, что из калины получается очень вкусный ликёр. Может быть, кто-нибудь поделится проверенным рецептом? Буду благодарна.

Инна РОДИОНОВА, г. Великие Луки



## 7 вопросов АНДРЕЮ ГАЙДУЛЯНУ

Молодой актёр Андрей Гайдулян — исполнитель главных ролей в популярных молодёжных сериалах «Универ» и «СашаТаня». Родился Андрей 12 апреля 1984 года в городе Кишинёве, в Молдавии. В 2006 году окончил актёрский факультет Московского института современного искусства. По фамилии многие принимают Андрея за армянина, но это не так. «У молдаван есть такие фамилии, как Сандарян, Раелян, Гайдулян. Они иногда заканчиваются и на «у». И звучит это как Гайдуляну, например, но бывает и просто Гайдулян. Это чисто молдавская фамилия», — рассказал актёр в одном из интервью. Сериал «СашаТаня» можно назвать продолжением «Универа». Главные герои Саша и Тани окончили вуз, поженились и родили ребёнка. Многие проблемы своего молодого героя актёру прекрасно знакомы.

## О СВОЕЙ МЕЧТЕ И МОСКВЕ

— Вы родились 12 апреля. Никогда не хотели быть космонавтом?

— Конечно, хотел! До шести лет я был уверен, что буду космонавтом! Очень гордился своей датой рождения!

— Двенадцать лет назад вы рискнули и уехали в Москву. Помните, с каким настроением покидали дом?

— Уезжал в полной уверенности, что меня здесь ждут, что я необходим, что приеду и всех порву. Я верил в себя безумно и не сомневался в удаче... Вроде бы, взрослый человек, 18 лет, слышал разные истории о покорении столицы, знал: «Москва бьёт с носка», но я был уверен, что меня здесь ждут!

## О ПРОФЕССИИ

— Скажите, вот ваш отец — военный. Как семья отреагировала на то, что вы решили стать актёром?

— У меня папа не совсем военный, а полковник МВД, мама — преподаватель в школе. Родители мне всячески помогали. Папа, как главный в семье, полностью меня поддержал. Ни одного творческого человека в семье не было, только сестра — художник-декоратор в театре и я.

Никаких предпосылок, что дети будут творческими людьми. Отец меня поддерживал, правда, рассчитывал, что я вернусь в Кишинёв, образумлюсь после учёбы и буду заниматься нормальным делом, но получилось иначе и, думаю, родители этому рады.

## О ЛИЧНОМ

Не так давно Андрей Гайдулян объявил, что в сентябре должна состояться свадьба с его девушкой Дианой.

— Как вы познакомились с Дианой?

— Достаточно банально для современной молодёжи. Мы встретились в клубе. Я, как говорится, «подкатил» к девчонкам, Диана была среди них. Мы разговорились. В темноте ночного клуба она меня не узнала. Ничто не предвещало каких-то продолжительных отношений. Но так случилось, что мы нашли друг друга. Через неделю после нашего знакомства мы уже стали жить вместе.

— Чем же Диана вас покорила?

— На тот момент мне очень не хватало семьи, а хотелось именно нормальных, настоящих отношений. Я мечтал о домашнем очаге, а Диана — девушка восточная, с соответствующим воспитанием. В нужный момент она дала мне то, чего мне так не хвата-



ло. Я никогда не встречал девушек, которые любили бы готовить и следить за домом. Буквально с первого дня я понял, что Диана — очень искренний и честный человек. Единственная проблема в наших отношениях — мы оба очень горячие. (Смеётся.)

## О СЫНЕ

От первого брака у Андрея Гайдуляна есть сын.

— Андрей, а со своим ребёнком вы общаетесь?

— Моему сыну Фёдору сейчас шесть лет. Конечно, по объективным причинам мы с ним проводим не так много времени, как хотелось бы. Но тем не менее я стараюсь присутствовать в его жизни — звоню, навещаю его. Понимаю, что он получает минимум отцовского внимания и воспитания, но, по мере возможностей, я делаю всё, чтобы Фёдор не чувствовал себя в чём-то обделённым.

## ОБ ИНТЕРЕСАХ

— Многие говорят, что после тридцати уходят на второй план ценности, которые были важны до этого: встреча с одноклассниками, оценки в дипломе, кто в школе был двоечником, кто — отличником и т. д. Вы согласны с этим?

— Подобные ценности уже давно начали уходить. Я очень изменился, даже сам себя не узнаю. Поменялось отношение к семье, отношение к любимой женщине, отношение к деньгам. Я перестал быть таким задорным, весёлым, оптимистичным, каким был раньше. Можно сказать, немножко отяжелел... Вот раньше всё делал напролом. Какие-то обстоятельства? Плевать! Деньги? Сейчас гульну, потом поработаю! Теперь стал более сдержанным в своих решениях, стараюсь всё продумать.

# ВСЁ БЕЛОСНЕЖНОЕ:

## ШТОРЫ, ПОЛОТЕНЦА, СКАТЕРТИ

С появлением современных стиральных машин процесс стирки стал гораздо проще. Но почему-то довольно часто, глядя на своё бельё, мы вспоминаем, какими белоснежными, без единого пятнышка, были скатерти и полотенца у наших бабушек. Некоторые старинные советы по отстирыванию белья стоит вспомнить и сегодня. Их можно успешно сочетать с современными техническими средствами и бытовой химией.

### ПРАВИЛА ДЛЯ БЕЛЫХ ШТОР

● Перед стиркой нужно тщательно вытряхнуть шторы, чтобы пыль и грязь, которые скопились в ткани, не впиталась в ткань при замачивании.

● Если шторы сильно загрязнены, замочите их на 5-6 часов в горячей солёной воде. Для приготовления концентрированного солёного раствора 4 ст. л. соли растворите в 5 л воды.

● Тюль стирайте в машинке только на деликатном режиме. Для дополнительного отбеливания можно добавить в машину кислородный отбеливатель.

● Чтобы после стирки на тюле не образовались трудно разглаживаемые заломы, некоторые хозяйки делают так. Складывают штору в несколько раз до размера небольшого прямоугольника и кладут в машинку.

● Чтобы тюль не деформировался, стирайте его в специальном мешочке для стирки.

### ЗАСТАРЕЛЫЕ ПЯТНА НА СКАТЕРТИ



На скатерти появляются пятна самого разного происхождения: от жирного соуса, вина, фруктов, чая и кофе. Если знать происхождение пятна и сразу принять меры, вывести его несложно. Но часто бывает так, что возиться с пятнами некогда, скатерть просто кладут в машинку и стирают. Некоторые пятна так и остаются на месте и портят внешний вид текстиля.

● Удалить стойкие жирные пятна и пятна неизвестного происхождения можно так. Ведро или большую кастрюлю (не пищевую!) с водой поставьте на огонь, доведите до кипения. В кипящую воду добавьте 2 ст. л. стирального порошка, 2 ст. л. сухого отбеливателя (недорогого) и 2 ст. л. рафинированного подсолнечного масла. Перемешайте. Присутствие масла может показаться странным, но оно в этом рецепте необходимо. Опустите в ведро сухие полотенца (скатерти, тканевые салфетки и др.) и выключите газ. Накройте ведро крышкой и оставьте до остывания. Прополоскайте вещи.

### КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА

На кухне лучше иметь под рукой хотя бы пару полотенец. Одно — для



чистой посуды, другое — для рук. Летом, в сезон заготовок стоит выделить одно полотенце для просушивания ягод и фруктов. Чтобы кухонные полотенца легче отстирывались, меняйте их через два дня. В этом случае пятна не будут въедаться в ткань. Если же на ваших полотенцах «живут» застарелые пятна, попробуйте воспользоваться бабушкиными рецептами.

● Отстирать кухонные полотенца и другие белые вещи, где есть жирные пятна, поможет горчица. Для приготовления домашнего отбеливателя и пятновыводителя 2 ст. л. горчичного порошка разведите в 1 л горячей воды и дайте настояться. Процедите, разведите в необходимом количестве воды и замочите полотенца на ночь. Утром постирайте, как обычно. Полотенца побелеют, а рисунок только станет ярче.

● Чтобы отстирать кухонные полотенца от плесени, сначала постирайте полотенца. Затем, не дав им высохнуть, смочите в крепком растворе уксуса или перекиси водорода. Хорошо прополощите в воде.

● Сушите выстиранные полотенца на свежем воздухе. Солнечный свет — дополнительный отбеливатель.

### ЗАСТИРАННОЕ БЕЛЬЁ

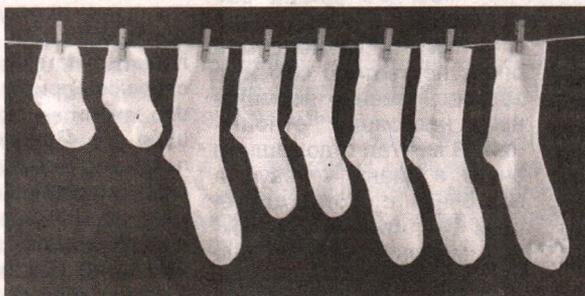
● Натрите на тёрке хозяйственное мыло, залейте очень горячей водой, почти кипятком и положите туда белые хлопчатобумажные вещи. Оставьте, пока вода остынет. Затем поставьте ёмкость с бельём на огонь и подогревайте, не доводя до кипения, 20 мин. Снимите с огня, дайте остыть и сразу же перестирайте.

● Известно, что белые вещи желтеют от старости и стирки. Чтобы освежить вещь, добавьте в воду вместе с порошком нашатырный спирт (1 ст. л. на 10 л воды). Даже старые вещи будут выглядеть намного моложе.

● Шёлковые и шерстяные вещи замочите в растворе: на 10 л воды — 50 г стирального порошка, 6 ст. л. соли, 1 ст. л. нашатырного спирта и столько же 3%-й перекиси водорода. Подержите одежду в растворе часов пять, затем стирайте в режиме деликатной стирки.

● Чтобы отбелить гольфы и носки, замочите их в тёплой воде с 2 ст. л. борной кислоты, а затем постирайте в обычном режиме.

**Внимание!** Для стирки, замачивания и кипячения белья используют кастрюли, ведра, тазы и мерную посуду, не предназначенные для пищевых целей.



# РЕО-ЛАДЬЯ МОИСЕЯ

**В** этом растении нет ничего лишнего. Строгое, неприступное и, кажется, равнодушное ко всему, что его окружает. Оно занимает скромное место в цветочном табеле о рангах. Более того, мало кто знает его настоящее имя. А зовут его коротко и необычно – РЕО. Есть у него и другое народное название — «Колыбель» или «Ладья Моисея». У этого растения есть удивительное свойство: оно, как и библейский Моисей, может исполнять заветные желания своего хозяина. Только эти желания должны идти от самого сердца. Желание надо загадывать весной, как только распустятся первые цветочки. Оно непременно сбудется.

Своё необычное название растение получило из-за строения листьев. У рео они мясистые ланцетные, расположены на коротком стебле. Окраска у листьев необычная — они блестящие, зелёные или зелёно-желтоватые сверху, а снизу имеют пурпурную «подкладку». В пазухах нижних листьев, в пурпурных «колыбельках-лодочках», находятся мелкие белые и не очень выразительные цветочки, которые цветут практически круглый год. Цветок способен украсить любой интерьер, а уход за ним совершенно несложный.

Родиной цветка является Центральная и Южная Америка. К семейству коммелиновых (Commelinaceae) относится один единственный вид — рео покрывальчатое или рео пёстрое. У нас в стране оно выращивается как комнатное растение. Сейчас выведены ещё несколько сортов рео. Рео — близкий родственник традесканции, хотя внешне эти растения совсем не похожи.

На родине, в местах естественного произрастания это растение считается лекарственным. Его сок используют для лечения дёсен, а отвар листьев при заболевании дыхательных путей, а также как жаропонижающее и ранозаживляющее средство. Женщины используют рео в качестве румян, поскольку его сок раздражает кожу. Но надо быть аккуратнее, ведь он может вызвать дерматит. Категорически запрещено самолечение!

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Рео рекомендуется выращивать в светлом месте на западных или восточных окнах. Но от прямых сол-

нечных лучей следует его защищать. Единственное исключение — сорт рео полосатый. От пребывания на солнце у него усиливается пестрота окраски. В тёмных местах рео вытягивается и теряет свою яркую окраску. В тёплое время года растение можно выносить на свежий воздух, но при первом приближении холодов нужно обязательно убрать в помещение.

## ТЕМПЕРАТУРА

Растение хорошо переносит высокие температуры. Зимой температура не должна опускаться ниже 10°C. Резкие перепады температуры и сквозняки не желательны.



## ВЛАЖНОСТЬ

Рео любит влажный воздух, но это растение нормально переносит и обычные условия квартир. И всё же периодически стоит опрыскивать листья водой комнатной температуры.

## ПОЛИВ

Рео неприхотливо к поливу, но не терпит долгого высушивания почвы. В весенне-летний период растение поливают часто, избегая застаивания воды. В осенне-зимний период полив сокращают.

## ПОДКОРМКА

С марта по август рео подкармливают 2 раза в месяц удобрением для комнатных декоративно-лиственных растений.

## ПЕРЕСАДКА

Ежегодно весной растения пересаживают в горшки большего размера (максимальный диаметр горшка 15 см). Субстрат составляют из смеси плодородной садовой земли, торфа и песка (50:30:20) с

добавлением комплексного удобрения (30 г на ведро грунта). При уходе за растениями удаляют увядшие цветки и сухие листья.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножить рео несложно. Для размножения весной берут верхушечные или боковые черенки, высаживают в отдельные горшочки. Побеги быстро укореняются. Можно укоренять черенки в воде, а также размножать рео и семенами. Свежие семена дают хорошие дружные всходы.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Рео достаточно устойчиво к болезням растения и практически ничем не болеет. В редких случаях оно может быть подвержено поражению щитовкой. Липкий налёт от щитовки смывают намыленной губкой, потом промывают растение под душем, прикрыв почвуплёнкой. Сильно поражённые щитовкой листья следует отщипнуть и выбросить. Также рео может быть подвержено заболеванию серой гнилью и мучнистой росой. Чрезмерный полив, особенно при низкой температуре, может вызвать загнивание листьев, а иногда и всего растения.

Посадите дома это красивое растение, и оно убежит атмосферу вашего дома от злобы и напряжения, а ваше биополе от истощения.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



# ОСТОРОЖНО, ПОДРОСТОК!...

## КАК И О ЧЁМ РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКАМИ

Мы тратим много сил и времени на воспитание детей, отдаём им свою любовь и заботу, искренне веря, что наши усилия не пропадут даром, и дети будут радовать нас ответной любовью, вниманием и послушанием. Пока ребёнок маленький, чаще всего, так и бывает. Но однажды наступает такой момент, когда родителям кажется, что всё летит в тар-тарары. Приходит подростковый возраст.

Ребёнок, ещё вчера такой милый и ласковый, вдруг отращивает себе рога и копыта, превращаясь в маленький семейный «ужас, летящий на крыльях ночи». Он сгоняет нас с пьедестала, на котором мы так удобно стояли с момента его рождения, он безжалостно критикует наши поступки, вкусы и внешний вид, он демонстративно отказывается проводить с нами время, отдавая предпочтение каким-то сомнительным друзьям и подругам, он отказывается даже просто с нами общаться, всем видом показывая, что мы всё равно ничего умного не скажем, и ему с нами скучно. А это презрительно высокомерное закатывание глаз на любое наше предложение – это же кошмар для любого мало-мальски неравнодушного родителя! Большинство из нас тут же начинают мучить вопросы – «Что происходит?» и «Что с этим делать?»

### ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

К сожалению, отвечаем мы на эти вопросы, чаще всего, неправильно. Мы думаем, что ребёнок всё делает нам назло, просто чтобы потрепать нервы. Или что он ещё очень глуп и ничего не понимает. Или на него повлияла плохая компания, а сам он хороший. И нужно просто наорать на него, затем дать ему понять, что он дурак, запретить общаться с друзьями и критиковать их при каждом удобном случае. А потом тысячу раз всё это повторить. Можно две тысячи. В общем, кашу маслом не испортишь. И тогда ребёнок обязательно всё поймёт и будет поступать так, как мы того хотим.

Дудки! Ничего он не поймёт, если мы



будем действовать таким способом. Наоборот, отношения с ним испортятся окончательно. Ничего хуже этой стратегии и придумать нельзя.

И что теперь делать? Для начала понять, что же с подростками происходит на самом деле. А происходит с ними «всего лишь» очередной возрастной кризис.

### ЭТИ УЖАСНЫЕ КРИЗИСЫ!

На самом деле, всё не так страшно. Любой психолог скажет, что развитие человека происходит через кризисы. Это нормально и закономерно. Спросите любую маму, и она вам поведаст, что, перед тем как её маленький ребёнок заговорил или начал ходить, он некоторое время вёл себя просто отвратительно – плакал, капризничал и не реагировал на попытки его успокоить. Зато после

кризиса, когда ребёнок приобретал новые качества, всё быстро налаживалось.

Кризисы так и работают. Каждый раз, пройдя через кризис, личность приобретает что-то очень важное для себя. В случае с подростковым кризисом личность получает одну из самых необходимых в этом мире вещей – так называемую «Я-идентификацию». То есть, ребёнок впервые начинает осознавать себя, как взрослый. Он пытается понять, кто он, какой у него характер, какое место занимает в обществе. Он также впервые задумывается над вопросами смысла жизни – зачем он пришёл в этот мир и чего хочет добиться. Иными словами, подросток решает серьёзные философские задачи, не имея ни знаний, ни опыта, ни представлений о том, как эти задачи решались до него. Ему трудно, он действует инстинктивно и полуосознанно. Если вы спросите его, что он ищет, он вряд ли ответит. Он и сам точно не знает. Поэтому и попадает в разного рода ловушки. Одна из них очень серьёзная – подростку в момент поиска себя кажется, что он может быть тем, кем захочет, что может создать себе новую личность, соответствующую его новым представлениям о мире. То есть, некий идеал. Он не понимает, что у него уже есть личность, которая жила и развивалась все предыдущие годы, и её так просто со счетов не сбросишь. Навязывание себе непонятно откуда взя-



тых (чаще всего от таких же, как он, друзей или из телевизора) идеальных представлений о том, каким он должен быть, впоследствии может обернуться комплексом неполноценности и большими разочарованиями в самом себе и окружающих.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЕМУ ПОМОЧЬ?

**1. Разговаривать.** Не осуждая, потому что осуждение он сразу же почувствует и закроется. Не читая морали, потому что время моралей уже прошло. Это срабатывало с ребёнком, а теперь рядом с вами уже почти взрослый, хотя и очень неопытный человек. Когда разговаривать? Лучше всего во время или после совместного просмотра фильмов или передач. Например, можно начать так: «Меня эта героиня бесит, а тебя? Как ты думаешь, если бы она поступила в той ситуации иначе, к чему бы это привело? А этот герой, по-моему, совершил достойный поступок, жаль, что на него все ополчились. Как думаешь, почему они это сделали?» Обязательно терпеливо выслушайте ответы, даже если кажется, что подросток городит несусветную чушь. Потому что только так вы узнаете, что он думает о жизни вообще и какие идеалы себе создаёт. Во время обсуждения героев нежизнеспособные идеалы и бредовые представления о мире можно аккуратно подкорректировать. Только будьте тактичны, особенно, если ему что-то действительно очень нравится. Не критикуйте чрезмерно его героев, иначе он закроется, и правды от него вы больше не добьётесь. От таких разговоров может быть очень много пользы для ваших отношений, не пренебрегайте ими.

**2. Позвольте ему вас учить.** Даже если подросток увлекся уличными танцами, которые лично вам кажутся подёргиваниями паралитиков, или каким-то суперсовременным направлением в музыке, которое для вас звучит чуть получше кошачьего мяуканья, всё равно попросите его рассказать о своём увлечении, посмотрите вместе клипы в Интернете и искренне попытайтесь заинтересоваться. Если не получится, честно признайтесь, что это направление не для вас, объясните почему, но не критикуйте, это лишнее. Но если у вас получится заинтересоваться, то это откроет перед вами огромное количество возможностей для общения.

**3. Спокойствие, только спокойствие!** Постарайтесь реагировать на всё, что происходит с подростком, максимально спокойно. Он и так не знает,



куда свои эмоциональные выплески девать, а тут ещё ваши.... Даже если вы считаете, что на сто процентов правы, всё равно спокойнее! В качестве примера приведу диалог мамы с дочерью.

Дочь собирается вечером на концерт любимой группы и надевает лёгкую куртку, хотя по вечерам холодно.

**Мать: (командным тоном)** Надень пальто, ты замёрзнешь!

**Дочь: (завязывая шнурки на ботинках)** Не хочу, я в нём буду, как дура!

**Мать: (непонимающе)** Почему, как дура?

**Дочь: (раздражённо бурча)** Все девчонки уже ходят в куртках, одна я попрусь в пальто!

**Мать: (явно злясь)** По вечерам заморозки, ты же заболеешь!

**Дочь: (закончив завязывать шнурки и берясь за ручку двери)** Ну и что?!

**Мать: (повышая голос)** Надень пальто немедленно!

**Дочь: (тоже повышая голос)** Обязательно мне сейчас настроение портить?! Я так ждала этого вечера!

**Мать: (истерически крича)** Или ты немедленно переоденешься или никуда не пойдёшь!!!

**Дочь: (выскакивая из квартиры)**

Да ну тебя!!!

В результате настроение у обеих испорчено, мать весь вечер пьёт валерьянку, думая, что дочь её ни во что не ставит, а дочь не получает и десятой доли удовольствия от концерта, который так ждала, чувствует вину и думает о том, что дома её, скорее всего, ждёт скандал. Стоила того возможная протеста дочери? Думаю, нет. Родителям подростков всегда нужно помнить одну важную вещь – когда подросток делает глупость (а он их делает практически постоянно), мешать ему стоит только в том случае, если глупость действительно космического масштаба и угрожает его жизни либо жизни других людей. В остальных случаях пусть делает, что считает нужным. Иначе, как он научится соизмерять свои шаги с последствиями? Если он не разберётся, где глупость, а где разумное поведение сейчас, то потом ему будет гораздо труднее это сделать. Поэтому, спокойствие, дорогие родители, только спокойствие!

Обычно подростковый кризис длится от 12 до 14 лет, хотя может и смещаться в ту или иную сторону в зависимости от индивидуальных особенностей. Подросток в это время, в любом случае, будет испытывать терпение родителей, это неизбежно. С этим нужно просто смириться и потерпеть. Данный кризис длится дольше, чем более ранние кризисы, что неудивительно, учитывая цену вопроса. Ведь «Я-идентичность», созданная подростком в это время, скорее всего, будет сопровождать его всю оставшуюся жизнь. Поэтому для родителей так важно проявить мудрость и помочь ему в этом нелёгком деле.



**Елена  
КОНДАУРОВА**

# ИСКУССТВО ДОЛЖНО ВЫРАЖАТЬ!



## ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО СЛУЧАЙ

«Вся моя судьба определялась его величеством Случаем», — любил повторять Игорь Моисеев. Подразумевая при этом, что с одной стороны, никогда не упустил счастливый шанс, с другой — всегда был готов подчиниться превосходящим обстоятельствам.

Игорь Александрович Моисеев — человек поистине мифический. Он является символом советской культуры как раз потому, что превосходил её пластикой выживания в предлагаемых исторических обстоятельствах.

Сын дворянина, адвоката-анархиста, попадавшего под суд и при царском режиме, и при советском, и французской модистки полурумынского происхождения, Игорь научился говорить по-французски раньше, чем по-русски. От отца, окончившего философский факультет в Гейдельберге, унаследовал интерес к восточным учениям, к теософии, к истории искусства. У него ещё до войны была первая категория по шахматам. В 18 лет был зачислен в балет Большого театра, был партнёром великой и тогда уже немолодой Екатерины Гельцер. В юности участвовал в знаменитых «четвергах» у Луначарского, где общался с Мейерхольдом, Таировым, Маяковским, Анри Барбюсом. С 20 лет занимался режиссурой у Рубена Симонова, в 24 года стал балетмейстером Большого театра, оставаясь танцовщиком, поставил «Трёх толстяков».

## ДОРОГА К ТАНЦУ

Интерес Игоря Моисеева к народному творчеству сформировался ещё в начале 1930-х годов, когда он объездил весь Памир, Белоруссию, Украину, Грузию, Таджикистан, собирая образы танцевального фольклора. Самым опасным, пожалуй, было путешествие на ишаке от Душанбе до Хорога. Тогда на таджикско-афганской границе бесчинствовали басмачи. Моисеев своими глазами, а не в кинохронике, видел сожжённые дома, тела зверски убитых людей. Но каждый раз судьба помогала ему избежать встречи с бандитами. Успех этих начинаний и подготовил почву для создания первого в стране профессионального ансамбля народного танца. Первая репетиция дебютной программы ансамбля «Танцы народов СССР» состоялась

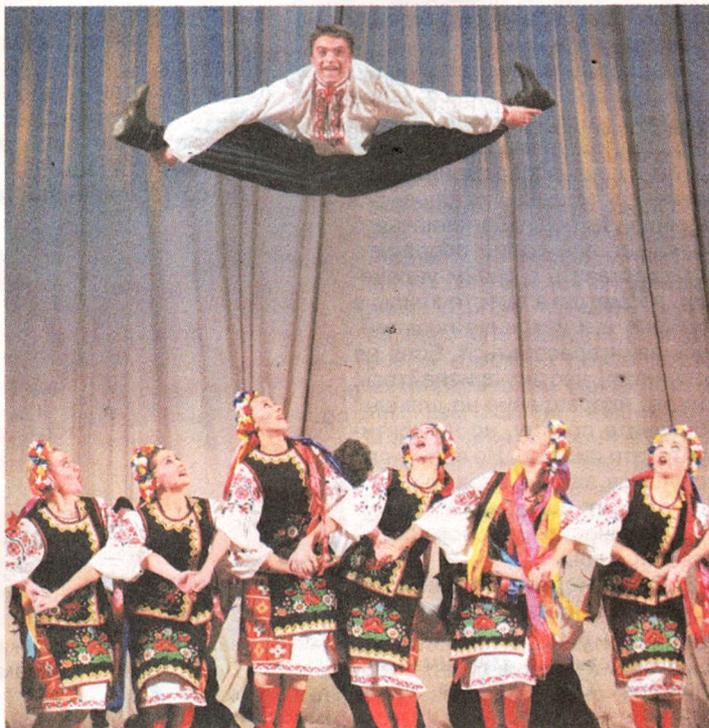
Прославленный Igor Moiseyev Ballet был создан великим хореографом XX века Игорем Моисеевым в 1937 году. С тех пор ансамбль — символ высокопрофессионального и одновременно на редкость искреннего и сердечного искусства, гордость и слава нашей эпохи. Зрители разных стран не устают удивляться, как легко и гармонично в творчестве этого коллектива соединяются непосредственность народной пляски и строгость академической манеры, юмор и высокая патетика. Игорь Моисеев по нитям собирал со всего света образцы национальных танцев и плёл из них ткань своих спектаклей. Стал символом эпохи.

10 февраля 1937 года. С тех пор на протяжении 70 лет Игорь Александрович являлся бессменным художественным руководителем Государственного академического ансамбля народного танца.

## ВМЕСТЕ С РОДИНОЙ

Когда началась война, Моисеев увёз свой ансамбль на Дальний Восток. Тем самым он спас труппу от пули и голодной смерти.

«Каждый день мы давали по 2–3 концерта, — вспоминает жена Моисеева Ирина. — Переезжали из города в город в двух купейных вагонах. В каждом купе размещалось по 6 человек. В этих же вагонах и ночевали. Иногда нам давали гостиницу. Уж тогда мы себя чувствовали просто королевской делегацией. В то время Игорь Александрович стал для всего коллектива ну прямо как мать родная. Кормил нас, доставал хлеб, сахар, масло, чай, одевал. Вся труппа ансамбля ходила в одинаковых ватниках, штанах, валенках. Следил, чтобы самым молодым доставалось чуть больше еды, считал, что им это более необходимо, чем старшим. Помогал всем разгружать вещи из вагонов, носил тяжёлый рекви-



зит». Репетировать приходилось на железнодорожных платформах. Но ансамбль не только встал на ноги. На концертах им было собрано около полутора миллионов рублей. На них построили танк — «ГАНТ СССР». Этот танк был на фронте, воевал. Модель его до сих пор хранится в ансамбле как символ деятельности ансамбля во время войны.

### НА ПЛОЩАДИ РОЗ

Пик популярности и всемирное признание творчества ансамбля пришёлся на послевоенные годы. Танцовщики Игоря Моисеева были первыми советскими артистами, представлявшими нашу страну за рубежом — в Финляндии, Китае, Франции, на Ближнем Востоке в Ливане, Египте и Сирии, а так же в США, в странах Южной Америки и в Индии. Моисеев рассказывал: «Из моей жизни легче составить путеводитель, чем биографию. Мы побывали с ансамблем в более шестидесяти странах мира. Во многих — более десяти раз. Из первых гастролей больше всего мне запомнилась поездка в Югославию. Первый концерт мы дали в Белграде в присутствии маршала Тито. Затем объехали всю страну. Но особенно мне запомнилась поездка в Сараево. На площади перед театром собрался весь город. Когда мы вышли из поезда, публика, раздвинувшись в обе стороны, стала бросать нам под ноги розы. Февраль, шёл мокрый снег, мы сначала поднимали цветы с земли, но поднять всё было невозможно. И по ковру из роз мы прошли в театр. Как можно такое забыть?!»

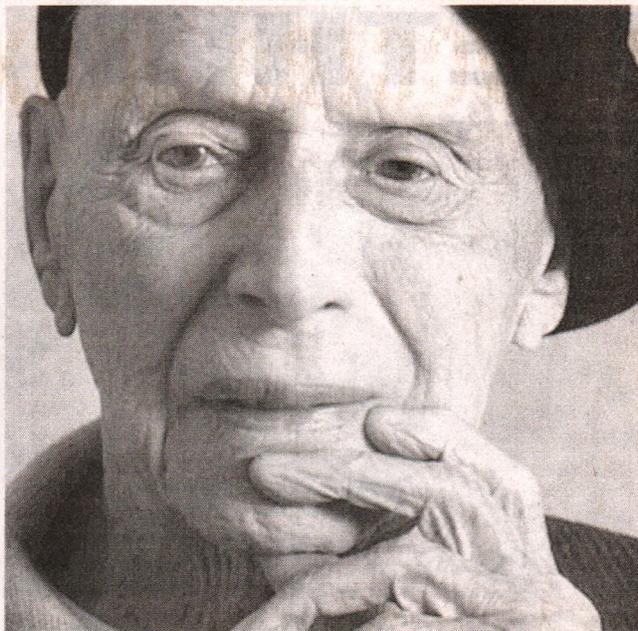
Игорь Моисеев раньше всех придумал и сделал то, чем не то что никто не занимался, но и представить такого не мог. Он вставил Россию в мировой контекст, у него «Камаринская» помещалась между хабанерой и танцем аргентинских гаучо. Многоцветье и разноголосие мира было ярким и наглядным, и Россия была органичной его частью. При этом моисеевские фантазии на темы народных танцев были таковы, что удивлялись и восхищались и испанцы, и аргентинцы, и больше всех — сами русские.

### PLIE!

Игорь Моисеев рассказывал: «Меня часто спрашивают: «Чем вас привлекает народный танец?» Задумываясь над этим, я пришёл к выводу, что не вижу более праздничного, жизнелюбивого вида искусства. Это пластичный портрет народа. Немая поэзия, зримая песня, таящая в себе часть народной души. В его неистощимой сокровищнице много бесценных жемчужин. В них отражены творческая сила народной фантазии, поэтичность и образность мысли, выразительность и пластичность формы, глубина и свежесть чувств. Это эмоциональная, поэтическая летопись народа, самобытно, образно, ярко рисующая историю событий и чувств, пережитых им». Своим артистам Моисеев прививал классическую выучку, заставляя тянуть подъём, высоко вскидывать ноги, вертеться по правилам тренажа. Чаще всего в репетиционном зале звучало хлёсткое, как хлыст: «Plie!» Артисты от него буквально стонали. В одном из интервью Моисеева спросили, зачем ему это нужно? На что он ответил: «Приём plie (низкое приседание для прыжка. — авт.) — это пружина, а значит, энергия. Без plie не может быть ни движения, ни толчка для прыжка — какой тогда танец? На сцене plie даёт движению необходимую широту, какой нет в народных танцах. Собственно, это основа нашей школы танца. Вы говорите трудно? Так я никого не держу. У нас вообще всё танцевать неудобно — слишком много сил надо тратить».

### ВСЕХ ПРИГЛАШАЮ НА СТОЛЕТИЕ!

Игоря Александровича характеризовали универсальные знания и уникальный кругозор. Он был знаком с живописью, архитектурой, литературой от эпохи Возрождения до наших дней. Моисеев очень любил животных —



лошадей и собак, спорт — лёгкую атлетику и, особенно, художественную гимнастику. Прекрасно играл в шахматы, отлично плавал. «А ещё любил гулять по Москве, вспоминает жена Ирина. — После обеда мы шли в сквер около дома или на улицу Горького. Маршруты складывались по настроению. Когда догоняла грусть — бродили по пустынным переулкам, тихим и спокойным, держась за руки. Стихи о любви мне писал — целая тетрадь сохранилась». Предчувствовал ли он, что окажется долгожителем? На юбилее по случаю 90-летия его спросили: «Можно прийти к Вам на 95-летие?» Засмеялся: «Всех приглашаю на столетие». Когда исполнилось сто, Лена Щербакова (худрук — директор ансамбля. — авт.) задала вопрос: «105 будем отмечать?» Ответил: «Нет, милая, я устал, ещё годик, может, чуть больше...» Так и получилось — прожил год и девять месяцев. Чувствовал свой уход и очень волновался за ансамбль.

### 30 ОКТЯБРЯ 2009 ГОДА

в Москве увековечили память великого балетмейстера Игоря Моисеева. Мемориальная доска открыта на стене Дома на набережной, где жил мастер. Как говорили его ученики, друзья и поклонники, Игорь Александрович сделал за свою жизнь столько, сколько веками не могут сделать люди, если они не одержимы желанием творить. Создав свой уникальный коллектив, он поднял искусство народного танца на недостижимую высоту.

Бронзовая композиция — портрет Мастера на фоне сцены Концертного зала им. Чайковского — это был второй дом Моисеева. Место прописки его ансамбля народного танца. Во время концертов он всегда сидел в одном из боковых проходов на маленьком приставном стульчике. А как репетировал — азартно, увлечённо! К ученикам был строг невероятно — даже в классе не терпел танца «в полноги».

Он и сам никогда не позволял себе лениться — руководил ансамблем даже из больницы. И все удивлялись точности его замечаний. А вот юбилейный концерт — Игорю Моисееву 95. Исполняет вьетнамский танец с палками. Легко!

Игорь Александрович Моисеев любил повторять: «Искусство должно выражать» и под этим девизом он, единственный в мире, возвёл народный танец на высочайший профессиональный уровень. И весь мир продолжает рукоплескать непревзойдённому мастерству ансамбля Игоря Моисеева.

Подготовила Алла ОРЛОВА

# ЛЕТНИЙ ЦИСТИТ



**Цистит – очень распространённое заболевание, с которым как минимум раз в жизни встретились не менее половины представительниц слабого пола. Причём летом он обостряется не реже, а иногда и чаще, чем зимой. Причина этого — переохлаждение в воде во время купания и после него, если женщина остаётся в мокром купальнике.**

**Как правильно лечить и предупреждать цистит?**

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

## ПРИЧИНЫ

В подавляющем большинстве случаев причина цистита – инфекция, которая проникает в мочевой пузырь женщины через короткий и широкий мочеиспускательный канал.

В норме слизистая оболочка мочевого пузыря обладает сильным местным иммунитетом, благодаря которому незначительное количество микробов может находиться в пузыре, не приводя к развитию цистита. Однако иммунная система может ослабевать в результате стресса, переохлаждения, эндокринной патологии, после хирургической операции, что в итоге может привести к развёрнутой клинической картине острого цистита. Основными предпосылками к ослаблению иммунитета и возникновению цистита служат переохлаждение, стресс и гиповитаминоз.

Источником бактерий часто становится влагалище. Цистит в таких случаях может сочетаться с кольпитом — воспалением влагалища или бактериальным вагинозом — нарушением вагинальной микрофлоры.

В норме во влагалище женщины обитают так называемые лактобактерии. Они мирно сосуществуют с небольшим количеством бифидобактерий и некоторых других микроорганизмов. Все эти микробы находятся в равновесии, их численность контролируется друг другом, и они не позволяют другим бактериям и грибкам поселяться во влагалище.

Но под влиянием стрессов, переохлаждений, гормональных изменений, приёма антибиотиков, беременности и других факторов может произойти нарушение этого равно-

весия. И у женщины могут появиться бактериальный вагиноз, кольпит и связанный с ними цистит.

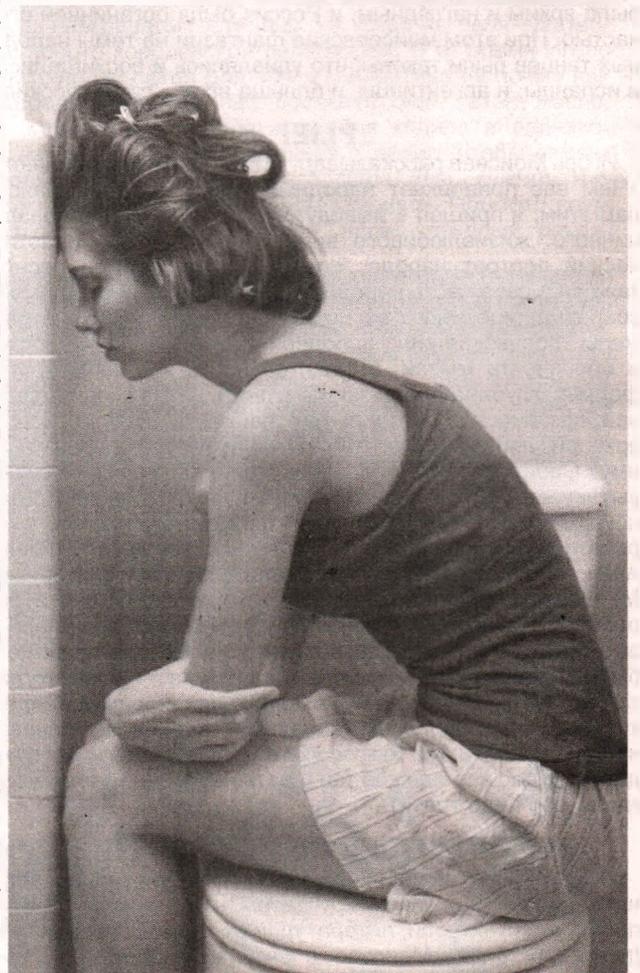
## СИМПТОМЫ ЦИСТИТА

При воспалении мочевого пузыря всегда появляется учащённое мочеиспускание. Позывы посетить туалет могут быть довольно сильными. Интервалы между позывами в туалет могут сокращаться до 5-15 минут. При этом объём каждой порции мочи не велик, а её прохождение по уретре сопровождается чувством зуда, жжения и болью, особенно в конце мочеиспускания. Также у пациентов с острым циститом нередко отмечается боль в нижней половине живота, в области лобка и половых органов. Иногда может повышаться температура тела.

При так называемой шейной форме цистита, когда воспаление затрагивает сфинктер мочевого пузыря, могут отмечаться эпизоды недержания мочи.

## ДИАГНОСТИКА ЦИСТИТА

При цистите обычно отмечаются отклонения в общем анализе мочи, рост бактерий при посеве мочи, признаки воспаления по данным УЗИ,



цистоскопии и биопсии стенок мочевого пузыря. Для диагностики цистита нужно оценить и состояние половых органов женщины. Поэтому в плановое обследование должно входить также обследование на половые инфекции, исследование микрофлоры влагалища, УЗИ органов малого таза. Этот набор обследований позволяет выявить или исключить сопутствующие гинекологические заболевания.

## ЛЕЧЕБНАЯ ТАКТИКА

Чаще всего при первых симптомах цистита по совету подруг или фармацевта женщина принимает несколько таблеток антибиотика. Симптомы заболевания исчезают, но через какой-то промежуток времени цистит вновь обостряется. Так может продолжаться годами. А о том почему состояние вновь и вновь ухудшается и как предотвратить этот недуг, никто не задумывается.

Поэтому лечение должно быть назначено врачом. Самостоятельно можно принять лишь спазмолитики, уменьшающие болевые ощущения, особенно в начале заболевания.

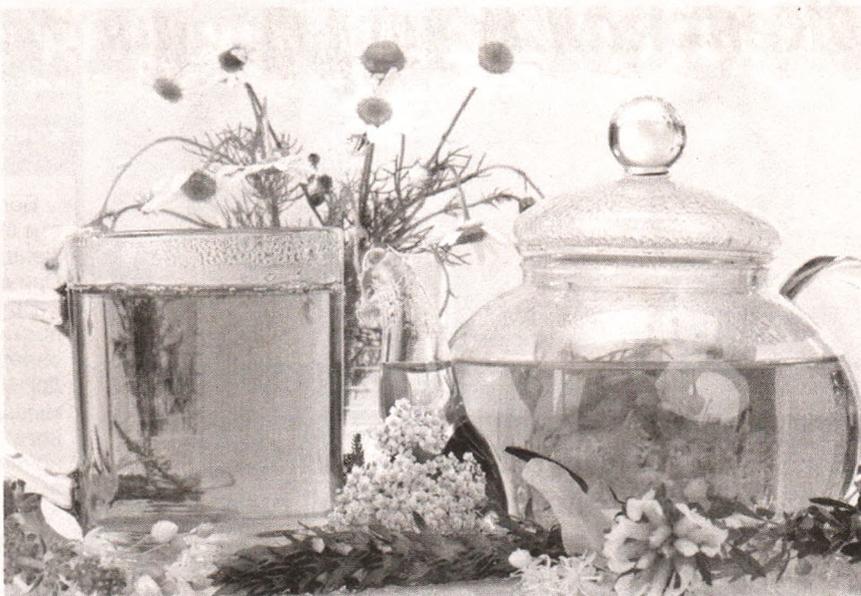
Врачи для лечения цистита обычно назначают антибактериальные препараты. У взрослых людей сейчас «золотым стандартом» считается использование антибиотиков из группы фторхинолонов. Они обычно хорошо переносятся и обладают мощным эффектом, что позволяет использовать их всего 3 дня. Однако эти лекарства противопоказаны при беременности, кормящим женщинам и детям до завершения периода роста. Летом нужно помнить, что эти средства вызывают повышение чувствительности кожи к солнцу.

При приеме антибиотиков очень важно точно соблюдать дозировку и длительность курса лечения. Если этого не делать, микроорганизмы могут стать устойчивыми к антибиотикам, и в следующий раз вылечиться будет намного сложнее.

После курса антибиотикотерапии хорошо принимать препараты, способствующие нормализации состава кишечной флоры, например, бифиформ, линекс, хилак-форте. Очень полезен йогурт, ряженка, кефир и продукты, содержащие живые бифидобактерии.

Еще при цистите часто используют препараты растительного происхождения. Их обычно рекомендуют после курса антибиотиков для завершения курса лечения, а также для профилактики обострений. Механизм действия лекарственных растений различен.

Некоторые травы усиливают выделительную функцию почек, обладают слабым мочегонным эффектом и способствуют вымыванию бактерий.



Другие растительные препараты поддерживают кислую реакцию мочи и тем самым не дают размножаться многим микроорганизмам. Многие травы обладают прямым антибактериальным действием. При цистите полезны отвары брусничного листа, листьев подорожника, толокнянки, берёзовых почек, кукурузных рылец, ромашки.

В момент обострения цистита нужно соблюдать особую диету, исключая продукты питания, содержащие большое количество специй, и алкоголь.

## ОСЛОЖНЕНИЯ ЦИСТИТА

Частые обострения цистита далеко не безобидны. Инфекция из мочевого пузыря может переселяться в почки, что приводит к развитию пиелонефрита — воспаления ткани почек.

Пиелонефрит лечат антибиотиками, нередко в стационаре, проводя тщательную диагностику и выявляя чувствительность бактерий к антимикробным препаратам. С каждой новой атакой пиелонефрита снижается функция почек, поэтому очень важно лечение доводить до конца и предупреждать новые обострения.

После лечения пиелонефрита также важно восстановить нормальную микрофлору и в кишечнике, и во влагалище. Это снизит вероятность повторного появления цистита и пиелонефрита.

Кстати, учёные выяснили, что у некоторых людей есть наследственная предрасположенность к циститу и пиелонефриту. Внутренний слой их почек и мочевого пузыря имеет особую структуру, за которую бактериям очень удобно зацепиться. Срабатывает своеобразный принцип «липучки». Поэтому бактерии не смываются током мочи, а живут в мочевых путях и «ждут своего часа». И при малейшем снижении иммуни-

тета начинают активно размножаться.

Справиться с этой проблемой можно. Чтобы уничтожить инфекцию, делают посев мочи. Затем, с учётом результатов чувствительности бактерий, назначают антибиотики. Причём курс приёма лекарств при часто обостряющемся цистите довольно длительный — не менее 7-10 дней. Ещё одним направлением в лечении является поддержка иммунной системы. У женщин иногда требуется также коррекция гормональных нарушений, лечение гинекологических заболеваний.

## ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА

Женщинам, склонным к циститу, желательно соблюдать ряд правил.

- Не переохлаждайтесь: не сидите на земле или на камнях, не купайтесь в проруби, не носите мини-юбки и тонкие колготки в холодное время года.

- Пейте как можно больше жидкости, не менее двух литров в день. Лучше, если это будет чистая вода, минералка без газа, ягодные морсы, отвар шиповника или неконцентрированные соки.

- Не терпите, если вам хочется в туалет.

- Постарайтесь избавиться от хронических воспалительных заболеваний, вызванных инфекцией: тонзиллита, гайморита, кариееса.

- Посещайте гинеколога и проверьтесь на инфекции, передающиеся половым путём, каждые полгода.

- Скорректируйте диету так, чтобы избежать нарушений стула. Они имеют непосредственное отношение к проблемам с мочевым пузырем.

- После посещения туалета вытирайтесь только движениями спереди назад. При возможности старайтесь подмываться или используйте влажные салфетки.

## Женская консультация



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

**М**не 22 года, менструации приходят нерегулярно, бывают задержки до 40-60 дней. Как мне быть? Смогу ли я в будущем с таким циклом забеременеть и родить?

И. П., г. Тамбов

Как правило, цикл становится регулярным в течение одного-двух лет после прихода первых месячных, а допустимые отклонения интервалов между менструациями составляют 3-5 дней. При таких значительных сбоях менструального цикла нужно обязательно обследоваться у гинеколога-эндокринолога. Такие задержки могут говорить о гормональном неблагополучии организма.

Начните измерять базальную температуру. Это надо делать утром в одно и то же время, не вставая с постели. Каждый день записывайте её. Достоверным можно считать результат после трёх месяцев измерения. Это простой и доступный способ, который может показать, когда наступает овуляция и происходит ли она вообще. Если во второй половине цикла температура не поднимается выше 37,0°C, значит, овуляция не наступает. И для того, чтобы зачатие произошло, скорее всего, придётся принимать специальные препараты.

Разобраться в ситуации и скорректировать гормональный баланс следует как можно раньше. А не тогда, когда встанет вопрос о наступлении беременности.

**С**лышала, что беременным нельзя носить стринги. Если да, то почему? У меня ещё маленький срок, на живот они не давят.

А. Д., г. Саранск

От классических стрингов будущим мамам рекомендуется отказаться. И дело не только в сдавливании живота. Тоненькая полоска стрингов во время ходьбы может переносить болезнетворные бактерии от заднего прохода к половым органам.

Бельё беременной женщины должно хорошо впитывать влагу, позволять коже дышать, а на поздних сроках – не сдавливать живот. Можете использовать изделия из хлопка с добавлением лайкры и эластана или бельё из микрофибры.

Если же вам совсем некомфортно в любом бельё, кроме стрингов, посетите специальный магазин для беременных. Возможно, вы там найдёте стринги для будущих мам. Они сделаны из полностью натуральных материалов, а их полоска сзади более широкая, что исключает перенос инфекции.

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

**Я** беременна, недавно ушла в декрет. Последнее время, даже после непродолжительной ходьбы, ощущаю сильные боли в спине. Как с ними справиться?

О. П., г. Саратов

Боли в пояснице различной интенсивности беспокоят почти каждую беременную женщину на достаточно поздних сроках. Причин тому несколько.

Во-первых, вступая в период беременности, женщина зачастую уже имеет определённый груз сопутствующей патологии. Это могут быть плохо развитые мышцы спины в результате малоподвижного образа жизни, заболевания позвоночника, в том числе сколиоз, перенесённые травмы, хронический недостаток в рационе витаминов и кальция.

Во-вторых, беременность предъявляет к женскому организму повышенные требования. Прежде всего, быстро нарастает масса тела, к тому же смещается центр тяжести.

В-третьих, в организме беременной происходят определённые изменения, готовящие её к предстоящим родам. Изменения гормонального фона и выработка определённых биологически активных веществ способствуют размягчению хрящей и увеличению эластичности связок. Это облегчает прохождение плода по родовым путям, но в то же время делает позвоночник женщины менее стабильным и более уязвимым.

Чтобы боли в пояснице во время беременности беспокоили вас как можно меньше, следует носить дородовый бандаж, позволяющий более равномерно распределять нагрузку на позвоночник. Если нет противопоказаний, желательны расслаблять мышцы спины при помощи лёгкого массажа, лечебной физкультуры, плавания. Важно также носить удобную обувь и спать в комфортных условиях на ортопедическом матрасе. Ни в коем случае при возникающих болях нельзя принимать какие-либо лекарственные средства, не посоветовавшись с врачом.

**П**осле использования нового интимного геля у меня появился нестерпимый зуд во влагалище. Это аллергия? Чем снять это состояние?

Г. К., г. Воронеж

Откажитесь от использования любых местных средств для интимной зоны и примите любой антигистаминный (противоаллергический) препарат. Если через 10-12 часов вам не полегчает, обратитесь к гинекологу.

Зудом могут проявляться и половые инфекции. Для уточнения диагноза потребуется сдать ряд анализов, которые назначит доктор. На время лечения и обследования половые контакты желательно прекратить.

# ЛАЗЕР ОТ БЛИЗОРУКОСТИ

**Какие возможности восстановления зрения при близорукости предлагает сегодня медицина?**

**Рассказывает офтальмолог Кирилл Борисович Иванов.**

## ОПЕРАЦИЯ ВМЕСТО ОЧКОВ

Многие люди, привыкшие носить очки и линзы, считают, что эти методы коррекции зрения не доставляют им особых неудобств. Но это лишь так кажется. Например, очки часто запотевают при переходе из холодного помещения в тёплое. А линзы при слишком долгом использовании могут вызывать раздражение глаз и даже более серьёзные побочные эффекты.

Поэтому среди миллионов людей, сделавших лазерную коррекцию зрения, практически невозможно найти тех, кто бы хоть раз пожалел о своём решении отказаться от очков и контактных линз.

Миф о болезненности операции по восстановлению зрения пришёл из прошлого века. Тогда на роговицу глаза наносились специальные насечки, которые впоследствии срастались. В результате изменялась форма роговицы, а зрение улучшалось. В те времена и сама операция, и восстановительный период после её проведения доставляли немало неприятных ощущений.

Но уже в конце 80-90-х годов прошлого века в офтальмологии произошла настоящая революция. Форму роговицы стали менять при помощи лазера. Операция по технологии ЛАСИК стала практически безболезненной. Перед её проведением пациенту лишь закапывают раствор, уменьшающий чувствительность глаза.

## НЮАНСЫ ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

Сама процедура по восстановлению зрения длится не больше минуты. А незначительные неприятные ощущения в глазах остаются не дольше одного дня, а могут и вовсе отсутствовать. Всё зависит от индивидуальной чувствительности. В процессе коррекции лазер сразу создаёт новую форму роговицы — «естественной линзы» нашего глаза. Она начинает по-другому преломлять световые лучи, и ранее расплывчатые изображения становятся чёткими. Поэтому обычно пациент сразу же после операции отмечает значительное улучшение зрения.



Окончательно оно восстанавливается в течение нескольких дней.

При этом можно делать операцию сразу на обоих глазах, а можно с интервалом в неделю или месяц. Это зависит от желания пациента.

Технология лазерного воздействия на роговицу прошла многоэтапные клинические испытания, прежде чем её начали широко использовать. А за последние 10 лет в мире проведено около 5 миллионов коррекций зрения по методике ЛАСИК.

Результат лазерной коррекции со временем не меняется. Этот факт доказан. Однако, врачи предупреждают о том, что ухудшение зрения возможно после 45-50 лет. В этом возрасте у большинства людей развивается возрастная дальнозоркость. Она связана с изменениями в хрусталике глаза, на который лазер действия не оказывает.

Многолетние наблюдения за пациентами показали, что, при учёте всех показаний и противопоказаний к операции, эксимерный лазер не вызывает каких-либо осложнений. Ведь воздействие происходит только на роговицу, и глубина проникновения лазерного луча строго ограничена.

Лежать в больнице нет необходимости. Процедура восстановления зрения при помощи лазерной коррекции выполняется в течение одного дня. Включая подготовку к операции и обязательный послеоперационный осмотр, пациент проводит в клинике

всего лишь 1,5–2 часа и в этот же день возвращается домой. В первые два дня после лазерной коррекции зрения обычно рекомендуют исключить тяжёлые физические и длительные зрительные нагрузки. Через пару дней можно вести привычный для себя образ жизни, лишь с посещением сауны и бассейна придётся повременить.

## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Обследования перед операцией, в основном, касаются общего состояния здоровья. Необходим и тщательный осмотр офтальмолога с применением современной аппаратуры.

Противопоказаний к лазерной коррекции зрения немного. Эту операцию не делают при катаракте, глаукоме, значительных изменениях на сетчатке глаза. Противопоказаниями к лазерному воздействию являются также тяжёлый сахарный диабет, опухоли, туберкулёз и другие тяжёлые инфекционные заболевания. Не рекомендуется проведение лазерной коррекции беременным и кормящим женщинам.

До 18 лет коррекция также не рекомендуется, так как организм ещё не до конца сформирован. И у человека ещё может меняться форма глазного яблока, а значит, и зрение.

Оптимальным для восстановления зрения с помощью лазерной коррекции считается возраст от 18 до 45 лет.



## ДРУГИХ ОТНОШЕНИЙ УЖЕ НЕ БУДЕТ

### МУЖА ОТПУСТИТЕ

Если Вы уверены, Ирина, что у этих отношений нет будущего, то совет лежит на поверхности — расстаться с мужем окончательно. Встречаясь с ним, Вы только травите себе душу, тратите на ненужную связь драгоценное время, живёте призрачной надеждой на то, что сможете вернуть его. Ирина, даже если муж вернётся к Вам, он будет разрываться между Вами и своей молодой подругой. Ничего хорошего из этого не выйдет. Ситуация зайдёт в тупик, принесёт всем троим невероятные страдания, а Вам — преждевременную старость. Будьте мудрее. Мой Вам совет — закройте дверь перед мужем раз и навсегда. Тем более основная причина того, что Вы продолжаете принимать его, кроется в Вашем страхе одиночества. Я Вас понимаю. Одиночество — страшная вещь. Но быть рядом с кем попало ещё страшнее. У Вас есть дом, работа, хобби — сегодня не каждый может похвастаться таким набором. Ищите друзей! А мужа отпустите!

Зоя, г. Орёл

### ПОЧЕМУ ВЫ ТАК РЕШИЛИ?

Ирина, Ваш драгоценный так и будет тянуть кота за хвост и выбирать между двумя женщинами. Вы его принимаете, привечаете — вот он и пользуется ситуацией. Если Вы хотите внести какую-то ясность в свою жизнь, закройте для него дверь своего дома. Смените замки, место жительства, телефонный номер. Всё, он ушёл к другой женщине, предал Вас и вашу семью. Не важно, были у вас общие дети или нет. Ставить на себе крест в 46 лет? Даже смешно читать. У Вас потому и нет других отношений, что Вы в этой трясине завязли. Допустим, нет друзей, под-

руг и родственников. Ну что, даже знакомых нет и коллег по работе, с кем можно пообщаться? Вы пишете, что Вам есть чем заняться, но Вы устали. Вот ключ к разгадке! Вы устали, но устали не от работы и полезных для души занятий, а от бесперспективных отношений. Думайте сами, продолжать ли в том же духе или искать выход.

Елена, г. Ярославль

### СТРАДАНИЕ ОТ ОДИНОЧЕСТВА — ЭТО ВАШ ВЫБОР

Мне тоже 46 лет, была замужем дважды и после последнего замужества, закончившегося, когда мне было 43, было ещё несколько бойфрендов. Какие Ваши годы, я вас умоляю! Может, я не самая мудрая женщина, но одно я усвоила хорошо: страдание от одиночества — это выбор. В данном случае — Ваш выбор. Хотите горевать по ушедшему

мужу и считать, что у Вас не будет других отношений — да, пожалуйста! Конечно, легче жалеть себя, винить бывшего в своей несчастной судьбе, чем брать на себя ответственность за то, что с Вами происходит в жизни. Чтобы что-то начало меняться в лучшую сторону. Вам нужно изменить своё отношение к настоящему, миру в целом и к самой себе в частности. Во-первых, Вам надо поставить точку в отношениях с бывшим мужем. Во-вторых, заняться собой. Спорт, здоровое питание, салоны красоты, модная одежда — всё это очень здорово прибавляет уверенности в себе. В-третьих, станьте более открытой миру. Попробуйте найти себе хобби, дающее возможность заводить друзей или хороших знакомых. Заведите себе породистую собаку или кошку, начните ходить с ней на выставки, займитесь танцами, хоровым пением, спортивными играми... И мир вокруг станет ближе и позитивнее.

Эльвира, г. Санкт-Петербург

### Меня бесит статус «второй» жены

Скоро я выхожу замуж. Для моего молодого человека это будет второй брак. Я не могу себя переломить и успокоиться, что я буду второй по счёту. Люблю его, и он самый лучший для меня, но легче не становится от этого. Абсолютно все будут называть меня второй женой за глаза; когда речь будет идти обо мне, сравнивать — это сто процентов, потому что уже сравнивают, какая она истеричка, плохая и какая я хорошая. Я, конечно, тоже не ангел, и у меня есть прошлое, но я ни за кого замуж не выходила! Хоть и звали не раз на полном серьёзе. А он женился на этой козе драной. Она похожа на меня или это он меня выбрал похожую на неё. Меня на куски рвёт, когда случайно что-то напоминает об этом его бывшем браке. Я понимаю, что глупо ревновать, ведь он меня выбрал и не вспоминает о ней или вспоминает с ненавистью. Я не знаю, как принять это. Все говорят «забей», «не парься». А я бы и рада, но не знаю КАК. Я даже настояла на смене паспорта его, чтобы её имени не было в паспорте рядом с моим. Я вполне в себе уверена, у меня всегда были поклонники, но готова биться об стенку от статуса второй жены.

Людмила, г. Смоленск, 25 лет

# УПРЕКАЕТ, ЧТО ВЫГЛЯЖУ НЕ ТАК, КАК РАНЬШЕ

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Даши из г. Краснодара: «Встречались с мужем полгода, так вышло, что я забеременела. Всю беременность промучилась, потому что его родители настраивали на аборт. В итоге я не сломалась, родила. Мы переехали на съёмную квартиру, и тут началось. От мужа никакой помощи ни по дому, ни с ребёнком, чувствую себя служанкой. Да, я понимала, на что шла, что будет трудно, но вечные упрёки, что я себя запустила, что не так выгляжу, как раньше... У меня не хватает на всё времени, поддержки больше нет, и я запуталась. Как быть в такой ситуации? Уйти и остаться одной с маленьким ребёнком? Но ведь мальчику нужен отец? Или остаться и терпеть унижения?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Даши.

## УХОДИ

Милая Даша! Все твои проблемы от молодости, от неопытности. Надо было лучше присмотреться к мужу, всеми силами избегать беременности, ведь впереди ещё целая жизнь. Может, и хорошо, что ты не сделала аборт — вдруг лишилась бы возможности рожать вообще. Думаю, если уж его родители настраивали вас с мужем на этот шаг, толку от этого брака не будет. И отец из твоего мужа — никакой, и муж дерьмовый. Плечо не подставляет, а обслуживания требует по полной программе. Чего же от него ждать дальше? И сын будет расти в ненормальной обстановке, будет учиться унижать свою мать, раз она позволяет делать это его отцу. Так что, Даша, если есть куда уйти, уходи. Надеюсь, родители у тебя есть, и в силах ещё, помогут! Счастье не заставит себя ждать, ведь тебе только 20! Но сначала ума наберись, жизненного опыта, чтобы не ошибиться второй раз.

Вероника, г. Псков

## ВЫ НЕ ПРИШЛИСЬ КО ДВОРУ

Даша, Вы очень мудрая и мужественная девушка. Молодец, что сумели противостоять этим родственникам, которые толкали вас на аборт. Бог им судья. Вы сохранили человеческую жизнь — и это главное. Но, похоже, попали Вы в весёлую семейку. Теперь муж над Вами издевается



и никакой поддержки не оказывает. Удивляться нечему. Как говорится, от осинки не родятся апельсинки. Посмотрите на родителей, и всё Вам будет понятно. Бабушка с дедушкой, которые не хотят внуков, — таких ещё поискать нужно. Похоже, Даша, Вы со своим малышом не вписались в планы этого семейства. Не пришлось ко двору. Если Вам есть, куда уйти, наверное, нужно уходить от такого мужа и такой родни. Если кто-то может помочь Вам — родители, сёстры, подруги, бегите от этого семейства подальше. Пусть папочка платит алименты и не мучается от созерцания молодой жены, которая себя, как ему кажется, запустила. Никакого права унижать Вас у него нет.

Полина, г. Брянск

## ПОПРОБУЙ ОБЪЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ МУЖУ

Даша, чтобы более-менее объективно оценить твою ситуацию, честно говоря, не хватает информации. Ты спрашиваешь совета: уйти или остаться и терпеть унижения? Он и вправду унижает тебя, обзывает как-то? Тогда вопросов нет — уходи. Но если ты считаешь унижением его упрёки, что ты запустила себя (особенно, если это так и есть, пусть и в силу объективных причин), то ситуация не столь однозначна. Упрёки далеко не всегда равны унижению. Возможно, муж пытается донести до тебя, что пора обратить внимание на свою внешность.

Ты пишешь: муж не помогает ни по дому, ни с ребёнком — в чём это выражается? Ты его просишь о чём-то конкретном, а он тебе отказывает в помощи? Или ты не просишь, а ждёшь, что

он сам догадается, что тебе нужна помощь? Если молча ждёшь, то напрасно: вряд ли догадается! Что можно сделать в твоей ситуации?

Попробовать объяснить мужу, что на тебя одновременно свалилась куча забот в связи с рождением малыша и переездом на съёмную квартиру, и что тебе для того, чтобы выглядеть свежо и привлекательно, а не как, извините, загнанная лошадь, нужны силы и свободное время. И без помощи ты с этим не справишься. Обсуди с мужем, как конкретно он может тебе помогать: покупать продукты, гладить пелёнки, гулять с малышом, побыть с ним в выходной, чтобы ты смогла сходить постричься, сделать маникюр-педикюр. Может быть, стоит попросить помощи у твоих родителей, а может быть и его родители уже «оттаяли»? Глядишь, так ты на фитнес сможешь 2-3 раза в неделю выбираться. Одним словом, тебе нужно донести до мужа: чтобы иметь красивую жену — ему тоже придётся постараться.

Яна, г. Екатеринбург

## Как вернуть те чувства?

До свадьбы мы с мужем встречались пять лет. Любовь была такая, что мне все подруги завидовали. И вот теперь мы уже три года в браке. Вроде как всё хорошо, недавно родилась дочка. Только одно меня волнует: любви, как бы, и нет. Он больше не называет меня ласковыми словами, абсолютно перестал меня целовать сразу после свадьбы. В плане секса всё хорошо, но мне не хватает прежних чувств, от которых дух захватывало. Как их вернуть?

Лида, г. Кострома, 24 года

↙	Разновидность лука	↘	Часть водоёма	↘	Религ. праздник	→	↘	↘	
↘						Владелец крестьянами		Талисман	Настенные часы (устар.)
	Молочный напиток в Сред. Азии		Спутник Диониса		Немецкий журнал мод	↘			
	Америк. актёр, играет в боевиках	↘						Смоковница	Ведущая часть коллектива
→					Деревянный брус	→		↘	↘
	Характер	Загородный дом		Блаженство	→				
→		↘	↘		Неформал 60-х годов XX века		Большой загон для овец		Птица сем. цапель
	Бог викингов	↘				Заморский фрукт	↘		↘
	Стиль в искусстве XVIII в.		Бог войны		Внезапное движение души	→			
↘		↘			Компонент парфюма	Голос		Закрывает дыру	Вредитель
	Часть человечества		Японская вишня	↘		Хищная птица	↘		↘
↘									Нота
	Нечисть (старорус.)			Коллектив монастыря	→				↘
↘							Командный пункт		Первая газовая атака (место)
	Яд		Часть храма	→					

■ ■ ■  
Сын протягивает маме дневник и, глядя в глаза, говорит:  
— Главное, что мы все здоровы, правда, мам?

■ ■ ■  
С раскрытым ртом слушает свою жену Иван Петрович, чтобы давление на барабанные перепонки снаружи и изнутри было одинаковым.

■ ■ ■  
Ночь, кухня, открытый холодильник. Из него вылезает здоровая, нагруженная продуктами мышь. Вперевалку топает к норке и отодвигает маленькую мышеловку с засохшим кусочком сыра.  
— Ну, как дети, честное слово.

■ ■ ■  
Подсудимый, вы зачем кинули камень в продавца и разбили ей голову?  
— Ваша честь, это был не камень, а её «свежая булочка»!

■ ■ ■  
Как вы попали в главное здание ЦРУ?  
— Я агент!  
— ФСБ?  
— Нет, Орифлейм.

■ ■ ■  
Чтоб разбогатеть, вам надо создать успешный бизнес или поймать Золотую рыбку.  
— Зная ваши деловые качества, я рекомендую вам рыбачить.

■ ■ ■  
Женщина звонит диетологу:  
— Доктор, мне кажется, у меня лишний вес.  
— Почему вы так решили?  
— Да вот, купила сегодня говорящие весы, взвесилась на них.  
— И что же они вам сказали?  
— Они сказали: «По одному, пожалуйста».

■ ■ ■  
Жена мужу:  
— Где зарплата?  
— Украли...  
— У какой такой крали?

■ ■ ■  
В Германии прошёл фестиваль пива. Больше всех пива выпил житель Тамбова Сидорчук, который смотрел фестиваль по телевизору...

■ ■ ■  
Дорогая редакция! Спасибо вам за рецепт. Авокадо мы заменили отварным картофелем, а креветки — поджаренным салом, но в целом ваш рецепт салата из авокадо с креветками нам очень понравился.

■ ■ ■  
— Моня, вы можете починить мне розетку?  
— У вас-таки есть Фима, пусть он починит.  
— Ему нельзя, его может убить токком.

■ ■ ■  
Проверяющий на рынке:  
— У вас есть документы на эту рыбу?  
— А что вам надо? Свидетельство о смерти?

■ ■ ■  
— Алло! Скорая? Перезвоните, а то я с мобильного!

АНЕКДОТЫ





# ДЖЕЙМС БОНД - ЕЩЁ НЕ ШОН КОННЕРИ

**Джеймс Бонд принёс актёру всемирную славу, солидный счёт в банке и... прилип, как банный лист. «Шон Коннери — бесспорный Джеймс Бонд. Но Бонд ещё не Коннери», — сказал как-то один из режиссёров «бондианы». И был совершенно прав, потому что Коннери снимался в разных лентах. Он не всегда менялся, как хамелеон, но никогда не бывал скучным. В таких фильмах, как «Робин и Мэриан» (1976), «Человек, который хотел быть королём» (1975), его исполнение называют «великим». За роль Мэлоуна в фильме «Неприкасаемые» (1987) Шон Коннери получил «Оскара» и награду Британской академии кино и телевидения.**

**Ш**он, он же Томас Коннери, родился в Эдинбурге в бедной семье шофёра и домохозяйки. В восемь лет он уже помогал семье, разнося по домам молоко, в 13 бросил школу, а в 16 поступил на Королевский флот. Два года спустя его списали по причине начавшегося туберкулёза.

После этого Коннери полировал саркофаги у гробовых дел мастера, был рабочим сталелитейного завода, вышибалой. Потом занялся бодибилдингом и настолько преуспел в этих занятиях, что местный клуб Эдинбурга предложил ему отправиться в Лондон на состязания «Мистер Вселенная». Он был вторым в своей категории. Помимо бодибилдинга, играл в футбол. Когда до него дошли слухи, что в шоу «Южный Тихий» нужны люди, пошёл туда. Шон не умел ни петь, ни танцевать, зато был загорелым, привлекательным, эмоциональным и раскованным. За полтора года работы в шоу он из танцовщика превратился в актёра. Вскоре ему удалось устроиться в провинциальный театр неподалёку от Лондона.

**Л**ёжа по ночам в гробу, отполированном собственными руками, бездомный подмастерье плотника Томас Коннери, который позднее изменит свое имя на Шон, даже в самых несбыточных мечтах не мог вообразить, что станет кинозвездой. Точно так же его не мог вообразить

Джеймсом Бондом и литературный создатель супергероя 007 Иен Флеминг. В отличие от сверхсерьёзного героя Флеминга, он всегда под кайфом собственной неотразимости. Юмор и сексуальность — это то, чего и в помине нет у писателя, и что появилось на экране исключительно благодаря Коннери. Кроме того, Шон показал себя истинным профессионалом. Он приходил на съёмочную площадку безупречно подготовленным, так что с первых секунд его появления можно было давать команду «мотор» и быть уверенным, что усилия оператора не пропадут даром. Он никогда не капризничал, как звезда, и никогда не опаздывал.

**Н**а протяжении нескольких лет Коннери не раз пытался поставить крест на агенте 007, но в этом поединке Бонд всегда побеждал. Он же стал причиной развода четы Коннери. Их брак длился с 1962-го по 1973 гг. Шон Коннери обожал свою жену Диану Силенто. Красавица-блондинка, с лукавой обольстительной улыбкой, Диана Силенто блистала на английской сцене и снималась в фильмах, которые поддерживали репутацию кино как искусства. «Зачем Джеймс Бонд, когда есть Лир и Макбет?!» — не понимала она. И они расстались. В 1975 г. он женился на художнице Мишель Рокбрюн, уговорившей его вернуться к Бонду в «Никогда не говори «никогда». Как и Шон, она одержима гольфом, поэто-

му — за исключением съёмок — они всегда вместе.

**Ш**он Коннери брался за разные роли, шлёпался в грязь, вызывал восхищение, неодобрение, зависть и неизменный интерес. Коннери всегда шёл собственным путём. Это относится и к его частной жизни. Обычных для кинозвёзд скандалов, связанных, как правило, с женщинами, полицией, алкоголем или наркотиками, у него по существу не было. Но бесстрастным его никак не назовёшь. У Шона Коннери целых три страсти: кино, судебные процессы, которые он сам затевает и, чаще всего, проигрывает, и гольф. Когда ему исполнилось 60, один из престижных американских журналов назвал его «самым сексуальным мужчиной планеты». А в 2000 г. королева Великобритании Елизавета удостоила его рыцарского звания. «Женщины не дают мне уйти на покой», — смеётся Коннери. Его вторая жена Мишель не ревнует.

**С**егодня Шон Коннери бесспорная звезда Голливуда и всеми признанный серьёзный актёр. В нём совершенно естественно соединились значительность льва и грация пантеры. Наряду со сдержанным, как бы экономным стилем игры это качество делает его уникальным актёром, к которому устремляются все взгляды, едва он появляется на экране. Его по-прежнему называют секс-символом планеты.

И это не смотря на то, что с 2003 года Коннери не снимается и 25 августа ему исполняется 85.