

# ЖЕНСОВЕТ



№1 (39) Январь 2010

Кулина

ЕСТЬ ЛИ  
ЛЮБОВЬ  
С ПЕРВОГО  
ВЗГЛЯДА

Стр. 6

КАК НАЙТИ  
РАБОТУ  
В КРИЗИС

Стр. 36

ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ

готовим  
с Кулиной  
№1 (39) Январь 2010

НЕОБЫЧНАЯ  
КАРТОШКА

ДЕСЕРТ  
«МОРОЗКО»

79  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ

САЛАТЫ  
С АПЕЛЬСИНАМИ

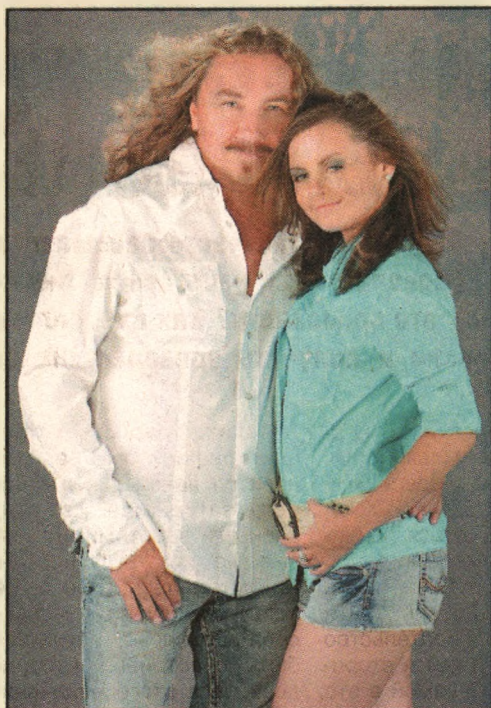
АНТИБИОТИКИ  
ОТ «А» ДО «Я»

Стр. 40

Стр. 14

КАКИХ ЖЕНЩИН  
НИКОГДА НЕ БРОСАЮТ





## Сорока на хвосте принесла

### Игорь Николаев женится в новом году

Певец и композитор Игорь Николаев сделал предложение своей девушке, юристу Юлии Проскуряковой. Вместе они уже четыре года, но только сейчас Николаев решился официально оформить отношения.

Недавно парочка отправилась за покупками. Игорь повёл подругу в ювелирный магазин и предложил посмотреть кольцо с бриллиантом. А когда она примерила его на левую руку, Игорь предложил его подарить, с условием, что Юля наденет украшение на безымянный палец правой руки.

— Всё должно происходить естественно и гармонично, — пояснил музыкант. — Я хотел, чтобы Юля сама выбрала себе кольцо, и чтобы оно ей понравилось на все сто. Но в то же время и сюрприз сделать хотелось.

Планы насчёт свадьбы у него самые серьёзные:

— Если уж говорить откровенно, то ещё до регистрации в загсе надо бы обвенчаться в храме. Грех жить не венчанными. Мне бы хотелось узаконить наш союз перед Богом.

Когда влюблённые поженятся, пока не известно. Вероятно, свадьба произойдёт в начале нового года, после полувекового юбилея Николаева. Между певцом и его избранницей 23 года разницы, но Игоря это ничуть не смущает. Кстати, парочка призналась, что мечтает о детях.

## Лолита Милявская выходит замуж

Развод с бизнесменом Александром Зарубиным дался Лолите тяжело, однако, сейчас она не только оправилась от потрясений, но и встретила новую любовь — спортсмена Дмитрия Иванова. Оказывается, певица уже и дату свадьбы назначила — церемония состоится в марте!

Свой первый брак Лолита называет «классическим студенческим»: сплошные страсти и швыряние посудой. Вторым супругом стал Александр Цекало, расставшись с которым певица заявила, что за шоумена больше никогда замуж не пойдёт! Следующим избранником артистки стал солидный бизнесмен Александр Зарубин. Но и с ним не сложилось — летом этого года брак распался. Однако в одиночестве Лолита долго не пробыла — в компании друзей она познакомилась с привлекательным молодым мужчиной, который, и это главное, к шоу-бизнесу не имеет никакого отношения: Дмитрий Иванов — седьмая ракетка России и тренер по игре в сквош. Когда обнаружилось, что молодой человек к тому же разносторонне образован, интересуется живописью, литературой и кино, певица поняла, что «попала». В свою очередь, Дмитрий показал Лолите дорогу в спортзал и стал её личным тренером по сквошу.

На днях Дмитрий Иванов сделал Лолите официальное предложение. Тогда певица вспомнила собственное пророчество: после расставания с Зарубиным она в шутку сказала друзьям, дескать, следующий избранник будет моложе её на 12 лет. А ведь с Дмитрием у неё именно такая разница в возрасте!

Сейчас пара с головой погрузилась в предсвадеб-

ные хлопоты. Церемонию они планируют провести в Москве. А в медовый месяц отправятся в апартаменты Лолиты в Болгарии.

По словам певицы, она нашла идеал своего мужчины.



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

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

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

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (4732) 61-06-58.

Номер подписан в печать 23.12.2009 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда 48 л). Заказ № 3404 Тираж 23 100 экз.

По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Ветрова. Креативный редактор — Сергей Ветров.

Над номером работали: Наталья Батейкина, Алла Орлова, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова.

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





### ВСЁ ВПЕРЕДИ?

Нам свойственно думать, будто бы всё самое лучшее, интересное, красочное у нас впереди. Когда переделаются все домашние дела (которые, скорее всего, не переделаются никогда); когда выпадет свободная от утомительного продовольственного шоппинга суббота; когда наши близкие наконец-то прислушаются к нашим робким женским желаниям; когда мы, наконец, поймём, что жизнь нам предложена, скорее всего, одна, и работать придётся с подручными материалами — настроением, мечтами, привычками... Остроумная полька Ванда Блоньска заметила: «То, что мы называем жизнью, обычно всего лишь список дел на сегодня». Но это понимание придёт потом, а пока мы будем жить так, как будто всё, что происходит сегодня — даже не начало середины, а первая страница черновика. Сейчас у нас будни, из которых мы, как из серых кирпичей, строим радостное будущее. В самих же буднях места для радости не находится. Честно говоря, мы его не особенно-то и ищем.

И не очень-то стремимся сознательно вынырнуть из повседневной монотонности, ощутить прилив сил, пережить исполнение давно желаемого. Даже на самом простом уровне.

### «УСТАЛА...»

Моя подруга Ира рассказала в минуту откровенности: «Ты знаешь, я так устаю, что даже отдыха не замечаю. В выходные единственное желание: поспать, причём до трёх дня. Вроде всё в порядке, но даже успехи не радуют — так много сил тратится. Недавно, правда, решила сделать себе приятное, купила дорогой расслабляющий гель для душа, так просто нет настроения им пользоваться. Хочется ведь с чувством, с толком, что никто не дёргал. С работы пришла, уроки проверила, по телефону поговорила, с боем Мишку спать загнала, а там и кино начинается, это святое — после рабочего дня сериал посмотреть. Я даже такое простое «для себя» не могу себе позволить...»

Если не всем, то многим это знакомо. А те, кто всегда успевает побаловать себя в череде будней, пусть не

# Счастье каждый день

В череде будней мы так часто забываем о маленьких удовольствиях «для себя любимой»! Почему это происходит? Как преодолеть инерцию жизни и получать удовольствие от каждого дня?

спешат обвинять мою подругу в неорганизованности. Ключевые слова здесь: «Не могу себе позволить». Хотя, если присмотреться повнимательнее, чего именно? Отправить ребёнка спать самостоятельно, не тратя нервы на препирательство с уже состоявшимся второклассником? А самой в это время принять наконец-то ванну — наверняка высвободившихся 20 минут хватит, чтобы расслабиться, а потом посмотреть любимый сериал с ещё большим удовольствием.

Однако радость, ставшая дефицитом, не становится ярче. Она, наоборот, затирается каждодневными заботами, на неё уже не хватает энергии. Единственный способ не позволить будням загнать себя в тупик — научиться быть счастливой каждый день. Для этого надо внимательно присмотреться к себе и понять: что даёт вам ощущение полноты жизни, вдоха, сбывшейся мечты? Это может быть мелочь: купленный в переходе букетик цветов, прогулка по любимым переулкам, дневной сеанс в кино... Маленькое удовольствие способно подарить большую радость. Только не надо считать, как много вы могли бы в это время сделать для семьи, работы, страны. Здесь нет места чувству вины. Потому что в конечном счёте вы сильно выручите своих близких: ведь у вас будет больше сил, чтобы поддержать их.

**Елена  
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ**

### ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ

В череде будней, лишая себя простых удовольствий, мы найдём тысячу объяснений: «Каждый день не может быть праздником; не всё зависит от меня... Сегодня с утра поругалась с ребёнком? Ничего, в воскресенье пойдём в цирк и помиримся. Наша жизнь и делится на будни и праздники, чтобы радость острее чувствовалась».

### Давайте попробуем стать счастливыми просто так, потому что хочется

1. Рискните сделать то, что раньше казалось невозможным: прыгнуть с парашютом, научиться ездить верхом, научиться рисовать.
2. Любое нарушение стереотипов придаёт сил. Поэтому регулярно делайте что-то новое лично для себя: меняйте причёску, маршрут, привычный набор продуктов на столе.
3. Внимательно посмотрите на свой круг общения. Соприкасаясь с людьми, мы заражаемся их состоянием — будь то успешность или хроническая неудачливость. Если вы видите, что не получаете от окружающих ничего позитивного, попробуйте найти других друзей.
4. Раз в неделю спрашивайте себя: «Что нового я научилась делать?», и каждый вечер резюмируйте: «Что приятного произошло сегодня?».
5. Почаще вспоминайте ситуации, в которых вы были «на высоте». Это мощная поддержка для подсознания, сигнал: «Ты можешь, у тебя получится, ты достойна радости».



Актеру и режиссеру Никите Высоцкому — 45 лет. Когда его отец, Владимир Высоцкий, ушел из жизни, Никите еще не исполнилось шестнадцати. В детстве Никита Высоцкий имел весьма приблизительное представление о том, почему, собственно, его отец так знаменит. Года за три до смерти Высоцкого Никита пошел в театр, на спектакль к отцу, и был потрясен. Стал серьезно слушать песни, ходить на другие спектакли, концерты. Позже, став актером, много ездил сам и всюду испытывал ощущение, что буквально вчера выступал Высоцкий-старший. Сегодня Никита Высоцкий является директором Дома-музея Владимира Высоцкого. Одна из последних работ в кино — главная роль в фильме «Дом на Озёрной», премьера которого недавно была на Первом канале. «Мне кажется, имеет смысл впустить в себя эту историю, потому что она хорошая, — сказал актер о фильме «Дом на Озёрной». — Вообще, о чём мы перед Новым годом думаем? О счастье, о близких. Вот и кино об этом».



## Никита Высоцкий: «Воспитывал тем, как сам живу»

### О ПРОБЛЕМЕ «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»

— В вашей семье есть словесная проблема «отцов и детей»?

— Старший сын живёт со своей мамой. К сожалению, у нас нет ежедневного общения. Проблема поколений выражается в том, что они ищут свой путь. А мы, их любя и желая уберечь от ошибок, стремимся направить по той колее, по которой сами шли и по которой нам ещё идти и идти.

— Отец тоже жил отдельно от вас. Не страдаете ли вы от того, что он чего-то не смог, не успел вам передать?

— Мне не с чем сравнивать. Потерял я или выиграл — теперь поздно судить.

— Вы не раз говорили, что именно бабушка следила за тем, чтобы связь отца с детьми не прекращалась.

— Да, она была таким связующим звеном между нами всеми. Старалась, чтобы дети не пострадали из-за развода родителей. Следила за тем, чтобы мы поздравляли друг друга с праздниками, напоминала об этом и отцу, и нам. Она всегда пользовалась своим днём рождения, чтобы

пригласить всех к себе. Сейчас всё это, к сожалению, утеряно — последний раз наши семьи, которые она объединяла, собирались вместе за одним столом в день её похорон.

— Какие методы воспитания вы применяете?

— Никаких методов. Воспитывал тем, как сам живу. Дети питаются от родителей не словами. Надо просто быть рядом с детьми. У моего отца бывали педагогические порывы, он начинал вещать что-то. Но это не работало. А работало то, что я его видел, знал, что он есть, мог рассчитывать на него.

### О ТАГАНКЕ, ВОСПИТАНИИ И «ЗОЛОТОЙ МОЛОДЁЖИ»

Своего первого появления в театре Никита Высоцкий не помнит — их вместе с братом Аркадием принесли сюда родители, когда они были ещё малышами. Много позже Валерий Золотухин рассказывал, как оба разразились громким плачем в то время, как отец играл Хлопушу. В зрелом возрасте Никита Высоцкий был потрясен Таганкой.

— До Таганки я уже бывал в ТЮЗе, во МХАТе, но такие сильные эмоции, как здесь, испытал впер-

вые. Я смотрел «Павшие и живые», «Пугачёва», «Десять дней», «А зори здесь тихие», несколько раз был на «Гамлете». Вот в театре я, действительно, ощущал величие отца! Просто не мог, не знал, как после спектакля с ним разговаривать.

— Актером решили стать под влиянием Таганки?

— Не знаю. Я родился в актёрской семье, это была моя жизнь. Я мечтал об этом. Но то, что я бы не пошел в актёры, если бы отец был жив, это совершенно точно.

— Владимир Семёнович догадывался о ваших намерениях? Предлагал помощь?

— Он спрашивал меня об этом, но я всякий раз отнекивался: «Только не артистом!». Что касается помощи, моему брату, который занимался баскетболом, он как-то её предложил — могу позвонить Гомельскому (известный тренер. — Прим. Ред.). При его популярности действительно хватило бы одного звонка — и все проблемы были бы решены. Но, надо сказать, что отец очень правильно воспитывал нас: он всегда готов был помочь, но при этом прекрасно понимал, как легко можно на это подсесть, поэтому не вводил нас в «золотую» молодёжь.



## О ВЫСОЦКОМ

— Ваш любимый фильм, где снимался отец?

— «Вертикаль». Я читал письма отца: ему было хорошо на съёмках, интересно. Этот фильм стал для него поворотным, этапным, после этого он стал тем Высоцким, которого мы знаем. Ему кино давало общение с яркими талантливыми людьми. «Служили два товарища», последние киноленты... Он снялся примерно в 40 фильмах — для звезды это не так и много. «Интервенцию» выпустили в прокат в 1986 году, когда его уже 6 лет как на свете не было.

— А как вы относитесь к повальному копированию манеры пения Высоцкого — первой ласточкой был, кажется, ваш тёзка Никита Джигурда?

— Вы знаете, осторожно. Что касается Джигурды — я знаю, что он очень искренне относится к Высоцкому. Несколько раз я с ним пересекался, и его можно много в чём упрекать, но только не в неискренности. Не поворачивается у меня язык ему сказать: «Слушай, да пой ты своим голосом».

## О МУЗЕЕ

— Из чего состоит работа директора музея Владимира Высоцкого?

— Как у любого руководителя: бухгалтерия, кадровая политика, выбивание финансов из государства. Работа приземлённая. Надо проветривать одежду отца, мебель, отцовский кабинет, который мы отдали в музей. Другое дело, что многие сидят на таких должностях, чтобы спереть немножко из бюджета. У меня зарплата 5 тысяч рублей. На бензин в месяц уходит больше. Но воровать из музея своего отца я не могу.

— Ваша мама в большей тени для общественности, чем Марина Влади. Почему?

— Жизнь отца и её личные с ним отношения — разные вещи. Мама много помогает музею, передала много писем, вещей. Она очень хорошо проводит экскурсии. А не говорить публично о жизни с Высоцким — её право. Они разошлись в 68-м году, а официально оформили развод в 70-м. Марина — главный персонаж его жизни, она сыграла большую роль, много

для него сделала. Он её любил. Благодаря ей он много ездил по миру, общался с интересными людьми.

## О СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ

— В театре говорили, что в армию вы попали потому, что районный военный комиссар как-то уж очень на вас обозлился...

— Нет, никто не злился. Просто время было другое. В армию попадали все. Всех парней нашего курса Школы-студии МХАТ забрали через три дня после получения дипломов. Я не мог прикидываться, что у меня что-то болит, потому что у меня ничего не болело. Дед, полковник гвардии, просто сказал: «Если будешь косить, прокляну». Хотя я уже был принят в «Современник», приглашён в два фильма сразу, у меня была беременная жена. Она с огромным животом бежала за автобусом, чуть не падала и кричала: «Никита!» Как в плохих фильмах про войну...

— Скажите, ваши дети — фанаты Высоцкого?

— Нет. Но у них нет отторжения, они слушают записи, у нас дома есть книги отца, пластинки, фильмы. Я вижу, что у Дани среди дисков много записей Высоцкого. Но когда он висит в Интернете, включает свою музыку. Русский рок, техно, какую-то англоязычную музыку — не знаю точно эти направления, поэтому не буду их называть, а то посмеётся потом надо мной: вот, мол, древний папа ничего не понимает.

Сейчас немного другое время. Когда дети были помладше, спрашивали меня об отце, я водил их на спектакли на Таганку, на концерты, которые мы устраивали. Им было интересно. Сейчас они с уважением относятся к деду, но не могут его любить, потому что они его не знали. А насильственной пропаганды в нашем доме нет.

Дети, естественно, бывали в музее. А однажды Даня пришел сюда вместе со своим классом. Причём мне ничего не сказал, его узнали работники музея. Экскурсовод говорит, класс был очень шепотливой. Дети звонили по мобильным телефонам, всё время норовили куда-то свинтить. Но несколько человек стояли и внимательно слушали. Даня был среди них.



## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ВЫСОЦКИЙ**  
**Никита Владимирович**

**Дата рождения:** 8 августа 1964 года. Родился в семье актрисы Людмилы Абрамовой и актёра Владимира Высоцкого. Родители расстались, когда Никите было 4 года.

**Образование:** высшее актёрское. В 1986 г. окончил Школу-студию МХАТ. Учился на курсе О. Ефремова. После окончания вуза был призван в армию. Последние полгода служил в Москве, в Театре Советской Армии.

**Работа в театре:** в 1986-1988 гг. играл в театре «Современник-2» у Галины Волчек. Руководителем молодёжного отделения был Михаил Ефремов. После «Современника-2» Никита организовал свой театр, который назывался Московский маленький театр. Просуществовал театр недолго, что было связано с финансовыми трудностями. Играл в спектаклях МХАТ им. Чехова, Театра на Таганке, Театра Луны и др. театров.

**Работа в музее и фонде:** с 1996 года — директор Государственного культурного центра-музея В. С. Высоцкого (ГКЦМ) «Дом Высоцкого на Таганке». С 1997 года — учредитель и исполнительный директор Благотворительного Фонда Владимира Высоцкого.

**Работа в кино:** «Дежа Вю» (1989), «Мышеловка» (1990), «Наутилус» (1990), «Призрак» (1991), «Время вашей жизни» (1992), «Урод» (1993), «Suspens. Север-Юг» (1995), «Максимилиан» (1999), «Жизнь продолжается» (2002), «Слушатель» (2004), «Запасной инстинкт» (2005), «Райский уголок» (2008), «Дом солнца» (2008), «Дом на Озёрной» (2009) и другие фильмы.

**Дети:** двое сыновей. Старшему Семёну — 24 года, Даниилу — 21 год.



# Любовь с первого взгляда... А есть ли она?

**С чем можно сравнить любовь? С солнечным ударом? Вспышкой молнии, когда вы впервые видите человека и в тот же миг осознаёте, что это ОН? И как, на самом деле, к этому относиться?**

## НЕВЕДОМАЯ СИЛА

Любовь нечаянно нагрянет... «А как же иначе может прийти любовь?» — удивятся многие из вас. Как ещё можно узнать, что это любовь, если не по бешено бьющемуся сердцу при первом Его появлении? Или по разрывающему грудь ликованию после расставания с Ним? Многие из нас помнят долгие годы эти прекрасные мгновения, и со 100%-й уверенностью заявляют, что это была любовь с первого взгляда, потому что неведомая сила тянула к Нему с первой встречи, и сопротивляться было невозможно.

## ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Почему из огромного множества людей, которых приходилось встречать в жизни, именно этот человек произвёл на нас такое неизгладимое впечатление? Почему первая же встреча привела нас в такое смятение, и взявшаяся ниоткуда радость буквально заклокотала в нашей душе? На этот счёт наука предлагает несколько версий. А у тех, кто прошёл через такое испытание, их наверняка окажется куда больше. Но один вопрос, который волнует любого, попавшего в любовный шторм, остаётся общим — можно ли доверять любви с первого взгляда? Что тут можно посоветовать? Когда после шторма наступит некоторое затишье, и вы сможете более-менее нормально соображать, включите свой разум и подумайте: насколько реально

продолжать отношения с этим человеком и, действительно ли, вы этого хотите? Ведь каждая из предложенных версий таит в себе некоторые опасности.

## ВЕРСИЯ 1-Я

### В ПЛЕНУ ФЕРОМОНОВ

Сейчас у многих на слуху модное слово феромоны. Как объясняют физиологи, феромоны — это особые вещества, которые вырабатываются человеком для привлечения противоположного пола. Они воздействуют на определённые рецепторы и могут вызвать глубокие эмоции и сексуальные переживания. Интересно, что феромоны практически не имеют запаха, но в аптечной сети с недавних пор появилось множество флакончиков с духами-феромонами. Интересно, проводил ли кто-либо исследования, и существует ли статистика — сколько счастливых паринков нашли друг друга, «надушившись» феромонами?

### ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.

Бывает так, что непреодолимое сексуальное влечение

к мужчине только им и ограничивается. Присмотритесь к нему повнимательней, узнайте, соответствует ли его интеллектуальный уровень вашему, сходятся ли ваши взгляды на жизнь, совпадают ли ваши увлечения. Вдруг получится так, что вы не можете жить без театра, а он его ненавидит, и всё свободное время готов пропадать на стадионе, болея за любимую футбольную команду. И пусть у вас с ним потрясающий секс, гармоничных отношений вы не получите. А со временем, даже если вы будете выливать на себя пять флаконов феромонов, исчезнет и физическое влечение.

## ВЕРСИЯ 2-Я

### ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...

Антропологи считают, что любовь с первого взгляда существует в буквальном смысле. Признайтесь, кому из вас не приходилось в компании, на вечеринке, в ресторане, да даже просто в городском автобусе остановить свой взгляд на мужчине приятной внешности? И как поневоле этот мужчина вынужден был ответить вам взглядом, и чем дольше вы смотрели друг другу в глаза, тем отчётливее возникала невидимая связь между вами. Или же, наоборот, какой-то мужчина смутил вас своим настойчивым взглядом. Если человек, который длительное время пристально смотрит на вас, вам симпатичен, вы поддерживаете эту игру глазами, и





случается любовь с первого взгляда. Что это, если не гипноз?

**ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.** Когда почувствуете, что тонете в глазах незнакомца, подумайте: а вдруг перед вами самый обычный альфонс? Ведь мужчины этого типа прекрасно владеют средствами обольщения, включая гипноз. Ну вот, скажете вы, как же жить, если никому не верить и в каждом привлекательном мужчине видеть брачного афериста? Конечно, мы с вами согласны, что так жить невозможно. И всё-таки некоторая осторожность ещё никому не помешала.

ВЕРСИЯ 3-Я

## РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Многие психологи считают, что подавляющее большинство женщин всю жизнь ищут мужчину, не только внешне похожего на их отца, но и с похожими чертами характера. Кстати, первым к такому выводу пришёл знаменитый Зигмунд Фрейд. Причём в это число входят не только те женщины, у кого были прекрасные отцы, ставшие для них идеалом мужчины, и с которыми у них сложились хорошие отношения. Женщина, находившаяся в конфликте с отцом, будет искать мужчину, похожего на отца, чтобы продолжить диалог, доказать, что она не такая, как он о ней думал.

**ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.** Если вы видите в этом мужчине не его самого, а своего отца, это заблуждение может сыграть с вами злую шутку. При более тесном общении вас станут раздражать несоответствия, открывшиеся в его характере или поведении. Ведь в мире не существует двух абсолютно одинаковых людей. Попробуйте увидеть в любимом мужчине, помимо сходства с вашим отцом, его личные, не менее достойные качества. Не поддавайтесь искушению постоянно сравнивать их, научитесь любить его таким, какой он есть — единственный и неповторимый.

ВЕРСИЯ 4-Я

## ДЕЖАВЮ

Почти у каждой из нас остались так называемые зарубки памяти — это ощущения боли или удовольствия, которые доставили нам прошлые возлюбленные. И встретив мужчину, похожего на того, принёсшего нам столько радости или отчаяния, мы мгновенно влюбляемся, как говорится, рассудку вопреки. Нам кажется, что только таким образом мы сможем снова испытать так потрясшие нас чувства, которые оказалось невозможным забыть.

**ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.** Кто-то из великих в своё время сказал, что

человек может любить тысячу раз и только один раз он любит. Прошлое невозможно вернуть. Каждый раз, когда мы влюбляемся, должен быть для нас новый солнечный удар, приносить новые ощущения. Влюбившись в мужчину, похожего на вашего прежнего возлюбленного, вы обрекаете себя на блуждание по кругу. Знакомые манеры, похожая улыбка и т. п. скроют от вас истинное лицо вашей новой любви. Вы будете ждать от незнакомца, на самом деле, человека того, чего он совершить не в силах. Если вы не найдёте в себе сил расстаться с прошлым и выйти на новый виток вашей жизни, вас ждёт только разочарование.

ВЕРСИЯ 5-Я

## В ОЖИДАНИИ ПРИНЦА

Влюбиться с первого взгляда может женщина, которая очень долгое время провела в одиночестве, вращаясь в кругу неподходящих ей мужчин. Не устраивал возраст, уровень образования, культуры или семейное положение. Внутри у такой женщины сложился определённый идеал мужчины, который мог бы стать её избранником. И встретив того, кто хотя бы отчасти совпадает с этим образом, она влюбляется сразу и навсегда.

**ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.** Вы так долго находились в одиночестве, что любой более-менее приличный мужчина вам покажется идеалом. Но, во-первых, под плащом принца может оказаться обыкновенное рубище, во-вторых, любовь, возникшая в результате одиночества, едва ли принесёт и вам, и ему удовлетворение. Вспомните слова известной песни, которую так проникновенно исполнял Вахтанг Кикабидзе: «Вот и встретились два одиночества, развели у дороги костёр, а костру разгораться не хочется...»

ВЕРСИЯ 6-Я

## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Кто не помнит замечательный рассказ Ивана Бунина «Солнечный удар!»? Как часто бывает, что красивая, умная и обольстительная женщина год за годом проживает не свою жизнь — не в том месте и не с тем человеком. И в один момент случайная встреча может, кажется, определить всю вашу дальнейшую судьбу. В доли секунды, именно с первого взгляда, вспыхивает непреодолимое желание обладать только этим муж-



чиной и принадлежать только ему.

Название рассказа наиболее точно отражает момент влюблённости с первого взгляда.

**ВЕРОЯТНАЯ ОПАСНОСТЬ.** Что ж, солнечный удар — это замечательно! Те, кто испытал подобное, считают себя счастливыми людьми, и, думается, они правы. Но лучше всё-таки вовремя сойти на берег. Многие, наверное, знают, как просто бывает разговаривать с незнакомым попутчиком во время длинной дороги, как легко доверить ему самые сокровенные мысли и чувства. Кажется, время остановилось, и нет ближе и роднее человека. Так и с внезапно возникшим влечением. А что дальше? Сможете ли вы порвать все связи с миром — с мужем, детьми или просто с любимым мужчиной, устоявшимися традициями? И стоит ли эта внезапная вспышка, похожая на солнечный удар, такой жертвы? Не лучше ли оставить в своём сердце лишь прекрасные воспоминания об этих мгновениях?

## И ВСЁ-ТАКИ ОНА ЕСТЬ!

Конечно же, любовь с первого взгляда существует, и никто не посмеет этого оспорить. И примеров её счастливого продолжения несть числа. Так же, как и примеров противоположного характера: когда люди присматриваются друг к другу годами, притираются, взвешивают все «за» и «против», а поженившись, разбегаются, не прожив и года. Так что, если к вам пришла любовь, вторглась с первого взгляда — будьте счастливы! Наслаждайтесь каждым мгновением, верьте в продолжение. Если же любовь окажется недолгой, вы сможете объяснить себе, что это была только вспышка страсти, и виноваты, скорее всего, феромоны, в чьей власти вызывать глубокие эмоции и сексуальное влечение.

Алла ОРЛОВА



# ВЛЮБЛЯЙТЕСЬ!



Не знаю, у кого как, у меня вся жизнь была полосатая. До 40 лет балансировала, как акробатка на канате. Или, как поётся в известной песне: «... то взлёт, то посадка». Одно за другим — неудачные замужества, работа напрягала до невозможности, тяжело болел отец. Конечно же, заедала проблемы. А что ещё делать? Но вот однажды появился свет в конце тоннеля — познакомилась, кажется, с нормальным мужчиной: окружил вниманием и заботой, ловил каждый мой взгляд, исполнял любое желание. А вес-то у меня — зашкаливал. И не могу сказать, что я с ним не боролась. Диеты, периодические пробежки по утрам, тренажёр и многое другое. Но результата — ноль. Возвращалась-то в пустую квартиру, спасалась на работе, а вечером — одинокий ужин. Единственный собеседник — телевизор. А с появлением дорогого человека в моей жизни всё как-то изменилось. Главное, настроение появилось — жить, любить и ... худеть. Отказалась от

## Худеем вместе

многих ненужных продуктов, уменьшила раза в три порции, устраивала себе разгрузочные дни. Но чем больше я втягивалась в любовные отношения, тем меньше мне хотелось есть. И вы знаете, худеть начала, можно сказать, молниеносно. Я так испугалась, что заболею этой самой анорексией, что обратилась к врачу. Оказывается, я зря волновалась. Врач объяснил мне, что хорошее настроение всегда сопровождается повышенным мышечным тонусом. А раз мышцы в тонусе, они требуют дополнительной энергии, и организм начинает черпать эту энергию из жира. В результате, в крови появляются питательные вещества, и есть хочется меньше. Я и раньше, когда сетовала вслух на свой вес, слышала от многих одну и ту же фразу: «Влюбись!». И в ответ меня только передёргивало. И вот теперь это случилось. И я похудела! Знаете, на сколько? На 20 кг. И теперь я готова произносить сколько угодно: «Влюбляйтесь!»

Вероника, г. Самара

# ИЩИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Как и у большинства женщин, проблемы с весом начались после первых родов. Честно пыталась похудеть, но тут последовала вторая беременность, и снова прибавка в весе. Жизнь закрутила так, что опомнилась только спустя пять лет после вторых родов: 95 кг при росте 158 см — это, согласитесь, чересчур. Всё, что попадалось под руку на тему похудения, будь то книги, журналы или телевизионные передачи, внимательно мною изучалось, но я всё равно никак не могла настроиться на этот процесс. Похудение казалось мне очень трудоёмким, и я всё время откладывала его начало. И вот совершенно случайно узнала, что в нашей поликлинике на базе физио-терапевтического отделения организованы занятия для желающих похудеть. Чувствуя, что самой мне с проблемой не справиться, я пошла туда. После двух-трёх занятий прошла неловкость, мы все перезнакомились и стали общаться. Важную роль играло то, что мы могли задавать любые вопросы ведущему нашей группы — замечательному психологу. Потом, мы все были на виду друг у друга, и положительные результаты каждой из нас не только радовали, но и заставляли нас подтягиваться, с большим упорством работать над собой на занятиях, с удвоенной силой выполнять домашние задания. А вскоре настал момент, когда мы стали сотрудничать друг с другом, делиться собственными наблюдениями, помогать друг другу советом, спорить, искать наилучшие решения проблемы. Уже через полгода я похудела на 15 кг, энергия била фонтаном, худеть вместе — оказалось безумно интересным и плодотворным занятием. Были, конечно, и срывы за время этого увлекательного процесса, но рядом всегда оказывались люди, ставшие мне почти родными, и помогали справиться с возникшей ситуацией. К концу года мой вес пришёл в норму — ушли 35, действительно, лишних килограммов. Теперь я наслаждаюсь каждым движением, а их очень много в моей жизни благодаря моим маленьким детям. Хочу посоветовать тем, кто не может справиться самостоятельно с проблемой лишнего веса, найти единомышленников. Вот увидите, у вас всё получится!

Марина, г. Липецк



Иллюстрации на этой странице не являются фото авторов писем.





# ДИЕТА С УЧЁТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

## ЕСЛИ ВЫ МЕЛАНХОЛИК...

Меланхолики обладают тонкой душевной организацией, поэтому любой стресс может надолго вывести их из равновесия. Длительные жёсткие диеты обычно вгоняют меланхоликов в депрессию и повышают и без того немаленькую тревожность. Поэтому оптимальным вариантом похудения для меланхоликов будет замена одного приёма пищи белково-витаминным коктейлем или разгрузочные дни. Им, как и холерикам, противопоказаны малоуглеводные диеты.

Меланхолики в силу своего «слабого» темперамента зачастую бросаются в крайности: обжорство сменяется затяжным голоданием, а углеводы служат средством для снятия стрессов. Поэтому людям этого типа особенно важно наладить режим питания. Нужно следить, чтобы в доме не было запаса сладостей, иначе «срывы» неизбежны.

Для повышения жизненных сил меланхоликам рекомендуются блюда со специями. Особенно им полезны корица, имбирь, шафран, тмин, лавровый лист. Меланхолик также нуждается в таких продуктах, как сыр, бананы, солёные огурцы и кислая капуста.

## ЕСЛИ ВЫ ХОЛЕРИК...

Холерики — люди порывистые, нетерпеливые, склонные к резким перепадам настроения. Они стара-

ются везде успеть и всего достичь, вследствие чего питаются нерегулярно и крайне непродуманно. Холерики редко бывают полными, поэтому главная рекомендация, которую им дают психологи: нормализовать свой режим питания.

Врачи рекомендуют холерикам проанализировать свой распорядок дня и выбрать 3-4 наиболее удобных часа для приёма пищи. Если поставить на мобильном телефоне на эти часы «напоминки», то вполне можно позволить себе роскошь питаться по часам.

Есть перечень продуктов, который не рекомендуется холерикам. Это, прежде всего, возбуждающая пища: кофе, шоколад, острые блюда.

Холерикам, желающим похудеть, не подойдут малоуглеводные диеты. Без сладкого и так непростой характер холерика становится просто невыносимым. А вот макароны, каши, фрукты, нежирный творог и сыр помогут уравновесить процессы возбуждения и торможения в головном мозге. Холерикам также хорошо подходят салаты из сырых овощей и зелени.

## ЕСЛИ ВЫ САНГВИНИК...

Сангвиники отличаются мобильностью и уравновешенностью нервной системы. Они легко приспосабливаются к новым обстоятельствам, непосредственно реагируют на всё происходящее, жизнелюбивы, общительны и эгоистичны. Одна из характерных

**Должен ли при подборе диеты учитывать темперамент? Как лучше всего худеть с точки зрения психологии личности? Консультирует врач-диетолог Елена Вдовина.**

для сангвиников черт — гурманство. Платой за пристрастие к гастрономическим изыскам может быть лишний вес.

Медики рекомендуют сангвиникам, желающим похудеть, не изменять своим привычкам. Им можно и нужно есть всё, что они любят. Вот только порции нужно уменьшить наполовину.

Ещё сангвиникам нужно научиться есть только тогда, когда они чувствуют сильный голод. Поэтому все советы по уменьшению аппетита им

очень хорошо подходят. Самая простая из рекомендаций — выпить в тот момент, когда хочешь что-то съесть, полный стакан воды. И лишь через 30 мин. приступать к трапезе. Ещё один неплохой способ заглушить чувство голода — съесть 1-2 ст. л. любой каши.

Можно перекусывать и любыми сладкими фруктами. Организм сангвиников хорошо реагирует на сладкие яблоки, груши, гранат, инжир, ананас и дыню.

## ЕСЛИ ВЫ ФЛЕГМАТИК...

Флегматик — человек спокойный, рассудительный, медлительный. Он не любит менять свои привычки, круг друзей, распорядок дня и меню. Флегматики предпочитают спокойный отдых и зачастую мало двигаются. Отсюда и лишний вес.

Как люди обстоятельные, флегматики любят чётко следовать инструкциям. Поэтому большинству из них удаётся соблюдать выбранные диеты. Желательно, чтобы в меню было много овощей и фруктов. Флегматики склонны к запорам, и снижение объёмов съедаемой пищи может усугубить проблему. Им можно употреблять острое, особенно полезны чеснок и хрен. Хорошо худеют флегматики и на суповой диете, но нужно помнить, что им подойдут супы только в горячем виде. Из фруктов флегматикам особенно рекомендуются любые ягоды, абрикосы, вишня и кисловатые яблоки.





# Глаз да глаз

**Синдром компьютерной усталости, хроническое недосыпание, волнение, слёзы — всё это отражается на состоянии глаз и кожи вокруг них. Появляется припухлость век, тёмные круги под глазами, красные прожилки. Чтобы ухаживать за глазами, одной косметики недостаточно. За глазами следить нужно постоянно.**

## ГЛАЗА И КОМПЬЮТЕР

Говорят, что сегодня без компьютера почти никуда. Не только на работе, но и дома мы проводим много времени перед монитором. Замечено, что если постоянно и неотрывно смотреть на монитор, рано или поздно появится ощущение «песка в глазах». В просторечье это называется «зрительно-компьютерный синдром». Чтобы он не развился, офтальмологи рекомендуют после каждого часа работы за компьютером делать перерывы по 5-10 мин. Тем, кто носит контактные линзы, нужно закапывать в глаза увлажняющие капли. В продаже сегодня имеются защитные, увлажняющие и смягчающие капли для работающих за компьютером. Если вы пользуетесь каплями, снимающими красноту глаз, внимательно читайте инструкцию. Некоторые препараты нельзя применять дольше 5 дней.

## ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

**Компрессы** с чаем, молоком, отваром ромашки, мяты, петрушки, укропа помогают снять последствия недосыпания, огорчений, плача, воспаления глаз. Ватные тампоны следует окунуть в тёплую жидкость и тут же положить на веки на 1-2 мин. Вата должна покрывать всю область от бровей до нижнего края глазных впадин.

**Масляные процедуры.** Лучшее средство для увлажнения век — натуральные масла. Легко, безымянными пальцами вбейте в кожу небольшое количество абрикосового, миндального или персикового масла. На ночь смазывайте ресницы касторовым или репейным маслом. И ресницы укрепятся, и веки наполнятся полезными веществами.

**Маска от морщинок под глазами.** Тёртый сырой картофель смешайте со сливками, прилягте на диван и нанесите смесь на нижние веки. На верхние веки положите тампоны, смоченные крепким чаем. Уже через 15 мин. глаза заблестят, а кожа станет гладкой и свежей.

**Лечебные льдинки.** Если веки опухли, поможет компресс прохладной воды или крепкого холодного чая. Можно приложить к векам льдинки, завернутые в марлю.

**Протирация.** Если глаза устали, полезно питать кожу виноградным соком. Разрежьте виноградку и проведите по нижнему веку глаза. Виноградный сок питает и тонизирует кожу.

## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Работающим за компьютером рекомендуется через каждые 20 мин. делать простое упражнение: на 20 сек. отрывать взгляд от монитора и делать 20 быстрых морганий. Дома, в

спокойной обстановке, можно делать такие упражнения для снятия усталости глаз.

●Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на такое же время. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаз.

●Сидя, быстро поморгать 30 сек, затем столько же времени неподвижно смотреть перед собой. Повторить 3 раза. Упражнение улучшает кровообращение.

●Стоя, посмотреть перед собой в течение 2-3 сек. Затем отвести указательный палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто носит очки, можно выполнять упражнение, не снимая их.

●Сидя, закрыть глаза и слегка помассировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

## МАКИЯЖ ДЛЯ УСТАВШИХ ГЛАЗ

Если вы очень устали или не смогли выспаться, кожа будет выглядеть тусклой и безжизненной, а глаза болезненными. Чтобы исправить ситуацию:

●Протрите кожу лица кусочком льда, обычным кефиром или простоквашей. Если кожа всё равно выглядит уставшей, нанесите толстый слой жирного крема и подождите. Через 5-10 мин. удалите остатки крема мягким ватным тампоном.

●Перед тем как делать макияж глаз, сделайте чайную примочку из 2 использованных пакетиков с чайной заваркой, просто приложите их к глазам.

●Тени лучше брать светлых оттенков, без перламутрового эффекта.

●Если веки выглядят слишком отёкшими, лучше отказаться от подводки тёмного цвета. Для подводки подойдёт карандаш бледного пастельного цвета. Этот приём позволит придать свежесть глазам. А чтобы нейтрализовать красноту глаз, на внутреннем веке нужно провести линию карандашом светло-голубого цвета.

●Капелька розовых румян поможет оживить лицо. Вместо румян можно воспользоваться тенями для век розового цвета.

●Подкрученные ресницы делают глаза более выразительными и убирают выражение сонливости. Для такого макияжа визажисты советуют воспользоваться водостойкой тушью и щипцами для закручивания ресниц или тушью с подкручивающим эффектом.

Подготовила  
**Наталья БАТЕЙКИНА**



## ЗИМНИЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Говорят, что с морозом шутки плохи. Потому и надеваем мы тёплые шубы, шапки, шарфы и варежки. Единственное, что невозможно утеплить — это лицо. Оно остаётся незащищённым от холода, ветра и снега. Даже закрывать нос шарфом или варежкой опасно. Через некоторое время от дыхания на коже скапливаются капельки воды, которые быстро охлаждаются, и становятся причиной покраснения и раздражения кожи. Посмотрим, как можно помочь своей коже в холода.

### МАКИЯЖ С УТЕПЛЕНИЕМ

Косметологи советуют в морозные, а особенно в ветреные дни, сначала нанести на кожу зимний защитный крем (обогащённый растительным воском, маслами, глицерином, провитаминов  $B_5$ ). Потом нанести тонким слоем корректирующий тональный крем, а сверху — слой компактной пудры (она защищает лучше, чем рассыпчатая пудра). Губы сначала намазать вазелином или гигиенической помадой и только потом нанести на них блеск или гигиеническую помаду. Такой макияж будет защищать и согревать кожу.

### КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Вернувшись с мороза домой, не растирайте замёрзшее лицо руками. Не стоит греться около бата-

реи и сразу же принимать горячую ванну или душ. Согреваться косметологи советуют постепенно: укрыться тёплым платком или пледом, выпить чашечку тёплого, но не слишком горячего чая. Когда кожа согреется естественным способом, время удалить макияж и защитный крем (если вы им пользовались) и нанести толстый слой увлажняющего крема, сделать питательную или увлажняющую маску.

### МАСЛЯНАЯ ЗАЩИТА

В зимнее время особенно полезно употреблять в пищу льняное масло. Оно позволяет коже увлажняться изнутри. В ванну полезно добавлять несколько капель масла жожоба, а лицо очищать тампоном, смоченным тёплой водой и маслом — миндальным или персиковым.

## О ТАПОЧКАХ И ТУФЕЛЬКАХ



Знакома ли вам такая картина: приходите вы в гости нарядная, а вам предлагают переобуться в домашние стоптанные тапочки? Или наоборот: приходит к вам на праздник подруга и говорит, что забыла туфли, а вы можете предложить ей только видавшие виды старые шлёпанцы... Какая же домашняя обувь должна быть дома, чтобы и своим ногам давать полноценный отдых, и перед гостями краснеть не пришлось? На эту тему мы подобрали несколько советов.

■Стереотип, что дома можно ходить в чём попало, а наряжаться только на выход, довольно распространён.

Однако красивая и удобная домашняя обувь и отдых ногам даёт, и настроение улучшает.

■Для гостей хорошо бы держать в запасе 1-2 пары новых тапочек.

■Специалисты подсчитали, что у каждого члена семьи должно быть минимум по 2 пары домашних тапок — летние и зимние.

■В идеале менять тапочки рекомендуют 1 раз в полгода (и по эстетическим, и по гигиеническим соображениям). Если менять тапочки по сезону и регулярно ухаживать за ними, можно удлинить срок их службы.

■Для домашних работ (особенно, стирки, уборки, приготовления пищи) стоит запастись надёжными «рабочими» шлёпками или сланцами, чтобы не жалко было их запачкать. После окончания хозяйственных работ обувь нужно мыть и просушивать.

■Гостей лучше встречать если не в туфлях, то хотя бы в домашней обуви на небольшом каблучке.

■В гости непременно прихватите с собой пару туфель (как это делали наши мамы и бабушки). Иначе будете, как в миниатюре Михаила Задорнова, красавицей в вечернем платье и стоптанных тапочках.



## ОТПУСКАЕМ ЧЁЛКУ

«У меня стрижка каре. Недавно решила, что буду отпускать чёлку. Посоветуйте, пожалуйста, как выглядеть аккуратно, когда чёлка начнёт отрастать».

Анастасия, г. Липецк

Открытый лоб и зачёсанные от лица волосы остаются классикой на все времена. Чтобы отпустить чёлку, вам придётся набраться терпения и по мере отрастания волос менять способы укладки. Пока чёлка ещё не закрывает глаза, её можно красиво подкручивать с помощью фена и круглой щётки. Когда чёлка отрастёт сильнее, придётся убирать волосы с лица. Один из вариантов — это разделить волосы пробором, в концы волос втереть пенку для укладки, а чёлку зафиксировать красивой невидимкой.

Для фиксирования чёлки подойдут также заколки-крабики или тонкие ободки. Выбор аксессуаров для волос сегодня очень большой.



# ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

**В выходные дни зимой самое время отправиться кататься на лыжах и на санках или просто погулять в лесу, сквере или парке, сходить в музей или заглянуть к подруге на чашечку чая. Предлагаем вам разные варианты модной зимней одежды и аксессуаров.**

## ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ

Образ и стиль жизни диктует выбор зимней одежды. Если вы пользуетесь общественным транспортом, много ходите пешком, не обойтись без теплой меховой шубы или пуховика. Удобной и практичной зимней вещью считается дублёнка, которая прекрасно подходит для зимней прогулки по городу. Современные технологии позволяют делать вещи из искусственного меха тёплыми, которые греют не хуже натурального. Одной из самых модных вещей этой зимы стилисты назвали меховой жакет. Укороченный меховой жакет можно носить и с джинсами, и с платьем.



## В МУЗЕЙ, НА ВЫСТАВКУ

Зимой очень удобно и выгодно одеваться, соблюдая принцип многослойности. Трикотажное пончо или палантин — нарядное и тёплое дополнение к комплекту из шерстяных брюк, свитера и блузки, в котором можно отправиться в музей или выставочный зал. Элегантным и функциональным дополнением к брючному костюму станет тёплый удлиненный кардиган. Если это необходимо, пончо и кардиган помогают скрыть лишнюю полноту.







## СПОРТИВНЫЙ ВЫХОД

Для зимней спортивной про-

гулки нужна специальная экипировка: удобная, лёгкая и тёплая. Популярностью пользуются удобные многослойные комплекты. Одежду для зимних видов спорта рекомендуют выбирать в ярких тонах. Во-первых, яркий цвет прекрасно выглядит на фоне белого снега, во-вторых, бодрит и вдохновляет на спортивные подвиги. Куртку может заменить тёплый спортивный жилет, который не сковывает движения. Особенно удобен такой жилет на катке.



## ЗИМНИЙ ХИТ

Самой модной вещью зимнего гардероба стилисты назвали жилет. Жилеты могут быть самые разнообразные: меховые, кожаные, трикотажные, шёлковые. Подходят для одежды в любом стиле: классическом, романтическом, спортивном и т. д. В выборе жилета главное — это найти подходящую длину. Стилисты советуют: короткие жилеты подходят всем, а удлиненные — только высоким. Самым модным назван жилет меховой или отороченный мехом.



## ОРИГИНАЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Оригинальные длинные перчатки, полуперчатки без пальцев (митенки) и наушники вместо шапки — аксессуары, которые понравятся молодым, спортивным и энергичным. Сумка из натурального или искусственного меха — тоже очень оригинальный зимний аксессуар. Впрочем, как и съёмный меховой воротник, который можно носить с курткой, платьем и водолазкой.







# Каких женщин никогда не бросают мужчины

**После болезненного расставания с очередным мужчиной у женщины закономерно возникает вопрос: а почему меня бросили? Что было не так? Каких качеств мне не хватило или было в избытке? Разумеется, лучше всего на этот вопрос может ответить именно мужчина. Итак, каких женщин не бросают мужчины?**

**В первую очередь мужчины не бросают искусных манипуляторов.** На самом деле подавляющее большинство женщин — манипуляторы, но искусных среди них отличает особенное мастерство, которое и позволяет им поймать и на всю жизнь захомутать мужчину.

Искусную манипуляторшу отличают два момента: она правильно выбирает жертву и умеет держать её на поводке нужной длины. Иногда она прикидывается слабой и остро нуждающейся в постоянной опеке, а то вдруг включает силовое давление. Благодаря такой умелой работе с эмоциями, женщина держит мужчину в постоянном напряжении и с неизбывным чувством вины, не давая ему ни минуты времени на просветление мозгов и осознание всего ужаса той ситуации, в которой он оказался.

Понятно, что вынесенный в тему нашей статьи вопрос у такой женщины попросту не возникнет. Она, возможно, и не была особо популярной в юности, но «тот единственный», которого ей удалось отловить, уже точно никуда от неё не денется.

**Также мужчины не бросают сильных, независимых и свободных женщин.** Эти качества неправильно путать с манипулятивной строптивостью, когда женщина требует от мужчины выполнения всех её желаний, но при этом всю ответственность за всё происходящее возлагает на него самого. Также я не говорю и о женщинах, которые сами, без чьей-либо помощи, добиваются своего. Типичный пример — бизнес-леди, «сделавшие себя сами». Такие женщины как раз имеют много проблем с противоположным полом. Мужчины упорно не хотят оставаться рядом с настолько явным и неприкрытым источником давления — успешно давить на них можно только манипулятивным образом, но никак не напрямую. Прямая грубая сила такой женщины — это, по своей сути, мужская сила, которая женщине не к лицу. Речь же идёт о тех женщинах, которые демонстрируют «женскую» силу. Такая женщина независима, не играет в слабый пол, но мужчины аж бегут выполнять все её желания. Она может себе позволить выбирать любого из толпы поклонников, высасывать из него соки и выбрасывать отработанный материал на помой-

ку. Её не бросают — бросает она. Разумеется, у такой женщины тоже не возникнет вопрос: а почему же мужчины бросают кого-либо в этой жизни?

Наконец, есть и третья категория небросаемых дам. Это самый редкий тип. **Эта женщина не манипулирует мужчиной, не использует его и не пытается контролировать.** Она живёт для себя, и все свои усилия направляет на работу над собой, а не на высасывание энергии других людей или попытки «исправить» хотя бы одного мужчину (в общем-то, случайно попавшегося под руку) сообразно своим понятиям и под свои потребности.

Если такая женщина существует в реальности, то она понимает, что постановка вопроса в статье категорически неправильная. Если вы боитесь быть брошенной — то будете ею. А всё потому, что вы изначально хотите владеть мужчиной, контролировать его действия и чувства. Он должен быть верным, должен быть всегда с вами, и, вообще, просто должен.

С таким подходом, даже если у вас сложатся длительные отношения, они всё равно не будут счастливыми. Ведь в действительности вы можете контролировать только себя, и пока ваши мысли вертятся вокруг того, какие плохие мужчины вообще, или ваш мужчина в частности, или каким должен быть мужчина на самом деле — счастья не будет.





# ВЫБИРАЕМ ШВЕЙНУЮ МАШИНУ

**Швейная машина — серьёзная покупка. Подобные вещи покупаются на долгий срок. Поэтому перед покупкой нужно чётко определиться, что именно вам нужно. Швейные машинки сильно отличаются по набору функций и множеству других факторов.**

**Со времен бабушкиного «Подольска», современные швейные машины шагнули очень далеко. Появилась масса крупных и мелких новшеств.**

тытается нижним транспортером.

**Автоматический нитевдеватель.** Данная функция облегчает вдевание нити в иглу.

**Квилтинг.** По сути техника декоративной подстежки изделий. Некоторые машинки специально оптимизированы для квилтинга.

**Пэчворк.** Шитьё из лоскутков. То же, что и с квилтингом.

**Челнок двойного обегания (ротационный).** В недорогих (до 10 000 руб.) швейных машинках установлен обычный качающийся челнок. Более дорогие модели оснащаются ротационным челноком, который при работе меньше шумит и не запутывает нить.

**Коленный рычаг для подъёма лапки.** Необходим, чтобы поднимать лапку не отрывая рук от ткани.

**Регулировка давления лапки.** Для тонких тканей необходимо давление сильнее, для более толстых тканей — легче. Некоторые швейные машины позволяют регулировать давление лапки.

## ПРОИЗВОДИТЕЛИ

Везде есть свои лидеры и среди производителей швейных машин тоже. Как всегда, чем более дешёва рабочая сила страны-производителя, тем ниже цена устройства.

Среди недорогих электромеханических швейных машин обратите внимание на Janome, Brother, Jaguar, Singer. Они специально делают упор на производстве недорогих швейных машин.

Bernina, Husqvarna, Pfaff производят весь спектр моделей, но больший упор делают на модели среднего и высшего класса. Производственные мощности находятся в Европе.

## КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Сначала уточните, что входит в комплект поставки выбранной вами модели швейной машины.

Могут входить в комплект разнообразные иглы, обычные и специальные, лапки разного размера и назначения, инструмент для чистки и обслуживания. Как правило, с более дорогими машинами поставляется расширенный комплект принадлежностей.

Если в комплекте с швейной машиной идёт меньше принадлежностей, чем вам нужно, то сразу поинтересуйтесь, где их можно купить. Да, найти можно всё, но покупать по специальному заказу тоже неудобно.

## ВЫВОДЫ

При выборе сначала определитесь с классом швейной машины. Выясните, какие дополнительные функции вам нужны. Выберите производителя. Здесь соблюдайте баланс цена-качество. Теперь можно выбрать конкретную модель швейной машины. Сразу же узнайте комплектацию поставки. Подробно выясните все вопросы связанные с гарантийными обязательствами и гарантийным обслуживанием. Этот пункт часто пропускают и часто жалеют об этом.

**Подготовила  
Анна ЗАВРАЖНОВА**

## ВИДЫ ШВЕЙНЫХ МАШИН

**Электромеханические.** Самые дешёвые швейные машины, имеющие самую простую конструкцию. Так называют швейные машины с электроприводом и ручным управлением. Могут выполнять 10-20 разнообразных операций.

**Электронные швейные машины.** Швейные машины этого класса управляются специальным микропроцессором, в который заложены различные режимы шитья. Микропроцессор управляет движениями иглы, что снимает ограничение на сложность строк. Оснащаются жидкокристаллическим дисплеем, на котором отображается режим, тип ткани, могут также отображаться краткие подсказки по режимам. Они могут вышивать бордюры в виде узоров, некоторые модели могут вышивать буквы алфавита и цифры. Имеют более высокую функциональность, чем электромеханические швейные машины. Цена соответственно тоже выше.

**Швейные машины с компьютерным управлением.**

Самый дорогой и продвинутый класс устройств. Они имеют встроенный компьютер, что снимает ограничения на сложность работ. Имеют встроенный или дополнительный вышивальный блок. Вышивать они могут узоры, встроенные в память компьютера. Вы также можете создавать собственные вышивки или дополнительно загружать их в память. Это самый высокий и дорогой класс швейных машин.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА И ФУНКЦИИ

**Рукавная платформа.** Благодаря ей удобно обрабатывать мелкие детали, например рукава.

**Столик для расширения рабочей поверхности.** С большим столиком удобно работать с большими деталями.

**Дополнительный транспортёр ткани.** Все машинки оснащены нижним транспортёром, но в некоторых есть также верхний. Верхний транспортёр будет полезен при работе с тонкими или скользкими тканями, которые могут плохо захва-



# ЖИЗНЬ БЕЗ ПЯТЕН

**Е**сли после праздничного застолья вы обнаружили пятно на платье, действуйте немедленно! Пятна со временем проникают в глубь ткани, и избавиться от них будет намного труднее.

## ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ

Постарайтесь соскоблить лак с одежды, затем немного намочите ткань с изнанки специальным средством для снятия лака (этого нельзя делать с тканями, в состав которых входит ацетат). Затем постирайте, как обычно.

## ПОМАДА

С помощью лезвия тщательно удалите помаду, которая не влезла в ткань. Затем нанесите в небольшом количестве пятновыводитель для удаления жирных пятен. Приложите чистое белое полотенце к пятну и постирайте вещь.

## РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО И ЖИР

С силой вотрите пищевую соду или тальк в пятно. Оставьте на 30-40 мин. Затем вытрите и постирайте с порошком.

## СОУС

Замочите одежду в холодной воде со стиральным порошком, затем постирайте.

## ШОКОЛАД

Аккуратно соскоблите верхний слой. Добавьте пару капель нашатырного спирта, для того чтобы растопить шоколад, затем постирайте в мыльной воде. Перед тем как постирать одежду в машине, прополощите вещь в холодной воде. Старые пятна на белых вещах можно удалять с помощью перекиси водорода. Нужно обработать пятно раствором и оставить на 10-15 мин., а затем смыть.

## КРАСНОЕ ВИНО

Сразу, после того как вы испачкались, налейте сверху немного белого вина. Затем промокните пятно бумажной салфеткой. Белое вино



также можно заменить минеральной водой или тоником.

## ПИВО ИЛИ КВАС

Замочите одежду в тёплой воде, добавив туда капельку уксуса. Затем прополощите в холодной и постирайте вещь в стиральной машине.

## ГРЯЗЬ

Подождите, пока грязь подсохнет. Затем аккуратно счистите верхний слой и замочите в холодной воде на 15-20 мин. Можно попробовать старый способ: потрите пятно сырой картошкой, а затем прополощите в тёплой воде.

## ПОТ

Пятно промокните мягкой губ-

кой, предварительно капнув на неё немного уксуса. Затем прополощите и постирайте, как обычно.

## ВОСК

Тупой стороной ножа счистите засохший воск с ткани. Накройте влажной тряпочкой пятно и прогладьте утюгом. Нанесите небольшое количество пятновыводителя на пятно, оставив на 15-20 мин., а затем постирайте. Чтобы воск не капал на праздничную скатерть, можно насыпать соль вокруг фитиля.

## ДЕЗОДОРАНТ

Протрите следы от дезодоранта тампоном, смоченным в уксусе, затем постирайте.

## Полезные советы:

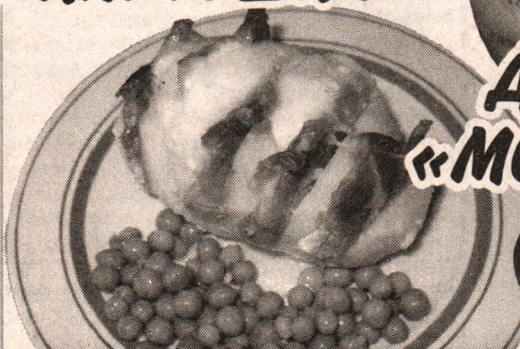
- Прежде чем предпринимать какие-либо действия, очень внимательно изучите состав ткани.
- Перед тем как начать обрабатывать пятно, промокните его сухой салфеткой или чистым полотенцем.
- Не вытирайте пятно с силой, оно может впитаться глубоко в ткань, что усложнит его выведение.
- Храните пятновыводитель на видном месте, чтобы не пришлось его долго искать.
- Наносить средство на пятно, делайте это от края к центру круговыми движениями.
- Чтобы не испачкать другие части одежды, подложите под испачканное место сухое чистое полотенце.
- Не замачивайте одежду сразу в горячей воде.



# С К готовим КУЛИНОЙ

№1(39) Январь 2010

**НЕОБЫЧНАЯ  
КАРТОШКА**



**ДЕСЕРТ  
«МОРОЗКО»**



**ЛЮБИМЫЕ  
МАКАРОНЫ**



**САЛАТЫ  
С АТЕЛЬСИНАМИ**





# ЦИТРУСОВЫЙ РАЙ



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МАНДАРИНАМИ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

На 400 г кальмаров: 2 мандарина, 1/4 кочана пекинской капусты, 2 ст. л. кунжутного или оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотая паприка, красный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очистите, промойте, отварите в подсоленной воде. Затем охладите, порежьте соломкой.
2. Очищенные мандарины разберите на дольки, очистите от плёнок. Капусту нашинкуйте соломкой.
3. Для соуса смешайте масло с лимонным соком, добавьте паприку, поперчите, посолите.
4. В капусту добавьте кальмары и мандарины, заправьте соусом, перемешайте. Дайте салату постоять 15-20 мин. Затем ещё раз перемешайте.

О. С. ХИТРОВА, г. Владивосток

## САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРЕЙПФРУТОМ

На 200 г ветчины: 2 грейпфрута, 2 помидора, 2 варёных яйца. Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой зелёной петрушки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грейпфрут очищаем, разбираем на дольки, удаляем тонкие плёночки и каждую дольку нарезаем кусочками.
2. Помидоры ошпариваем кипятком, очищаем от кожицы, нарезаем кубиками. Ветчину также нарезаем кубиками. Яйца натираем на крупной тёрке.
3. Для соуса соединяем оливковое масло с пропущенным через пресс чесноком и рубленой зеленью. Солим и перчим по вкусу.
4. На плоское блюдо выкладываем слоями: грейпфрут, ветчину, помидоры, яйца. Сверху поливаем салат соусом и ставим в холодильник на 30-40 мин.

Е. Н. ВОРОНИНА,  
г. Великие Луки

## САЛАТ «ОРАНЖЕВЫЙ»

На 4 апельсина: 100 г солёного или копчёного рыбного филе (анчоус, горбуша, форель, сёмга и др.), 4 стебля сельдерея, 1 маленькая луковица, 1 сладкий перец, 1 банка маслин без косточек, рубленая зелень по вкусу, 2-3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очищаем от кожицы, разбираем на дольки, удаляем белую плёнку. Каждую дольку нарезаем на 2-3 части.
2. Рыбу и очищенный сельдерей нарезаем кусочками, лук — полукольцами, сладкий перец — соломкой.
3. Все ингредиенты соединяем, добавляем маслины и рубленую зелень. Солим, перчим, заправляем оливковым маслом. Выкладываем салат горкой в салатник.

**СОВЕТ.** Маслины можно порезать полукольцами или добавить в салат целыми.

Л. И. МАЙКОВА, г. Москва

Я работаю продавцом в овощной палатке на рынке. Из своего опыта могу посоветовать читателям «Женсовета», на что следует обращать внимание при покупке citrusовых.



● Хорошо берут египетские апельсины — они сладкие, сочные и в них мало косточек. Апельсины должны быть ярко-оранжевые, среднего размера и правильной формы. Турецкие апельсины для тех, кто любит кислинку.

● У спелого апельсина кожура рыхлая, легко продавливается ногтем и без усилий снимается.

● В этом году покупатели распробовали новый вид citrusовых — «свити». Внешне он похож на грейпфрут, но нежно-зелёного цвета и по вкусу гораздо слаще. Правда «отходов» у этого фрукта около 30 процентов.

● Вкус citrusовых можно определить по весу. Те, которые кажутся слишком тяжёлыми для своего размера, обычно бывают очень сочными и сладкими.

● Чуть приплюснутые мандарины средних размеров обычно кисловатые, зато в них меньше косточек.

● Мандарины я покупаю только зимой и только грузинские. У них не приторный вкус и тонкая кожица, которую нельзя обработать воском. А заморские — испанские, турецкие обычно очень сладкие, но воском обработаны, отчего и хранятся почти круглый год. Зимой это на вкус не влияет, а в межсезонье такие фрукты напоминают сено.

● Самые лучшие лимоны — с толстой кожицей. Чем меньше лимон и пористее его шкурка, тем скорее я куплю его себе к чаю.

● Конечно, ни грейпфрут, ни апельсин не должны быть мягкими или пятнистыми. А ещё я всегда доверяю своему обонянию. Все нюхаю! Пахнуть должно свежестью.

А. Е. МАКАРОВА, г. Воронеж

Этот салат необычен, пикантен и, поверьте на слово, очень вкусен.

Е. С. ЛАКЕЕВА, г. Калининград

## САЛАТ «ИСКУШЕНИЕ»

На 300 г куриного филе: 1 грейпфрут, 8-10 шт. чернослива, 2-3 ст. л. кедровых орешков, 3 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. раст. масла, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе порежьте тонкими полосками, замаринуйте на 30 мин. в соевом соусе, смешанном с 2 ст. л. раст. масла. Затем обжарьте на оставшемся масле, остудите.
2. Грейпфрут очистите от кожицы и плёнок, нарежьте мелкими кусочками. Чернослив замочите на 15-20 мин. в кипятке, затем мелко порубите.
3. Куриное мясо смешайте с грейпфрутом и черносливом. Добавьте кедровые орешки, заправьте майонезом. Дайте салату постоять 40-50 мин.



## САЛАТ «КОПЧЁНЫЙ» С ФРУКТАМИ

На 1 крупный копчёный окоро-  
чок или грудку: 2 апельсина, 1-2  
яблока, 1 красный сладкий перец,  
сок 1/2 лимона. Для соуса: 1 кисло-  
сладкое яблоко, 100 г майонеза, 1  
ч. л. молотой паприки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очистите, разберите  
на дольки, удалите плёнки, порежь-  
те дольки кусочками. Очищенное  
яблоко нарежьте кубиками, сбрыз-  
ните лимонным соком.

2. Куриное мясо порежьте мелки-  
ми кусочками, очищенный от семян  
сладкий перец — кубиками или  
соломкой.

3. Приготовьте соус. Яблоко очи-  
стите, натрите на мелкой тёрке,  
смешайте с майонезом и паприкой.  
Посолите по вкусу.

4. В салатнике соедините кури-  
ное мясо с перцем, апельсинами и  
яблоком. Перемешайте, заправьте  
соусом. Дайте салату постоять в  
холодильнике 30-40 мин.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

## САЛАТ «ЛЁГОНЬКИЙ» С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 2 апельсина: 3 мандарина,  
1 пучок зелёного салата, 4 ст. л.  
раст. масла, сок 1 лимона, 1 ч. л.  
горчицы, чёрный молотый перец,  
соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цитрусовые очищаем, разде-  
ляем на дольки, каждую дольку  
разрезаем на кусочки. Салатные  
листья рвём руками.

2. Для заправки смешиваем раст.  
масло с лимонным соком и горчи-  
цей, солим и перчим по вкусу.

3. Фрукты соединяем с салатны-  
ми листьями, заправляем соусом,  
перемешиваем.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

Такой салат моя знакомая попробовала в  
одном из кафе, и ей он очень понравился. А  
уже потом это рецепт попал от неё ко мне, и он  
сразу же прижился в моей семье. Кстати, если вы  
на диете, салат можно не заправлять майонезом  
и сметаной, достаточно сока грейпфрута.

И. А. ГОЛИКОВА, г. Воронеж

## САЛАТ «МОРСКАЯ ЭКЗОТИКА»

На 3 кальмара: 200 г очищенных креветок,  
1 небольшой красный грейпфрут, 50-100 г тёртого  
пармезана, по 2-3 ст. л. сметаны и майонеза, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаю, промываю, отвариваю в под-  
соленной воде. Затем охлаждаю, нарезаю соломкой.

2. Креветки заливаю на 5 мин. кипятком, охлажда-  
ю. Грейпфрут очищаю от кожицы и плёнок, затем  
каждую дольку разрезаю на 4-5 частей.

3. Всё смешиваю, добавляю тёртый пармезан.  
Перемешиваю, заправляю сметаной с майонезом.

Этот салат я нашла в одном  
из журналов. Долго думала:  
готовить или не рисковать (смуща-  
ло сочетание продуктов), а когда,  
наконец, приготовила, то и я, и муж,  
и дочка были буквально очарованы  
им. Советую и вам попробовать  
этот салат. Не прогадаете!

О. С. ЕГОРОВА, г. Оленегорск,  
Мурманская обл.

## САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ГРЕЙПФРУТОМ

На 400 г крабовых палочек:  
2 грейпфрута, 2 варёных яйца,  
майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки нарезаю кусоч-  
ками. Грейпфрут очищаю от кожу-  
ры, удаляю тонкие плёночки, каждую  
дольку разрезаю на 3-4 части. Яйца  
рублю крупными кусочками.

2. Все ингредиенты перемешиваю,  
заправляю майонезом.



## САЛАТ С КОРЕЙСКИМ ОТТЕНКОМ

На 200 г отварного куриного  
филе: 1 апельсин, 150 г моркови  
по-корейски, 4 варёных яйца,  
150 г твёрдого сыра, рубленые  
грецкие орехи, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежь-  
те маленькими кубиками.  
Очищенный апельсин разберите  
на дольки, порежьте кусочками.  
Яйца мелко порубите, сыр натри-  
те на крупной тёрке.

2. На блюдо выложите слоями:  
1-й слой — курица, смажьте майо-  
незом; 2-й — морковь по-корейски,  
майонез; 3-й — апельсин; 4-й —  
яйца, майонез; 5-й — сыр. Сверху  
посыпьте рублеными грецкими оре-  
хами.

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

## САЛАТ «ПРОСТЕНЬКО, НО СО ВКУСОМ»

На 1 апельсин: 1 луковица,  
4 варёных яйца, 100 г тёртого  
твёрдого сыра, 2 ст. л. винного  
уксуса, 1 ч. л. сахара, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин очищаем от кожи-  
цы, разбираем на дольки. Каждую  
дольку разрезаем на 3-4 части.

2. Лук нарезаем кольцами,  
заливаем уксусом, смешанным  
с сахаром, маринуем 5-10 мин.,  
затем отжимаем. Яйца мелко  
рубим.

3. В салатник или на блюдо  
выкладываем слоями: 1-й слой  
— кусочки апельсина; 2-й —  
лук, смазываем майонезом; 3-й  
— яйца, майонез; 4-й — тёртый  
сыр. Украшаем салат по своему  
вкусу.

СОВЕТ. Все ингредиенты  
салата можно перемешать и  
заправить майонезом.

Марина ЯНОВА, г. Ставрополь

## САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С МАНДАРИНАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 200 г варёных очищенных креветок: 5-6 мандари-  
нов, 100 г корня сельдерея, 1 яблоко, 1 ст. л. лимонного  
сока, листья зелёного салата, 4 ст. л. майонеза, соль.  
Для украшения: 1/2 лимона, зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Два мандарина разрежьте пополам, выдавите сок.  
Остальные мандарины почистите, разделите на дольки. С  
каждой дольки снимите белую плёнку.

2. Сельдерей нашинкуйте тонкой соломкой или натрите  
на крупной тёрке. Очищенное яблоко порежьте мелкими  
дольками или соломкой. Сельдерей и яблоко сбрызните  
лимонным соком.

3. Для соуса смешайте мандариновый сок с майонезом,  
посолите по вкусу.

4. В миске соедините мандарины с креветками, сельде-  
реем и яблоками. Заправьте салат соусом, перемешайте и  
выложите на блюдо, выстланное листьями зелёного салата.  
Украсьте тонкими ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар



# АЛЬТЕРНАТИВА КАРТОФЕЛЬНОМУ ПЮРЕ

## КАРТОШКА С КОПЧЁНЫМ МЯСОМ И ПОМИДОРАМИ

На 1 кг картофеля: 500 г копчёной грудинки или корейки, 2 луковицы, пол-литровая банка помидоров в собственном соку, зелень, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рублю, обжариваю на раст. масле. Добавляю нарезанное кубиками копчёное мясо, слегка обжариваю.
2. Картофель очищаю, режу кубиками, добавляю к мясу, наливаю 3/4 ст. воды, тушу 10-15 мин.
3. Помидоры разминаю вместе с соком, удаляю кожицу, смешиваю с картофелем и мясом. Солю, перчу по вкусу, перемешиваю. Тушу 10 мин.
4. При подаче к столу посыпаю готовое блюдо рубленой зеленью.

Алла НАЗАРОВА, г. Рязань

## КОТЛЕТЫ «ПОЧТИ МЯСНЫЕ»

На 5 картофелин: 2 ст. орехов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, 4 ст. л. муки, раст. масло, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, пропусти-те через мясорубку вместе с луком, чесноком, и орехами. Добавьте яйца, муку, посолите, поперчите, тща-тельно перемешайте, разбавьте водой до консистенции густой сметаны.

2. Жарьте котлеты, как оладьи, выкладывая ложкой на разогретую с маслом сковороду.

Г. И. ГЛАЗКИНА,  
с. Верхнерусское,  
Ставропольский край

## ЯИЧНО- КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

На 500 г картофеля: 150 г ветчины, 6 варёных и 2 сырых яйца, 1 луковица, 100 г тёртого сыра, 4 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, жир для фритюра, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, разомните в пюре.
2. Ветчину, варёные яйца и лук мелко порежьте, петрушку порубите. Соедините с картофельным пюре. Добавьте сырые яйца, посо-лите, поперчите.
3. Из приготовленной массы сформируйте палочки величиной с большой палец, обваляйте их в сухарях, обжарьте во фритюре.

Картофельные палочки хороши как закуска.

В. И. МИТРОФАНОВА, г. Волжск



## БЫСТРЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ВЕГЕТА»

Картофель очищаю, нарезаю пополам. Слегка присаливаю и обмакиваю в приправу «Вегета» или «Для картофеля». Выкладываю половинки на смазанный маслом противень срезом вниз. Запекаю 15-20 мин. Затем выключаю духовку и даю картофелю полежать, чтобы впитал масло. А ещё при подаче к столу на запечённую картошку сверху кладу майонез с укропом и чесноком или с зелёным луком, а также мелко порезанную сельдочку с луком или солёные огурчики.

В. А. ПАНОВА, г. Салават

## КАРТОФЕЛЬ «ВОСТОРГ»

На 600 г картофеля: 100 г сыра, 2-3 луковицы, 150-200 г сметаны, 2 яйца, 1-2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 4-5 ст. л. раст. масла, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мун-дире до полуготовности, очистите, нарежьте кружочками или ломтиками. Лук мелко нарежьте, спассеруйте в масле, смешайте с картофелем.

2. Сметану смешайте с яйцами, рубленой зеленью, пропущенным через пресс чесноком, перцем и солью. Залейте картофель, сверху посыпьте тёртым сыром, запекайте в духовке до румяной корочки.

## КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА С КОЛБАСОЙ

На 1 кг картофеля: 200 г ветчины или колбасы, 2-3 луковицы, сало, молоко, 2-3 ломтика булки, панировочные сухари, раст. масло, зелень, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, натри-те на мелкой тёрке. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Ломтики булки замочите в моло-ке. Ветчину или колбасу нарежь-те мелкими кубиками.

2. Смешайте картофель с луком, отжатой булкой и ветчиной, выло-жите в смазанную маслом и посы-панную сухарями форму и запеки-те в духовке. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Н. Н. НАГОРНАЯ, с-з «Тихая  
сосна», Острогожский р-н,  
Воронежская обл.

## ЭФФЕКТНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИСКВИТЫ

На 1 кг картофеля: 1 ст. моло-ка, 100 г сметаны, 3 яйца, 400 г шпината (можно заморожен-ного), 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мун-дире, очистите. Растолките в пюре, добавьте молоко, сметану, солите, перемешайте и раздели-те на 3 части.

2. Шпинат измельчите, поту-шите с небольшим количеством воды, затем откиньте на сито и протрите. В одну часть пюре добавьте шпинат, в другую — томатную пасту и сахар.

3. Выложите 3 вида пюре в 3 кулинарных мешка с широкой насадкой. Уложите в смазанную маслом форму красивыми вол-нами. Запекайте в разогретой до 180°C духовке 8-10 мин.

С. И. НОСКОВА, г. Рыбинск



## ПЕЧЁНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ, ЗЕЛЕНЬЮ И СЁМГОЙ

На 8 картофелин: 100 г филе копчёной сёмги, 300 г творога, зелёный лук, зелень укропа и петрушки, 1/2 ст. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, промываем, заворачиваем в фольгу и запекаем в духовке.
2. Лук, укроп и петрушку мелко режем. Смешиваем с творогом и сметаной. Солим, перчим и ещё раз перемешиваем.
3. На каждой картофелине делаем глубокий крестообразный надрез, кладем в него творог с зеленью. Украшаем ломтиками сёмги.

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

## КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

На 700 г картофеля: 2 луковицы, 2 помидора, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 150 г сыра, раст. масло, приправа для картофеля, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, отвариваем до полуготовности, нарезаем кружками.
2. Лук нарезаем кольцами, слегка пассеруем на раст. масле. Помидоры — дольками, сыр натираем на крупной тёрке.
3. В смазанную маслом форму выкладываем картофель. Сверху выкладываем пассерованный лук, затем помидоры. Посыпаем приправой для картофеля, поливаем сметаной, смешанной с томатной пастой, посыпаем сыром. Запекаем 20-25 мин. в духовке, разогретой до 180°C.

## БЛИНЧИКИ «ЛЮБИМАЯ ТЁЩА»

На 1 кг картофеля: 6 ст. л. манной крупы, 1 ст. тёртых яблок, 3 яйца, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте картофель с манной крупой, добавьте яблоки, вбейте яйца, посолите по вкусу. Испеките блинчики.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец,  
Липецкая обл.

## КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СЫРОМ В ГОРШОЧКЕ

Очищенный картофель отварите, разомните в пюре. Добавьте сливочное масло, взбитое яйцо, измельченный и обжаренный лук, нарезанный кубиками твердый сыр. Посолите, поперчите и перемешайте. Затем переложите в смазанный маслом горшочек, сверху разложите кубики сливочного масла и поставьте на 30 мин. в духовку, нагретую до 200°C.

Е. Н. РУКИНА, г. Петрозаводск



## ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «НОВОГОДНЯЯ КАДРИЛЬ»

На 8-10 картофелин: 200 г ветчины, 200 г брынзы, 2 яйца, 1/2 ст. сливок, зелень, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мундире, остудите, разрежьте вдоль пополам, выньте мякоть, оставив стенки в 1 см.
2. Мякоть картофеля разомните, брынзу и ветчину измельчите. Яйца взбейте со сливками, поперчите, посолите, смешайте с размятым картофелем, брынзой и ветчиной.
3. Картофель нафаршируйте, выложите на противень, запекайте 15 мин. при 200°C.

Е. И. АНИСИМОВА, г. Воронеж

В каждой семье из картофеля что-нибудь готовят: картофель жареный, картофель запеченный, картофель в кляре, котлеты, оладьи, манты, драники и т. д. А может кто-то из хозяюшек — любителей картофеля возьмёт и эти рецепты на вооружение?

З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск,  
Краснодарский край

## КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, РИСА И БРЫНЗЫ

На 500 г картофеля: 250 г брынзы, 5 ст. л. риса, 4 яйца, зелень петрушки, мука, 4 ст. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите в мундире, остудите, очистите.
2. Рис промойте, отварите до полуготовности в подсоленной воде.
3. Картофель с брынзой натрите на тёрке. Добавьте рис, 3 взбитых яйца и рубленую зелень. Всё осторожно перемешайте (солить не надо!).
4. Из полученной массы сформируйте котлеты, запанируйте их в муке, обмакните во взбитое яйцо и обжарьте на раст. масле.

## КАРТОФЕЛЬНАЯ ФРИТТАТА

На 500 г картофеля: 6 яиц, 100 г сыра, молоко, сливочное масло, перец, соль. Для украшения: свежие помидоры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вымытый и очищенный картофель нарежьте кубиками и пожарьте на масле. Одновременно взбейте яйца с молоком и добавьте тёртый сыр, перец и соль.
2. Когда картофель будет готов, залейте его яичной массой, накройте крышкой и жарьте в течение 5 мин. При подаче к столу украсьте фриттату свежими помидорами.

## КАРТОФЕЛЬНАЯ СОЛОМКА С МЯСОМ

На 800 г картофеля: 300 г любого варёного мяса, 2 луковицы, 100 г тёртого твёрдого сыра, мука, панировочные сухари, 1/4 ст. мясного бульона, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо пропускаю через мясорубку. Лук мелко рублю, обжариваю на раст. масле. Картофель очищаю, нарезаю соломкой. Всё солю, перемешиваю.
2. Полученную массу выкладываю на смазанную маслом сковороду, разравниваю. Посыпаю сверху мукой, поливаю бульоном, затем посыпаю сухарями и тёртым сыром. Запекаю в разогретой духовке 20 мин.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж





# Что съесть, чтобы похудеть

## РИС С ХУРМОЙ

В сливочном масле обжариваем любимые пряности (например, корицу, кардамон, бадьян). Добавляем промытый рис, обжариваем его до прозрачности. Затем заливаем бульоном из расчёта 1:2, тушим до готовности под крышкой. Отдельно обжариваем мелко нарезанный сладкий перец, добавляем к рису. Снимаем рис с огня, перемешиваем с мелко нарезанными кусочками хурмы. Даём постоять несколько минут.

**Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.**



## КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Для приготовления такого блюда беру куриное филе, зелёные яблоки и квашеную капусту. Яблоки нарезаю тонкими кружочками и половину выкладываю на противень. Затем кладу квашеную капусту, посыпаю её тмином, накрываю оставшимися яблоками. На яблоки раскладываю куски курицы без кожи. Чутьочку присаливаю, посыпаю смесью молотых перцев. Накрываю противень фольгой и ставлю в духовку. Запекаю до готовности курицы.

**М. С. УГРЮМОВА, г. Самара**

## РАЗНОЦВЕТНЫЙ САЛАТ

На 300 г варёной куриной грудки: 1 красный сладкий перец, 1 яблоко, 1 апельсин, 50 г твёрдого сыра, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, листья салата, соль. Для заправки: 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. винного уксуса.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо, сладкий перец и очищенное яблоко порежьте тонкой соломкой. Апельсин разберите на дольки, удалите белую плёнку, каждую дольку разрежьте на кусочки.
2. В выстланный салатными листьями салатник выложите продукты слоями, слегка присаливая по вкусу: куриное мясо, сладкий перец, яблоко, кукуруза, апельсин, натёртый на средней тёрке сыр. Залейте сверху заправкой, приготовленной из раст. масла и винного уксуса, дайте немного постоять.

**Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск**

## САЛАТ «ОСТРЕНЬКИЙ»

На 200-250 г квашеной капусты: 1 солёный огурец, 1 яблоко, 1 апельсин, 1-2 моркови, 1 луковица, тёртый хрен по вкусу, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отожмите от рассола, мелко нарежьте. Солёный огурец, яблоко и апельсин нарежьте кубиками. Морковь натрите на средней тёрке. Лук мелко порубите.
2. Соедините подготовленные продукты, добавьте тёртый хрен, посолите, полейте лимонным соком и заправьте раст. маслом. Перемешайте и подавайте к столу.

**В. А. ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк**



## САЛАТ «КУБИКИ»

На 1 авокадо: 1 свежий огурец, 1 сладкий перец, немного зелёного лука, 2 ст. л. лимонного сока, 1-2 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаю, вместе с огурцом и сладким перцем нарезаю маленькими кубиками. Зелёный лук мелко рублю.
2. Всё перемешиваю, солю по вкусу, заправляю лимонным соком и оливковым маслом.

**В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир**

## БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ «БЫСТРЫЙ»

На 600 г свежей капусты: 1-2 свёклы, 1 луковица, 2-3 моркови, 3 картофелины, сок 1 лимона, 3 помидора или 1 ст. л. томатной пасты, сахар, перец, соль. Для подачи: зелень укропа и петрушки, сметана, чеснок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко шинкуем, картофель нарезаем брусочками, лук кубиками, морковь натираем на крупной тёрке. Свёклу также натираем на крупной тёрке и обильно смачиваем лимонным соком.
2. Все подготовленные ингредиенты, кроме свёклы, складываем в кастрюлю. Заливаем кипятком на 3/4 объёма кастрюли и ставим на огонь. Даём закипеть и варим 2-3 мин.
3. Добавляем в борщ очищенные от кожицы и крупно нарезанные помидоры или томатную пасту, даём прокипеть 5 мин. После этого кладем подготовленную свёклу.
4. Как только бульон снова закипит, сразу же снимаем с огня, приправляем солью, перцем, сахаром и лимонным соком по вкусу. Заворачиваем кастрюлю в газеты, закутываем одеялом и настаиваем в течение 30 мин. Подаём с мелко нарезанной зеленью, чесноком и сметаной.

**СОВЕТ.** По желанию можно добавить в борщ измельчённый корень петрушки и сельдерея.

**Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь**





## ОВОЩИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

На 300 г нежирного мясного фарша: 2 свёклы, 2-3 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 100-150 г сметаны 10%-й жирности, 2-3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, почистите. Лук нарежьте кольцами, свёклу и морковь натрите на крупной тёрке, картофель порежьте брусочками.

2. В форму или на противень выложите слоями: мясной фарш, посолите, поперчите, затем — кольца лука, подсолённый картофель, морковь и свёклу.

3. Сметану смешайте с пропущенным через пресс чесноком, залейте сверху овощи. Добавьте 1 ст. воды. Накройте фольгой и запекайте в духовке 1 ч. при 200°C.

**СОВЕТ.** Это блюдо можно приготовить с лёгким майонезом.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск

Этот рецепт интересен тем, что в качестве основного продукта в нём можно использовать любое мясо, рыбу или птицу. Больше всего мне нравится так готовить рыбу.

А. И. СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

## РЫБА ПОД СНЕЖНЫМ СОУСОМ

На 500 г рыбного филе: 3 яйца, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 ч. л. готовой горчицы, 2 ч. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе порежьте небольшими кусочками, опустите в кипящую подсоленную воду. Варите 3 мин. и выньте из бульона.

2. Приготовьте соус. Отделите желтки от белков. Желтки разотрите со сметаной, горчицей и раст. маслом. Отдельно взбейте в пышную пену белки со щепоткой соли.

3. Готовую рыбу выложите в форму для запекания, залейте желтковым соусом. Сверху аккуратно ложкой выложите белки. Прикройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 190°C духовку. Запекайте 20-25 мин. Затем снимите фольгу и запекайте ещё 5-7 мин.

Такая запеканка придётся по вкусу всей семье, а особенно приглянется тем, кто следит за своей фигурой. Запеканка сытная, однако, она не содержит большого количества калорий.

С. Т. ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

## КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С РИСОМ

На 500 г куриного филе: 1 ст. риса (лучше коричневого), 2 яйца, 1-1,5 ст. сметаны жирностью 10%, 100 г брынзы, зелень, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отварите до готовности, выньте из бульона, остудите и порежьте кусочками.

2. Рис промойте, залейте большим количеством подсоленной воды. Отварите до готовности, откиньте на дуршлаг.

3. В миске соедините курицу и рис. Добавьте яйца, сметану, тёртую брынзу и рубленую зелень. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте и переложите в смазанную маслом форму. Запекайте 45-50 мин. в духовке при 200-220°C.

## РЫБНОЕ ФИЛЕ НА ЛУКОВОЙ ПОДУШКЕ

На 600-700 г рыбного филе: 3-4 луковицы, 2 помидора, 2 моркови, сок 1 лимона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, лук и помидор — кружочками. Морковь натрите на крупной тёрке.

2. На дно глубокой формы укладываем лук. Сверху кладем рыбу, затем морковь и помидоры. Подливаем немного воды (совсем капельку). Запекаем в разогретой духовке 20-30 мин.

3. При подаче к столу поливаем готовое блюдо лимонным соком.

Соль, специи и масло не обязательны, особенно, если рыба морская.

С. И. НОСКОВА, г. Рыбинск

## КАЛЬМАРЫ, ТУШЁННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

На 4 кальмара: 1 банка консервированной белой фасоли, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 пучок петрушки, молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары чищу, промываю, нарезаю тонкой соломкой.

2. Помидоры ошпариваю кипятком, снимаю кожицу, мякоть нарезаю кубиками. Очищенный от семян сладкий перец режу соломкой. Лук мелко рублю.

3. Все овощи тушу в собственном соку 5-6 мин. Добавляю кальмары и отцеженную от жидкости фасоль. Солю, перчу по вкусу, посыпаю рубленой петрушкой. Готовлю на слабом огне 3-5 мин.

П. Н. КЛИМОВА, г. Саранск

## ЗОЛОТИСТОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 300 г (3 ст.) овсяных хлопьев: 3/4 ст. обезжиренного кефира, 1 яйцо, 4-5 ст. л. изюма, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья залейте кефиром, дайте постоять 3-4 мин. Добавьте яйцо и промытый изюм. Перемешайте.

2. Полученную массу ложкой выложите на смазанный раст. маслом противень, поставьте в разогретую духовку. Запекайте при средней температуре до золотистого цвета.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

## ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

На 500 г свежих грибов: 300 г белокочанной капусты, 3 солёных огурца, 2 луковицы, 2-3 моркови, 1-2 помидора, 1 банка оливок без косточек, 4 кружочка лимона, раст. масло, томатная паста или кетчуп, зелень базилика, лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы мелко режем. Половину грибов отвариваем в подсоленной воде, остальные обжариваем в небольшом количестве масла.

2. Лук, морковь и огурцы нарезаем соломкой, обжариваем. Добавляем томатную пасту или кетчуп, немного грибного бульона, лавровый лист, перец и соль, тушим до мягкости.

3. Все ингредиенты складываем в кастрюлю, добавляем нашинкованную капусту, нарезанные кружочками оливки и 2 кружочка лимона, разрезанные на 4 части. Тушим 10-15 мин. Готовое блюдо посыпаем рубленой зеленью, украшаем оставшимся лимоном.

Г. С. ВОРОБЬЁВА, г. Орск





# ФАРШ-БРОСОК!



## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ОЛИВКАМИ И ОВОЩАМИ

На 1 кг мясного фарша: 2 моркови, соцветия брокколи, чёрные и зелёные оливки, бульон, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите и варите в подсоленной воде 10 мин. Брокколи варите вместе с морковью 5 мин.
2. К фаршу добавьте примерно 1/2 ст. говяжьего бульона, но чтобы фарш не получился слишком жидким. Сделайте из фарша овальную плоскую лепёшку.
3. Брокколи и оливки разложите по центру лепёшки, а по бокам положите кружочки моркови. Скатайте рулетом, придав форму батона, положите швом вниз в смазанную жиром гусятницу и запекайте 45 мин. при 200°C. Готовый рулет переложите на блюдо, перед подачей разрежьте на порционные кусочки.

Е. И. АНИСИМОВА, г. Воронеж

## СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПОД УКРОПНЫМ СОУСОМ

На 1 кг свинины: 2 луковицы, 2 ст. л. варёного риса, 1 яйцо, 1/2 маленькой булочки, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 большой пучок укропа, 150 г сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вместе с луком пропускаю через мясорубку. Добавляю рис, яйцо, размоченную в воде булку, перец и соль. Фарш хорошо вымешиваю.
2. Из приготовленного фарша формую котлеты, панирую их в сухарях и обжариваю со всех сторон на раст. масле.
3. Для соуса обжариваю муку на сухой сковороде, развожу её 3/4 ст. горячей воды. Добавляю сливочное масло, молотый перец и соль, перемешиваю. Затем добавляю мелко нарезанный укроп и сметану.
4. Складываю котлетки в сотейник, поливаю укропным соусом и ставлю в духовку. Запекаю 20-30 мин. при слабой температуре.

Е. А. ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

## «ЕЖИКИ» С БРОККОЛИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

На 1 кг говяжьего фарша: 1-2 луковицы, 2 яйца, 2-3 ст. л. длинного риса, брокколи, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2-3 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавляем мелко порубленный лук, яйца и промытый рис. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.
2. Готовим соус. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем кубиками, обжариваем в небольшом количестве раст. масла. Добавляем измельчённый чеснок и рубленую зелень. Подливаем горячей воды, солим, перчим. Доводим до кипения.
3. Из фарша лепим шарики, завернув в середину каждого соцветие брокколи. Обжариваем на раст. масле, затем складываем «ежики» в кастрюльку, заливаем соусом и тушим на слабом огне до готовности.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

## КОТЛЕТЫ С ЯИЧНИЦЕЙ И ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

На 500 г мясного фарша: 1 луковица, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. л. молотых сухарей, перец, соль. Для соуса: 3-4 солёных огурца, 1 ст. л. муки, мясной бульон, зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук пассеруем на сливочном масле, добавляем 2 яйца, размешиваем и жарим до подрумянивания.
2. Яичницу мелко-мелко рубим, добавляем к фаршу, солим, перчим и хорошо вымешиваем.
3. Формуем котлеты, обмакиваем во взбитое яйцо, обваливаем в сухарях, обжариваем на сливочном масле, выкладываем на блюдо.
4. Готовим соус: муку разводим холодным мясным бульоном, вливаем в сковороду, в которой жарились котлеты, и варим до загустения. Процеживаем, добавляем рубленые огурцы и зелень петрушки. Подаём соус к котлетам.

Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.



## ТЕФТЕЛЬКИ В ФОЛЬГЕ

Такие тефтели я готовлю не только в будние дни, но они прекрасны смотрятся и на праздничном столе. Мясо вместе с луком пропускаю дважды через мясорубку, солю, перчу, перемешиваю. Леплю из фарша тефтельки. Отдельно обжариваю нарезанные грибы с луком. Затем беру листы фольги кладу на них по 1 тефтельке, в середине каждой делаю углубление и кладу в него грибы. Всё это произведение заворачиваю так, чтобы грибы были сверху. Концы фольги соединяю над грибами и слегка сжимаю. Запекаю в духовке 30 мин. Подаю к столу, конечно же, в фольге.

В. И. ЗВЕРЕВА, г. Томск

## МЯСНОЙ ХЛЕБ В ГОРШОЧКЕ

На 1 кг смешанного фарша (говядина со свининой): 1 луковица, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. панировочных сухарей, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1/2 ст. кетчупа, 1 ч. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш смешайте с мелко порезанным луком, яйцами и пропущенным через пресс чесноком. Добавьте сухари и 1/2 ст. холодной воды, посолите, поперчите по вкусу.
2. Для соуса смешайте кетчуп с уксусом и сахаром.
3. Подготовленный фарш уложите плотно в горшочек, залейте соусом. Запекайте 1-1,5 ч. в духовке, нагретой до 200°C.

А. А. БАРЫШЕВА, г. Орск



## ВЕРМИШЕЛЬ С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ

На 250 г вермишели: 1 морковь, 1 луковица, 150 г творога, раст. масло, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную морковь натрите на крупной тёрке, лук нарежьте полукольцами, потушите всё вместе в масле.

2. Вермишель отварите, откиньте на дуршлаг, промойте.

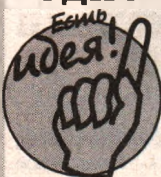
3. Творог разомните вилкой, поперчите, посолите.

4. К овощам добавьте вермишель, хорошо прогрейте и снимите с огня. Добавьте творог, перемешайте, накройте крышкой и дайте несколько минут потомиться.

**СОВЕТ.** К вермишели можно добавить чеснок и зелень или полить майонезом.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

## ЖАРЕННЫЕ МАКАРОНЫ ПО РЕЦЕПТУ ОДНОКЛАССНИЦЫ



Очень давно готовить макароны по этому рецепту меня научила одноклассница. Это ленивое блюдо, не требующее больших затрат времени.

Сухие короткие макароны обжариваю на смеси сливочного и растительного масел до румяности. Затем заливаю кипятком, солю и варю до готовности. Добавляю нарезанные кусочками свежие помидоры и тёртый сыр. Перемешиваю, посыпаю чёрным молотым перцем и сушёным тимьяном. И всё! Можно подавать к столу.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

## НЕЖНЕЙШИЕ МАКАРОНЫ- СУФЛЕ

На 300 г макарон: 200 г ветчины или колбасы, 150 г варёных или жареных грибов, 2 яйца, 1 ст. молока, 100 г тёртого сыра, зелень петрушки или укропа, сливочное масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

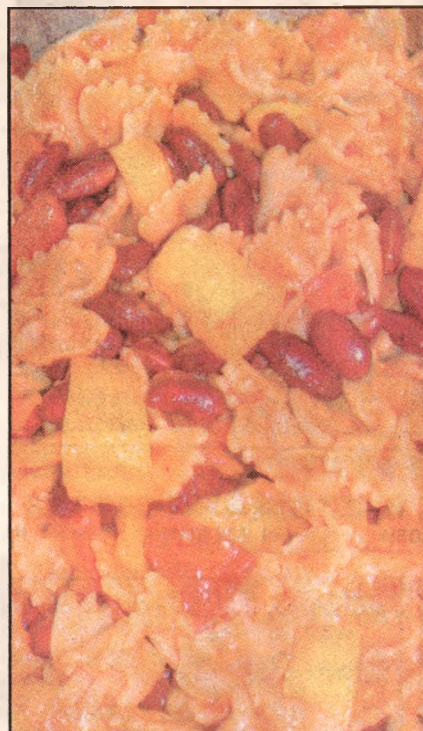
1. Макароны отвариваем в подсоленной воде до полуготовности, откидываем на дуршлаг.

2. Ветчину или колбасу нарезаем кубиками. Вместе с грибами смешиваем с макаронами и выкладываем в смазанную маслом форму.

3. Заливаем макароны яйцами, взбитыми с молоком и мелко нарезанной зеленью. Сверху посыпаем тёртым сыром, запекаем в разогретой духовке до румяной корочки.

В. И. ДАРЬИНА, г. Северск, Томская обл.

# МАКАРОНЫ ПО ЛЮБИМЫМ РЕЦЕПТАМ



## ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С РЫБОЙ

На 250 г макаронных изделий: 200 г рыбного филе, 1 помидор, 1 луковица, 1 ст. сметаны, 1 яйцо, 50-100 г тёртого сыра, мука, 1 ст. л. панировочных сухарей, сливочное масло, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг и промойте.

2. Лук порежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле. К макаронам добавьте обжаренный лук и нарезанные кубиками помидоры.

3. Рыбное филе порежьте кусочками, посолите, обваляйте в муке, обжарьте на раст. масле.

4. В смазанную раст. маслом и посыпанную сухарями форму уложите слоями: половину макарон, рыбу, оставшиеся макароны. Залейте сметаной, взбитой с яйцом и солью, посыпьте тёртым сыром. Запекайте в разогретой духовке 30 мин.

О. С. ЗУДИНА, г. Новотроицк

## МАКАРОНЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И СЫРОМ

На 200-250 г макаронных изделий (рожки, спиральки, гребешки): 1 пакет замороженной цветной капусты, 200 г твёрдого сыра или 2 плавящихся сырка, 200 г сметаны, 1/2 бульонного кубика, раст. масло, приправы по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соцветия цветной капусты отвариваем в подсоленной воде до готовности. Отдельно отвариваем макароны. Откидываем на дуршлаг, даём стечь. Отвар от капусты не выливаем!

2. Готовим соус. В кастрюлю из-под макарон наливаем 3/4 ст. отвара, доводим до кипения,правляем раскрошенным бульонным кубиком и приправами по вкусу. Всыпаем тёртый сыр (примерно 2/3 от всего количества) и, постоянно помешивая, нагреваем его, пока он не расплавится. Добавляем сметану, размешиваем, нагреваем, но не кипятим.

3. Выкладываем в соус макароны с цветной капустой, перемешиваем и подаём к столу.

**СОВЕТ.** Макароны с капустой можно выложить в форму и запечь в духовке до румяной корочки.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

Регулярно есть макароны и не полнеть вполне возможно (кстати, Софи Лорен, большая поклонница итальянской пасты). Главное, готовить макароны с правильным соусом.

О. М. ДАНИЛОВА, г. Елец

## МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ ПОД СОУСОМ

На 300 г макаронных изделий: 300 г шампиньонов, 2/3 ст. молока, 150 г тёртого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очищаем, нарезаем пластинками, обжариваем на раст. масле до образования румяной корочки. Солим по вкусу.

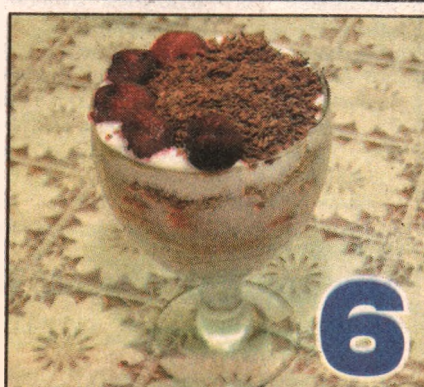
2. Макароны отвариваем в подсоленной воде до готовности. Откидываем на дуршлаг, заправляем раст. маслом.

3. Готовим соус. Молоко доводим до кипения, снимаем с огня. Добавляем натёртый на мелкой тёрке сыр и молотый перец. Перемешиваем до расплавления сыра.

4. Макароны соединяем с горячим соусом и грибами, перемешиваем и подаём к столу.



# Десерт «Морозко»



На 400-500 г мороженого: 150 г печенья, 1 баночка консервированных мандаринов или киви (можно заменить свежими), 100 г грецких орехов, 100 г шоколада, 100 г замороженной вишни (или других ягод).

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье и орехи отдельно измельчаем в блендере.

2. Шоколад натираем на средней тёрке.

3. Ждём, пока мороженое станет мягким. Разминаем.

4. Мандарины, отцеживаем от заливки. Вишню слегка размораживаем.

5. В креманки кладем немного мороженого. На мороженое выкладываем слой печенья. На печенье вновь выкладываем мороженое. На мороженое кладем дольки мандаринов, затем мороженое и слой измельченных орехов.

6. На орехи вновь кладем мороженое. Густо посыпаем тертым шоколадом, украшаем вишней.

Фото  
Алексея СТРЕЛЬЦОВА



**Г**ранат — одна из самых древних культур Средиземноморья. Об этом свидетельствуют находки, обнаруженные в египетских захоронениях, изображения на древневизантийских тканях. Гранат часто упоминается в Библии как символ Вселенной. В Древней Греции огненно-красные цветы граната символизировали любовь и плодородие. По одному из мифов, гранатовое дерево выросло из крови Диониса — бога виноделия и виноградарства. Согласно другому греческому мифу гранат является священным плодом брачных уз: съев всего 7 зёрнышек граната, Персефона лишилась возможности покинуть своего супруга — мрачного Аида, бога подземного царства. Подобно инжиру, винограду и маслине, гранат у первобытных людей занимал место наряду с зерновыми культурами и мёдом, служившими основной пищей человека с первых шагов цивилизации.

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГРАНАТ

Гранат с древних времён считается самым полезным фруктом. Он содержит очень нужные организму витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР. В гранатовом соке содержится больше антиоксидантов, чем в любом другом соке. Гранаты замедляют старение, защищая от атеросклероза. Гранат — отличный биостимулятор, особенно полезен для детей. Гранатовый сок — красное кроветворное средство, рекомендуемое при заболеваниях органов кровообращения, сердца, печени, почек, лёгких. Согласно недавним исследованиям, эстрогены, содержащиеся в гранате, способны облегчить протекание климакса у женщин.

### ВКУС И ЦВЕТ

Крупные плоды граната достигают веса 400 г, имеют округлую форму, тёмно-розовую, красную или светло-розовую кожуру. Мякоть кисло-сладкая, тёмно-рубинового цвета, иногда более светлая.

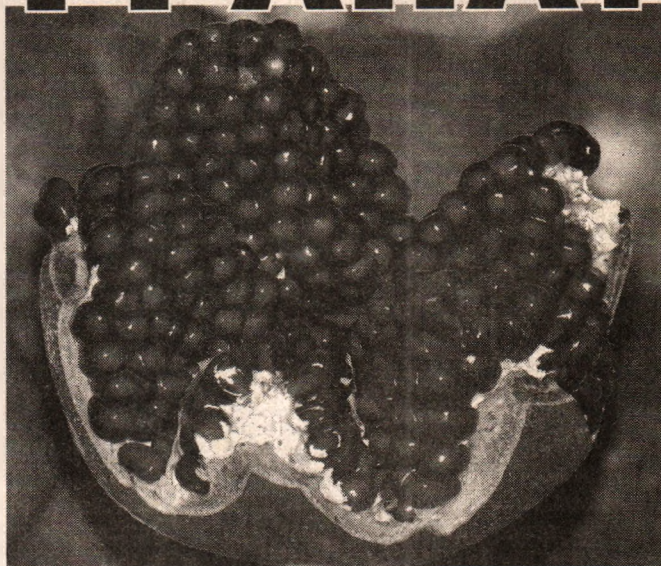
### САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ГРАНАТОМ

На 1 банку консервированного тунца: 1 гранат, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 ст. варёного риса, 2-3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе тунца вынимаем из банки, даём стечь соку и нарезаем небольшими кубиками. Яйца чистим, режем кубиками.
2. Гранат надрезаем ножом, аккуратно разламываем пополам и вынимаем зёрна.
3. Смешиваем тунца, яйца, зёрна граната и рис, солим и перчим по вкусу. Заправляем оливковым маслом.

# ГРАНАТ



### КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЙ ГРАНАТ

При покупке гранатов следует выбирать средние или большие плоды, тяжёлые для своего размера. Они не должны быть с повреждениями. Гранаты среднего размера чуть-чуть засохшие, вероятнее всего, будут иметь более насыщенный красный цвет. Считается, что по форме слегка сжатые гранаты с кожурой тёмного цвета — более сладкие.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

- Гранат находит очень широкое применение в кулинарии, особенно в тех странах, откуда он географически происходит. Из него делают соусы, сиропы, желе, прохладительные напитки, им украшают готовые блюда.
- Плоды граната едят в свежем виде
- Из сока готовят сиропы, варенье, мороженое, напитки, пунши, вина.
- Из гранатового сока получают

ся великолепные густые кисловатые соусы, широко распространённые в иранской, турецкой, грузинской и азербайджанской кухнях.

- В Грузии из гранатового сока изготавливают пастилу, а из семян извлекают масло.

- Сок и рубиновые зёрна граната добавляют в салаты и десерты.

- В Индии семена граната сушат и используют как специю, которой приправляют блюда из овощей и бобовых.

- В Северной Индии сок гранатов используется не только в приготовлении различных блюд и десертов, но и для маринования — он содержит энзимы, делающие мясо более нежным.

### ВНИМАНИЕ!

- Помните, что в кожуре граната содержится до 0,5% очень ядовитых алколоидов.

- Гранатовый сок нужно разбавлять водой, т. к. в нём содержится много кислот, раздражающих желудок и портящих зубную эмаль.

### БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЁНЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

На 500 г баклажанов: 1 луковица, 1/2 ст. зёрен граната, 1/4 ст. грецких орехов, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны запекают без жира на противне в духовке, снимают кожицу, мелко порубите, поперчите, посолите.
2. Очищенный лук мелко порежьте, орехи измельчите, смешайте с баклажанами, добавьте зёрна граната, ещё раз перемешайте.

### САЛАТ «ГРАНАТОВАЯ ИЗЮМИНКА»

На 2 граната: 200 г изюма, 200 г грецких орехов, 1 баночка консервированной кукурузы, майонез.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Изюм промываем, высушиваем, чистим от палочек. Орехи рубим.
2. Соединяем изюм и орехи, добавляем кукурузу (предварительно слив сок) и очищенные зёрна граната. Всё перемешиваем и заправляем майонезом.



## ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ ПО-РУССКИ

На 1 кг свежих шампиньонов (или белых грибов): 1 ст. сметаны, 5-6 яиц, 2 луковицы, 5 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 150 г сливочного масла, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы разрезаем на несколько частей, сыр натираем на крупной тёрке, лук мелко нарезаем.

2. Грибы солим, перчим, тушим со сливочным маслом, добавляем лук и тушим до готовности. Вливаем сметану, даём закипеть, вбиваем яйца, добавляем сухари, перемешиваем.

3. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выкладываем грибы, посыпаем тёртым сыром и ставим запекаться в духовку.

**Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец,  
Липецкая обл.**

## ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И МОРКОВЬЮ

На 6 яиц: 200 г шампиньонов, 1 ст. молока, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шампиньоны и лук нарежьте. Обжарьте всё вместе на раст. масле.

2. Яйца взбейте с молоком, добавьте натёртую сырую морковь, соль и взбивайте ещё 5-6 мин.

3. В смазанную раст. маслом форму или сковороду выложите жареные шампиньоны с луком, залейте яично-молочной смесью с морковью и запеките в духовке 10-15 мин.

**Т. В. КОЛЕСНИЧЕНКО,  
г. Волгоград**

## СУП ИЗ ГРИБОВ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ И СЫРОМ

На 1,5 л воды: 300 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 100-150 г домашней лапши, 1 плавленый сырок, зелень по вкусу, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очищаем, нарезаем ломтиками, промываем. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке, обжариваем вместе на раст. масле.

2. В кипящую воду опускаем грибы и морковь с луком. Варим 5 мин. Добавляем сырок, растворённый в небольшом количестве горячей воды, и лапшу. Варим 10 мин.

3. В конце приготовления добавляем в суп мелко нарезанную зелень и соль.

**Н. П. ТИХОНОВА, г. Краснодар**

## АППЕТИТНЫЕ ГРИБОЧКИ



● Пересоленные грибы можно исправить, добавив небольшое количество воды, подкислённой лимоном.

● Если грибы пересолили, нужно добавить к ним что-нибудь, на выбор: муку, рис, картофельное пюре, сметану, лук.

**З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край**

● Чтобы грибы при варке оставались упругими и не ухудшили их вкус, нельзя допускать долгого бурного кипения бульона.

● Маринованные грибы приобретут пикантный вкус и приятный аромат, если во время приготовления добавить в маринад лавровый лист.

**Е. А. ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.**



## ГРИБЫ В ЦИТРУСОВОМ МАРИНАДЕ

На 500 г шампиньонов или опят: 1-1,5 ст. л. мёда, сок 2 лимонов, сок 3-4 крупных мандаринов, 100-150 г соевого соуса, раст. масло, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очищаем, промываем, крупные разрезаем на половинки, обжариваем на раст. масле. Добавляем мёд и соевый соус, перемешиваем. Тушим под крышкой до выпаривания сока.

2. Готовые грибы охлаждаем, перчим по вкусу, складываем в банку. Затем заливаем соками citrusовых и ставим на ночь в холодильник.

**Е. М. ИВАННИКОВА,  
г. Калининград**

## ШАМПИНЬОНЫ «БЫСТРЕНЬКИЕ»

На 500 г шампиньонов: 3-4 зубчика чеснока, 4 ст. л. столового уксуса, 6-7 ст. л. раст. масла, 2-3 лавровых листа, 2-3 бутона гвоздики, 8-10 горошин чёрного перца, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы разрежьте на 2-4 части, вымойте, залейте небольшим количеством горячей воды. Варите 5-10 мин.

2. Чеснок пропустите через пресс, залейте уксусом. Добавьте раст. масло, пряности, сахар и соль. Всё перемешайте.

3. Грибы переложите в банку, залейте маринадом, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 4-5 ч.

**А. В. ЮРОВА, г. Волгоград**

**Д**ля этого салата шампиньоны я не варю, а лишь слегка мариную в соевом соусе. Получается очень вкусно.

**В. С. КОЛЕСОВА, г. Санкт-Петербург**

## САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

На 1/2 небольшого кочана пекинской капусты: 200-250 г шампиньонов, 1/2 красного сладкого перца, 1/2 ст. любых рубленых орехов, 1/2 пучка зелёного лука, 2 ст. л. соевого соуса, раст. масло, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очистите, порежьте тонкими пластинками, полейте соевым соусом.

2. Капусту и очищенный от семян сладкий перец нашинкуйте соломкой, лук мелко порубите.

3. Все ингредиенты соедините, добавьте рубленые орехи. Салат поперчите, перемешайте, заправьте раст. маслом.

**СОВЕТ.** Если вы не решаетесь добавлять в салат сырые шампиньоны, то можно взять маринованные, но предварительно промыть их и также заправить соевым соусом.



## ГЛИНТВЕЙН «ЗИМНИЙ БУКЕТ»

На 0.75 л красного вина: цедра 1 апельсина, цедра 1 лимона, 1/2 ст. сахара, 12 гвоздичек, 2 палочки корицы, несколько звездочек бадьяна.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С лимона и апельсина снимите цедру, как можно тоньше.
2. В кастрюлю влейте вино, добавьте цедру, сахар и остальные пряности. Держите на огне, пока сахар не растворится.
3. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 30 мин. Процедите и пейте в горячем виде.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

## ГЛИНТВЕЙН «ЯБЛОКО»

На 1 л вина: 2 яблока, 1,5 ст. сахара, 15-20 горошин чёрного перца, кусочек корицы, 4-5 гвоздичек, 1 лимон.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очистите, порежьте мелкими кубиками. Лимон с кожурой также порежьте кубиками.
2. В вино добавьте яблоки, лимон и пряности. Доведите до кипения, снимите с огня, выдержите под крышкой 15 мин. Затем процедите и подавайте к столу.

Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

## СБИТЕНЬ «АРОМАТНЫЙ»

На 2 ст. воды: 3 ст. л. мёда, 3 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, 1 ст. л. имбиря, 1 ст. л. гвоздики.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

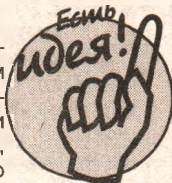
1. Вскипятите воду, растворив в ней мёд и положив пряности. Варите 10 мин.
2. Дайте напитку настояться, а затем процедите. Пейте лучше всего в подогретом виде.

О. П. СЕВЕРЦЕВА, г. Саратов

## КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С ЯГОДАМИ

Кисель не относится к очень популярным современным напиткам. Вот соки дети пьют с удовольствием, а кисель... Недавно мне попался рецепт очень современный — киселя... из сока с ягодами. Варим кисель из сока, загущая его крахмалом. Затем добавляем замороженные ягоды и после этого кисель уже не подогреваем, чтобы ягоды сохранили цвет и аромат. Разливаем в чашки, даём немного остыть и подаём к столу. Вместо сока можно взять компот.

А. Н. ВЕСЕЛОВА, г. Москва



# СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ



**И**мбирный чай очень полезен. Помогает при головной боли, выводит из организма токсины и очень хорош при простуде.

Е. С. ЖУКОВА, г. Белгород

## ЧАЙ С ИМБИРЁМ

На 2 ст. воды: 2 ст. молока, 30-40 г корня имбиря, 2 ст. л. крупнолистного чая, 3-4 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корень имбиря очень тоненько почистите, а лучше поскребите кожицу, как молодой картофель (под кожицей содержится много всего полезного). Имбирь мелко порежьте и положите в кастрюлю.
2. Добавьте молоко, воду, сахар и чёрный чай. Всё вместе доведите до кипения, постоянно помешивая. Дайте постоять 10-20 мин., после чего процедите.

**Х**олодным зимним вечером или после лыжной прогулки поможет согреться чашечка горячего ароматного лимонада.

А. М. ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

## ГОРЯЧИЙ ЦИТРУСОВЫЙ ЛИМОНАД

На 1/2 л воды: 1 ст. л. мёда, 3 ст. л. апельсинового сока, 1/2 ч. л. корицы, 2 гвоздики, цедра половины лимона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду с корицей, гвоздикой и цедрой лимона кипятите 2 мин. на слабом огне.
2. Смешайте мёд с апельсиновым соком и залейте кипятком с пряностями. Разлейте в чашки и пейте горячим. Напиток безалкогольный, его можно давать детям.

**Э**тот рецепт я нашла в Интернете. Только в рецепте было предложено выжать сок из 12 лимонов. Я предположила, что это ошибка, и внесла в рецепт изменения: сок половины лимона.

А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

## КОФЕ С ЛИМОНОМ ПО-СИЦИЛИЙСКИ

На 1/2 ст. воды (100 мл): 1 ч. л. кофе крупного помола, 1-2 ч. л. кофе мелкого помола тёмной обжарки, сок 1/2 лимона среднего размера.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте два вида кофе, засыпьте в турку. Сварите кофе по-турецки.
2. В кофе добавьте сок лимона. Разлейте в чашки с гущей.

**СОВЕТ.** Лимон можно порезать тонкими дольками и подать отдельно.

## ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

На 1 ст. молока: 1 ст. воды, 1 ст. сахара, 3 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, ванилин и соль на кончике ножа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте сахар с какао и мукой. Добавьте воду и, помешивая, нагрейте до полного растворения сахара.
2. Влейте молоко. Держите на огне, постоянно помешивая, пока масса не загустеет. Снимите с огня.
3. Шоколадную массу слегка остудите, вбейте сливочное масло, ванилин и соль.

Светлана МИХАЙЛОВА, г. Липецк



# ПИРОГИ,

# ПЕЧЕНЬЕ И ТОРТЫ



## ПЕЧЕНЬЕ «ВЕСЁЛЕНЬКОЕ»

На 1-1.5 ст. муки: 1 яйцо, 1 ст. сахара, 100 г маргарина, 1 ст. разноцветных цукатов, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо растираем с сахаром и маргарином. Добавляем муку, соду, соль и цукаты. Замешиваем не очень крутое тесто.

2. Тесто скатываем в колбаску, отрываем одинаковые кусочки и делаем из них шарики. Каждый шарик слегка разминаем руками, выкладываем на выстланный бумагой противень. Выпекаем в духовке, нагретой до 190°C, до светло-коричневого цвета.

**В. И. ЕЛИСЕЕВА,**  
г. Екатеринбург

## ПЕЧЕНЬЕ «ЁЖИКИ»

На 3 ст. муки: 150 г маргарина, 2 яйца, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. порезанных грецких орехов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки отделите от белков. Желтки взбейте с сахарной пудрой. Растопленный маргарин разотрите с мукой. Обе массы соедините и слегка охладите. Из теста сделайте палочки.

2. Палочки обмакните в яичные белки, взбитые в пышную пену, затем обваляйте в рубленых орехах. Выпекайте 20-30 мин. при средней температуре.

**Е. С. ЗАЙЦЕВА,**  
г. Майкоп, Адыгея

## ПИРОГ «НЕЖНОСТЬ»

На 6 ст. л. муки: 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. мёда, 1 ст. л. раст. масла, 5 ст. л. молока, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. какао-порошка, 1/4 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для начинки: 4 яблока. Для глазури: 2 ст. л. какао-порошка, 5 ст. л. молока, щепотка молотой корицы, 1/2 ст. л. сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очищаем от кожицы, разрезаем на 4 части, удаляем сердцевину. На каждой дольке делаем поперечные надрезы.

2. Для теста взбиваем яйцо с сахаром в пышную массу, добавляем мёд, раст. масло, молоко, гашёную соду и растопленное сливочное масло. Всё хорошо взбиваем, добавляем перемешанную с какао муку.

3. Подготовленное тесто выкладываем в форму, выстланную промасленной бумагой. В тесто вдавливаем четвертинки яблок выпуклой стороной вверх. Выпекаем 40 мин. в духовке, разогретой до 180°C.

4. Готовим глазурь. Какао растираем с сахаром, молоком и корицей. Ставим на слабый огонь, доводим, помешивая, до кипения. Варим 1 мин., снимаем с огня, слегка остужаем, добавляем сливочное масло.

5. Тёплый пирог вынимаем из формы, покрываем горячей глазурью. Даем остыть при комнатной температуре.

**Е. М. БОРТНИК,** г. Липецк

Предлагаю рецепт вкусно-го пирога из песочного и бисквитного теста, с изумительной ореховой начинкой, залитый лимонной глазурью.

**А. М. ЗВОНАРЁВА,** г. Орёл

## ПИРОГ С ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Для песочного теста: 1,7 ст. муки, 150 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 1 яйцо, 1 ч. л. разрыхлителя. Для бисквитного теста: 4 ст. л. муки, 4 яйца, 4 ст. л. сахара. Для начинки: 2 ст. рубленых грецких орехов, 1/2 ст. сахара, 4 ст. л. коньяка. Для глазури: 4 ст. л. лимонного сока, 1/4 ст. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для песочного теста взбиваем яйцо с сахаром, добавляем размягчённое масло и смешанную с разрыхлителем муку. Замешиваем тесто, кладем его на 30 мин. в морозилку.

2. Для бисквитного теста взбиваем яйца с сахаром в пышную массу. Затем, взбивая, добавляем муку. Взбиваем на небольшой скорости не более 1 мин.

3. Готовим начинку. Орехи вместе с сахаром измельчаем в блендере или пропускаем через мясорубку. Добавляем коньяк, перемешиваем.

4. В смазанную маслом форму выкладываем песочное тесто, распределяем его руками, делаем небольшие бортики. Сверху кладем ореховую начинку, заливаем бисквитным тестом. Выпекаем при 200°C до готовности.

5. Готовый пирог вынимаем из духовки, осторожно при помощи кисточки покрываем глазурью, приготовленной из лимонного сока, смешанного с сахарной пудрой. Даем пирогу остыть.

## ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ

На 300 г готового слоёного теста: 2 ст. разных рубленых орехов, 2-3 ст. л. мёда, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто слегка разморозьте, раскатайте, выложите в форму, сделав бортики. Часто наколите тесто вилкой, поставьте на 10-15 мин. в духовку, нагретую до 200°C.

2. Орехи очень мелко порубите, смешайте с мёдом, яичным желтком и сливками.

3. Форму с тестом выньте из духовки, поднявшееся тесто слегка опустите вилкой. На тесто вылейте начинку, поставьте обратно в духовку. Выпекайте ещё 10-15 мин., пока начинка не приобретёт коричневатый цвет.

**В. С. МИХАЛЁВА,** г. Воронеж



● Бумага для выпекания будет плотно лежать на противне, если её уголки смазать маргарином, тогда она «приклеится» к противню.

● Если при замешивании теста вы обнаружили, что вам не хватает муки, добавьте крахмала.

● Белковую массу не выпекают, а скорее сушат (при температуре 100°C), не закрывая дверцу духовки. Небольшие выпеченные изделия из белковой массы можно использовать для украшения тортов. Кроме того, их можно начинать мороженым или сливками.

**З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край**

## ПИРОГ «ЗИМНЯЯ ФАНТАЗИЯ»

**На 2 ст. муки:** 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. сливок. **Для начинки:** 500 г творога, 1/2 ст. сахара, 2 яичных желтка, 2 ст. л. манной крупы, сок и цедра 1 лимона, 1-2 ст. л. изюма, 3/4 ст. взбитых сливок, ваниль на кончике ножа. **Для белковой массы:** 2 яичных белка, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. кокосовой стружки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку порубите с маслом острым ножом. Добавьте взбитое с сахаром яйцо и сливки. Замесите густое тесто. Заверните его в плёнку и положите на 30 мин. в холодильник.

2. Приготовьте творожную начинку. Творог разотрите с сахаром и яичными желтками. Добавьте манку, лимонный сок, тёртую цедру, изюм, сливки и ваниль.

3. Охлаждённое тесто выложите в форму, сделайте бортики. Поставьте на 15 мин. в разогретую до 190°C духовку. Затем выложите на тесто творожную массу и выпекайте ещё 30 мин. при 180°C.

4. Для белковой массы взбейте белки с сахаром в крепкую пену. Взбивая, добавьте кокосовую стружку.

5. Пирог выньте из духовки, осторожно выложите на него белковую массу. Поставьте сушить в духовку на 1 ч. при 120°C.

**В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск**

## ГЛАЗУРЬ — КАК ГЛЯНЦЕВАЯ

Перед тем, как нанести глазурь на торт или другое кондитерское изделие, с его поверхности следует удалить кисточкой все крошки.

На большие поверхности глазурь лучше всего наносить широким ножом, на мелкие изделия кисточкой.

**Е. А. БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край**



## ТОРТ «КАМУШКИ»

**На 1 ст. муки:** 100 г сливочного масла, 5 яиц, раст. масло. **Для крема:** 1 пакетик желе для торта, 400 г жирной сметаны, 1 ст. сахара, фрукты или замороженные ягоды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю наливаем 1 ст. воды, добавляем нарезанное кусочками сливочное масло. Доводим до кипения и, постоянно помешивая, всыпаем муку. Массу слегка охлаждаем, вводим по одному яйца, хорошо взбиваем.

2. Приготовленное тесто чайной ложкой выкладываем на горячий, смазанный раст. маслом противень. Выпекаем в духовке, разогретой до 180-200°C до золотистого цвета. Затем снимаем с противня и охлаждаем.

3. Готовим крем. Из пакетика готовим желе согласно инструкции. Сметану взбиваем с сахаром в однородную массу. Добавляем половину охлаждённого желе, перемешиваем.

4. В форму (лучше разъёмную) выкладываем фрукты или ягоды, заливаем желе, ставим в холодильник для застывания.

5. Готовое печенье окунаем в крем, выкладываем на застывшее желе. Ставим в холодильник на ночь для застывания. Затем форму переворачиваем на большое блюдо и сразу же подаём к столу.

**СОВЕТ.** Можно печенье окунуть в крем, выложить горкой на блюдо, сверху разложить фрукты или ягоды, залить желе и поставить в холодильник для застывания. Получится красивая горка или зимняя избушка.

**П. Н. КЛИМОВА, г. Саранск**



## ЯГОДНЫЙ ПИРОГ

**На 1,5 ст. муки:** 150-200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. соды. **Для начинки:** 300 г любых замороженных ягод, 500 г жирного творога, 100 г сметаны, 2 яйца, 1/2 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку со сливочным маслом рубим острым ножом в крошку. Добавляем яйцо, сахар и соду. Замешиваем тесто, заворачиваем его в плёнку и кладем на 30 мин. в морозилку.

2. Для начинки растираем творог со сметаной, яйцами и сахаром в однородную массу. Ягоды перебираем.

3. Охлаждённое тесто выкладываем в смазанную маслом форму так, чтобы получились небольшие бортики. Сверху кладем творожную начинку, посыпаем ягодами. Выпекаем 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

**С. МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону**

## СЛОЁНЫЕ ТРУБОЧКИ С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

**На 250-300 г готового слоёного теста:** 8-10 охотничьих колбасок, 100 г печёночного паштета, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 яичный желток, 50 г сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбаски разрежьте пополам, обжарьте со всех сторон на сливочном масле. Сложите на бумажную салфетку, обсушите.

2. Паштет смешайте с горчицей в однородную массу.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на 16-20 кусочков. Каждый кусочек теста смажьте паштетом с горчицей, положите кусочек колбаски и сверните в трубочку. Выложите трубочки на смоченный водой противень. Сверху смажьте желтком. Выпекайте 20 мин. при 200°C.

**П. К. РАБОТКИНА, г. Тула**





# ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

## СЕКРЕТЫ СОЧНЫХ ПЕЛЬМЕНЕЙ

**В**кусный фарш для пельменей получается из свинины, лучше брать шейку. Некоторые хозяйки готовят смешанный фарш из свинины, говядины и баранины. Нежирный фарш получается из говядины или телятины. Чтобы нежирный фарш получился сочным, лук нужно хорошо поджарить. А кроме лука добавить немного тёплого молока или 150-200 г адыгейского сыра на 1 кг мяса.

**А. Н. ВЕСЕЛОВА, г. Москва**

**Ч**тобы фарш для пельменей получился сочным:

- Мясо дважды пропускаю через мясорубку, добавляю приправы и тщательно вымешиваю фарш в течение 5 мин.

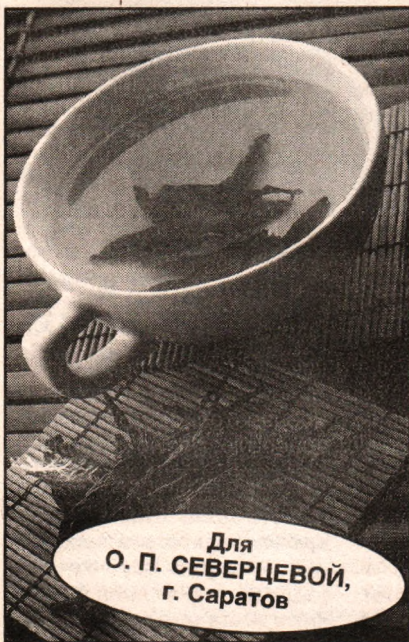
- Для аромата в фарш добавляю немного рубленой зелени.

- Добавляю в фарш лук и чеснок, пропущенные через мясорубку. Такая кашица делает фарш мягким и сочным.

**Е. М. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея**

**Ф**арш для пельменей, как и борщ, все хозяйки готовят по-своему. Меня очень радует, что читательницы «Женсовета» интересуются секретами приготовления блюд, которые сейчас можно купить в любом магазине и не тратить время. Но ведь все знают, что домашние пельмени и манты ни с чем не сравнимы! Расскажу, что мне известно. Чтобы фарш был сочным, делаю его смешанным, из говядины и свинины. Некоторые добавляют и баранину (это на любителя).

## ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ: ЗАВАРИМ ПРАВИЛЬНО!



Для  
**О. П. СЕВЕРЦЕВОЙ,**  
г. Саратов

**З**аваривать зелёный чай кипятком не рекомендуется. Таким образом вы лишаете чая аромата и тонкого вкуса. Как-то я тоже задала вопрос продавцу в специализированном чайном магазине: как же мне всё-таки вычислить эту температуру — 80°C? Мне ответили, что хотя бы не нужно заливать чай сразу же кипятком, а выключить чайник и дать ему постоять

несколько минут. Воду для зелёного чая лучше использовать не из-под крана, а очищенную или отстоянную. Вообще, по правилам, первую воду, которой заливают зелёный чай, китайцы сразу же сливают. Вместе с этой водой из чая уходит горечь, с чаинок смывается пыль, но это уже большие тонкости. Настаивать чай рекомендуется, по разным источникам, от 1,5 до 4 мин., после чего его следует разлить по чашкам, а в чайник снова залить горячую воду. Зелёный чай высокого качества заваривают до 7 раз.

**О. С. ГВОЗДЕВА, г. Воронеж**

**В**ы спрашивали о заваривании зелёного чая, а точнее, за сколько времени после закипания вода остынет до нужных 80°C. Это зависит и от теплопроводности стенок чайника, и от объёма воды, и от температуры помещения. Но в среднем, приблизительно через 1 мин. вода имеет температуру 90°C. Одна моя коллега очень любит зелёный чай, заваривает на работе только такой чай. Конечно, термометром для измерения воды не пользуется, а просто ждёт 3-4 мин. после того, как вода в чайнике закипела и чайник отключился.

**Н. Г. ПОТАПОВА, г. Воронеж**

Для  
**Н. В. ПРЕСНЯКОВОЙ,**  
г. Воронеж



Обязательно кладу мелко нарезанный или натёртый на тёрке лук. Для пикантности можно и 1 красную луковицу порезать. Сочности фарша добиваются разными способами: кладут в него варёную капусту, прокрученную через мясорубку, или тёртый кабачок (примерно 300 г на 1 кг фарша). Читала, что для сочности в фарш добавляют майонез, кефир или молоко. Сама я придерживаюсь другой технологии: вливаю немного ледяной воды. Раньше в Сибири в фарш для пельменей добавляли колотый лёд, который при варке пельменей таял, и получался вкусный бульончик внутри пельмешка. Вкусных вам пельменей!

**А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл**



**Ч**тобы разрезанные яблоки, груши и авокадо не темнели, их советуют сбрызгивать лимонным соком. На практике у меня лично получается, что полностью покрыть яблоки-груши лимонным соком не удаётся, и они всё равно темнеют. Выжимать много лимонного сока — накладно. Так что сбрызгивать фрукты лимонным соком и не слишком надёжно, и дорого. Есть ли какие-нибудь другие способы борьбы с потемнением фруктов?

**А. П. СМЕРНОВА,**  
г. Волгоград

**П**одскажите, пожалуйста, как выбрать в магазине кокосовый орех? Знаю, что мякоть старого ореха практически несъедобна, а как отличить на вид залежавшийся и свежий орех, даже не представляю.

**М. В. ИЛЛАРИОНОВА,**  
г. Самара



**П**опулярная сегодня певица Ирина Дубцова — победительница «Фабрики звёзд-4» в 2004 г. Однако петь и писать песни (музыку и стихи) она начала ещё до участия в «Фабрике». Родилась в Волгограде, где и сейчас живут родители певицы, окончила музыкальное училище по классу вокала. Работала в группе Игоря Матвиенко «Девочки». Победа на «Фабрике» дала возможность Ирине Дубцовой записать сольный альбом, видеоклипы и начать сольную карьеру. Сегодня 27-летняя певица пишет песни не только для себя, но и для коллег по цеху. После развода с солистом группы PLAZMA Романом Черницыным, с которым она прожила 4 года, Ирина занимается воспитанием трёхлетнего сына Артёма.



## О РАЗВОДЕ

— Ирина, ваш роман с Романом Черницыным начинался так красиво, он сделал вам предложение в прямом эфире «Фабрики звёзд». Ещё совсем недавно вы выглядели такими счастливыми, и многие поклонники не хотят верить, что вы расстались...

— Я не люблю говорить на эту тему — ещё не все раны затянулись. И решение расстаться далось непросто для нас обоих. На развод подала я. Просто любовь ушла, мы перестали быть друг для друга центром вселенной. Я мечтала, чтобы моя семейная жизнь хоть немного напоминала отношения моих родителей — они много лет живут, как в сказке, — в любви и понимании. Но у Ромы другие представления о семье, мне порой не хватало элементарной ласки и тепла...

— Ваш сын Артём видит отца?

— Артём видит отца часто, они свободно общаются. Я не отношусь к тем сумасшедшим мамам, которые, разведясь с мужем, окончательно лишают ребёнка отца. Роман приходит к нам, Артём с няней ходят к нему в гости. Иногда даже остаются на

выходные, если я уезжаю на гастроли.

## О РОДИТЕЛЯХ И ИДЕАЛАХ

— Кто ваши родители?

— У меня совершенно обычная семья. Папа — джазовый музыкант, у него был свой джаз-бенд, папино имя есть даже в «Антологии советского джаза». Бывали времена, когда он в ресторане работал. Кстати, это были самые денежные времена. Он иногда за вечер зарабатывал столько, сколько люди в месяц получают! Папа, конечно, для меня эталон... Может быть, я избалована, потому что единственная дочь. По сей день сижу у папы на коленках и чувствую себя ребёнком. Мои родители живут вместе 30 лет! Я понимаю, что такие мужчины, как мой папа, редко встречаются. Тем более что родители живут в Волгограде, а здесь, в Москве, мегаполис, к тому же другие времена, мягко говоря. В наше время мужчины, которые состоялись, очень избалованы. И это, естественно, отражается на их второй половине.

## О ПОХУДЕНИИ

— В последнее время вы сильно похудели. Как

вам это удалось?

— После родов я долго не могла прийти в форму, занималась спортом, изводила себя диетами, но всё безрезультатно. Потом была вынуждена обратиться к известному московскому диетологу, через которого прошли почти все мои коллеги по цеху. Она подобрала для меня индивидуальную программу питания. Я ем пять раз в день, причём в моем рационе есть всё, даже сладкое, без которого я жить не могу. Просто питание сбалансированное. В общем, после нескольких месяцев я начала стремительно худеть.

## О ПЕСНЯХ ДЛЯ ЗВЁЗД

— Ваши песни исполняют известные артисты: Филипп Киркоров, Тимати, Антон Макарский, Слава... Что предпочитаете: быть автором или самостоятельно исполнять свои композиции?

— Пятьдесят на пятьдесят. Когда я пишу песню, я уже понимаю, оставляю ли я её себе. Когда ко мне обращаются другие артисты, я стараюсь учесть их пожелания, узнать побольше о самом человеке и показать

в песне связанную с ним историю. Бывает, конечно, что я отдаю уже готовые песни. Но чаще работаю непосредственно с каждым исполнителем.

## О ПЛАНАХ И СЮРПРИЗАХ

— Какие сюрпризы ожидают поклонников вашего творчества?

— Мы записали дуэт с замечательной молодой певицей Полиной Гагариной, победительницей «Фабрики звёзд-2» Максима Фадеева. Эта песня лежала долго. Она была написана мной около трёх лет назад. Она ждала своего часа, и я долго думала, с кем её спеть... Это такой диалог двух подруг. Это, наверное, самая серьёзная песня за долгое время и самая выстраданная. Она уже крутится на радиостанциях, она есть в Интернете, она называется «Кому? Зачем?».

— Выпуск нового альбома планируете?

— Совсем недавно у меня вышел диск под названием «О любви». Это переиздание двух альбомов, первого и второго. В нём собраны лучшие песни плюс новинки.



# ВЕЩИ ИЗ «ВТОРЫХ РУК»: ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?

Издавна испытывала брезгливость к чужим вещам (так уж родители воспитали), а тем более поношенным, всегда обходила комиссионки стороной. А потому в годы студенчества, когда появились первые магазины, на вывеске которых гордо значилось «Second Hand», сразу решила: это не для меня. Но через какое-то время одна сокурсница, девушка очень предприимчивая и оригинальная, раскрыла секрет своего богатого гардероба: большинство своих нарядов, которые, как мы думали, ей привёз из Германии брат, она купила в соседнем магазинчике за смешные, по тем временам, деньги. И вывеска на нём была именно та — «Second Hand»...



**П**ервое впечатление от Second Hand — не слишком приятное. Специфический запах от дезинфицирующих веществ, сваленная в огромные кучи одежда... Но к запаху вскоре привыкаешь, а потом перестаёшь беспорядочно рыться в огромной куче и начинаешь аккуратно перебирать многочисленные блузки, футболки, юбки, брюки и прочее, прочее, пытаюсь рассмотреть, что за вещь перед тобой.

## ОТКУДА И СКОЛЬКО СТОИТ

Вопреки распространённому мнению, предприниматели, торгующие товарами Second Hand в России, приобретают эти вещи на Западе за деньги, а вовсе не используют «гуманитарную помощь». Сегодня, по словам продавцов, товары Second Hand привозят из-за границы — из Германии, Голландии, Польши, Испании и многих других стран.

Магазины, в которых продаётся «Одежда из Европы» (такую вывеску иногда используют продавцы, чтобы не оттолкнуть покупателей, не любящих Second Hand), сегодня найти несложно в любом городе. Здесь почти всё, как в обычном магазине одежды, с той лишь разницей, что не все экземпляры развешаны на плечиках и имеют ценники. Одежду здесь иногда продают на вес. Конечно, не всё можно купить за даром — в некоторых местах цены довольно высоки и стоимость отдельной вещи почти приближается к рыночной. Но зато есть уверенность, что второй такой блузки, вырытой из вороха разноцветных тряпок, ты уже точно ни на ком не увидишь.

В некоторых магазинах «европейской одежды» можно встретить поистине смешные цены: отдельные вещи оценивают в 10, 15, 30 рублей за штуку. Но это, как правило, уценённые вещи — такие, которые вряд ли кто-то купит «в развес».

## ЗАЧЕМ НАМ SECOND HAND?

Почему люди ходят в Second Hand? Кто-то отвечает, что там дёшево, другие ищут вещи европейского уровня, третьи экономят на детской одежде. Кстати, детские вещи здесь, действительно, встречаются интересные. Особенно на самых маленьких. А если учесть, что растут наши малыши намного быстрее, чем уровень доходов их родителей, и необходимость обновления детского гардероба существует постоянно, то Second Hand может стать отличным способом сэкономить. Моя знакомая, оставшаяся одна с четырёхлетним сыном и не имевшая другой материальной поддержки, кроме зарплаты учителя в средней школе, несколько лет покупала в магазинах Second Hand всю верхнюю одежду для сына — куртки и болоньевые штаны здесь стоили в полтора раза дешевле, чем на рынке.

Однажды мне рассказали о молодой маме, которая покупала по очень низким ценам вязаные вещи в Second Hand, затем стирала их, распускала, и вязала детские вещи.

## В SECOND HAND ЗА ЭКСКЛЮЗИВОМ

Часть посетителей магазинов Second Hand (отметим, люди не низ-

кого достатка) довольно успешно находят уникальные вещи, которые и стоят недорого, и в люди в них выйти не стыдно. У них есть свои секреты. Большинство из них — постоянные посетители, и они знают, когда поступят новые вещи, среди которых эксклюзивную вещицу отыскать проще, чем после недельного развала.

Иногда в Second Hand можно найти вещи с ярлыками — абсолютно новые.

Словом, мнение о том, что Second Hand — исключительно «комиссионка», где нет ничего хорошего, сегодня уже не соответствует действительности.

## ОСТОРОЖНО: ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ

Хотя не всё в магазинах Second Hand так прекрасно и замечательно. И самая главная опасность, исходящая от таких магазинов, — риск «заболеть» Second Hand-манией, когда походы в магазин становятся своего рода азартной игрой. Того, кто побывал здесь и сделал удачную покупку, тянет зайти снова и снова.

Есть люди, которые становятся постоянными посетителями и не мыслят своей жизни без таких «бутиков». Они с упоением роются в кучах вещей, перебирают висащие на плечиках экземпляры и, конечно, одеваются исключительно в Second Hand. На Second Hand можно крепко «подсесть». Вот этого я вам от души желаю избежать. Всё хорошо в меру.

**Вероника ЧИРКОВА**





# КОЛУМБИЙСКАЯ КРАСАВИЦА

Колерия ещё редко встречается у цветоводов, хотя вполне заслуживает этого. Даже одна плёшечка с колерией способна украсить собой подоконник. Невысокий кустик с опушёнными побегами и мягкими, бархатисто-зелёными листьями цветёт с июня по сентябрь, а при благоприятных условиях может радовать вас почти круглый год. Цветёт колерия эффектными колокольчатыми цветками с длинной поникающей трубкой, отогнутый венчик которых покрыт многочисленными крапинками-«веснушками» или штриховым узором. Окраска бархатистых цветков колерии, в зависимости от вида и сорта, колеблется от розовой до каштаново-коричневой.

листьев, а сами они скручиваются. Чтобы этого не случилось, нужно опрыскивать воздух вокруг растения, но капли не должны попадать на листья, иначе на них останутся некрасивые пятна. Можно поместить горшок с растением на поддон с мокрой галькой или керамзитом.

неё составляют из листовой, торфяной земли и песка в пропорции (4:1:1). Можно добавить фосфорные удобрения и перегной. Для посадки лучше взять не слишком высокий, но широкий горшок.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается колерия легко. Под землёй у неё находится тонкое чешуйчатое корневище, которое можно делить в любое время года. Так же можно просто срезать черенок с надземной части растения и укоренить его. Земля для посадки должна быть питательной и рыхлой. А для тех, кто любит экспериментировать есть такой способ размножения колерии: если на вашем подоконнике соседствуют 2-3 экземпляра одного или разных сортов, можно попробовать опылить цветы мягкой кисточкой и вырастить молодые растения из семян. Возможно, вы сможете получить совершенно новую окраску.

## ВРЕДИТЕЛИ

Колерия может поражаться паутинным клещом и тлёй, которые высасывают сок из листьев и цветков, вызывая скручивание листьев и деформацию побегов. Избыточная влажность почвы и воздуха при низкой температуре содержания вызывает появление у колерии мучнистой росы и гнили. Если вы заметите эти грибковые заболевания, удалите поражённые листья и используйте фунгициды.

**К**олерия — многолетнее травянистое растение семейства геснериевых; имеет многочисленные виды, распространённые в тропической Америке. Своё название род получил в честь преподавателя естествознания из Цюриха М. Колера (XIX в.). В комнатном цветоводстве колерия также носит названия изолама и тидея.

Цветоводы-любители чаще всего выращивают следующие виды:

- колерию приятную (*K. amabilis*) с тёмно-зелёными листьями приглушённого оттенка;

- колерию опушенноцветковую (*K. eriantha*) с коричневым краем зелёных листьев;

- колерию боготскую (*bogotensis*) с ярко-зелёными листьями и красновато-коричневым опушением.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Экзотическая красавица хорошо чувствует себя не на каждом подоконнике, поэтому за ней закрепилась слава капризного растения. Она любит свет, но не пере-

носит прямых солнечных лучей. Не любит сквозняков, а почва должна быть постоянно увлажнена.

## ОСВЕЩЕНИЕ

С января по апрель колерии необходим свет, а потому лучше поместить её в освещённое место. Можно создать дополнительную подсветку. Кстати, колерия хорошо себя чувствует при искусственном освещении. Летом же её необходимо защитить от прямых солнечных лучей.

## ТЕМПЕРАТУРА

Колерия хорошо растёт при умеренной температуре. Летом около 20-25°C. Колерия имеет период покоя, при котором не обязательно обрезать надземную часть растения. Оптимально во время покоя температура должна быть около 12-15°C. Зимний минимум 10°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

Для колерии необходим влажный воздух. Из-за слишком сухого воздуха у колерии подсыхают кончики

## ПОЛИВ

Поливать колерию с весны до осени необходимо отстоянной водой, стараясь, чтобы почва всё время была влажной. С сентября, когда цветов становится меньше, полив необходимо сократить. Если надземная часть отмирает на зиму, то надо поставить вазон в пакет и убрать в тёмное место, изредка увлажняя субстрат, чтобы не пересыхало корневище.

## ПОДКОРМКА

Регулярно с апреля по август растение подкармливают раствором минеральных удобрений для цветущих комнатных растений. Подкормки проводят 2-4 раза в месяц, но надо соблюдать меру: от переизбытка удобрений могут пожелтеть листья. Отцветшие цветки надо обрывать. Во время периода покоя никаких подкормок проводить нельзя.

## ПЕРЕСАДКА

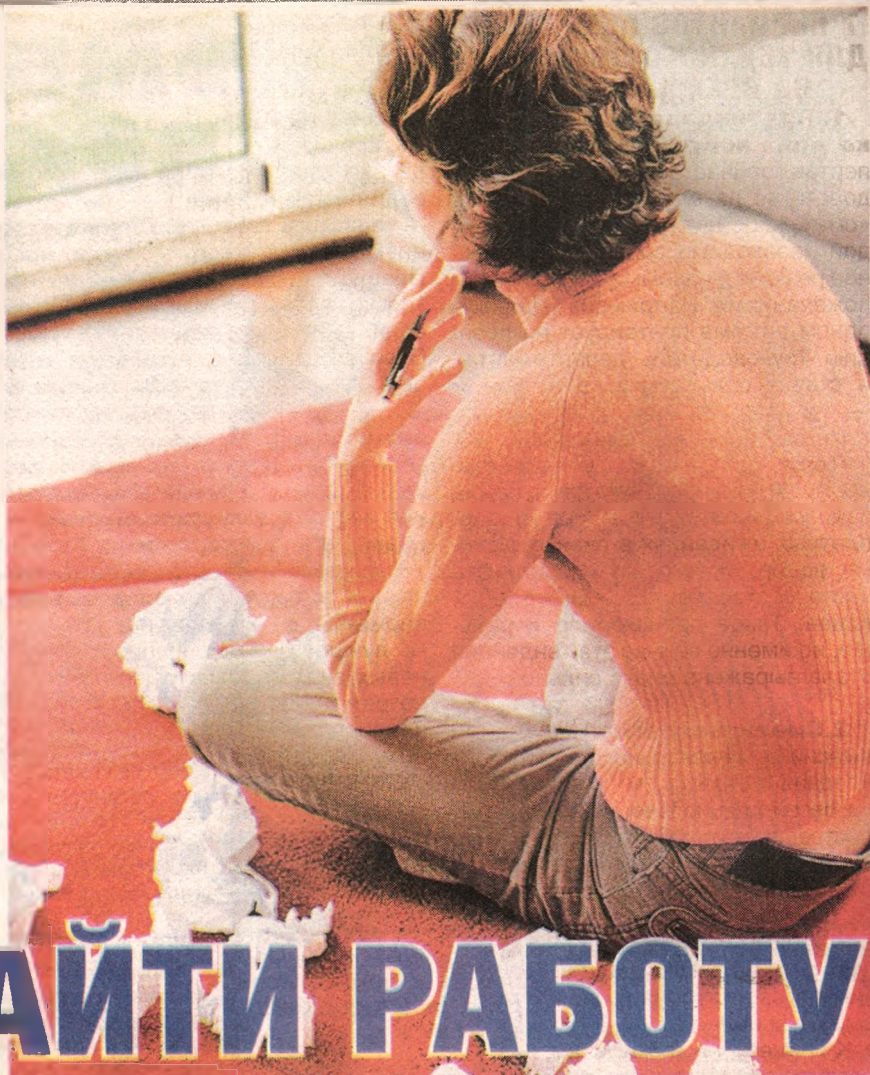
Весной, разросшееся корневище колерии с молодыми побегами, надо рассадить по отдельным горшочкам в свежий субстрат с толстым слоем дренажа. Земляную смесь для



**Потерявших работу в результате сокращений становится всё больше. Ряды финансистов и сотрудников девелоперских компаний пополнили маркетологи, пиарщики и административные работники. И это далеко не полный список. Как же искать работу в столь непростое время?**

### **БЕЗ ПАНИКИ!**

Вероятно, есть люди, которые воспримут новость о сокращении с радостью и облегчением. Но если вы к ним не относитесь, и увольнение для вас стресс, не бросайтесь сразу на поиск работы, возьмите небольшой тайм-аут. «С бедой нужно переночевать» — гласит народная мудрость, а вот американские психологи советуют отвести себе на переживания как минимум три дня. За это время вы справитесь с эмоциями, а когда схлынет



# **КАК НАЙТИ РАБОТУ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА**

тревога, и вы успокоитесь — подумайте, что делать дальше.

Нельзя паниковать, ведь перечень вакансий по-прежнему широк. Если у человека есть желание работать, то он без работы не останется, даже во время кризиса. Одни компании сокращаются, другие, наоборот, набирают сотрудников. Работодатели стремятся во время кризиса заменить сотрудников, не отвечающих функциональным требованиям, на более профессиональных и эффективных.

Сотрудникам, которые попали под «кризисное» сокращение, специалисты советуют не паниковать и хорошо обдумать дальнейшие возможности. Их больше, чем кажется, и они не обязательно должны быть связаны с активным поиском новой работы. Ниже, под заголовком «7 вариантов поведения для тех, кого

сократили во время кризиса», мы предлагаем разные варианты поведения, если вас сократили.

### **БУДЬТЕ РЕАЛИСТОМ**

Каждый человек воспринимает потерю работы по-своему, и единого совета тут дать невозможно. Единственно, что можно сказать, не нужно отчаиваться, запирайтесь дома и жалеть себя. Используйте это время для реализации тех планов, на которые у вас раньше не хватало времени: займитесь собой, встречайтесь с друзьями, навестите родных. Смотрите на эту ситуацию, как на определённый этап в жизни, а при поиске работы оставайтесь реалистом. Если раньше стоящие специалисты были уверены, что их везде ждут с распростёртыми объятиями, то теперь ситуация измени-

лась. Нужно, с одной стороны, знать себе цену, а с другой отслеживать ситуацию на рынке и соответственно корректировать свои амбиции.

Стоит иметь ввиду, что сегодняшний кризис затронул сферы, наиболее зависимые от кредитов и займов, а также привлечения иностранных инвестиций: ипотечное и автомобильное кредитование, инвестиционные направления, строительство и недвижимость. Исключением не явился и кадровый рынок: сейчас мы наблюдаем «замораживание» позиций, приостановку найма персонала, корректировку ранее запланированных темпов найма персонала в 2009 году, отмену бонусов. Но все эти изменения носят скорее ситуативный характер и при благоприятной конъюнктуре рынка могут быть возвращены в исходную точку довольно быстро.



## 7 ВАРИАНТОВ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КОГО СОКРАТИЛИ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

**1. Претендовать на несколько должностей.** По мнению экспертов, сейчас есть смысл претендовать не на одну, а на несколько «смежных» должностей. Для каждой необходимо создавать отдельное резюме с разными зарплатными пожеланиями. Например, человек в одном резюме претендует на позицию «руководитель департамента» и ставит одну сумму, а в другом — на позицию «специалист департамента» с уже другой цифрой.

Люди не знают, как работодатели будут реагировать на высокие запросы, поэтому разница в зарплатных ожиданиях в разных резюме одного и того же специалиста часто составляет 15 000 рублей и более. Такое происходило и раньше, но именно сейчас эта тенденция стала выражена очень сильно.

**2. Сменить отрасль.** Необходимо выяснить, насколько пострадала «родная» отрасль, и искать место по своей специальности в наименее пострадавшей сфере.

Специалистам, которые сейчас ищут работу, не нужно закидывать только на той отрасли, в которой они работали до кризиса. Нужно смотреть на рынок шире и применять свои знания и навыки в смежных областях.

К примеру, программистам, как правило, безразлично, в какой отрасли работать — их специализация привязана к другим факторам. В целом, конечно, стоит рассматривать широкий спектр вакансий в различных сегментах экономики.

**3. Сменить специальность.** Если сфера, в которой вы работали раньше, в период кризиса пришла в полный упадок, можно подумать о том, чтобы сменить специальность. Человеку 25-27 лет это сделать вполне безболезненно. Однако, смена специальности — не быстрый процесс. А сколько продлится кризис — неизвестно. Примерно 1,5-2 года нужны, чтобы стать более или менее квалифицированным специалистом в новой области.

Человеку более старшего возраста сменить специальность в наше прагматичное время значительно сложнее. Хотя, если человек готов учиться чему-то новому за небольшую зарплату, можно попробовать. Например,

был секретарем — стал оператором баз данных.

**4. Заняться повышением квалификации.** Пока длится кризис и нет адекватных предложений, отличный вариант — заняться повышением квалификации. Правда, это реально только в том случае, если есть сбережения. Если есть деньги, то лучшие инвестиции во время кризиса — в образование. Они позволяют найти новое применение своим способностям во время негативной конъюнктуры, а после возобновления роста поднимут стоимость специалиста на рынке.

Если деньги есть, то лучшие инвестиции во время кризиса — это вложения в образование. Кризис — лучшее время для приобретения новых знаний. Пока рынок падает, потратьте время с пользой. Не зря в периоды кризисов конкурс в бизнес-школы возрастает в 2-3 раза.

Специалисту, решившему во время кризиса инвестировать в самообразование, лучше всего получить сертификацию или аттестацию в своей области. Например, аттестат аудитора. Ведь специали-

ста (а особенно управленца) ценят не столько за знания, а за умения и навыки, напоминает он.

**Фриланс — удалённая работа, работа без контракта, удалённый сотрудник.**

## 5. Найти подработку.

Фриланс — один из хороших вариантов пополнения бюджета во время кризиса, но его реализация возможна при наличии достаточного опыта и, опять-таки, сбережений. Конечно, существуют риски неоплаты проделанной работы, но это зависит не от кризиса, а скорее от порядочности работодателя. Лучше брать фриланс-проекты у известных или проверенных работодателей.

Хотя для профессионалов работодатели делают исключения. Профессионал всегда сможет найти заказы на свои услуги. Нет смысла бояться, что за работу не заплатят, ведь «есть масса способов контролировать процесс оплаты».

**6. Пойти на понижение.** Если аналогичное по статусу и зарплате место найти не удаётся, вполне можно пойти на понижение. При условии, что компания, начальник и задачи устраивают.

Понижение не страшно в том случае, если человек имеет хороший опыт работы и в будущем сможет быстро наверстать упущенную выгоду, тем более что в любом случае он получит дополнительный опыт.

Важно понимать, что данные меры временные и носят ситуативный характер. Как только спрос на квалифицированный персонал вернётся на тот же уровень активности со стороны работодателей, что и несколько месяцев назад, можно будет снова прийти в родную отрасль и специальность на ещё более выгодных условиях. Ведь время кризиса было потрачено с пользой для получения новых знаний и навыков, а также освоения специфики новой сферы.

Лучше иметь хоть что-то, чем жить на пособие по безработице. Кроме того, после кризиса существует большая вероятность существенного увеличения доходов.

**7. Организовать собственный бизнес.** Кризис — лучшее время для начала собственного бизнеса. Многие известные сегодня великие компании (например, Microsoft или Apple) были созданы в периоды кризиса. Так что когда, если не сейчас?





# НЕВЫГОДНЫЕ РОЛИ МУЖЧИН

Практически любой мужчина на вопрос: «Что является для вас главным в жизни?» — ответит без колебаний: «Работа и семья!» Только не спешите делать поспешные выводы, полагая, будто к своим главным ценностям в жизни мужчины всегда относятся с должным пониманием. Казалось бы, репертуар ролей мужчин очевиден — верный муж, заботливый отец, прекрасный специалист, надёжный спутник жизни. Однако репертуар мужских ролей далеко не так прост! За видимой простотой мужского поведения скрывается множество разнообразных нюансов. Отнюдь не всегда эти оттенки поведения представителей сильного пола высвечивают их сильные стороны.

Что касается мужской роли в семье, то в этой области существует огромное количество кривотолков. Порой предвзято истолкованные представлениями сильного пола понятия «мужских достоинств», «мужской роли в семье» и «мужских обязанностей» искажают идиллическую картину семейной жизни до неузнаваемости! Обратите внимание на типичные роли в семье, столь популярные среди мужского населения. Возможно, некоторые из них покажутся вам до боли знакомыми...



## УСЕРДНЫЙ КОРМИЛЕЦ

Всерьёз озаботившись материальным благополучием близких, Кормилец трудится днём и ночью, не покладая рук. Уходит из дома ни свет ни заря и возвращается за полночь, когда все уже спят. Разумеется, всё это делается ради блага и процветания семьи! И не важно, что дети уже давно забыли папу в лицо, а супруга с трудом вспоминает, как звучит голос её благодетеля не по телефону. Думаете, Кормильцу нравится такая жизнь? Отнюдь! Он уже давно не испытывает никаких эмоций... Разве что хроническая усталость с каждым днём усиливает свою железную хватку, да ещё безжалостное одиночество заключает его в свои холодные объятия. Всё чаще он чувствует себя опустошённым, обессиленным,

разбитым. Хроническая неудовлетворённость собой и мысли о бесперспективности своего существования являются ближайшим окружением этого труженика. От этой свиты никуда не убежишь!

Если выдаётся свободная минутка для отдыха, Кормилец, не зная, куда себя деть, усаживается за компьютер или находит новый повод для «подзарядки». Что-то, а напряжённую обстановку в семье он способен создавать не уставая! И после всего этого супруга смеет обвинять своего Кормильца и Поильца в безразличном отношении к себе? Супруг искренне недоумевает: «Я всё делаю для тебя! Для детей! Для семьи! Мне ничего не надо!» Само собой, на столь убедительный аргумент трудно что-либо возразить.

Спору нет. Кормилец служит образцом Идеального Мужа... Неясно только одно — отчего жена всё чаще и чаще раздражается бурными рыданиями, которые не удаётся заглушить ни новой шубкой, ни новым супер-автомобилем. Непонятно, что этим женщинам нужно?! С какой стати супруга грозит бросить всё это благополучие под ноги своему благодетелю и убежать от него на край света? Или уйти... к менее приткомку в делах и карьере, зато более чуткому и сердечному мужчине.

## МАМЕНЬКИН СЫНОК

За свадебным столом, в придачу к подарку, благоверная Маменького Сынка может услышать в свой адрес: «Прими мои поздравления! Ты заполучила в мужа самого завидного мужчину, моего драгоценного сыночка! У него золотой характер! Ему цены нет! С ним ты будешь жить, как в раю!» Нет-нет! Молодую супругу никто не собирается обидеть! Такую фразу каждая женщина должна воспринимать в качестве искреннего комплимента. Как и предрекала мамочка, её обожаемый сынок непременно добьётся успехов на жизненном поприще, являя собой наиболее... привередливый тип супруга.

Маменькин Сынок уже давно привык, что слова родительницы всегда сбываются, вскоре это поймёт и его супруга. Да и как может быть иначе! Родительница знает обо всём на свете! У неё за плечами огромный жизненный опыт! Мамочка является для своего драгоценного сыночка не просто близким человеком, а идеалом Настоящей Женщины. Причём недостижимым! С богоподобным образом мамочки не сравнится ни одна из молодых вертихвосток, ничего не понимающих в жизни. Самые усердные попытки жены угодить своему избалованному мужу обречены на неудачу.

Супруга может быть заранее уверена, что у неё всё окажется гораздо хуже: «И это ты называешь заливной рыбой? Разве так кормили меня в детстве?» Или же: «Ты не умеешь о муже заботиться как следует! Ты подаёшь мне завтрак в постель без удовольствия!» Планка идеальной супруги им установлена столь высоко, что даже чемпионке мира по ведению домашнего хозяйства её не взять! Не говоря уже о молодой и неопытной супруге! Все её усилия тщетны...

Полагаете, десятилетия совмест-



ной жизни что-то в положении супруги изменят? Ничего подобного! В свои сорок, а то и шестьдесят он по-прежнему никому, кроме родителей, не доверяет. Многочасовое телефонное консультирование с ней становится для него чем-то вроде глотка свежего воздуха, жизненно необходимого ритуала.

Праздники, выходные, тем более дни рождения Маменькин Сынок проводит в семейном кругу... своих родителей. Вопреки страстному желанию насладиться отдыхом с женой, детьми, друзьями, он, словно загипнотизированный, летит к родительскому гнезду. Что его гонит? Что превращает взрослого мужчину в незрелого мальчика? Родительские обиды и обвинения в сыновней неблагодарности.

## НЕПРИЗНАННЫЙ ГЕНИЙ

Всё будничное раздражает Домашнего Гения своей банальностью. Такие мелочи, как забота о хлебе насущном, домашние дела, желания супруги кажутся ему примитивными. И то правда! Как могут сравниться ничтожные заботы домохозяев с заботами Гения? Пока ещё непризнанного публикой, зато вдвойне не убажваемого дома.

Без сомнения, он — Непревзойдённый Гений! Когда-нибудь все горько пожалеют, что обошлись с ним так жестоко. Бессердечные! Они не потрудились разглядеть его самобытный талант. И совершенно справедливо Непризнанный Гений обвиняет весь мир в близорукости. То, что он творит, по меньшей мере, оригинально! Будь это даже такой пустяк, как очищенный от ржавчины канделябр, который творец так талантливо повесил у входа. В глазах обывателя это, быть может, пустяк. В глазах мастера — гениальное творение!

Помыслы Непризнанного Гения поражают своей грандиозностью! Его мечты настолько велики, что ни одна из них не уместится в рамках мизерной повседневности. Семейные проекты для него тесны! Такой умица весь без остатка принадлежит будущему, потомкам. Он просто не имеет права распыляться на такую ерунду, как забота о собственных детях. Для этого есть жена! Супруге строго-настроено приказано всячески оберегать его хрупкое вдохновение. В семье установлены определённые

традиции: никогда не тревожить папу во время его творческого поиска, никогда не прерывать его творческий процесс вопросами и просьбами.

Чем же Непризнанный Гений с утра до ночи загружен? Чем он столь самозабвенно увлечён? Разумеется, самим собой!

## ОТЧАЯННЫЙ ДЕБОШИР

Для описания роли Дебошира как нельзя лучше подойдёт меткий афоризм: «Каждый мужчина должен иметь жену, чтобы на ней отыгрываться за те многочисленные ошибки, которые он совершает в жизни»... Пользуясь своей безнаказанностью, скандалист срывает на близких злость за неудачи в карьере. Он всегда найдёт, к чему бы придраться! Было бы желание побушевать, а повод отыщется всегда!

Дебошир в принципе не способен изъясняться человеческим языком! Он толь-

**Невыгодные роли можно назвать «неадекватными», «искажёнными», «не соответствующими» семейным отношениям. Но от своей невыгодной роли можно освободиться. Каким образом? Изменив свои ложные установки на адекватные! Анализ невыгодных ролей позволяет нам выявить свои типичные ошибки во взаимоотношениях с близкими. Никто не мешает нам своё отношение к близким изменить, не так ли?**

ко мычит нечто нечленораздельное, бурчит что-то себе под нос, гневно пыхтит, демонстративно поднимает брови и карикатурно раздувает щёки. В минуты душевного подъёма срывается на крик, размахивает кулаками и хлопает дверью. На близких налетает, словно коршун: «Ты как воспитываешь детей? Ты как следишь за порядком в доме? Ты почему всё время молчишь? Почему ты ходишь насупленная?!» Или же: «Ты почему не выучил уроки? Ты где бродишь? Ты как разговариваешь с отцом?»

Отчего Дебошир не позаботится о нуждах семьи? Ему не до них, он играет в семье роль Важной Птицы. Говорит грубо, обращается с близкими нагло, вместо обмена любезностями предпочитает обмен колкостями. Ради того, чтобы привлечь к собственной персоне внимание, буян то и дело нарушает спокойствие домашнего очага. Ему ничего не стоит разрушить результаты чужих усилий и расстроить чужие планы. Собственно говоря, на права других ему наплевать! Он всегда делает то и тогда, когда это ему вздумается! Не мучает ли Дебошира совесть? Отнюдь! Своё бесчинство он называет личной свободой. Дебошир никак не может найти своё место в семье и поэтому её... разрушает.

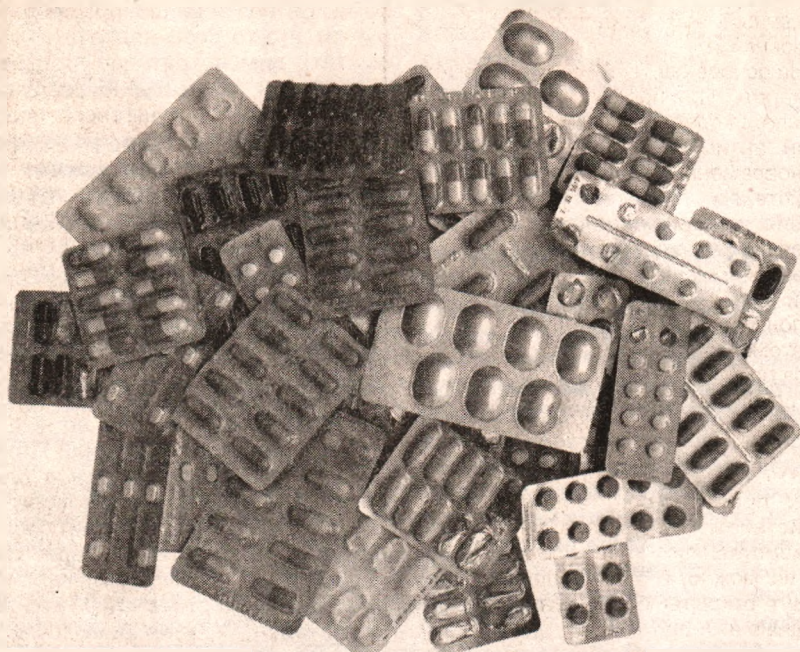
## НИКЧЁМНЫЙ БАЛЛАСТ

Балласта невозможно любить! Его в семье только опекают, жалеют, принимают ради милости. Он и сам ощущает себя лишним. И совсем не зря! Для родных и близких этот Неудачник является настоящей обузой! Почему? У него напрочь отсутствуют навыки создания отношений. Он только пользуется тем, что создают другие, и... исподволь чужие результаты разрушает.

Не подумайте, что у Балласта нет ни одного пристрастия в жизни! Пристрастий хоть отбавляй! Проблема только в том, что они все — вредные! Неважно, чем он злоупотребляет — добротой близких, своими слабостями или чужими, негативными эмоциями или алкоголем! Важно знать только одно: Балласт тем или иным в жизни злоупотребляет! Собственно говоря, этим он живёт.







**Как правильно принимать антибиотики? Почему они иногда не оказывают желаемого действия?**

Консультирует ассистент кафедры клинической фармакологии Воронежской государственной медицинской академии имени Н. Н. Бурденко, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

# МОЩНЫЕ АНТИБИОТИКИ

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Для эффективного действия антибиотиков нужно два главных условия — правильный выбор препарата и соблюдение схемы применения. Для каждого заболевания существуют свои сроки лечения. Например, цистит по последним рекомендациям надо лечить трёхдневными курсами антибиотиков, а ангину — в течение десяти дней. Даже несмотря на улучшение состояния. Эти сроки известны только специалистам.

Кроме того, нужно подобрать такой препарат, который в достаточных концентрациях будет достигать местонахождения микроба в организме. От возраста и сопутствующих заболеваний зависит доза препарата.

Прерывание назначенного курса антибиотиков опасно по двум причинам. Во-первых, организм может избавиться от микробов не полностью. В этом случае либо наступит рецидив болезни, либо инфекция становится хронической. В случае с ангиной такие ситуации чреваты осложнениями со стороны сердца и почек. Во-вторых, недостаточная про-

должительность лечения увеличивает вероятность появления устойчивых бактерий.

## УСТОЙЧИВЫЕ И ОПАСНЫЕ

После открытия антибиотиков медики надеялись, что ещё немного, и человечество навсегда избавится от большинства инфекционных болезней. Но всё оказалось не так просто.

В ряде случаев антибиотики не дают эффекта. И связано это чаще всего с тем, что бактерии научились выживать в присутствии антимикробных препаратов. Появились микробы, способные разрушать антибиотики. Устойчивость микроорганизмов к антибиотикам, или антибиотикорезистентность, — это глобальная проблема современности.

Люди сами усиливают проблему. Большинство россиян в случае болезни идут не к врачу, а в аптеку, где до сих пор можно купить без рецепта антибиотики. Не думая о разнице между вирусной и бактериальной инфекцией, люди при любом подъёме температуры начинают принимать антибиотики.

Это значительно увеличивает риск

## АНТИБИОТИКИ: ЦИФРЫ И ФАКТЫ

● **65 лет** назад антибиотики прочно вошли в жизнь людей. В 1945 году за огромные заслуги перед человечеством первооткрывателям антибиотиков Флемингу, Чейну и Флори вручили Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Благодаря антибиотикам пневмония, туберкулёз, гангрена и другие инфекции перестали быть смертельно опасными для человека. Но даже самые сильные препараты не в состоянии уничтожить все болезнетворные бактерии.

● **10 лет** — столько времени в среднем уходит на разработку и внедрение нового антибиотика. Микробы же вырабатывают устойчивость к антибиотику в среднем за 2–4 года широкомасштабного применения.

● **Лишь 20 процентам** людей при простуде на самом деле необходимы антибиотики. Именно столько простудных заболеваний имеют бактериальную природу. Остальные вызваны вирусами, на которые антибиотики не действуют.

появления устойчивых микроорганизмов. А зачастую опасно и по другой причине: из-за побочного действия антибиотиков могут пострадать система кроветворения, печень, почки.

## КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ?

После приёма антибактериальных препаратов всегда отмечаются изменения в составе кишечной микрофлоры. Но в большинстве случаев они проходят самостоятельно. Мы получаем массу бактерий с обычной пищей, особенно с кисломолочными продуктами.

Но иногда восстановление затягивается. Тогда требуется заселение кишечника бактериями, содержащимися в лекарственных препаратах. С этой целью можно принимать препараты нормальной кишечной флоры, так называемые пробиотики: линекс, бифиформ, бификол, ацилакт, примадофилус, нормофлорин. Эти средства нужно использовать не менее 2 недель.

Важно также скорректировать свой рацион. В него ежедневно должны входить молочные продукты, содержащие «живые» бактерии, свежие овощи, фрукты и зелень. Пища должна обязательно содержать достаточное количество белков, «жесткие» диеты недопустимы.

После курса лечения антимикробными препаратами обязательно нужно принимать поливитамины. Дело в том, что многие витамины синтезируются полезными бактериями в



толстом кишечнике. Из-за дисбактериоза количество нужных микроорганизмов после курса антимикробных средств значительно уменьшается. Соответственно, организму недостаёт многих витаминов.

Для восстановления иммунной системы желательно принимать растительные иммуномодуляторы: эхинацею, элеутерококк, родиолу розовую и другие.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Нужно также помнить, что в лёгких случаях простудных заболеваний на помощь могут прийти более безопасные растительные препараты. К самым известным антисептикам для лечения простуды относятся багульник, календула, девясил, почки сосны, чабрец, душица, шалфей и эвкалипт. Из пищевых продуктов это чеснок, лук, хрен и чёрная редька.

При почечных недугах отдают предпочтение тем растениям, фитонциды которых выводятся с мочой. К ним

относятся клюква, брусника, берёза, почечный чай, эвкалипт, василёк и толокнянка.

На основе растений создано немало лекарств. При простудах широко применяется препарат умкалор, обладающий антимикробной активностью и одновременно иммуномодулирующим действием.

Для лечения ангины и фарингита нередко используются таблетки под названиями «Шалфей», «Эвкалипт». При ангине, фарингите, отите можно использовать раствор сангвиритрин. В стоматологии он широко используется при пародонтите, стоматите. При инфекциях в почках и мочевом пузыре обычно рекомендуют канефрон Н или фитолизин.

Это лишь малая часть растительных препаратов с антимикробным действием. Исследования свойств лекарственных трав продолжаются. И, возможно, в ближайшем будущем будут открыты более активные природные антибиотики.



## КАК АНТИБИОТИКИ РАЗНЫХ ГРУПП МОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ НА ОРГАНИЗМ?

НАЗВАНИЕ ГРУППЫ	ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ (МЕЖДУНАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ)	ОСОБЕННОСТИ, ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ПЕНИЦИЛЛИНЫ	Бензилпенициллин Ампициллин Оксациллин Амоксициллин Амоксиклав	Чаше других антибиотиков вызывают аллергию. Возможна аллергическая реакция сразу на несколько препаратов из этой группы. При появлении сыпи, крапивницы или других аллергических реакций прекратите прием антибиотика и как можно быстрее обратитесь к врачу.
ЦЕФАЛОСПОРИНЫ	Цефалексин Цефазолин Цефотаксим Цефоперазон Цефтриаксон	Большинство препаратов применяют в инъекционной форме. Возможно развитие аллергии, диареи. Если у вас появился обильный жидкий стул, как можно быстрее обратитесь к врачу. Не пытайтесь лечить диарею самостоятельно при помощи лоперамида (имодиума).
АМИНОГЛИКОЗИДЫ	Гентамицин Амикацин	Применяют в инъекционной форме или местно. При использовании внутримышечно и внутривенно токсичны. Должны использоваться преимущественно в стационаре. Обращайте внимание на свое самочувствие. Если у вас вдруг снизился слух, появились шаткость походки, шум и звон в ушах, головокружение, отеки, снизился или увеличился объем мочи, обратитесь к врачу.
ФТОРХИНОЛОНЫ	Ципрофлоксацин Норфлоксацин Офлоксацин Левифлоксацин	Препараты относительно редко вызывают побочные эффекты. Возможны неприятные ощущения в желудке, сонливость или бессонница, головные боли. Избегайте загара во время применения препаратов и в течение не менее 3 дней после окончания лечения. Посоветуйтесь с врачом, если у вас появились боли в сухожилиях.
МАКРОЛИДЫ	Эритромицин Мидекамицин Кларитромицин Азитромицин	Являются одной из самых безопасных групп антибиотиков. Возможны тошнота, боли и дискомфорт в животе, изредка – нарушение функции печени. Большинство препаратов этой группы нужно принимать за 1 час до еды.
ТЕТРАЦИКЛИНЫ	Тетрациклин Доксициклин	Препараты часто вызывают нежелательные эффекты, поэтому должны применяться строго по показаниям. Возможны боли в животе, тошнота, рвота, диарея, головокружение, поражение печени, аллергические и другие побочные реакции. Тетрациклин рекомендуется принимать до еды, стоя и запивать полным стаканом воды. Избегайте загара во время применения препаратов. Не принимайте одновременно с тетрациклинами соду, препараты кальция, железа и антациды.



# Женская консультация



**ПИШИТЕ ПО АДРЕСУ:**

**394068, г. Воронеж, а/я 3,  
«Женсовет»**

**E-mail: zhen-sovet@mail.ru**

**Подписываться настоящим  
именем не обязательно**

**П**осле гриппа у меня обострилась молочница. По совету коллеги хочу пропить курс женьшеня. Не знаю, можно ли? И поможет ли мне это избавиться от проблемы?

**Нина О., г. Воронеж**

Женьшень — это растение с адаптогенными свойствами. Есть у него также противовоспалительное, тонизирующее действие. Женьшень повышает умственную и физическую работоспособность, обладает иммуномодулирующим действием. Повышая устойчивость организма к неблагоприятным факторам, он может приводить и к нормализации гормонального равновесия. В народной медицине его используют в комплексном лечении молочницы, мастопатии, нерегулярных месячных.

Поэтому принимать женьшень вам можно. Но только в том случае, если нет противопоказаний. Адаптогены нельзя применять при повышенной температуре тела, гипертонии, повышенной нервной возбудимости, мастопатии, нарушениях сердечного ритма, индивидуальной непереносимости и беременности.

Учтите также, что женьшень не является классическим противогрибковым лекарственным средством. Следовательно, от молочницы избавиться не сможет. Есть смысл принимать данный препарат только в комплексном лечении кандидоза, совместно с противогрибковыми таблетками и свечами.

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

**М**еня уже четыре года беспокоят миома матки и обильные месячные. Были и кровотечения. Гемоглобин выше 90 г/л последние два года не повышался. Миому лечу, в основном, народными средствами — боровой маткой и другими травами. Миома вроде бы остановилась в росте, но я всё равно чувствую сильную слабость. Как быть?

**Анна С., 47 лет, г. Орёл**

Если миома матки приводит к кровотечениям и анемии — это повод для серьёзного обследования и лечения. Так как миома является гормонально зависимым заболеванием, то залогом успешного лечения является нормализация уровня женских половых гормонов. Но даже этого не всегда достаточно для исчезновения всех проблем, связанных с миомой.

Посоветуйтесь ещё раз с опытным доктором. По всей видимости, вам всё же необходимы медикаменты. Не обязательно это будут таблетки, плохо действующие на желудок и печень. В некоторых случаях лечебное действие может оказать специальная внутриматочная спираль, содержащая гормоны и действующая около пяти лет. Побочных эффектов у такого метода очень мало.

Любое лечение травами при гинекологических проблемах — вспомогательное. И если оно не даёт нужного эффекта, необходимо менять тактику.

Возможно, вам придётся решиться и на операцию. Хирургические методы лечения миомы сейчас очень щадящие. Во многих случаях к удалению матки прибегать не приходится. Возможно, узлы вам удалят при лапароскопической операции или путём эмболизации маточных артерий. В зависимости от расположения миомы врачи могут предпочесть ту или иную методику. При этом матка и яичники сохраняются, так что негативных изменений в организме не будет.

**М**не скоро 50 лет. Месячные уже стали нерегулярными. В последнее время я заметила, что на верхней губе у меня появились заметные «усики». Это нормально или надо обследоваться?

**Ирина В., Белгородская область**

Избыточный рост волос на лице называется гирсутизм. Он может усиливаться после 45 лет в связи с влиянием мужских половых гормонов — андрогенов. В норме женский организм вырабатывает как женские гормоны эстрогены, так и мужские, то есть тестостерон. Эстрогены нейтрализуют действие андрогенов и не дают проявляться вторичным половым признакам, характерным для мужчин.

С возрастом количество эстрогенов уменьшается, и влияние андрогенов возрастает. Это может приводить к снижению тембра голоса, ухудшению структуры и выпадению волос на голове или росту волос на подбородке и верхней губе. Но в редких случаях это явление может быть связано с опухолями эндокринной системы. Поэтому вам желательно посетить врача и пройти специальное обследование.



Как защитить себя от коварных сюрпризов погоды?

# КАПРИЗНАЯ ПОГОДА

## БАРОМЕТР ПАДАЕТ

Резкое снижение атмосферного давления сказывается на самочувствии людей, склонных к гипертонии и вегето-сосудистой дистонии: у них могут развиваться тахикардия, отечность, кризы. У тех, кто страдает от мигрени, перепады давления часто сопровождаются приступами головной боли. Женщины во время климакса неважно себя чувствуют, когда на фоне низкого атмосферного давления на улице появляется туман. Даже здоровых людей в периоды резкого снижения атмосферного давления могут беспокоить слабость, сонливость, быстрая утомляемость.

Происходит это потому, что изменение атмосферного давления вызывает колебания тонуса сосудов. Пик неприятных ощущений приходится на первый день цикла.

Кроме того, при резких перепадах атмосферного давления обычно очень ветрено. Ветер уносит отрицательно заряженные ионы, благотворно действующие на организм. В результате замедляется скорость психических и двигательных реакций, повышается раздражительность.

### Как быть:

●День начинайте с лёгкой зарядки, по возможности на свежем воздухе. Небольшая физическая нагрузка приведёт организм в тонус.

●Регулярно принимайте контрастный душ. Он тренирует сосуды.

●Для укрепления сосудистой стенки включите в свой рацион витаминные настои и отвары. Готовьте их из плодов и листьев земляники и чёрной смородины, сока облепихи, черноплодной рябины.

●Улучшают адаптационные возможности организ-

ма такие физиотерапевтические процедуры, как электросон и сухие углекислые ванны.

## АНТИЦИКЛОН В ДЕЙСТВИИ

Когда высокое атмосферное давление уже установилось, погода тонизирует. У людей улучшается самочувствие, настроение и работоспособность.

Однако резкий рост атмосферного давления может ухудшить сон, повысить артериальное давление, усилить раздражительность и возбудимость.

Кроме того, в периоды затяжных антициклонов характерно повышенное загрязнение атмосферы выхлопами автомобилей и выбросами вредных производств.

### Как быть:

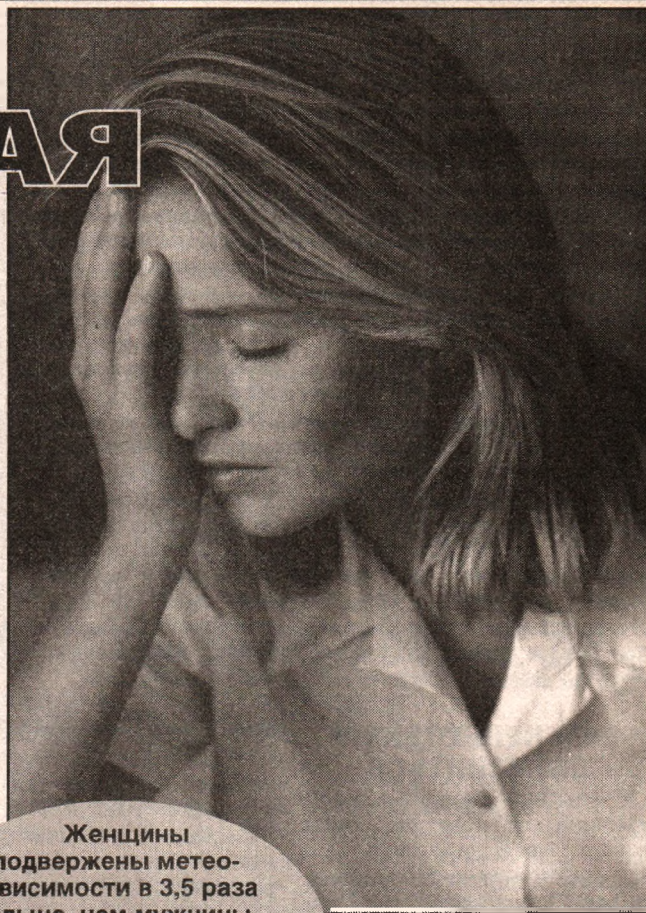
●При повышенной возбудимости, бессоннице и гипертонии принимайте настои и препараты из лекарственных растений, обладающих седативными свойствами. Это валериана, душица, мелисса, пассифлора, пустырник и пион.

●Гипертоникам в дни прихода антициклона нужно особенно тщательно следить за артериальным давлением.

●Если вы живёте в центре или промышленной зоне, установите в квартире кондиционер с воздухоочистительной функцией.

## МАГНИТНЫЕ БУРИ

На изменения магнитного поля Земли реагируют практически все люди. Однако здоровый организм обладает сильными адаптационными возможностями. Поэтому многие попросту не замечают изменений в своём самочувствии. Остальных зачастую беспоко-



Женщины подвержены метеозависимости в 3,5 раза больше, чем мужчины.

Недосыпание всего на один час в сутки повышает метеочувствительность в три раза.

коит нервное напряжение, замедление реакции организма на различные внешние раздражители.

Ученые доказали: для подавляющего большинства живых организмов магнитная буря — стресс. У людей в эти дни уменьшается выработка гормонов, которые отвечают за адаптацию, и выделяется больше гормонов стресса.

В дни значительных колебаний магнитного поля Земли изменяется кровоток в мелких кровеносных сосудах, уменьшается текучесть крови. Из-за этого может наступить кислородное голодание органов и тканей. Поэтому после солнечных вспышек чаще регистрируются инфаркты и инсульты.

### Как быть:

●Снизьте калорийность дневного рациона на 25–30 процентов, ограничьте потребление мяса и живот-

ных жиров. Включите в рацион легкоперевариваемую рыбу или низкокалорийные закуски из морепродуктов.

●Постарайтесь в дни магнитных бурь максимально оградить себя от нервных перегрузок.

●Примите в течение дня две-три таблетки аскорутина, укрепляющего стенки сосудов. Особенно актуален этот совет для женщин, у которых критические дни совпали с периодом магнитной бури.

●Тщательно принимайте все препараты, назначенные доктором, не меняйте самостоятельно дозировку лекарств.

●Совет для страдающих гипертонией или стенокардией. Если врач не выписывал вам препараты, разжижающие кровь, примите утром после завтрака полтаблетки аспирина. Но учтите: этот препарат противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите.

●Для предупреждения нервного срыва трижды в день по одной таблетке рассасывайте под языком глицин.

**Марина НЕКРАСОВА**



# Я ХОЧУ ЕГО ВЕРНУТЬ

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Зои из г. Рязани: «У меня был серьезный роман, но мы расстались. Долго была одна, но год назад познакомилась с парнем. Он чуть моложе меня: ему 28, а мне 32. Встречались два года, потом решили жить вместе — у меня двухкомнатная квартира. Он мне очень нравился, но я не могла до конца принять его таким, какой он есть. И всё чего-то требовала, меня вечно что-то не устраивало, я не шла ни на какие компромиссы. Он понимал, что это всё — отголоски моих прошлых отношений. Понимал и прощал. А я всё не могла остановиться. Наконец его терпение лопнуло, он стал отдаляться, а потом и вовсе ушёл. Только теперь я поняла, что люблю его. Но что бы я ни делала, он не идёт ни на какие контакты. Знаю, что у него никого нет, что он всё свободное время отдаёт работе. Я хочу вернуть его! Но как это сделать? И возможно ли это вообще? Помогите советом!» Сегодня мы публикуем ответы наших читательниц на письмо Зои.



## ВАМ НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬСЯ

У опытной женщины, когда мужчина младше её, такое бывает. Не вините себя, Зоя. Вам просто нужно с ним объясниться. Пообещайте, что больше не будете издеваться над ним, скажите, что любите его и хотите быть с ним. Используйте все женские чары, чтобы вернуть его. Думаю, он вас ещё любит и простит. Просто ему мужской характер не позволяет первым сделать шаг в вашу сторону. И если вы помиритесь, оформляйте отношения и сразу рожайте ему детей. Желаю вам счастья!

**Н. В. ШИНГАРЁВА,**  
г. Волгоград

## ПЕРЕВЕРНИ ЭТУ СТРАНИЦУ!

Милая Зоя! Я тебя очень хорошо понимаю, сама не так давно прошла через всё это. После школы была первая любовь, встречались два года, а потом расстались. Очень скоро у него появилась другая, а я около двух лет не могла прийти в себя. И вот, наконец, встретила Его. Он понимал меня с полуслова, а главное — прощал! Мне сейчас, по прошествии времени, страшно и стыдно вспоминать о тех претензиях, которые я ему предъявляла, о нападках — по поводу и без повода. Он тоже понимал, что я отыгрываюсь на нём за свою неудавшуюся первую любовь, и тоже прощал. А я всё мстила, и мстила. К концу

четвёртого года такой любви он сдался и ушёл. Через год он женился. А я до сих пор одна. В отличие от тебя, я не стала его возвращать. Мне кажется, тебе нужно просто успокоиться, это во-первых. Во-вторых, не стремись вернуть его сама. Этим ты только отпугнешь его. Он ведь жил с тобой, как на минном поле: куда ни ступишь — взрыв! Если он захочет, то вернётся сам. Если нет, переверни эту страницу. А когда придёт новая любовь, постарайся не совершать тех же ошибок.

**Лариса, г. Елец, Липецкая обл.**

## ВЕРНУТЬ ЕГО, КОНЕЧНО, НАДО

Ты просто немного заигралась, Зоя! Я могла бы понять — месяц-другой. Но два года — неужели недостаточный срок, чтобы разобраться со своими чувствами? Нельзя так поступать с чужой любовью. Вернуть его, конечно, надо. Думаю, ты сможешь найти способ встретиться с ним. Сделай всё возможное, чтобы он поверил, что ты любишь его, что с этой минуты у вас всё будет по-другому. Если он, действительно, любит тебя, то поймёт и простит. Но знаешь, Зоя, доказывать ему свою любовь тебе придётся не один день — слишком много боли ты причинила ему. Так что наберись терпения. Хочется надеяться, что всё у тебя будет хорошо!

**Ольга, г. Воронеж**

## УСТАЛА МЕТАТЬСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ МУЖЧИНАМИ



Мне 35 лет. Три года назад познакомилась с интересным мужчиной. Роман длился чуть меньше года, потом мы расстались. Отношений не выясняли, но он как-то отдалился, а потом совсем исчез. Переживала долго, но время шло, я встретила другого, мы живём в гражданском браке, у нас всё прекрасно. И вдруг снова появился он. Предложил встретиться, и я не смогла отказаться. Потом ещё раз, и ещё. И вот мы встречаемся с ним раз в неделю, и нет такой силы, которая могла бы заставить меня отказаться от этих встреч. И всё-таки я понимаю, что так дальше продолжаться не может. Невозможно постоянно врать, притворяться, метаться между двумя мужчинами. Устала. И, главное — замуж-то не зовёт! Зачем тогда он снова появился в моей жизни? И что это за такое непреодолимое чувство у меня к нему? Ведь я бы всё отдала за то, чтобы быть всегда только с ним. Но получается, с ним у меня нет будущего. Что же делать? Ждать, пока он сделает предложение, или прекратить отношения с ним? И мужчину, с которым живу сейчас, предавать совсем не хочется. Я его уважаю, и по-своему люблю. Подскажите, как мне быть?

**Зинаида, г. Кемерово**

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Ответьте Зинаиде и Екатерине. Пусть ваш жизненный опыт поможет им в сложной ситуации.

Подписываться настоящим именем не обязательно.

ПИШИТЕ: 394068, г. Воронеж, а/я 3, «Женсовет».







В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Тулы: «Второй год встречаюсь с молодым человеком. Дело движется к свадьбе. Но в последнее время мне не даёт покоя ревность. Я ревную его к каждой знакомой и незнакомой девушке. Где бы мы с ним ни появлялись — на дискотеке, в компании друзей, на свадьбах и всяких вечеринках — он не пропускает ни одной девушки, чтобы не окинуть её оценивающим взглядом, и часто эти взгляды бывают восхищёнными. Сколько ссор у нас бывает из-за этого! Я уже не знаю, что делать. Стала даже флиртовать у него на глазах с другими парнями, а он — ноль внимания! И мои истерики его не трогают! На всё один ответ: «Я — мужик! Если я не буду обращать внимания на других женщин, я перестану быть им и, в первую очередь, охладею к тебе!» Я ничего не понимаю. Что же мне делать? Подскажите!» Сегодня мы публикуем ответы наших читательниц на письмо Марины из г. Тулы.

## СТРАДАЮ ОТ РЕВНОСТИ, А ОН НЕ ПОНИМАЕТ!

### ТВОЙ ПАРЕНЬ — БАБНИК!

Милая девочка! Неужели ты, действительно, ничего не поняла? Твой парень — бабник! Причём не самый обычный. Он — изощрённый бабник. Он не просто гуляет по бабам, а ещё и издевается над каждой из них. То, что гуляет, не сомневаюсь ни одной минуты. Но нормальный бабник, находясь с женщиной какое-то время, отдаёт предпочтение только ей. Когда остывает к ней, повторяет всё сначала с другой женщиной. А твой — вообще никого не любит. Ни тебя, ни других женщин. Он любит только себя. И от твоей ревности, от твоих истерик он получает истинное удовольствие. С твоей помощью он растёт в своих собственных глазах. Бросай его немедленно! Беги, как от огня!

Марина, г. Псков

### ОН — НЕ МУЖИК

Да разве он мужик? На мой взгляд — вряд ли. Настоящий мужик, даже если он бабник, постарается не давать повода для ревности той женщине, с которой находится в данный

момент. А твой ненаглядный ещё и угрожает, что может охладеть к тебе, если перестанет обращать внимание на других женщин. И за такого замуж? Ты с ума сошла! Неужели свет клином на нём сошёлся? А ведь ещё детей придётся от него рожать. Что, совсем голову потеряла? Да лучше до конца жизни старой девой остаться, чем с таким связать свою жизнь!

Татьяна, г. Самара

### ЕСЛИ УЖ ЗА БАБНИКА, ТО ЗА ПОРЯДОЧНОГО

У меня есть приятельница, ей — за 50. Так вот у неё муж гулял всю жизнь. И продолжает гулять. Двое детей, дом — полная чаша, руки у него — золотые. Всё в дом, всё в семью. Детями гордится невозможно, женой постоянно восхищается. Семейная идиллия да и только! Я как-то не выдержала, спросила у приятельницы: «Для тебя ведь не секрет, что он гуляет. Почему же ты с ним живёшь? Уже сто раз развелась бы!» Знаешь, Марина, что она мне ответила? «Он никогда меня не оби-

жал — ни как жену, ни как женщину. Так что, дорогая, можно и бабника в мужьях иметь, но, как это ни дико звучит, порядочного. А твой — просто хлыщ какой-то. Если он перед свадьбой над тобой так издевается, что же будет, когда ты станешь его женой? Тогда, вообще, в петлю полезешь. Гони его, пока не поздно!

Галина, г. Рязань

### ОН НЕ БАБНИК. ОН — САДИСТ!

Не понимаю, как можно ревновать бабника? Если твой мужчина волочится за каждой юбкой, он просто не стоит твоей любви. Вообще, больше всего меня в твоей ситуации настораживает то, что ему нравится делать тебе больно. И тут появляется другая догадка — он не бабник. Он — садист! Он получает удовольствие, видя, как ты страдаешь, и делает всё, чтобы страдания твои длились бесконечно. По-моему, он просто психически больной человек. И непонятно, что может удерживать тебя рядом с ним.

Вера, г. Ростов-на-Дону

### МУЖ УВЛЕКСЯ МОЛОДОЙ. КАК БЫТЬ?

Любовь со своим мужем крутила ещё со школьной скамьи. Недавно мы сыграли серебряную свадьбу.

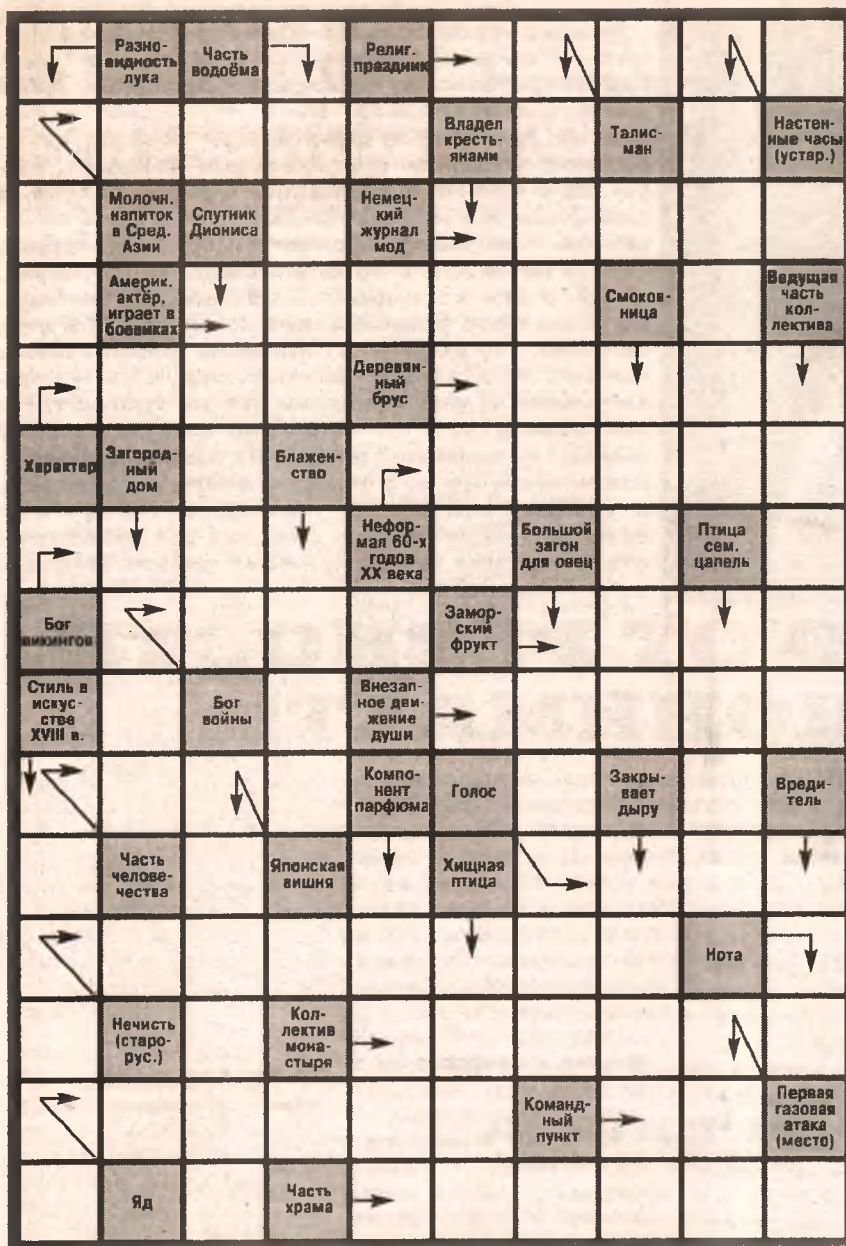
Так получилось, что последние пять лет муж, художник по образованию, не работал. Правда, периодически он выполнял всякие заказы, но очень не перетруждался, на постоянную рабо-

ту не рвался. Ну а я, естественно, все эти годы вкалывала от зари до зари, по утрам и вечерам душилась в общественном транспорте, тащила на себе воз домашних забот. И вот, наконец, устроился он на работу. И что же? Вскоре увлёкся молоденькой девочкой. И вот уже год то в ногах у меня валяется, клянётся, что любит только меня, что перестал с ней скан-

дально, то вновь возвращается к ней. А я всё верю и прощаю. Сколько же ещё я могу терпеть и страдать? Если он не может определиться, что ему нужно, значит, решение придётся принимать мне. Как мне быть? Ведь вся жизнь прошла рядом с ним. Расстаться — смерти подобно, и жить, когда тебе изменяют — невмозможу.

Екатерина, г. Искитим





■ ■ ■  
На кухне ресторана женщина в шикарном вечернем платье моет груды тарелок и даёт их вытирать мужчине в смокинге. Говорит:

— Нет, блюда были превосходные. А десерт... а шампанское... Но всё-таки, если меня пригласите в следующий раз, проследите, чтобы ваша кредитка не была просрочена.

■ ■ ■  
Звонит мужчина в пожарную часть:

— Пожар! Горим!  
Приезжайте скорее!

— Да, вызов приняли. Как к вам доехать?

— Вы что — издеваетесь?!  
На большой красной машине!

■ ■ ■  
— Внучек, как зовут того немца, от которого я так схожу с ума?  
— Альцгеймер, бабушка, Альцгеймер.

■ ■ ■  
Мужик с женой останавливают такси.

Мужик:  
— Скажите, сколько стоит доехать до рынка?

Таксист:  
— Сто рублей.  
Мужик:  
— А если вместе с женой?  
Таксист:

— Сто рублей.  
Мужик поворачивается к жене:

— Говорил я тебе, что ты ничего не стоишь!

■ ■ ■  
Лежит мужик, отдыхает, а жена дрова рубит.

Ему сосед говорит:

— Ты чего это дрова-то сам не рубишь?

— А вдруг война, а я уставший!

■ ■ ■  
Муж и жена едут в автомобиле, их останавливает гаишник. Муж выходит из машины и начинает спорить:

— Я ехал со скоростью 60 км/ч.

Гаишник:

— 70!

— 60!

— 70!

Тут из машины появляется жена и говорит:

— Товарищ милиционер, с моим мужем, когда он пьяный, спорить бесполезно.

■ ■ ■  
Муж приезжает из длительной командировки с большой суммой денег. Зовёт супругу погулять, пройтись по ресторанам. Спустя время, вываливаясь из очередного кабака, он говорит:

— Пошли к тебе.

А жена в ответ:

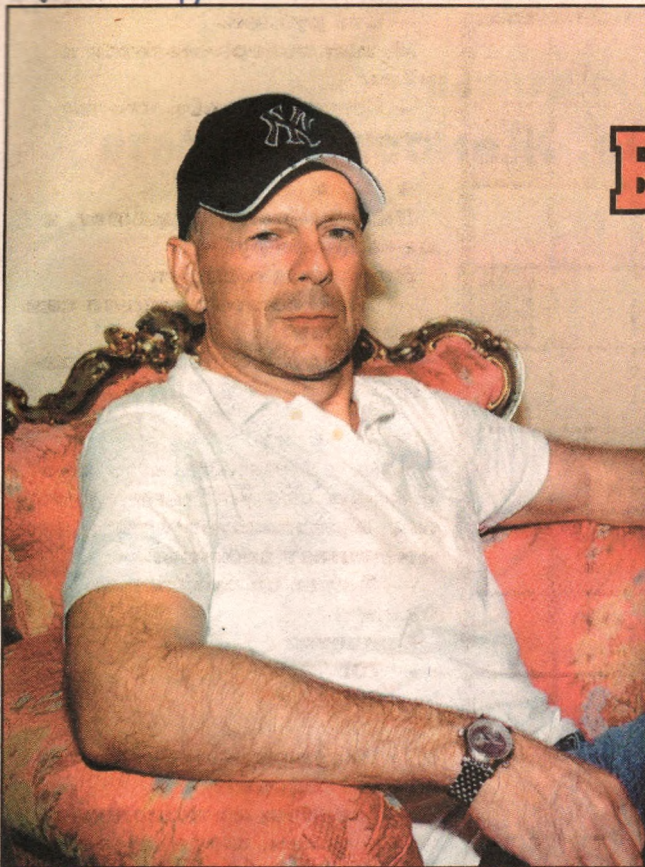
— Ты что! У меня вчера муж приехал...

■ ■ ■  
— Простите, сэр, но я не могу впустить вас в казино! Вы без галстука!  
— Ну и что?! А вот этот вообще голый!  
— Да, сэр! Но он выходит...

АНЕКДОТЫ







## ИЗ ЖИЗНИ БРЮСА УИЛЛИСА

На роль Джона Маклейна в фильм «Крепкий орешек» (1988) пробовались Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне и Ричард Гир. Брюса Уиллиса продюсеры пригласили в последнюю очередь и не прогадали: более половины шуток в фильме было придумано Уиллисом. Это так понравилось продюсерам, что в последующих «Крепких орешках» Брюсу было дозволено импровизировать сколько угодно.

Брюс Уиллис очень хотел, чтобы вместе с ним в фильме «Девять ярдов» снимался Мэтью Перри. Он звонил ему домой каждый день в течение нескольких недель, чтобы предложить роль, но Перри не было дома. В конце концов Брюс оставил Мэтью сообщение на автоответчике: «Я отрежу тебе ноги, подожгу твой дом и заставлю тебя ползать в огне с окровавленными культями». Эта фраза потом вошла в фильм.

Во время съёмок одного из эпизодов «Девять ярдов-2», когда герои Уиллиса и Перри просыпаются в одной кровати после попойки, Брюс решил подшутить над Мэтью: он лёг в кровать без одежды. Перри так перепугался — ведь этого не было в сценарии, — что побоялся спросить Уиллиса, почему он голый. Режиссёр решил оставить сцену в фильме.

По окончании съёмок фильма «Слёзы солнца» (2003) Уиллис сделал подарок Джону Аньяку, снявшемуся в эпизодической роли. Аньяк — беженец из Судана, лишённый одной ноги. После четырёх месяцев съёмок в джунглях его протез совсем износился, и Уиллис купил ему новый за 20 тысяч долларов.

После развода с Деми Мур Брюс Уиллис сменил много подруг. С 1998-го по 2000 год Уиллис встречался с испанской моделью Марией Браво Росадо. Они расстались из-за того, что Мария часто встречалась со своими бывшими возлюбленными, пока Брюс был на съёмках, а также устраивала большие шумные посиделки в их с Уиллисом доме.

С 2001-го по 2003 год Брюс продолжил тесное общение с моделями Рейчел Хантер, Евой Ясановски, Эмили Сэндберг и Эстеллой Уоррен. На смену им пришла сериальная актриса Надя Берлин. Но самым скандальным был роман с порнозвездой Алишей Класс. После разрыва с Уиллисом Алиша хвасталась, что заполучила двух мужчин Деми Мур: её бывшего мужа Брюса и её бывшего жениха Эмилио Эстевеза.

Брюсу Уиллису пришлось заплатить 21,5 тысячи долларов штрафа за безобидное желание убрать заболоченные места в пруду около собственного дома. Экологической инспекции самовольные мелиоративные работы звезды не понравились, и для соблюдения экологии района они обязали Уиллиса вернуть болото на место. Брюс вернул.

Брюс Уиллис начал лысеть в 30 лет. Актёр отправился на лечение в швейцарскую клинику, после того как над ним однажды посмеялся Джек Николсон, заметив: «Друг мой, да твоя голова вскоре станет похожа на большое куриное яйцо». За немислимые деньги Брюсу имплантировали волосы в проблемные места, но вскоре обретенные локоны тоже стали выпадать. Тогда актёр решил побриться наголо.

Уолтер Брюс Уиллис родился 19 марта 1955 года в Идар-Оберштейне (Западная Германия) на американской военной базе.

Отец Брюса — Дэвид Уиллис. В 1957 году Дэвид демобилизовался и вернулся с семьёй в США. Мать — Марлен Уиллис, по национальности немка. Когда Брюсу было 16 лет, его родители развелись.

В детстве при волнении Брюс сильно заикался. Благодаря участию в школьных спектаклях он смог побороть этот недуг, и теперь вспоминает об этом с улыбкой.

Он был президентом школьного драмкружка и ученического совета. Одноклассники называли Уиллиса «душа школы».

Может быть, поэтому в 2003 году Брюс устроил празднование 30-летия со дня окончания школы и организовал вечер для 300 выпускников. Он снял целый отель в Атлантик-Сити и оплатил угощение, напитки и развлечения из своего кармана, потратив

на это 30 тысяч долларов.

На премьере фильма «Слежка», в августе 1987 года Брюс познакомился с Деми Мур. Главную роль в этом фильме исполнил Эмилио Эстевез — жених Деми. Брюс и Деми стали встречаться почти ежедневно. И 21 ноября 1987 года сыграли свадьбу в Лас-Вегасе. Их брак называли образцово-показательным, но 11 лет спустя одна из самых знаменитых пар Голливуда объявила о своём разводе. Причину своего расставания Уиллис и Мур скрывают и по сей день.

Со времени развода с Деми Мур Брюс не один раз заявлял, что до сих пор любит свою бывшую жену. Когда у Деми Мур появился новый возлюбленный Эштон Катчер, Уиллис несколько раз пугал его своими пылкими признаниями. Однажды Брюс даже изъявил желание стать шафером Катчера на его свадьбе с Мур. Но через некоторое время передумал.