

# ЖЕНСОВЕТ



№4 (102) Апрель 2015

Кулина

16+

**МОДНЫЕ  
СУМКИ**

СТР. 12

**ДИЕТА  
УГЛЕВОДНОГО  
ЧЕРЕДОВАНИЯ**

СТР. 9

**ТЫ  
И ЧУЖОЕ  
МНЕНИЕ**

СТР. 36

**64  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТА**



Стр. 6

**А МОЖЕТ,  
ЭТО ЛЮБОВЬ?**



## Сорока на хвосте принесла

### Алёна Свиридова вышла замуж

Интернет всколыхнула новость о том, что Алёна Свиридова — замужняя женщина. Певица, которой исполнилось 52 года, связала себя узами брака с 36-летним бизнесменом Давидом Варданяном. Свадьба прошла тайно и без пышных торжеств, поэтому никто об этом не узнал. Причём случилось это, по подсчётам поклонников, примерно год назад.

Познакомились Свиридова и её будущий муж около семи лет назад в Ереване, на вечеринке. И с тех пор они вместе. Поговаривают, что Давид довольно быстро нашёл общий язык с детьми Алёны — старшим Василием, которому скоро исполнится 32 года, и 11-летним Гришей. Кстати, проблем в процессе общения с сыном Давида, 17-летним Варданом, не возникло и у самой Алёны.

Напомним, что для Свиридовой это уже третий официальный брак. Сначала певица была замужем за Сергеем Свиридовым, от которого у неё и родился старший сын. Затем — за американским дипломатом Генри Пикоком. Ну а гражданский муж — манекенщик Дмитрий Мирошниченко, который был в два раза младше своей звёздной супруги, подарил ей младшего сына.



### Секрет молодости Надежды Бабкиной

Жадные до сенсаций СМИ регулярно пишут о расставании Надежды Бабкиной с возлюбленным певцом Евгением Гором. Чаще всего звезду «разводят» с Евгением из-за большой разницы в возрасте. Однако вопреки всем пересудам, Надежда и Евгений по-прежнему вместе и счастливы. Возлюбленный был рядом с Бабкиной на праздновании её дня рождения. Народная артистка России опубликовала на своей официальной странице «ВКонтакте» фото с этого праздника, на котором Евгений нежно целует Надежду.

«Женя и я. Были вместе и будем, кто бы что ни говорил!!!» — эмоционально прокомментировала фото певица.

Некоторое время назад певица поведала в интервью, что молодой супруг, как никто, умеет поразить воображение Надежды. И все его презенты оказываются нужными и приходятся по вкусу певице. «Женя, мой любимый человек, дарит шикарные свечи — у него свой свечной заводик... или какой-нибудь новый аромат. Или красивое украшение», — похвасталась Надежда.

В своих интервью Бабкина не раз говорила, что семья для неё — это самое важное в жизни. А секрет молодости и хорошего настроения певицы заключается в её гармоничной жизни, которая доставляет ей удовольствие. «Интересная, значимая работа, коллектив, который меня поддерживает и вдохновляет, крепкая и дружная семья», — назвала составляющие счастья певица.



### Жан-Клод Ван Дамма бросила жена



Жан-Клод Ван Дамм и его жена Глэдис подали на развод после пятнадцати лет супружеской жизни. Это уже второй раз, когда супруги официально расторгают свой брак.

Впервые актёр бельгийских кровей и экс-бодибилдерша поженились в 1987 году. Вскоре у них родился сын Кристофер, а чуть позже — дочь Бьянка. Однако в 1992 году Жан-Клод и Глэдис развелись. Но пять лет спустя — в 1999 году — снова официально зарегистрировали свои отношения.

Причина нынешнего разрыва не известна. В поданных на развод документах супруги указали стандартную формулировку: «Непримиримые разногласия». Известно также, что Глэдис требует от экс-супруга выплаты ей алиментов. Этот развод станет пятым в жизни Ван Дамма.

Напомним, что Жан-Клод Ван Дамм родился 18 октября 1960 года в Бельгии. На его счету — роли в 47 картинах, среди которых такие блокбастеры, как «Кикбоксер», «Кровавый спорт», «Двойной удар», «Некуда бежать» и «Универсальный солдат». Также он снялся в нашумевшей ленте «Неудержимые-2», удачно вписавшись в компанию к Арнольду Шварценеггеру, Чаку Норрису и Джейсону Стэйтэму.

**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №4(102), Апрель 2015 г.** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 26.03.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 955. Тираж 12 300 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова.

Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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



# Три способа испортить мужа

В последнее время вы стали замечать, что муж охладел к вам. Прежде чем винить его во всех смертных грехах и выслеживать предполагаемую соперницу, присмотритесь повнимательнее к вашим отношениям: может быть, вы сами ценой титанических усилий добились такого результата...

## 1. ОПЕКАТЬ МУЖА КАК МАЛЕНЬКОГО

Неизвестно, как он жил раньше, но теперь без вас пропадёт точно! В последний раз, когда вы уезжали на несколько дней к подруге на дачу, он потерял три связи ключей, спалил две кастрюли и микроволновку. Запутался в собственных шнурках и чуть не сломал ногу. Пытаясь найти в аптечном шкафчике эластичный бинт, высыпал пузырёк марганцовки на свой лучший костюм, и, что самое ужасное, — пытался оттереть его рукавом вашего пеньюара! И это при том, что вы звонили ему каждые два часа и спрашивали, всё ли в порядке.

Как изменить ситуацию. Если вы завели себе большого мальчика не для того, чтобы в один прекрасный момент он сбежал от «мамочкиной» опеки к какой-нибудь менее строгой особе, придётся сжать волю в кулак и бить себя по рукам каждый раз, когда вам захочется перенести его носок из угла спальни в бельевую корзину или проверить, есть ли у него носовой платок в кармане! Примерно с месяц вам придётся терпеть бардак и хаос в квартире, рассказы о том, что он, кажется, где-то обронил права и жалобы его тётушки на то, что он забыл поздравить дядюшку с юбилеем. Но потом ваш ненаглядный привыкнет. И снова почувствует себя взрослым, ответственным и собранным. И, между прочим, будет за это беспрдельно благодарен судьбе!

## 2. ПРИНОСИТЬ СЕБЯ В ЖЕРТВУ

Этим грешат практически все женщины. Вспомните: кому из взрослых членов вашего семейства на завтрак достаётся самый большой творожник, а на ужин — обе куриные ноги? Женщина, накрывая на стол, совершенно без задней мысли сравнивает свою тарелку с мужниной и после этого машинально отдаёт милому большую и лучшую порцию. Обнаружив за собой такую мелкую жертвенность, не пытайтесь

оправдать её тем, что мужчина вдвое крупнее вас. Тут дело в принципе. Ведь даже если ваш «лев» давно сыт и угорил вас отведать от своей щедрой трапезы, вы ещё долго будете чувствовать себя «безжалостной эгоисткой». Просто потому, что «отобрали» что-то



в свою пользу, противореча формуле «Если любишь, отдай!». Следуя тому же девизу, мы сжигаем на алтаре любви всё, что для нас важно: увлечения, карьеру, давнишние хобби, принципы, уважение к себе и, как ни ужасно, даже друзей и близких. Жертва просто не может иначе!

**КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.** Отнимать куриные ноги не надо! Но вернуть частичку себя, принесённую

в жертву, а вместе с ней мужскую любовь — просто необходимо. Для этого возьмите листок бумаги и красивыми буквами перечислите все свои жертвы. Чем честнее и добросовестнее вы будете анализировать своё поведение, тем скорее ваше подсознание смутится и уступит место сознанию. Руководствуясь составленным списком, начните превращаться в женщину своей мечты. Своей, а не его! Постепенно вычёркивая из списка жертв разные «хожу с ним на футбол» и «не успеваю читать книги», вы увидите, что жизнь начала меняться к лучшему. Когда перечень жертв заметно поредеет, вы заметите, что легко и свободно дышится не только вам, но и вашему любимому.

## 3. СКРЫВАТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА

Зарплату на 7 тысяч больше, чем у него, вам скрыть не удалось. Но он смирился. Зато вы ежеминутно чувствуете себя виноватой, словно вас угораздило вырасти на полметра выше всех окружающих! При каждом удобном случае вы заглаживаете вину: «Милый, я такая неловкая! И такая толстая стала! Как ты меня только терпишь?» Едва он пытается сделать вам комплимент, вы закатываете глаза и энергично машете руками: «Просто, это ты у меня очень добрый и ласковый!» При мысли, что он узна-

ет, сколько приглашений в кафе вы получаете каждый вечер, у вас камнем падает сердце. Нет, вы не можете себе позволить быть такой хорошей!

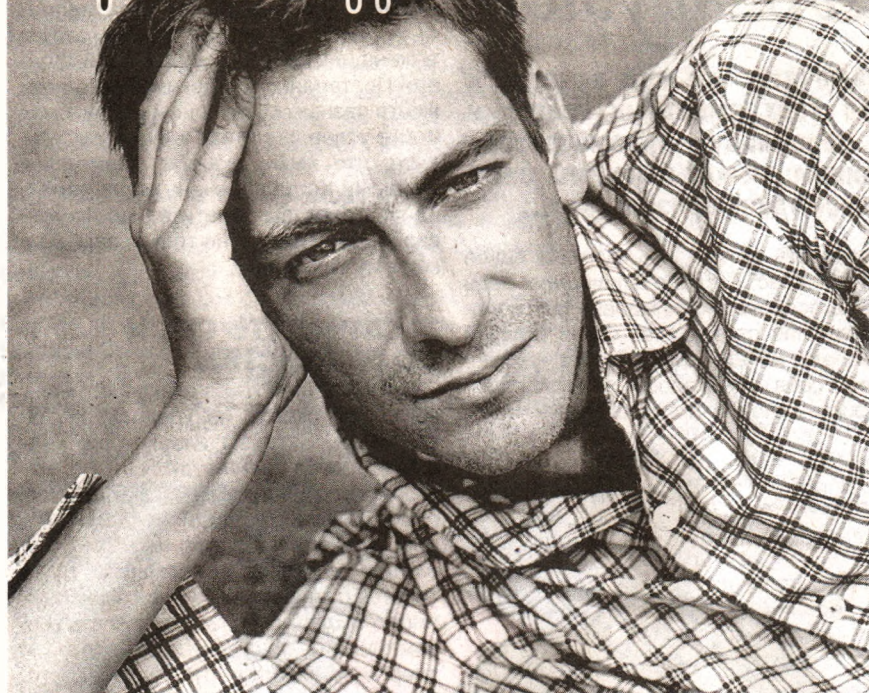
**КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.** Попробуйте вспомнить, когда у вас впервые возникла мысль о том, что свои достоинства от мужчин выгоднее скрывать? А теперь попробуйте доказать, что эта мысль — верная.

При этом руководствоваться нужно только фактами, но не эмоциями. Например, знаете ли вы, что человек, которому постоянно запрещают делать комплименты, в конце концов перестанет их делать? Даже мысленно. Или любого можно убедить в том, что чёрное — это белое, если хорошо постараться. Теперь скажите, положив руку на сердце, вам действительно так хочется, чтобы он считал, что вы толстая? Тогда как можно скорее перестаньте себя принижать! Если вы не можете остановиться, составьте список своих достоинств и повесьте на видное место. Перечитывайте его каждый день — сначала про себя, потом вслух — для него. Постепенно он начнёт смотреть на вас совсем другими глазами и обрадуется. Кому же не приятно осознавать, какая роскошная женщина ему досталась?!



# АРТЁМ ТКАЧЕНКО:

## «Я ЦЕНЮ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ИСКРЕННОСТЬ, УМ И ДОБРОТУ»



**А**ртём Ткаченко в юности зачитывался произведениями Джека Лондона. Считает, что герои писателя помогли воспитать в себе такое качество, как целеустремлённость. Когда решил стать актёром, приехал из Калининграда в Москву и поступил в театральное училище. В кино начинал с комедийных фильмов «Мечтать не вредно», «Даже не думай», «Ненасытные». Успех и известность принёс фантастический триллер Филиппа Янковского «Меченосец», где Артём Ткаченко исполнил главную роль. Позже он появился в драматических фильмах «Русский треугольник», «Индиго» и «Исповедь Дон-Жуана». Сыграл и во многих популярных сериалах. Один из последних — «Долгий путь домой».

### О ЦИРКЕ, КИНО И МАМИНОМ СОВЕТЕ

— Когда вы решили, что актёрство — это ваше дело?

— Это, скорее, моя мама решила. У неё ещё была идея определить меня в цирковое училище, потому что я был очень живым и подвижным ребёнком — все надрывали животики над моим поведением и дома, и в гостях, я всех так как-то очень веселил. Но я цирк не любил, особенно клоунов: меня в цирке ужасно клоун напугал, и я до сих пор помню это состояние. И в конце девятого класса, когда надо было определяться, она мне сказала: «Сынок, зачем тебе физика и математика — ты же у меня такой творческий, иди-ка ты в теа-

тральный класс». Мама меня и подтолкнула к этому и, наверное, была права. Думаю, что она воплотила во мне своё несбыточное желание быть актрисой. Я точно знаю, она смогла бы, потому что у неё очень яркая внешность, она музыкальна, артистична и талантлива... Но ей такую возможность не дали родители, а она мне её дала. Спасибо, мама!

### О ЗНАМЕНИТЫХ ОДНОКЛАССНИЦАХ

— Вы учились в одном классе с Ольгой и Татьяной Арнтгольц...

— С Таней я за одной партой сидел. Мы и одноклассники, и однокурсники. Вместе играли этюды, потом спектакли в институте. Мы с 15 лет друг друга знаем, учились в калинин-

градской школе у одних учителей и у одних преподавателей в театральном институте в Москве, всё у нас было общее. И конечно же, поддерживаем отношения, созваниваемся, бываем в Калининграде на встречах с нашим педагогом Борисом Бейненсоном — видимо, для нас всех в жизни встреча с ним была решающей. И сейчас выпускники нашего калининградского 49-го лицея — и в «Щуке», и в «Щепке», и во МХАТе, и во ВГИКе. И все снимаются в кино... У нас уже целая банда калининградская, скоро мы завоюем Москву...

### О РОЛЯХ И ГОНОРАРАХ

— Режиссёры эксплуатируют вашу внешность «по национальному признаку»?

— Ой, сплошь и рядом! Я уже играл грузина, еврея, грека, дважды армянина и даже немца... А в душе я, наверное, хохол — как на это указывает моя фамилия.

— Когда вы соглашаетесь на роль в той или иной картине, насколько вам важен размер гонорара?

— Были такие моменты, когда я принимал предложения просто потому, что подобралась хорошая команда, с которой хотелось поработать. Например, в фильме Романа Каримова «Вдребезги» я снимался практически бесплатно. И удовольствие, которое я получил, невозможно выразить в денежном эквиваленте.

— Как вы вообще относитесь к деньгам? На что вам не жалко их тратить?

— На еду не жалко, я люблю вкусно поесть. На подарки близким и на путешествия.

### О СОМНЕНИЯХ И ЖИЗНЕННЫХ УРОКАХ

— В актёрской профессии никто не застрахован от болезненных падений после взлётов. Вы к этому готовы?

— Так и происходит с большинством из нас, и я не исключение. У меня тоже бывают моменты, когда я сижу подолгу без работы. Прошлой осенью вообще нигде не снимался и совсем чуть-чуть был занят в спектаклях. Я сидел дома, жил на то, что заработал раньше, и терпеливо ждал. Да, от этого никто не застрахован. И я всегда в панике, когда у меня



## Звезда в гостях

нет работы. Чем дольше у тебя нет работы, тем больше у тебя появляется уверенность, что ты бездарщина и никому ты не нужен, и ничего ты не умеешь и вообще ты занимаешься не тем делом... И как с этим бороться, я не знаю.

— Какой урок вы извлекли из опыта семейной жизни?

— С одной стороны, отношения должны быть лёгкими и свежими, а с другой — это тяжёлый труд. Отношениями нужно дорожить, потому что в любой момент всё может исчезнуть. Счастье, когда сохраняется лёгкость, но она не должна исключать постоянной внутренней работы каждого.

## О СОВРЕМЕННЫХ ЗОЛУШКАХ

— Какими качествами, на ваш взгляд, должна обладать современная Золушка, чтобы очаровать своего принца?

— Что касается меня, я ценю, прежде всего, искренность, ум и доброту. Меня окружают только интересные, добрые и независимые люди. Но я слушаю, если скажу, что внешность для меня не имеет значения. Впрочем, ничего не имею против, если девушка будет с шармом.

— А в дружбу между мужчиной и женщиной верите?

— Конечно! И убедился в этом на личном опыте.

## О ЛИЧНОМ

Со своей нынешней супругой Евгенией Артём Ткаченко познакомился на концерте Гарика Сукачёва. В одном интервью актёр признался, что девушка привлекла его своей красотой, ведь он равнодушен к прекрасному.

— А какие качества Жени вас оставили рядом с ней?

— Доброта. Она очень светлый человек, и я её ценю за это.

— С предыдущей супругой вы расстались друзьями?

— Не могу сказать, что мы с Равшаной встречаемся семьями, но у нас остались хорошие взаимоотношения. Мы поздравляем друг друга с праздниками и не говорим гадости за спиной. То есть сохранили уважение и благодарность.

— После развода в интервью вы не раз признавались, что абсолютно не созданы для семьи, любите ночные тусовки и по характеру нетерпеливый...

— Что касается ночных гулянок, то уже поугасли страсти — теперь ночью хочется больше спать. В целом же натуру вряд ли поменяешь, но сказать, что я совсем не создан для семьи, это как-то слишком... Я точно не одиночка. Происходит скорее так: когда я со своими, то семейный человек, а когда один, то, понятно, себя таковым не чувствую. Мы, творческие люди, как никто другой устаём от однообразия и бытовухи. Правда, когда начинаю скучать, то, бесспорно, вспоминаю о своей жене, о сыне...

## О СЛАБОСТЯХ И НЕДОСТАТКАХ

— Какие у вас слабости?

— Когда прихожу в гости, очень сложно уйти через полчаса. Остаюсь до последней рюмки, танцую, пока не закончится музыка, пока хозяин дома не скажет: «Тём, посмотри, все ушли — ты остался один». Я знаю, как надо отдыхать, и умею это делать.

— От чего устаёте больше всего?

— От холодной погоды. У меня совсем нет жировой прослойки, поэтому родной климат очень тяжело переношу. Молюсь, чтобы на зимнее

время пришлось съёмки в тёплых странах. Очень устаю от передеваний, от звука лопаты, расчищающей снег.

## О СЫНЕ

— Вы росли без отца. Каково это, не имея достойного примера перед глазами, самому стать папой?

— Ну, вопрос, какой я папа, думаю, имеет смысл задать Тихону лет через двадцать. У меня одна цель: сделать всё, чтобы ребёнок вырос здоровым и счастливым, а впоследствии нашёл себе дело по душе. И при этом я не имею чётких планов, что в семь лет отдам его на плавание, в девять запишу в футбольную секцию, а в двенадцать — на карате. Думаю, мы будем наблюдать за его наклонностями и всё решим постепенно.

## О СИЛЕ ДУХА

— А каким вас учили быть в детстве?

— Само собой, многому учили, но особенно сильно на меня повлияли мультфильмы. В них о многих правильных вещах говорилось простым языком. Ещё на всю жизнь запомнил прочитанную в юности повесть Джека Лондона «Лютый зверь» — о боксёре и силе человеческого духа. Одно из самых ярких впечатлений. После этой книги ориентирами для меня стали воля и способность без страха преодолевать преграды. Хотя до сих пор терпеть не могу бокс.

— Вы по натуре боец?

— Нет, не могу сказать, что непрерывно нахожусь в какой-то борьбе, вырываю из рук противника дорогих мне людей или роли. Верю, что мысли материализуются, поэтому в некоторых ситуациях веду себя, как охотник. Знаю, что это моё, сосредотачиваюсь и иду к цели.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ТКАЧЕНКО Артём Валерьевич**

**Дата рождения:** 30 апреля 1982 г. Родился в г. Калининграде.

**Образование:** высшее. В 2002 году окончил Театральное училище имени М. С. Щепкина.

**Работа в театре:** с 2003-го по 2005 гг. играл на сцене еврейского театра «Шалом». Сейчас занят, в основном, в антрепризах.

**Работа в кино:** «Бухта Филиппа» (2005), «Ненасытные» (2006), «Меченосец» (2006), «Русский треугольник» (2007), «Индиго» (2008), «Исповедь Дон-Жуана» (2008), «Парень с Марса» (2010), «Небо в огне» (2010), «Вдребезги» (2011), «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (2011), «Золушка» (2012), «Синдром дракона» (2012), «Южные ночи» (2012), «Варвара» (2012), «Курьер из рая» (2013), «Цезарь» (2013), «Долгий путь домой» (2014) и др.

**Семейное положение:** женат на актрисе и модели Евгении Храповицкой. Свадьба была в мае 2012 года. В первом браке был женат на актрисе Равшане Курковой, с которой развёлся в 2008 г. после четырёх лет совместной жизни.

**Дети:** сын Тихон. Родился 23 января 2013 г.





# МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО ЛЮБОВЬ?

Мужчины зачастую скупы на эмоции – поди разбери, что творится у них в душе! Ведь не по-мужски, проявлять слабость: нервничать, скромничать, обижаться. Однако, пребывая в состоянии влюблённости, мужчина напрочь забывает об этих правилах. А значит, вычислить его не составит труда!

Женщины способны интуитивно чувствовать интерес со стороны мужчины: ни одна деталь не ускользнёт от проницательного женского взора! Однако, если на пороге новых отношений вы сомневаетесь, какие чувства терзают нового кавалера – влюблённость или просто страсть, присмотритесь к его поведению и манерам.

## ОН СТАРАЕТСЯ ВАС РАССМЕШИТЬ

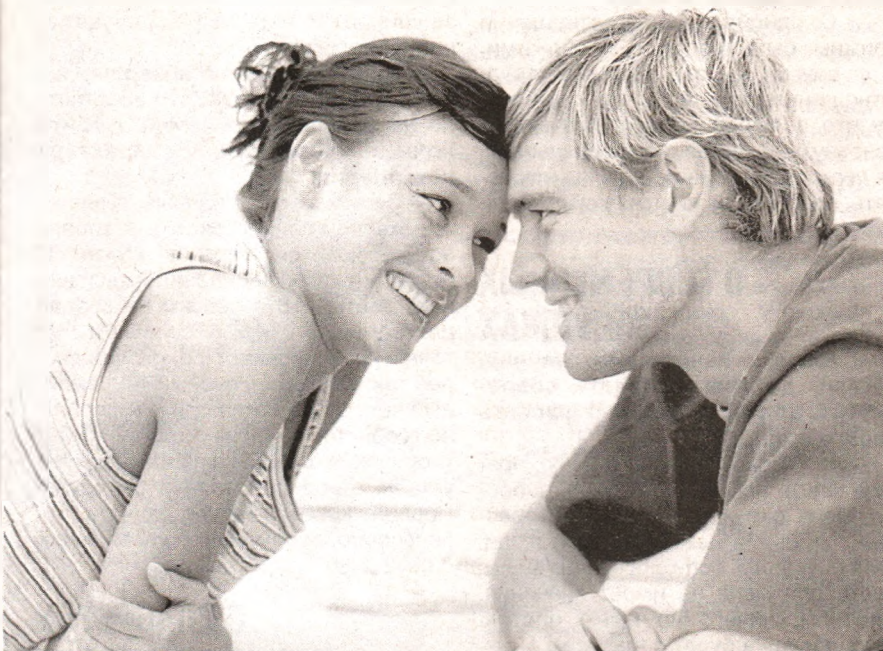
В обществе возлюбленной у мужчины, откуда ни возьмись, появляется красноречие! Даже если он по натуре скромняга, всё равно будет пытаться проявить себя с лучшей стороны. А уже если он – человек общительный и компанейский, то и вовсе заткнёт за пояс любого комика. Ведь сейчас его задача – сделать ваше пребывание с ним рядом интересным, незабываемым!

Для этого он будет сыпать шутками, вспоминать истории из своей жизни, пытаться развлечь вас беседой. При этом он станет наблюдать за вашими эмоциями: если вы засмеялись, он заметит и продолжит в том же ключе, если заскучили, непременно сменит тему. Оцени вы эту встречу, у него появятся все шансы на следующее свидание!

Если ваш кавалер никак не может «нащупать» нужную тему, но очень старается, возможно, он просто немного ступил рядом с понравившейся ему особой? В таком случае в ваших силах ему помочь! Если же все его старания сводятся к невнятной бурчанье и жалобам на плохую погоду, вероятно, вам попался зануда – бегите от него!

## ОН ИНТЕРЕСУЕТСЯ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Мужчины очень любят говорить о себе – это факт! Особенно, в обществе женщины. Однако в обществе любимой женщины внимательный мужчина постарается не только гово-



рить, но и слушать. Ведь узнать о вас как можно больше – в его интересах! Наравне с рассказами о своей жизни, он будет интересоваться и вашей: задавать вопросы, искать «точки соприкосновения». Если же в нём преобладает неуёмное желание похвастаться, а про вас он и вовсе забыл, вряд ли он заинтересован в серьёзных отношениях!

Если мужчина без конца говорит о своих проблемах, будь то болезненный развод или недооценка начальства, вовсе не обращая внимания на то, что вам скучно, вычеркните его из списка кандидатов. Иногда такие мужчины надеются на то, что у женщины проявится инстинкт «Матери Терезы». Но, согласитесь, исполнять роль «жилетки» — отнюдь не предел женских мечтаний!

## ОН СТРЕМИТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ

В большинстве своём мужчины — ещё те неряхи, а уж тем более одинокие! Если только рабочий дресс-код не обязывает их быть ежедневно «отглаженными» и гладко выбритыми. Но, собираясь на свидание к любимой женщине, даже самый увлечённый сисадмин постарается выглядеть на все сто. Встречают ведь по одежке! Признаки влюблённого мужчины – это приятный аромат парфюма и чистая отглаженная одежда.

Кстати, стремиться к лучшему он будет не только на свидании. Ведь любовь окрыляет и стимулирует человека к самосовершенствованию! Если в его гардеробе появились новые модные вещицы, а общие знакомые удивляются позитивным переменам в его поведении и внешности, будьте уверены, он «попался»! Другое дело, если он даже на встречу с вами пришёл небритый и слегка помятый, списав это на хронический недосып. О любви речи не идёт, даже если он твердит, что провёл бессонную ночь в мыслях о вас.

## ОН ДЛЯ ВАС ВСЕГДА СВОБОДЕН

Конечно, когда отношения перейдут в стабильное русло, вы будете просыпаться и завтракать вместе, он будет скорее возмущаться вашим неожиданным звонкам, козыряя своей занятостью. Однако на начальном этапе всё должно быть иначе! На том конце трубки вы должны слышать ласковые слова, пожелания доброго утра и спокойной ночи, потребность скорее увидеть вас, а не раздражённое «я занят, перезвоню». Ведь если он занят для вас сейчас, когда вы находитесь на конфетно-букетно-романтическом этапе, то чего ждать дальше! Конечно, при условии, что вы не терроризируете его звонками через каждые полчаса, не контроли-



руете его передвижения и не осыпаете бессмысленными сообщениями. Мужчины не любят таких проявлений!

Кроме того, инициатором ваших встреч на первых порах должен быть он. Спланировать совместный досуг, продумать планы на вечер, предложить вам альтернативы — всё это его забота. Ведь мужчина должен завоевывать интерес своей избранницы, а не получать всё «на блюдечке». Если он инертно восседает дома, ожидая инициативы от вас, или вовсе не хочет никуда идти, сетуя на усталость, подумайте дважды!

## ОН ИСПЫТЫВАЕТ СТРАСТЬ

Конечно, не без этого! Мужчиной всё же руководят инстинкты, особенно, когда женщина ему на самом деле интересна. Если он не пытается вас поцеловать уже на первом свидании, а деловито жмёт руку или вовсе избегает тактильного контакта, он либо слишком «зажат», либо сексуально холоден. Согласитесь, каждой женщине приятно ощущать себя желанной! Совсем не обязательно идти на поводу у своих фантазий уже на первом свидании, но поиграть в «кошки-мышки» стоит. Поцелуй — пожалуй, да, но всё остальное потом!

Однако, как отличить влюблённость от обыкновенного желания провести ночь с понравившейся женщиной? Если мужчина рассчитывает на быстрый секс, ему не интересны долгие ухаживания и прогулки под луной. Уже в первый вечер он будет настойчиво склонять вас к близости, предлагая поехать к нему, а то и вовсе «в пустующую квартиру друга». Откажись вы, вряд ли он позвонит на второй день, если любую там «и не пахнет».

## ОН КОЗЫРЯЕТ ПЕРЕД ДРУЗЬЯМИ

Обычно фраза «на зависть подругам» демонстрирует только женскую сторону этого феномена. Однако мужчины тоже любят похвастаться! Кто самые строгие цензоры в мужской среде? Конечно, его друзья! Им-то он незамедлительно и предъявит вашу кандидатуру в ожидании реакции. Нет, вовсе не в ожидании критической оценки со стороны друзей, а чтобы увидеть завистливые взгляды. Вот какую девушку он отхватил себе!

В этой связи он обязательно возьмёт вас на день рождения к другу или на загородный пикник в свою компанию, а собравшимся, ни секунды не сомневаясь, представит как свою девушку. Если он не торопится знакомить вас со своими друзьями, да и с вашими избегает встреч, стоит заподозрить неладное. Возможно, кавалер рассчитывает на отношения без обязательств, а то и вовсе связан обязательствами с другой женщиной!

## ОН ПРОЯВЛЯЕТ ЗАБОТУ

Это самый важный признак настоящей симпатии с его стороны. К женщине, которая ему не безразлична, мужчина относится особым образом! Позвольте себе быть слабой, и вы сможете оценить его заботу. Если у вас сломался компьютер, не вызывайте мастера, обратитесь к кавалеру. Он постарается помочь! Влюблённый мужчина стремится сделать жизнь своей избранницы лучше, решить её проблемы и стать ей опорой.

Если вы заболели, он непременно



но навестит вас с пакетом цитрусовых, если вы замёрзли, он отдаст вам свою куртку, если натёрли ногу во время прогулки, найдёт аптеку. Кстати, влюблённый мужчина щедр на подарки, даже без повода! Ведь ему приятно вас радовать, видеть улыбку на вашем лице. К тому же, добиться этого не так сложно. Порой достаточно прийти на свидание с букетом ландышей или любимым лакомством избранницы. Исключение составляют только прижимистые экземпляры или те, кому лень напрягаться. Но к любви это уже не имеет отношения!

## НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Влюблённый мужчина, сам того не подозревая, посылает даме сердца определённые сигналы. На языке мимики и жестов они означают «я сражён тобою», «думаю о тебе каждую минуту» и, наконец, «я влюблён». К примеру:

■ Если во время разговора его рот слегка приоткрыт, как будто он «ловит» каждое ваше слово, можно смело утверждать, что ему интересна не только тема разговора, но и вы сами.

■ В присутствии предмета своей страсти мужчина стремится выглядеть выигрышно — вытягивает живот, выпрямляет спину, поправляет волосы, одёргивает одежду, смахивает ворсинки, поправляет часы. Все эти признаки — ещё один довод в пользу его чувств!

■ Крайнюю степень симпатии выражает желание прикоснуться к избраннице. В этом случае мужчина то и дело касается вашей руки, спины, старается поддержать за локоток, приобнять — как бы «спрятать под своё крыло», защитить.

■ Конечно, выдать влюблённого мужчину с головой способен его взгляд. Наблюдая за вами невзначай, он будет избегать прямого зрительного контакта. Игра в «гляделки» свойственна не только женщинам.

**Кристина РЕЗНИК**





# ПИЩЕВОЙ срыв

**Все, кто пробовал хотя бы раз соблюдать диету, знают, как трудно бывает совладать с желанием съесть «хотя бы капельку» чего-то вкусенького.**

**Как избежать пищевых срывов? Рассказывает диетолог Елена Вдовина.**

## УСТОЙЧИВЫЙ САМООБМАН

У большинства женщин с лишним весом похудение происходит по стандартному сценарию. Вначале они строго соблюдают выбранную диету. Но как только реально замечают позитивные изменения на весах, диету сразу же хочется ослабить. Хотя бы на чуть-чуть. Но за маленьким послаблением начинается большое. И небольшой перерыв в диете нередко превращается в неконтролируемый пищевой срыв.

Вес возвращается, причём так быстро, как будто всё съеденное во время срыва прямиком отправляется на талию и бёдра. Через какое-то время появляются муки совести, тоскливые взгляды в зеркало. И честные обещания себе через некоторое время, «скоро-скоро» вновь сесть на диету. Но за диетой следует очередной пищевой срыв.



## СИЛА ПРИВЫЧКИ

Оказываются, все срывы можно объяснить с точки зрения психологии. Известно, что любые запреты подвергают организм в состояние стресса. Он всеми силами пытается вернуться к обычному питанию. Поэтому совсем исключать из рациона любимые продукты не стоит. В большинстве случаев, достаточно лишь пересмотреть их количество. А если возможно, то и способы приготовления. Например, овощи можно не обжаривать, а запекать на гриле без масла.

Существует также методика специальных «загрузочных» дней. Их можно делать раз в неделю, в один из выходных. В течение таких дней позволяйте себе любимые блюда и ешьте их с удовольствием. Ведь установившиеся за десятилетия привычки невозможно изменить за пару недель.

Конечно, эти дни притормаживают процесс похудения, но они делают диету намного более комфортной. А главное, убирают чувство безнадежности. Только в такие дни очень важно не наедаться «до отвала», до чувства тяжести в желудке. Иначе желудок вновь растянется и станет требовать большие объёмы еды.

## ЗДОРОВЫЕ ВКУСНОСТИ

Ещё одним моментом в профилактике пищевых срывов является усовершенствование стандартных диет. Мы ведь учи-



тываем массу параметров, когда выбираем для себя наиболее подходящую модель платья, туфель или мобильного телефона. И при этом почему-то пытаемся «от и до» следовать диетам, которые рекомендуют чужие люди.

Среди блюд здорового питания много достаточно аппетитных. Выберите что-то малокалорийное и богатое витаминами, но более приятное именно вам. Вкус еды обязательно должен радовать ваш организм. И тогда пищевой срыв будет менее вероятен.

## РАЗГРУЗКА БЕЗ ГОЛОДА

Если всё же удержаться от соблазнов не удалось, не опускайте руки и не пытайтесь на следующий день после срыва «накачать» себя жёстким разгрузочным днём или голодом. Не стремитесь сбросить больше четырёх килограммов за неделю. Это очень вредно, в том числе и потому, что от голодания обмен веществ перестраивается на экономный режим, а мозг перестаёт думать о чём-либо другом, кроме еды. К тому же голодание может привести к потере сил, постоянной усталости и очередному срыву с диеты. Просто на следующий день после срыва продолжайте питаться правильно — согласно рекомендациям вашей диеты.

Чтобы ограничения пере-

носились легче, добавляйте в кефир, йогурт и другие несладкие напитки порошок корицы. Она реально уменьшает аппетит и даёт чувство насыщения после не очень калорийной пищи.

Пейте перед едой воду. Это поможет вам чувствовать себя комфортно, поскольку вода способна улучшить перистальтику кишечника и вместе с тем заполнить желудок и уменьшить количество съеденной пищи.

## ВАЖНАЯ АКТИВНОСТЬ

Ещё один очень важный момент в профилактике пищевых срывов — это максимальное отключение от темы питания. Во все дни, кроме «загрузочных», не смотрите кулинарных шоу, не перелистывайте кулинарных книг. Постарайтесь находиться подальше от кухни и холодильника, не ходите в супермаркеты, где на покупателей зачастую специально воздействуют ароматами свежеспеченного хлеба и курочки-гриль.

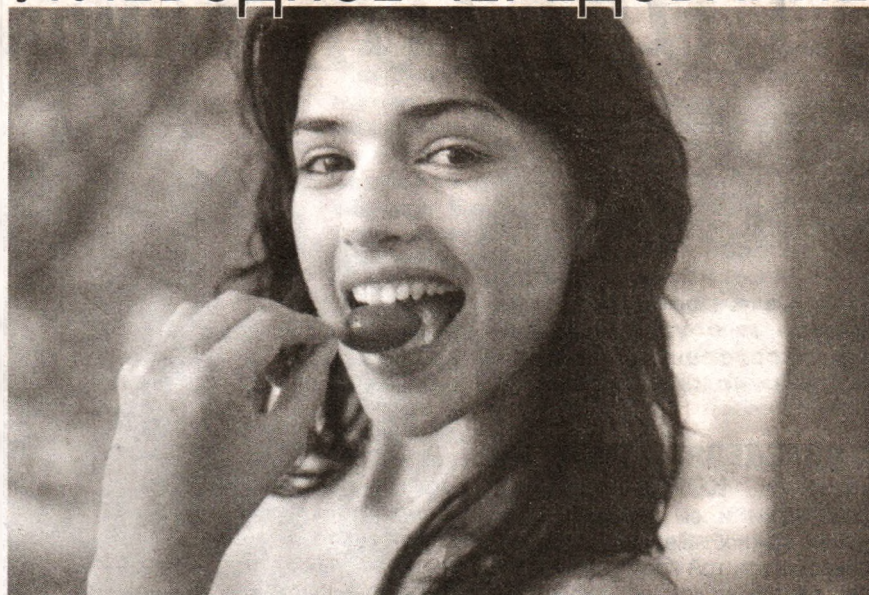
Лучше сходите на прогулку, подышите воздухом, сожгите дополнительные калории. Или почитайте увлекательную книгу, которая отвлечёт вас от еды. Только так можно сократить количество срывов с диеты и реально похудеть. А когда вес ощутимо снижается, появляется чувство свежести и лёгкости, которое стоит наших усилий.



«Слышала, что довольно легко похудеть на диете углеводного чередования. В чём она заключается и не вредна ли для здоровья?»

Алина Р., 19 лет

## УГЛЕВОДНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ



Диета углеводного чередования при правильном соблюдении способствует снижению веса без особых последствий для организма. При этом «углеводное чередование» подходит для практически здоровых людей, которые имеют избыточный вес или просто хотят стать чуть стройнее. При выраженных нарушениях обмена веществ, проблемах с почками, поджелудочной железой, печенью следовать этой диете можно только после консультации с врачом.

Соблюдать подобную диету можно около месяца, максимум — двух. Переход на «углеводное чередование» не требует особенной подготовки. А вот возвращаться к обычному типу питания желательно постепенно, иначе лишний вес быстро вернётся.

### СУТЬ ДИЕТЫ:

Два дня вы по максимуму избегаете употребления продуктов, содержащих углеводы, на третий день «загружаетесь» ими, а на четвёртый день питаетесь сбалансированно. Полный цикл составляет 4 дня, затем всё сначала.

По мнению авторов диеты, в течение первых двух низкоуглеводных дней организм почти полностью истощает запасы гликогена (запасённых «впрок» углеводов). Параллельно с этим начинается расходование жира для покрытия энергозатрат. После почти полного истощения запасов гликогена к концу второго низкоуглеводного дня процесс использования жира в качестве источника энергии доходит до максимума.

В высокоуглеводный и сбалансированный дни запасы углеводов постепенно пополняются, мышечная ткань в безопасности, лишний белок не перегружает печень и почки. Но и внутренний жир продолжает использоваться.

После углеводной загрузки часть потерянного веса возвращается. Не переживайте — это, в основном, вода и клетчатка из фруктов, а не жир.

Плюс диеты углеводного чередования состоит в том, что, в отличие от чисто белковых диет, она позволяет поддерживать баланс пищевых веществ в организме. Снижение веса идет медленно, но верно.

### ДЛЯ СПРАВКИ.

**Продукты с высоким содержанием углеводов:** хлеб, каши, макароны, рис, мюсли, конфеты, печенье, торты, мёд, сдоба, бананы, изюм,

курага, чернослив, инжир, шоколад, сладкие вина и другие напитки, содержащие сахар.

**Продукты с высоким содержанием белка:** творог, сыр, рыба, мясо, яйца, фасоль, горох, соя, чечевица.

**Продукты с высоким содержанием жира:** растительное и сливочное масло, орехи, сыр (кроме некоторых сортов), колбаса, сало, мясо гуся, утки, яйца, жирные молочные продукты (сметана, творог), шоколад, печенье, торты.

### ДНИ ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ (БЕЛКОВЫЕ)

Каши, фрукты и хлеб сведены к минимуму. Из «углеводных» продуктов разрешены всего 1 яблоко или апельсин и около 400 г овощей с низким содержанием крахмала в день. Всё остальное — молочные продукты, рыба, нежирное мясо.

#### Примерное меню:

**Завтрак:** 2 яйца, салат из зелёных овощей, 1 ст. кефира.

**Второй завтрак:** 100 г творога, апельсин.

**Обед:** 150-200 г куриной грудки, 100 г варёной чечевицы, 1 ст. чая без сахара.

**Полдник:** зелёные овощи, 40 г любых несолёных орехов.

**Ужин:** 150 г отварной рыбы, 100 г зелёного горошка или фасоли, 1 ст. отвара шиповника.

Увеличить «сжигание» жира можно аэробными тренировками. Бегайте, ходите не меньше 40 мин. в день.

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ (УГЛЕВОДНЫЙ)

Питаемся преимущественно кашами без добавления масла, фруктов едим намного больше.

#### Примерное меню:

**Завтрак:** 150 г овсяной каши с фруктами и изюмом, 1 яйцо, 1 ст. кофе с молоком и сахаром.

**Второй завтрак:** 1 ст. питьевого йогурта (250 г), 150 г зернового хлеба, 1 яблоко.

**Обед:** вегетарианский суп с кусочком чёрного хлеба, банан, киви, 1 ст. чая.

**Полдник:** 1 яблоко или банан, 1 ст. отвара шиповника.

**Ужин:** 100 г макарон из твёрдых сортов пшеницы с овощами, 150 г винограда или 1 апельсин.

На ночь: 200 г йогурта или кефира.

### ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ (СБАЛАНСИРОВАННЫЙ)

Обычное сбалансированное питание физически активного человека с небольшим ограничением по калорийности. Вес продолжает быть чуть выше, чем в первые два дня. Но очередные «белковые» дни вновь приводят к желанному результату.

#### Примерное меню:

**Завтрак:** 100 г любых ягод, 100 г мюсли, 1 яйцо, 125 г йогурта.

**Второй завтрак:** 1 банан, 100 г нежирного творога.

**Обед:** 150 г отварной говядины, 150 г риса, салат из помидоров и огурцов с 1 ч. л. оливкового масла, 1 киви или апельсин, 1 ст. чая без сахара.

**Полдник:** 1 яблоко.

**Ужин:** 100 г отварной курицы, салат из зелёных овощей (шпината, огурцов, салата, зелёного лука), кусок зернового хлеба (50 г), 1 ст. свежевыжатого сока.

Со следующего утра цикл начинается вновь с первого дня.



# 5 СОВЕТОВ КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МОЛОДОЙ КОЖЕЙ

Думать о морщинах в 16-18 лет? Ну это уж слишком. Есть гораздо более интересные темы для размышлений. И это правильный ход мыслей. Молодость — лучшая косметика. Правда, чтобы эта молодость продлилась и сохранилась, не будем совершать ошибок в уходе за кожей.

## 1. ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОЙ ТИП КОЖИ

Тип кожи и её возраст — это очень важно. Нельзя бездумно пользоваться той косметикой, которую рекламируют по телевизору или покупают подружки. Лучше всего посетить косметолога, который поможет профессионально определить тип кожи. Если такой возможности нет, проведите дома простой тест. Тщательно очистите кожу и дайте ей отдохнуть 3-4 часа. Затем возьмите бумажную косметическую салфетку, приложите к лицу и промокните на щеках, на лбу и подбородке. По интенсивности оставленных на салфетке жирных отпечатков оцените свой тип кожи. Если на салфетке отпечатались сильные жирные пятна по всему лицу — кожа жирная. В области Т-зоны (подбородок, лоб, нос) жирные пятна, а на щеках отсутствуют — комбинированная кожа. Незначительные жировые отпечатки (возможно, в области лба и носа) — нормальная кожа. Жирных пятен совсем нет — сухая кожа. При выборе ухаживающей косметики учитывайте три фактора: тип кожи, возраст и гипоаллергенность. Нельзя в 20 лет пользоваться антивозрастными кремами и сыворотками или средствами, которые вам не подходят.

## 2. ДЕМАКИЯЖ И ПРАВИЛЬНОЕ МЫЛО

Юная кожа свежа и прекрасна, поэтому многие девушки до некоторых пор вообще не пользуются декоративной косметикой. Но кожа лица всё равно нуждается в очищении. Если вы предпочитаете просто умываться с мылом, следите за тем, чтобы после умывания не возникало ощущения стянутости кожи. Лучше использовать мыло с нейтральным pH-фактором и содержащим крем. Такое мыло не вызывает сухости кожи и раздражений. Если в вашем арсенале для демакияжа имеется



молочко, масло и тоник, следите, чтобы они соответствовали вашей возрастной категории и типу кожи.

## 3. ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

■ Маска из несладкого йогурта поможет слегка обезжирить проблемную кожу. Нанесите йогурт аккуратными движениями на очищенную кожу лица, а через 15-20 мин. смойте чуть тёплой водой.

■ Протирайте лицо кусочками свежих фруктов и овощей. Яблоко и клубника питают и освежают кожу, огурец и банан — увлажняют и смягчают.

■ Огуречная маска для любого типа кожи. Натрите на тёрке 1 огурец и наложите на кожу лица ровным слоем. Через 20 мин. маску снимите и ополосните лицо прохладной водой. Такая маска придаёт коже свежесть, а также питает и увлажняет её.

■ Увлажняющая скраб-маска для нормальной кожи. Сырой желток разотрите с 1 ст. л. овсяных хлопьев. Нанесите скраб на влажную кожу, помассируйте пару минут и оставьте как маску ещё на 15 мин. Смойте маску негорячей водой, аккуратно массируя кожу.

## 4. ВКУСНЯШКИ ДЛЯ КОЖИ

Наше лицо можно сравнить с зеркалом, в котором отражается то, как чувствует себя весь организм. Пирожные, чипсы, картофель фри, пицца и газированные напитки — это, конечно, очень вкусно, но не слиш-

ком полезно. Если у вас проблемы с кожей (высыпания, прыщики), такая «диета» вам не подходит. Свежие фрукты, овощи, каши, простой хлеб, рыба, нежирное мясо, кисломолочные продукты будут гораздо полезнее. Ещё одна полезная привычка — соблюдать питьевой режим и пить чистую воду (помимо чая, кофе и газировок). Вода повышает тургор (упругость) кожи и сохраняет её молодость.

## 5. О ЧЁМ ПОДУМАТЬ В 20 ЛЕТ?

Время не стоит на месте, поэтому профилактика морщин не помешает и в 20 лет. Чрезмерное увлечение загаром, курение и алкоголь — вот основные факторы, которые помогают морщинам появиться на лице как можно раньше. Никотин сужает сосуды и нарушает питание кожи, а алкоголь способствует обезвоживанию организма. Очень вредны жёсткие диеты. От резких колебаний веса кожа растягивается, потом обвисает и становится менее эластичной. Чрезмерно оживлённая мимика тоже влияет на раннее появление морщинок. Не слишком полезны для кожи постоянное недосыпание и отсутствие физической нагрузки. И ещё. Если бабушка или мама выглядели моложе своих лет, то и вы, скорее всего, в 35-40 лет будете выглядеть молодо. Это подарок, который получают в наследство. Остаётся только его ценить и беречь.

Наталья БАТЕЙКИНА



# Колготки: переход на летнее время



**Колготки — важный аксессуар в женском гардеробе. Они могут свести на нет все усилия выглядеть стильно, оказавшись слишком плотными или не того оттенка. Но также у них есть свойство добавлять изюминку всему образу. Время тёплых колготок прошло, поэтому переходим к весенним и летним вариантам.**

## ПЛОТНОСТЬ

Весной самые комфортные колготки — плотностью 20-40 den. Они подходят для тех дней, когда уже установилась хорошая весенняя погода — без сильного ветра и холодов. Самые тонкие по плотности колготки начинаются от 5-8 den. Они практически незаметны на ноге и необходимы для тех случаев, когда колготки должны присутствовать по этикету, но быть при этом незаметными. Самые тонкие колготки и чулки надевают и летом — в особых случаях (деловая встреча, выпускной вечер, торжественное мероприятие, свадьба).

## ПО ЭТИКЕТУ

■ Для делового костюма тона колготок должны быть нейтральными, а текстура — обычной, гладкой, матовой. К деловому костюму недопустимо надеть колготки в сеточку или с рисунком.

■ К маленькому чёрному платью выбирают тончайшие чёрные колготки.

■ Туфли с открытым носком позволяют надеть колготки без уплотнённого носка, но носок туфельки в этом случае должен быть лишь слегка приоткрыт.

■ Что делать, если вы купили ботильоны или сапоги с открытым носком? Модные стилисты считают, что с такой обувью допу-

стимо носить даже плотные колготки, но без уплотнённого носка.

■ Если у вас светлая кожа рук и лица, не надевайте прозрачные колготки коричнево-бронзовых оттенков. Получатся «загорелые» ноги и бледная кожа.

■ Босоножки с открытым носком и колготки — сочетание недопустимое.

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

■ Если подобрать колготки тон в тон к обуви, ноги будут казаться длиннее и стройнее.

■ Стройность ног подчеркнут прозрачные тёмно-серые, тёмно-синие, тёмно-зелёные и коричневые колготки.

■ При выборе телесных колготок различной плотности будьте внимательны к оттенком и фактурой!

Телесные колготки с блеском могут преподнести сюрприз. Этот эффект делает ноги похожими на сардельки, особенно если ноги полные.

■ При выборе телесных колготок стоит ориентироваться на максимально близкие к тону кожи варианты.

## МОДНЫЕ НОВИНКИ

Яркие колготки модных цветов — примета этой весны. Синий цвет присутствует в самых разных оттенках: от яркого аквамаринного до благородного сапфирового и фиолетового. Розовый, винный, жёлтый, оранжевый, коричневый — все эти цвета также стали своими для колготок. Актуальные рисунки и фактуры — полоска, клетка, цветы и орнаменты, ажурное полотно. Ну а классика остаётся классикой, поэтому бежевый и телесный всегда актуальны.

# Модные штучки

## НЕОБЫЧНЫЕ СТРЕЛКИ

В этом сезоне появились новые способы подводить глаза. Стрелки могут быть очень широкими (в форме птичьего крыла), яркими цветными, начинаться от середины века и даже создаваться с помощью накладных кожаных полосок.



## РОЗОВЫЙ В МАКИЯЖЕ

Розовый цвет в моде. Розовая помада в модных коллекциях представлена в разных оттенках, однако самым актуальным при-

знан насыщенный и яркий розовый цвет.

## «БАРХАТНЫЕ» И «САХАРНЫЕ» НОГТИ

В моде лаки для ногтей, создающие самые необычные покрытия. Например, как будто вы обернули ногти фольгой или опустили в цветную кондитерскую посыпку. Есть лаки нежных оттенков пастилы и со сложной текстурой, которая делает ногти как бы засахаренными. Ещё одна интересная текстура — бархат. Достаточно нанести

Весной самое время знакомиться с косметическими новинками, среди которых есть весьма оригинальные.



просто два слоя лака — и необычный маникюр готов.



# МОДНЫЕ СУМКИ: ЧТО ВЫБРАТЬ

В этом сезоне дизайнеры показали невероятное количество модных сумок. Можно выбрать то, что по вкусу, и открыть летний сезон выходом с яркой сумкой-торбой, стильным рюкзаком или оригинальным клатчем.

## ЦВЕТ: ГЛАЗА РАЗБЕГАЮТСЯ

В моде цветная кожа. Сумки подробно демонстрируют актуальную цветовую гамму сезона весна-лето 2015. В коллекциях дизайнеров есть модели ярких насыщенных цветов (синий, оранжевый, зелёный, коричневый), светлые сумки модных пастельных оттенков (ледяной серый, нежно-сиреневый, зефирно-розовый и т. д.) и совершенно белые и чёрные сумки. Какой цвет выбрать, конечно, дело вкуса. Современные стилисты советуют: не обязательно подбирать сумку в тон туфлям, перчаткам, шляпке или помаде. Такое правило сегодня не актуально. Сумка может быть ярким самостоятельным акцентом в гардеробе, иногда самым выразительным.



## МОДНАЯ ОТДЕЛКА

В наступающем весенне-летнем сезоне приметам модной сумочки станет отделка перфорацией, кожей контрастного цвета, всевозможными заклёпками, шитьё бисером.



## ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ

Лето всё ближе и ближе, и потому обойти вниманием цветочную тему просто невозможно. Кто любит расцветки в цветочек, цветочные вышивки и декор, отправляйтесь в магазин на поиски сумок с такими мотивами.





## МОДНЫЕ ДЕТАЛИ: БАХРОМА

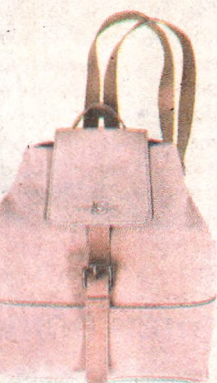
На волне интереса к 70-м годам прошлого, XX века вновь популярны сумки с бахромой. Когда-то считалось, что сумки с бахромой — дополнение образа в стиле хиппи или рокерской одежды, а носить такую сумку лучше с брюками-клёш и обувью на танкетке. И сейчас такой образ актуален, однако тема «бахромы» получила

интересное развитие. Любая из таких сумок может быть аксессуаром к повседневной одежде в стиле casual, и это далеко не всё. С такой сумкой уместно пойти в институт, на прогулку, на встречу с друзьями. Некоторые модели с недлинной бахромой хороши даже для работы. В современных коллекциях есть крошечные сумочки с бахромой, актуальные для вечеринки или светского мероприятия. При выборе сумки с бахромой прежде всего стоит обращать внимание на качество материала (из чего сделана сумка и бахрома). От этого зависит, как долго сумка сохранит хороший внешний вид.



## ТОРБЫ, «МЕШКИ» И РЮКЗАКИ

Популярны сумки-торбы и мягкие сумки-мешки. Для любительниц сумок мягких форм — это просто подарок. К практическим достоинствам такой сумки относится вместительность и лёгкость. Дизайнеры постарались сделать торбы очень красивыми, используя перфорации, цепочки и другие отделки. Главное правило для тех, кто любит торбы и рюкзаки — не набивать их до отказа. Иначе будете выглядеть туристкой, собравшейся в дальний поход.



## КЛАТЧИ

Маленькая сумочка для вечернего выхода или торжественного мероприятия — вещь просто необходимая в гардеробе каждой женщины. Тема «клатчей» у дизайнеров — одна из самых любимых, где можно во всю проявить свою фантазию, и даже пошутить. В коллекциях этого сезона можно встретить оригинальные клатчи-книжки и сумочки с арифметическими примерами. Очень популярны клатчи чётких геометрических форм, похожие на почтовые конверты и коробочки.



## КЛАССИКА ЖАНРА

Самая популярная классическая фактура — «кожа рептилии». Такая сумка может быть из натуральной или искусственной кожи (более бюджетный вариант). Преимущество такой фактуры в том, что она выглядит строго и сочетается с классической одеждой из плотных тканей. Выбор по форме и длине ручек огромен: с короткими, длинными ручками и ремнём через плечо, строгий прямоугольник и более свободная трапеция. Также в коллекциях дизайнеров присутствуют миниатюрные сумки через плечо в духе 70-х.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



*Мелочь, а приятно!*



## ШИРМА С ЦВЕТАМИ

Ширма — один из самых элегантных предметов интерьера. С её помощью можно преобразить любую комнату, придать ей романтичности и изысканности, и, что немаловажно, разграничить пространство на зоны в однокомнатных квартирах.

Современные дизайнеры придумали великое множество оригинальных моделей ширм, многие из которых легко изготовить собственными руками. Мы предлагаем вам один простой вариант.



**1** Из брусков собираете 3 каркаса ширмы, закрепляя детали саморезами. При помощи мебельных петель крепите каркасы друг к другу и красите морилкой. Из ткани с крупным рисунком аккуратно вырезаете понравившийся мотив. Затем переносите его контуры на ткань «паутинку» и вырезаете. Обе детали должны соответствовать друг другу.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

6 сосновых брусков высотой 2 м, 1 метр плотной органзы, отрез ткани с крупным цветочным рисунком, отрез клеящей ткани «паутинки», морилка, кисточка, 4 дверные петли, мебельный степлер (или кнопки, двусторонний скотч), шурупы-саморезы, утюг.



**2** Вырезаете три полотна для ширмы из органзы, на середину каждого накладываете сначала деталь «паутинку», а затем сам вырезанный рисунок и осторожно проглаживаете тёплым утюгом через тряпочку (на случай, если вы недостаточно точно подогнали детали, и клей будет вылезать за края и пачкать утюг). Проглаженные детали должны остыть.

**3** На последнем этапе нужна предельная аккуратность. Очень осторожно натягиваете органзу на обратную сторону каркаса, тщательно разглаживаете все складки и прибиваете её мебельным степлером. Если у вас нет такого инструмента, используйте обыкновенные канцелярские кнопки или плотный двусторонний скотч.





# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ

**От увольнения не застрахован никто! Но обиднее всего попасть под сокращение. Если беду ничто не предвещало, то она сравнима с катастрофой! Но, прежде чем впасть в панику, прочтите эту статью.**

По шкале стресса, которую разрабатывали американские психологи Университета Вашингтона — Томас Холмс и Ричард Раз, увольнение занимает восьмое место. Всего шкала включает более 30 стрессогенных факторов, каждый из которых предполагает свою степень серьёзности: увольнение, к примеру, имеет 47 единиц. По мнению психологов, человек, набравший за год более 150 единиц по шкале, рискует впасть в депрессию. Что предпринять, чтобы этого не случилось?

## ШАГ № 1. ПЕРЕЖИВАЕМ

Какие эмоции одолевают вас в данный момент? Наверняка, присутствует озлобленность на прежнее начальство, по вине которого вы остались «за бортом». В то же время гложет обида на судьбу за такую несправедливость! Но затмевает всё страх неизвестности, которая маячит на горизонте. Что ждёт дальше? Как быть?

Кроме того, увольнение (если оно не по собственному желанию), всегда сильно бьёт по самолюбию. Трудились, трудились на благо организации, а она не оценила усилий! Не стоит принимать это на свой счёт: всему виной обстоятельства, а вовсе не вы. Поэтому, позвольте себе позлиться, посетовать на невезение! И вдоволь пострадав, оставьте эти эмоции в прошлом, чтобы потом с новыми силами вступить в новый жизненный этап.

## ШАГ № 2 ПЕРЕОСМЫСЛИВАЕМ ЦЕННОСТИ

Когда первые эмоции утихнут, подумайте, что вы обрели в этой ситуации? Прежде всего, профессиональный опыт! Даже если он оказался небольшим, то всё равно пригодится в будущем. Наверняка, вы успели завести новые знакомства, полезные связи, которые также сыграют свою роль, когда придёт время. Кроме того, судьба дала вам испытание: пройди вы его, вряд ли вас впредь напугает перспектива смены работы.

Не стоит опускать руки и позво-



лять отчаянию взять над вами верх. Ведь где конец, там и начало! Воспринимайте эту ситуацию не как фиаско, а как дверь в новую жизнь. К тому же, за чёрной полосой всегда следует белая! А это значит, что в будущем вас непременно ждёт удача!

## ШАГ № 3 ОЦЕНИВАЕМ ШАНСЫ

Считайте, что вы взяли «тайм-аут», чтобы провести ревизию своих возможностей. Ответьте честно, нравились ли вам прежняя работа, или вы давно подумывали о переменах, но не могли решиться? Существовали ли предпосылки для дальнейшего роста или перспектив не было?

Сейчас у вас даже не один, а целых два пути — либо искать работу по прежней специальности, ориентируясь на полученный опыт, либо попробовать себя на новом профессиональном поприще. Трезво оцените свои возможности: что вы умеете, какими деловыми качествами обладаете, готовы ли обучаться! Затем обдумайте требования к новой работе: в какой сфере желаете трудиться, какой график для вас предпочтительнее, какая заработная плата вас устроит, каким вы видите свой коллектив, что для вас важно в работе.

## ШАГ № 4 ПИШЕМ РЕЗЮМЕ

По результатам самоанализа можно составить резюме. Это первое, что увидит работодатель! По статистике 70% кандидатов «отсеиваются» уже на этом этапе. Так что к подготовке самопрезентации нужно подойти со всей ответственностью.

В графе «образование и дополнительные навыки» обязательно упомяните о наличии курсов, «корочек», если таковые имеются (к примеру, курсы оператора ПЭВМ, курсы секретаря, курсы английского языка и т. д.). Не бойтесь формулировать свои предпочтения, работодатели любят конкретику! Не загромождайте анкету лишней информацией, сложными предложениями — переизбыток «воды» утомляет. Резюме должно быть чётким, лаконичным и грамотным!

## ШАГ № 5 ИЩЕМ НОВУЮ РАБОТУ

Начните поиски работы со сбора информации — проведите обзор рынка труда, изучите все источники СМИ, воспользуйтесь помощью Интернета. Ведь многие компании принимают резюме в электронном виде! Непременно «дайте клич» по знакомым и друзьям о вашем намерении найти работу. Часто помощь может подоспеть, откуда её вовсе не ждёшь! Рассылайте резюме повсюду: даже если вас не примут в данный момент, могут взять вашу кандидатуру на заметку и внести в «трудоустройство резерв». Как говорится, дорогу осилит идущий!

Обязательно составьте перечень организаций и работодателей, которым вы разослали свою анкету. Только не ждите мгновенного результата! По истечении нескольких дней не поленитесь сделать контрольные звонки, чтобы убедиться, что ваше письмо благополучно дошло, а не попало в папку «спам».

**Кристина РЕЗНИК**



# Сухарики для Шарика

Не только люди, но и звери любят хорошо поесть. Так чем же лучше кормить домашних животных — мясными продуктами или готовыми кормами?

## ЩИ ДА КАША ИЛИ... ПРОСТОКВАША?

Первый вопрос, который вы должны для себя решить, — переводить питомца на готовые корма или кормить домашней пищей. Консервативно настроенные граждане утверждают, что для собаки гораздо полезнее кусок сырого мяса, а для кошки — рыба и молоко. Однако стоит учитывать, что в том же говяжьем мясе много белка, но мало витаминов. И если долго кормить собаку исключительно мясом, может возникнуть белковый перекорм и связанные с этим проблемы — аллергия, нарушение работы печени и почек.

Что касается полезности молочно-рыбного меню для кошек, то здесь тоже есть сомнения. Подумайте сами, разве могла бы в природе кошка добыть коровье молоко? Вряд ли бы корова её к себе подпустила... Рыбная диета муркам тоже может навредить, спровоцировав заболевание почек и мочевого пузыря.

Поэтому, если вы предпочитаете кормить животных не готовыми кормами, а натуральными, вам всё равно придётся пересмотреть их рацион. Так, к мясу необходимо добавить варёные крупы (рис, гречку — они быстрее перевариваются), овощи. В еду желательно добавлять ложку подсолнечного масла и минеральную подкормку — это обеспечит оптимальный баланс витаминов. Не возбраняется время от времени угощать братьев наших меньших кисломолочными продуктами: кефиром, простоквашей, творогом. Кальций животным нужен не меньше, чем людям!

Причём учтите, что еда для Шарика и Мурки — это

не объедки с хозяйского стола, а специально приготовленные для них блюда. Ведь в человеческой пище много вредных для животных веществ: сахара, соли, жира, специй. А некоторые продукты и вовсе опасны. К примеру, собакам противопоказан шоколад, а кошкам — лук. Булки и печенье тоже входят в «чёрный список»: от обилия мучного возникает ожирение.

Нежелательны и кости, особенно куриные. Они провоцируют запоры, не говоря о более серьёзных последствиях: острые осколки могут проткнуть нежную стенку кишечника и желудка.

## СУХИЕ И ВЛАЖНЫЕ, ПРЕМИУМ И ЭКОНОМ

Многие не хотят возиться с приготовлением пищи для четвероногого друга. Ведь значительно проще прийти в магазин и купить готовый корм — сухие шарики, консервы и пр. Экономия времени очевидна. И потом, не надо в поте лица подбирать ингредиенты, пытаться добиться оптимального витаминного баланса. К тому же сухие корма хранятся месяцами.

Словом, у готовых кормов действительно много преимуществ перед домашней пищей. Надо только правильно выбрать «фаст-фуд».

По консистенции корма делятся на сухие (содержание влаги не более 10%) и влажные (70-80%). По качеству — профессиональные (или премиум) и пользовательские (или эконом-класс). Есть, правда, ещё специальные лечебные, но их прописывает врач — здоровых животных ими кормить нельзя. Профессиональные корма изготавливаются из



качественного сырья: мяса цыплёнка, индейки или ягнёнка, яиц (источник белка с высокой биологической ценностью), риса, свекольной пульпы — поставщика клетчатки. Высококачественные жиры стабилизируются витамином Е. На такие корма у животных практически не бывает аллергии.

Однако, прежде чем купить профессиональный корм, внимательно прочтите, что написано на упаковке. Необходимо учитывать возраст животного, породу, физическую нагрузку, физиологическое состояние (беременность, лактация и т.п.) Хорошие производители помещают на этикетке подробную информацию. Корма эконом-класса уступают по качеству профессиональным, зато выигрывают в цене. А всё потому, что в их производстве используются субпродукты — лёгкие, желудки, печень и пр., а также красители, вкусовые добавки и тяжёлые жиры. Нужно соотношение витаминов и микроэлементов добывается за счёт искусственных добавок. У этих кормов, как правило, нет строгих разделений по группам животных. Но всё же очень советуем обратить внима-

ние на упаковку. Чем меньше там будет перечислено красителей и прочей «химии» и чем больше натуральных ингредиентов, тем лучше для вашего животного.

## ДОБАВКА — СТРОГО ПО ИНСТРУКЦИИ!

Но какой бы корм вы ни выбрали, помните — при «сухом» кормлении животное должно достаточно пить. Поэтому следите, чтобы миска всегда была наполнена чистой водой.

Готовые корма не рекомендуют смешивать с натуральной пищей, иначе может возникнуть избыток тех или иных компонентов. «Шарахаться» от одного вида готового корма к другому тоже нежелательно.

И ещё — не перекармливайте вашего питомца. Даже если пёс, выпрашивая добавку, преданно заглядывает вам в глаза, а кошка умильно мурлычет, сдержитесь. Обжорство ещё никого до добра не доводило, и животные в этом смысле — не исключение. Суточная доза обычно указывается на упаковке. Если такой информации нет, обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром.



# С К готовим КУЛИНОЙ

№4 (102) Апрель 2015

**ГОТОВИМ  
СКУМБРИЮ**



**РУЛЕТЫ  
НА ЛЮБОЙ  
ВКУС**



**СУПЫ  
И ОКРОШКИ**

**КЛЮКВЕННЫЕ  
ВЕНОЧКИ**



и подшить эту часть газет

Рекомендуем извлечь



# САЛАТЫ С ИЗЮМИНКОЙ



## КУРИНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

На 2 варёных куриных филе: 2 свежих огурца, 2 апельсина, 1 зелёное яблоко, 50 г тёртого сыра, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварное куриное филе нарежьте кусочками, свежие огурцы — соломкой. Апельсины очистите, разделите на дольки, каждую разрежьте пополам. Яблоко очистите от кожицы и семенных коробочек, нарежьте соломкой.

2. Соедините куриное филе, огурцы, апельсины и яблоко, немного посолите, перемешайте, заправьте майонезом. Сверху посыпьте тёртым сыром.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка

## САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ЯЙЦАМИ И ОРЕХАМИ

На 2 спелых авокадо: 4 варёных яйца, 1/2 ст. ядер грецких орехов, 1 пучок салата (или 2 горсти салатного микса), лимонный сок. Для заправки: 2 ч. л. уксуса 9%-го, 2 ст. л. раст. масла (лучше оливкового), 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. чёрного молотого перца, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку: смешайте уксус, раст. масло, горчицу, тёртый хрен, чёрный молотый перец и соль, поместите в банку с закрывающейся крышкой и хорошо взболтайте.

2. Авокадо вымойте, разрежьте вдоль пополам, очистите, удалите косточки, мякоть нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.

3. Яйца очистите, нарежьте кубиками, соедините с авокадо, перемешайте.

4. Салат вымойте, обсушите, порвите руками на кусочки, щедро насыпьте на блюдо. Сверху выложите салат из авокадо и яиц. Посыпьте порубленными орехами, полейте заправкой.

Марина ЛАГУТЕНКО, г. Белгород

## САЛАТ «КРАБОВЫЕ СЛАСТИ»

На 1 пачку крабовых палочек (200 г): 1 банка консервированного лосося, 3-4 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 маленькая баночка консервированной кукурузы, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Консервированного лосося тщательно разомните вилкой. Яйца очистите, натрите на крупной тёрке, смешайте с рыбой.

2. Огурец и помидор вымойте, обсушите, порежьте маленькими кубиками, добавьте к рыбе с яйцами, осторожно перемешайте.

3. Крабовые палочки порежьте кубиками, добавьте вместе с отцеженной от заливки кукурузой в салат, перемешайте. Немного посолите, добавьте майонез и ещё раз перемешайте.

**СОВЕТ.** Майонез добавляйте по вкусу, мне больше нравится, когда майонеза совсем немного.

Раиса ПАНИНА, г. Борисоглебск, Воронежская обл.

## РЫБНЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ И ОГУРЦАМИ

На 300 г жареного рыбного филе: 1-2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 100 г зелёного салата или шпината, по 1 пучку укропа и зелёного лука, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Жареное рыбное филе порежьте небольшими кусочками.

2. Огурцы и редис вымойте, нарежьте кружочками.

3. Всю зелень вымойте, обсушите. Зелёный салат порвите руками на кусочки, зелёный лук и укроп порубите.

4. В большой миске соедините жареное рыбное филе, огурцы, редис и всю зелень. Немного посолите, заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатницу.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

## САЛАТ «ШПРОТНАЯ ГОРКА»

На 1 банку шпрот: 2 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, 1 свежий огурец, 1 луковица, горсть домашних сухариков, 100 г майонеза, зелень, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шпроты разомните вилкой, огурец нарежьте соломкой. Яйца и лук очистите, яйца нарежьте кубиками, лук — тонкими полукольцами. Сыр натрите на крупной тёрке. Всё смешайте.

2. В салат добавьте сухарики, немного посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Выложите горкой в салатник, украсьте зеленью.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея

## САЛАТ «СРЕДИЗЕМНОЕ МОРЕ»

На 3 апельсина: 100-150 г очищенных варёных креветок, 1-2 черешка сельдерея, 1 банка оливков с лимоном, 2-3 ст. л. майонеза или 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины вымойте, очистите от кожуры и белых волокон, разделите на дольки, нарежьте небольшими кусочками.

2. Черешки сельдерея промойте, нарежьте дольками. Оливки нарежьте кружочками.

3. Соедините апельсины, креветки, сельдерея и оливки, добавьте пропущенный через пресс чеснок, немного посолите, перемешайте. Заправьте по вкусу майонезом или оливковым маслом.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж



## САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ОВОЩАМИ

На 400 г кальмаров: 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 луковицы, 2-4 зубчика чеснока, 6 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. уксуса 9%-го, молотый красный перец, соль. Для украшения: зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе кальмаров отварите в кипящей подсоленной воде 3-4 мин., остудите и нарежьте соломкой.
2. Лук и морковь очистите. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной тёрке.
3. Лук и морковь смешайте с кальмарами и залейте кипящим раст. маслом. Оставьте на полчаса.
4. Очищенные и нарезанные соломкой огурцы полейте уксусом, посолите, поперчите и смешайте с пропущенным через пресс чесноком.
5. Все компоненты салата тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 1-2 ч. При подаче к столу украсьте зеленью.

Дина ЗУБАРЕВА, г. Темрюк

## САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

На 1 варёный куриный окорочок: 2 больших груши, 1 сладкий перец, пучок зелёного лука, 100 г майонеза, щепотка лимонной кислоты, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши вымойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками. Положите в воду, подкислённую лимонной кислотой. Груши выньте, дайте стечь воде.
2. С окорочка снимите кожицу и выньте косточки. Мясо мелко нарежьте. Сладкий перец очистите от семян, порежьте тонкой соломкой, зелёный лук порубите.
3. Ломтики груш смешайте с куриным мясом, сладким перцем и зелёным луком, слегка посолите и заправьте майонезом.

Елена ПЕТРОВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

## САЛАТ «КОПЧЁНЫЙ»

На 200-300 г копчёного колбасного сыра: 3-4 варёных яйца, 1-2 свежих огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок зелени укропа, майонез. Для украшения: веточки укропа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. За полчаса до приготовления салата положите сыр в морозилку, затем натрите его на крупной тёрке.
2. Яйца очистите, нарежьте кубиками, огурцы также нарежьте кубиками. Кукурузу отцедите от заливки. Зелень укропа промойте, обсушите, порубите.
3. Соедините в миске сыр, яйца и огурцы, добавьте кукурузу и зелень. Перемешайте, заправьте майонезом. Салат выложите горкой в салатник, украсьте веточками укропа. Перед подачей к столу салат немного охладите.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

## САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ПРОРОСТКАМИ

На 1 банку консервированной морской капусты: 1/2 банки консервированной сладкой кукурузы, 2 варёных яйца, 1 свежий огурец, 4 ст. л. проростков пшеницы, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 2-3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 2 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, порежьте кубиками, обжарьте на раст. масле до мягкости. Огурец порежьте ломтиками. Яйца очистите, порубите.
2. Соедините в миске обжаренный лук, огурцы и яйца. Добавьте морскую капусту, кукурузу без заливки, проростки пшеницы и соль. Всё перемешайте.
3. В салат выдавите сок лимона, добавьте майонез и мелко порубленный чеснок. Перемешайте, выложите горкой в салатник, немного охладите и подайте к столу.

Мария ЗАГОРОДНЫХ, г. Пенза



## САЛАТ ИЗ РЕДИСА И МОРКОВИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1 пучок редиса: 2 моркови, 1/2 корня сельдерея (или 2 черешка сельдерея), 1 пучок зелёного салата, 1-2 ст. л. сока лимона, 2-3 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редис вымойте, нарежьте тонкой соломкой. Морковь и корень сельдерея вымойте, очистите и натрите на крупной тёрке (черешки сельдерея мелко порежьте). Листья салата вымойте, обсушите, порвите руками на кусочки.
  2. В миске соедините все подготовленные ингредиенты, перемешайте. Салат посолите, полейте соком лимона и заправьте раст. маслом. Ещё раз перемешайте и выложите в салатницу.
- СОВЕТ.** Если вы хотите немного приглушить аромат сельдерея, то натрите корень на тёрке или мелко нарежьте черешки сельдерея и залейте их кипятком. Через 30-60 сек. воду слейте, сельдерей остудите и добавьте в салат.

Лариса КОТОВА, г. Омск

## КАПУСТНЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ И РИСОМ

На 1 небольшой кочан пекинской или молодой белокочанной капусты: 1 пучок редиса, 1 яблоко, 1 луковица, 4 ст. л. отварного риса, 3-4 варёных яйца, 2 ст. л. белого сухого вина, 1 ч. л. сахара, 100-150 г майонеза, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пекинскую или молодую белокочанную капусту разберите на листья, промойте, обсушите, нарежьте соломкой. Лук очистите, мелко нарежьте. Смешайте лук и капусту, сбрызните вином с растворённым в нём сахаром, накройте плёнкой. Оставьте на 10 мин.
2. Редис вымойте, удалите кончики. Яйца и яблоко очистите, у яблока удалите сердцевину. Всё мелко порежьте.
3. К капусте с луком добавьте редис, яблоко, яйца и отварной рис. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатник.

**СОВЕТ.** Салат можно подать в порционных прозрачных салатниках, уложив все ингредиенты слоями.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов



## КУРИНЫЙ САЛАТ СО СВЁКЛОЙ И ОРЕХАМИ

На 200 г варёного куриного филе: 300 г варёной свёклы, 1 красная луковица (100 г), 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. измельчённых грецких орехов, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, щепотка сахара, соль.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**170**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем тонкими четвертькольцами. Добавляем сахар и бальзамический уксус. Перемешиваем, оставляем на 20 мин. мариноваться.

2. Куриное филе режем поперёк волокон небольшими кусочками, свёклу – кубиками.

3. Орехи растираем в чашке пестиком, чеснок натираем на мелкой тёрке.

4. В салатнике соединяем курицу со свёклой и маринованным луком. Добавляем орехи с чесноком. Заправляем майонезом, солим и перчим по вкусу.

**СОВЕТ.** Можно заправить салат оливковым маслом.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь

# Что съесть, чтобы похудеть

20



## САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ»

На 200 г свежих огурцов: 1 зелёный сладкий перец (200 г), 100 г листьев зелёного салата, 50 г зелёного лука, 50 г петрушки, 50 г укропа, 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**153**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень вымойте, обсушите. Огурцы и сладкий перец порежьте соломкой. Зелень мелко порубите.

2. Всё перемешайте, посолите, заправьте раст. маслом и лимонным соком.

Ольга ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, РИСОМ И ШПИНАТОМ

На 2 л бульона из индейки: 600 г мяса индейки, 1 небольшая луковица (80 г), 100 г риса, 100 г моркови, 80 г корня сельдерея, 150 г шпината, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**248**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки вместе с луком пропустите через мясорубку. Полученный фарш посолите, вымешайте, сформируйте фрикадельки.

2. Рис отварите почти до готовности. Воду слейте.

3. Морковь и сельдерей очистите, порежьте тонкой соломкой. Шпинат порубите.

4. В горячий бульон опустите фрикадельки, морковь и сельдерей, доведите до кипения, проварите 5 мин. Добавьте шпинат, снова доведите до кипения. Опустите в суп варёный рис, посолите, поперчите. Варите ещё 5-6 мин.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

## ТРЕСКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 800 г филе трески: 500 г помидоров черри, 50 г маслин, 25 г кедровых орешков, горсть свежего базилика, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**265**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разрежьте на порционные куски, посолите, поперчите. Обжарьте, кожей вверх, на оливковом масле до румяной корочки. Затем переложите в форму для запекания кожей вниз.

2. Помидоры черри разрежьте пополам, выложите на рыбу разрезом вниз. Сверху посыпьте нарезанными кольцами маслинами и кедровыми орешками. Слегка посолите и поперчите. Запекайте около 15 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Готовую рыбу разложите по тарелкам, посыпьте рубленым базиликом.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

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

Недавно открыла для себя прекрасный продукт – красную чечевицу. Она намного нежнее гороха и вкусная даже без мяса. Я приготовила чечевицу с курицей. Оказалось очень вкусно.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

## ЧЕЧЕВИЦА С КУРИЦЕЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 200 г красной чечевицы: 400 г куриного филе, 1 сладкий перец (200 г), 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу промойте, замочите в холодной воде на 2 ч.

2. Куриное филе порежьте мелкими кусочками, посолите, поперчите. Обжарьте на раст. масле на сильном огне до румяной корочки.

3. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте полосками, обжарьте на раст. масле.

4. Чечевицу промойте, выложите в кастрюлю с толстым дном или в горшочек. Добавьте куриное филе и сладкий перец. Посолите, поперчите, залейте томатной пастой, разведённой в 1,5 ст. воды. Перемешайте. Соуса должно быть в 2 раза больше, чем чечевицы. Накройте крышкой и поставьте тушиться в духовку примерно на 1 ч., до готовности чечевицы.



**Б**людо можно отнести к диетическим, так как калорийность куриных желудков достаточно низка, и блюдо готовится без масла.

*Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь*

## КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ, ТУШЁННЫЕ С ОВОЩАМИ

На 700 г куриных желудков: 200

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**259**  
ккал  
в 1 порции

г лука, 100 г моркови, сушёная зелень петрушки, 3 горошины чёрного перца, морская соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные желудки очистите от плёнок и жира, хорошо промойте. Залейте водой, доведите до кипения. Варите в течение 20 мин. на сильном огне. Затем откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.

2. Лук порежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке.

3. Готовые желудки разрежьте на 2 части, переложите в сотейник. Влейте горячую воду, всыпьте лук с морковью. Добавьте горошины перца, сушёную петрушку, посолите. Тушите под крышкой, пока желудки не станут мягкими.

## ТЕФТЕЛИ В АПЕЛЬСИНОВО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 300 г говяжьего фарша: 40 г чёр-

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**311**  
ккал  
в 1 порции

ствого белого хлеба, 100 г молока жирностью 1,5%, 1 яйцо, 40 г муки, 1 ст. л. раст. масла, молотая паприка, щепотка зиры, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 100 г свежесжатого апельсинового сока, 100 г томатной пасты, 300 г помидоров, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. винного уксуса, 1 ч. л. карри, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб замачиваем в тёплом молоке, затем отжимаем, смешиваем с фаршем. Добавляем яйцо, муку, паприку, зиру, молотый перец и соль. Всё хорошо вымешиваем.

2. Из приготовленного фарша формуют тефтельки, слегка обжариваем их на раст. масле.

3. Готовим соус. На слабом огне растапливаем мёд. Добавляем винный уксус. Нагреваем вместе в течение 1 мин. Вливаем апельсиновый сок, перемешиваем. Выпариваем почти до половины объёма. Затем добавляем томатную пасту, измельчённые помидоры и карри. Солим по вкусу, перемешиваем.

4. В горячий соус опускаем тефтели, закрываем крышкой. Тушим 20 мин. на слабом огне.

*Раиса МАШНАЯ, г. Орск*

## ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

На кочан капусты весом 1 кг: 100 г риса, 300 г шампиньонов, 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г), 200 г овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль. Для соуса-заливки: 1 л горячей воды, 80 г томатной пасты, 150 г сметаны жирностью 15%, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде почти до готовности, откиньте на дуршлаг.

2. Грибы порежьте кусочками, лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи с грибами в небольшом количестве оливкового масла. Перемешайте с рисом, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите по вкусу.

3. Кочан капусты аккуратно разберите на листья, пробланшируйте в кипятке, остудите, отбейте все прожилки.

4. На каждый капустный лист положите начинку, сверните конвертиками. Затем выложите на смазанный маслом противень, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 15-20 мин.

5. Голубцы сложите в кастрюлю, залейте соусом из воды, томатной пасты, сметаны и соли. Тушите ещё 20-30 мин., до готовности.

*Елизавета ЩЕБЛЫКИНА, г. Воронеж*

ВСЕГО  
6 ПОРЦИИ  
**235**  
ккал  
в 1 порции



## КУРИНОЕ ФИЛЕ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И КУНЖУТОМ

На 400 г куриного филе: 200 г стручковой фасоли (можно замороженной), 150 г шампиньонов, 30 г кунжута, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте ломтиками, отбейте, слегка посолите. Кунжут обжарьте на сухой сковороде.

2. Куриное филе обваляйте в кунжute, выложите на сковороду. Добавьте стручковую фасоль и нарезанные на 4 части грибы. Влейте 3/4 ст. горячей воды. Тушите на слабом огне 20-25 мин.

*Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**204**  
ккал  
в 1 порции

## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ФРУКТАМИ

На 200 г творога жирностью 0,1%: 100 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 3 ст. л. мёда (90 г), 75 г лимонного сока, 10 г желатина, 2 яичных белка, 150 г любых фруктов или ягод по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимонный сок смешайте с водой в равных пропорциях. Добавьте желатин, оставьте на 5 мин. Затем прогрейте на слабом огне до полного растворения. Остудите.

2. Протёртый творог соедините с йогуртом и мёдом. Тщательно перемешайте, влейте желатин.

3. Отдельно взбейте белки в пышную крепкую пену. Соедините с творожной массой.

4. На дно формы выложите любые порезанные фрукты или ягоды. Залейте их приготовленным желе. Поставьте в холодильник на 4-6 ч.

*Альбина МАРКОВА, г. Воронеж*

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



## ОВОЩНАЯ ОКРОШКА С КАЛЬМАРАМИ

На 1,5 л хлебного кваса: 300 г кальмаров, 3-4 картофелины, 2 яйца, 2 свежих огурца, 100 г зелёного лука, 50 г зелени укропа, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1-2 ч. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленных кальмары отварите, охладите, нарежьте мелкой соломкой.
2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, припустите с небольшим количеством воды и охладите.
3. Яйца сварите вкрутую, очистите, яичные белки мелко нарежьте. Желтки разотрите с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разведите небольшим количеством кваса.
4. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Зелёный лук и укроп промойте, обсушите, мелко порежьте и разотрите с солью до появления сока.
5. Огурцы смешайте с зелёным, добавьте кальмары, картофель, яичный белок и всё перемешайте.
6. В окрошку положите растёртые со сметаной и горчицей желтки. Всё залейте оставшимся квасом. Окрошку охладите и подайте к столу.

Татьяна БОКОВА,  
г. Челябинск

## СУП С КАЛЬМАРАМИ «ВЕРМИШЕЛЬКА»

На 2 л воды: 300 г кальмаров, 150 г мелкой суповой вермишели паутинка, 200 г консервированного зелёного горошка, 2-3 моркови, 2 луковицы, 2-3 ст. л. раст. масла, 1-2 ч. л. приправы «Вегета» (или другие приправы), лавровый лист, зелень, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи спассеруйте на раст. масле.
2. Кальмары обдайте кипятком, почистите. Нарежьте тонкой соломкой.
3. В кипящую воду положите спассерованные овощи, подготовленные кальмары, зелёный горошек, лавровый лист и проварите 2 мин. Приправьте «Вегетой» и солью.
4. Всыпьте вермишель-паутинку, мелко нарезанную зелень и варите ещё 2 мин.

Галина ЛЕЛИКОВА, г. Липецк  
**СОВЕТ ОТ РЕДАКЦИИ.** Если для приготовления супа вы используете обычную вермишель, кладите вермишель в суп вместе с кальмарами или даже раньше, учитывая, что кальмары нельзя варить дольше 3-4 мин.

## СУПЫ И ОКРОШКИ



## ХАРЧО ПО-РУССКИ

На 2-2,5 л воды: 1 курица весом около 1 кг, 1,5 ст. ядер грецких орехов, 500 г помидоров, 3 луковицы, 1 ст. л. муки, 3 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, 1 лавровый лист, молотый чёрный и душистый перец, корица — по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную курицу порубите на кусочки, сложите в кастрюлю, залейте водой. Варите 40-50 мин. Бульон слейте в другую посуду. С кусочков курицы снимите часть жира.
2. Добавьте к курице мелко нарезанный лук и немного бульона. Тушите под крышкой 15 мин. Всыпьте подсушенную на сухой сковороде муку. Тушите ещё 10 мин.
3. Помидоры вымойте, нарежьте кусками, отварите до размягчения в небольшом количестве воды, затем протрите их вместе с отваром через сито.
4. Ядра грецких орехов, чеснок, корицу, молотый чёрный и душистый перец растолките с небольшим количеством бульона.
5. Оставшийся бульон подогрейте, положите в него тушёную курицу с луком. Варите 10 мин. Добавьте протёртые помидоры, орехово-чесночную массу и лавровый лист. Посолите по вкусу и проварите ещё 10 мин. За 2 мин. до готовности добавьте в суп порубленную кинзу.

Элеонора ГОВОРУХИНА, г. Липецк

## СЫРНЫЙ СУП С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 2 л воды: 2-3 плавленых сырка, 500 г капусты, 3-4 картофелины, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 бульонных кубика (куриных), 3 ст. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и морковь очистите, нарежьте кубиками, обжарьте на раст. масле.
2. В кастрюлю с холодной водой положите нарезанный кубиками плавленый сыр и доведите до кипения. Варите пока сыр растворится.
3. Добавьте нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и бульонные кубики.
4. За 3-4 мин. до окончания варки положите в суп зелёный горошек, обжаренные морковь и лук и дайте покипеть.

Ирина ПУСТОВАЛОВА, г. Урюпинск, Волгоградская обл.

## ОКРОШКА С РЕДЬКОЙ И ХРЕНОМ ПО-ВЯТСКИ

На 2 л хлебного кваса: 1 чёрная редька, 3 сваренных в мундире картофелины, тёртый хрен, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке. Охлаждённый отварной картофель очистите, нарежьте ломтиками, смешайте с редькой, посолите и дайте настояться 40-50 мин.
2. Редьку и картофель залейте квасом, добавьте тёртый хрен.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск, Тамбовская обл.



## БОРЩ «ВЕСЕННИЙ» С РИСОМ

На 1,5 л мясного или куриного бульона: 1 ст. л. риса, 2-3 картофелины, 1 свёкла, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 помидора или 2-3 ст. л. томатной пасты, по 1 пучку щавеля, укропа и петрушки, 3 ст. л. раст. масла, соль. Для подачи: варёные яйца, сметана.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Свёклу и морковь очистите, промойте, натрите на крупной тёрке. Лук очистите, мелко нарежьте. Все овощи обжарьте на раст. масле. Добавьте натёртые на крупной тёрке помидоры или томатную пасту. Тушите до готовности.

2. В кипящий бульон опустите промытый рис, немного поварите. Добавьте нарезанный соломкой картофель и сладкий перец. Варите до мягкости.

3. Щавель, укроп и петрушку промойте, обсушите. Щавель нарежьте полосками, укроп и петрушку порубите.

4. В борщ добавьте пассерованные овощи и порубленную зелень, при необходимости подсолите. Варите 2-3 мин. Снимите с огня и дайте настояться 10-15 мин.

5. Готовый борщ разлейте в порционные тарелки, добавьте по половинке яйца и заправьте сметаной.

**СОВЕТ.** Зимой такой борщ можно готовить с консервированным щавелем.

*Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки*

## ГРИБНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ОРЕХАМИ

На 2 л куриного бульона: 400 г свежих грибов, 200 г свиного фарша, 1,5 ст. л. кедровых орехов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелёного лука, 2 ст. л. рубленой кинзы, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очистите, порежьте кусочками, обжарьте на раст. масле. Добавьте порубленный зелёный лук, ещё немного обжарьте.

2. В свиной фарш добавьте поджаренные и измельчённые орехи, порубленный чеснок и 1 ст. л. рубленой кинзы. Приправьте сахаром и соевым соусом, посолите, перемешайте и сформируйте маленькие фрикадельки.

3. В кастрюле с толстым дном разогрейте 2 ст. л. раст. масла, обжарьте фрикадельки по 4-5 мин. с каждой стороны. Выложите на блюдо.

4. В кастрюлю, где жарились фрикадельки, влейте бульон, доведите до кипения, добавьте обжаренные грибы с луком и фрикадельки. Вновь доведите до кипения. Варите 2 мин. на небольшом огне, всыпьте оставшуюся кинзу. Суп разлейте по тарелкам и подайте к столу.

*Инна БУДИНА, г. Волжск*

## СУП ИЗ ЯЗЫКА С СЫРОМ

На 1,5 л бульона: 1 отварной язык, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2-3 ст. л. томатного пюре, горчица, тёртый сыр по вкусу, раст. масло, щепотка мускатного ореха, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте в кастрюле с разогретым раст. маслом. Посыпьте мукой, помешивая обжарьте до румяного цвета. Влейте бульон, доведите до кипения.

2. Добавьте томатное пюре, горчицу и тёртый сыр по вкусу. В конце приготовления приправьте солью и мускатным орехом, добавьте нарезанный кусочками отварной язык. Проварите 2-3 мин.

**СОВЕТ.** К супу можно подать пирог с овощной начинкой.

*Ирина ПЛОТНИКОВА, г. Усмань, Липецкая обл.*

## КАРТОФЕЛЬНО-ЯИЧНЫЙ СУПЧИК

На 1,5 л куриного бульона: 4-5 картофелин, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, свежая зелень укропа, петрушки, кинзы и базилика, любой жир или масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи спассеруйте на масле до мягкости.

2. Картофель очистите, промойте, натрите на крупной тёрке. Добавьте яйцо и соль. Перемешайте.

3. В кипящий бульон опустите картофельно-яичную смесь. Перемешайте и варите до готовности. В конце приготовления добавьте спассерованные лук и морковь, лавровый лист, немного порубленных пряных трав, соль и перец по вкусу.

*Светлана ЛЫСАКОВА, г. Липецк*

## СУП «ВКУСНЯТИНА» С ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

На 1,5-2 л воды: 500 г вешенок, 1/2 ст. гречневой крупы, 3 картофелины, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы почистите, промойте, нарежьте соломкой и отварите в подсоленной воде.

2. Гречку переберите, обжарьте на сухой сковородке. Картофель очистите, промойте, нарежьте кубиками. Картофель и гречку всыпьте в бульон с грибами. Варите до полуготовности картофеля и гречки.

3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, спассеруйте на раст. масле. Добавьте в кипящий суп. Варите до готовности. В конце приготовления посолите и поперчите по вкусу.

*Галина РОДИНА, п. Сатинка, Тамбовская обл.*

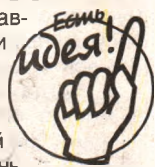


## АРОМАТНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА

Недавно прочитала рецепт простой и универсальной заправки для первых блюд, попробовала приготовить с ней суп и осталась очень довольна. Суп получился по-настоящему ароматным.

Помидор освободите от кожицы (для этого предварительно помидор подержите в кипятке, а затем залейте холодной водой), натрите на тёрке. Добавьте мелко нарезанную зелень укропа (большой пучок), смешайте с чесноком (мелко нарезать или пропустить через пресс) и 1/2 ч. л. горчицы. Добавьте в суп в последний момент.

*Мария БОЛОТОВА, г. Астрахань*





●Тесто для кулича не должно быть жидким (куличи расплывутся и будут плоскими) и не должно быть густым (куличи будут слишком тяжёлыми и быстро зачерствеют).

●Куличное тесто месяц как можно дольше, чтобы оно совершенно отстоялось от рук или от стола.

●Тесто должно подходить три раза: первый раз подходит опара, второй раз — когда добавлены все продукты, в третий раз — когда тесто уложено в формы.

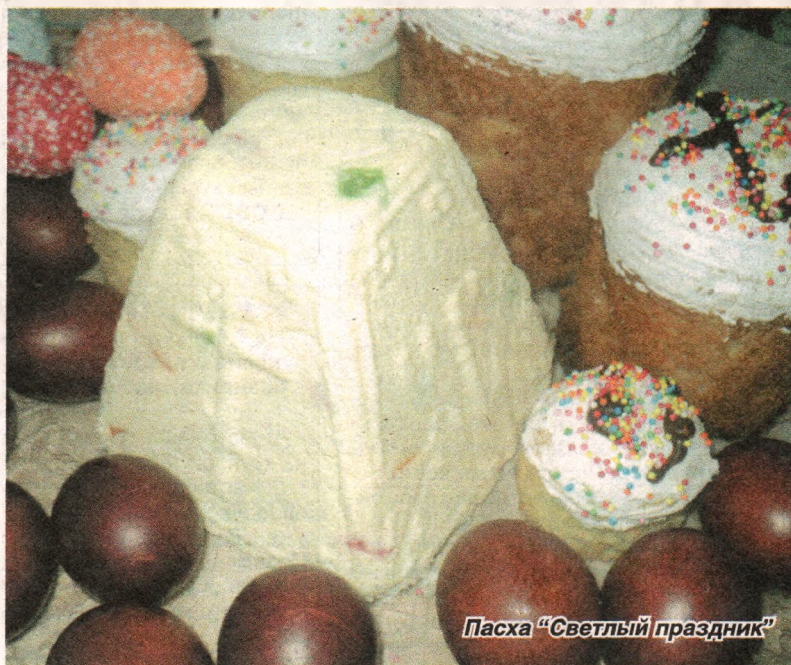
●Куличное тесто не любит сквозняков, а любит тепло, поэтому куличи должны подходить в тёплом месте при температуре 30-45°C.

●Выпекают кулич в увлажнённой духовке (для этого вниз ставят ёмкость с водой) при температуре 200-220°C.

**Кулича секретов**

# ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

24



Пасха «Светлый праздник»

## ПАСХА

### «ОРАНЖЕВАЯ»

На 500 г творога: 2 моркови, 1/2 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. тёртой апельсиновой цедры, 1/2 ч. л. ванильного сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную морковь натрите на тёрке, посыпьте сахаром. Затем прогрейте с небольшим количеством сливочного масла на слабом огне до мягкости моркови.

2. Готовую морковь соедините с творогом, протрите через сито. Добавьте оставшееся сливочное масло, апельсиновую цедру и ванильный сахар. Перемешайте, взбейте миксером.

3. Полученную массу выложите в пасочницу или дуршлаг, выстланный льняной тканью. Сверху положите лёгкий пресс. Поставьте на 6-8 ч. в холодильник.

**СОВЕТ.** При подаче к столу пасху можно украсить цукатами, шоколадом или орехами.

Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир

## КУЛИЧ

### «КОРОЛЕВСКИЙ»

На 6 ст. муки: 50 г свежих дрожжей, 3 ст. сливок, 10 яичных желтков, 200 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г цукатов, 100 г изюма, 50 г миндаля, 10 зёрен кардамона, 1 мускатный орех.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для опары дрожжи разведите в 1 ст. сливок и смешайте с 1/2 ст. муки.

2. Когда опара поднимется, введите яичные желтки, растёртые с сахаром и сливочным маслом. Добавьте оставшуюся муку, сливки, толчённый кардамон, мускатный орех, цукаты, промытый и обсушенный изюм, рубленый миндаль. Замесите тесто и дайте подойти.

3. Когда тесто поднимется снова, вымесите его и выложите в смазанные маслом бумажные формы на 1/2 объёма. Дайте тесту подойти.

4. Выпекайте куличи в духовке, разогретой до 180°C, в течение 40 мин.

Галина СОТНИКОВА, г. Курск

**П**асха, приготовленная по этому рецепту, быстро разбирается по тарелкам и уплетается с удовольствием. Вкус получается очень оригинальным и свежим. И на этот год на нашем столе будет такая пасха.

Светлана ВАСИЛЬЕВА, г. Михайловка, Волгоградская обл.

## ПАСХА «СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК»

На 1 кг творога: 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 1,5 ст. сахара, 5 желтков, 100 г кокосовой стружки, 100-150 г цветных ананасовых цукатов.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог пропустите через мясорубку. Затем разотрите творог с размягчённым сливочным маслом, сметаной, сахаром и желтками.

2. Творожную массу поставьте на слабый огонь и, постоянно помешивая (лучше деревянной ложкой), варите до того, как масса начнёт густеть. Снимите массу с огня, остудите до тёплого состояния.

3. Добавьте кокосовую стружку и цукаты, перемешайте.

4. Форму для пасхи застелите влажной марлей в несколько слоёв и переложите в неё тёплую массу. Сверху поставьте гнёт и оставьте на пару часов при комнатной температуре, потом уберите в холодильник.

**Э**тот рецепт записала моя мама, когда по телевизору шла передача, где священник рассказывал, как печь кулич.

Светлана ГРОМОВА, г. Тюмень

## КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

На 2 ст. муки: 120 г сливочного масла, 125 г сахара, 2 яйца, 1/2 ст. изюма, 3/4 ст. молока, 1,5 ч. л. дрожжей, 1 пакетик ванилина, щепотка соли. Для украшения: 100 г сахарной пудры (или сахарная глазурь), 1 пакетик кондитерской посыпки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом молоке растворите дрожжи. Поставьте на 15 мин. в тёплое место.

2. Миксером взбейте сливочное масло с сахаром, яйцами и солью до однородности.

3. Изюм залейте кипятком на 15 мин. Затем обсушите и обваляйте в муке.

4. В миске смешайте муку, ванилин, растворённые в молоке дрожжи и сливочную массу. Добавьте изюм, перемешайте.

5. Приготовьте бумажные формы среднего размера, которые продаются к Пасхе. В формы залейте тесто, заполняя на 2/3 объёма, поставьте на 3 ч. в тёплое место для расстойки. Затем выпекайте около 45 мин. в разогретой до 200°C духовке.

6. Готовые куличи посыпьте сахарной пудрой или украсьте глазурью. Посыпьте кондитерской посыпкой.



**П**риходит праздник Пасхи, и каждая хозяйка печёт свои «фирменные» куличи. Мне очень понравился кулич с мёдом. Советую и вам попробовать.

*Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк*

### КУЛИЧИ НА МЕДУ

**На 4 ст. муки:** 200 г молока, 25 г свежих дрожжей, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. сахара, 3-4 ст. л. жидкого мёда, 50 г жирной сметаны, 100 г изюма без косточек, щепотка ванилина.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи растворяем в тёплом молоке. Добавляем 1 ст. муки. Ставим опару на 15 мин. в тёплое место. Когда увидим шапочку из пузырей, опара готова.

2. В опару добавляем растопленное сливочное масло, яйца, сахар, мёд и сметану. Перемешиваем деревянной лопаточкой. Вводим оставшуюся муку, замешиваем тесто. Ставим его на 1,5 ч. в тёплое место. Поднявшееся тесто обминаем и снова отставляем в тепле на 1 ч.

3. Изюм распариваем в горячей воде. Затем выкладываем на салфетку, даём обсохнуть.

4. Тесто обминаем второй раз. Добавляем изюм, снова замешиваем.

5. Тесто выкладываем в смазанные маслом формы, оставляем на 20 мин. для расстойки. Выпекаем куличи 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Из этого количества получается 4 кулича.

### ПАСХАЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

**На 300 г печенья (типа «Юбилейное»):** 2/3 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 80 г сливочного масла, 3 ст. л. какао. **Для глазури и украшения:** 200 г сахарной пудры, 3 ст. л. лимонного сока, разноцветная посыпка, деревянные палочки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В молоко всыпьте сахар и, постоянно помешивая, нагрейте до полного растворения сахара. Снимите с огня и добавьте сливочное масло.

2. Печенье измельчите в блендере, всыпьте какао и тщательно перемешайте, затем залейте горячим сладким молоком с маслом. Всё перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие овальные пирожные.

3. Для глазури взбейте венчиком сахарную пудру и лимонный сок.

4. Каждое пирожное наденьте на деревянную палочку, обмажьте глазурью и густо обсыпьте разноцветной посыпкой. Поставьте на 1-2 ч. в холодильник.

*Мария РОДИНА, п. Сатинка, Тамбовская обл.*



### ПАСХА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ

**На 1,25 кг творога:** 400 г сгущённого молока, 250 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара (лучше коричневого), 250 г сметаны, 150 г изюма, 1 ч. л. ванильного сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Изюм промойте и обсушите. Сливочное масло растопите.

2. Творог протрите через сито, соедините со сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром, тщательно перемешайте. Добавьте сметану, сгущённое молоко и изюм и ещё раз перемешайте.

3. Разложите массу по двум пасочницам, выстеленным сложенной в 2-3 слоя марлей. Сверху положите гнёт и поставьте в холодильник на 1-2 дня.

4. Перед подачей к столу разверните марлю, переложите пасху на блюдо и украсьте по своему вкусу.

*Ольга САМОЙЛОВА, г. Курск*

### МОРКОВНЫЙ КУЛИЧ

**На 1 кг муки:** 3 моркови, 200 г маргарина, 250 мл молока, 200 г сахара, 5 яиц, 50 г свежих дрожжей, сливочное масло для смазывания форм, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, соль. **Для глазури и украшения:** 2 яичных белка, 8 ст. л. сахарной пудры, кондитерская посыпка.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь нарежьте небольшими кусочками, залейте 200 мл воды, добавьте 1 ст. л. маргарина и припустите до готовности.

2. Протрите морковную массу через сито. Добавьте 200 мл тёплого молока, оставшийся маргарин, половину нормы сахара, 4 яйца, соль и мускатный орех. Взбейте миксером до однородности.

3. Для опары дрожжи залейте оставшимся тёплым молоком (50 мл), добавьте оставшийся сахар и оставьте на 1 ч.

4. Введите подошедшую опару в морковную массу. Всыпьте муку и замесите тесто. Поставьте тесто в тёплое место на 1,5-2 ч. для брожения.

5. Формы для кулича смажьте сливочным маслом, дно покройте пергаментом, стенки присыпьте мукой. Заполните формы тестом на 1/3 объёма, поставьте в тёплое место и накройте полотенцем.

6. Когда тесто в формах поднимется на 3/4 высоты, смажьте верх куличей оставшимся яйцом. Выпекайте при 200°C в течение 50-60 мин. Готовые куличи охладите в формах, затем выньте.

7. Для глазури яичные белки взбейте с сахарной пудрой до пены. Полейте глазурью куличи. Оформите кондитерской посыпкой. Приятного аппетита!

*Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.*





# КЛЮКВЕННЫЕ ВЕНОЧКИ

**Для теста:** 500 г муки, 25 г свежих дрожжей, 3/4 ст. молока (или воды), 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 1,5 ст. свежей или замороженной клюквы, 1/2 ст. сахара, 1,5 ч. л. апельсиновой цедры. **Для украшения:** сахарная глазурь или сахарная пудра.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1.** Приготовьте опару: дрожжи растворите в 1/2 ст. тёплого молока или воды, добавьте половину муки, перемешайте и поставьте для подъёма в тёплое место на 1-2 ч. В готовую опару влейте

оставшуюся тёплую жидкость, взбитые с сахаром и солью яйца, всыпьте оставшуюся муку и, размешивая, постепенно добавляйте размягчённое сливочное масло.

**2.** Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам. Накройте миску с тестом плёнкой и уберите в холодильник на срок от 2 ч. до суток.

**3.** Приготовьте начинку: клюкву измельчите в блендере или мясорубке, выложите в сотейник, добавьте тёртую апельсиновую цедру и сахар и уварите на среднем огне при постоянном помешивании до загустения.

**4.** Тесто выньте из холодильника, переложите на присыпанный мукой стол и раскатайте в прямоугольник 60 x 30 см. По поверхности прямоугольника распределите начинку, отступая 1,5 см от края теста.

**5.** Сложите тесто рулетом: одной третью широкой части пласта накройте среднюю часть и затем накройте другим краем. В результате должен получиться рулет прямоугольной формы 30 x 20 см.

**6.** Края теста защипните и слегка прокатайте рулет скалкой. Разрежьте рулет поперёк на 12 полосок шириной около 3 см.

**7.** Каждую полоску перекрутите 3-4 раза и сложите колечком в виде веночка, защипните концы. Разложите веночки на застелённом

пергаментом или фольгой противне и выпекайте в нагретой до 210°C духовке в течение 12-15 мин. Готовые охлаждённые веночки смажьте сахарной глазурью или присыпьте сахарной пудрой.

Фото: интернет-блогер  
marisha\_solo  
Рецепт из книги «Всё  
из теста» Эльмира  
Меджитова





Ближе к весне репчатый лук, который мы храним дома, начинает потихоньку прорастать. Если поместить луковицу в стаканчик с водой или посадить в горшочек, вскоре появятся зелёные «всходы», и к обеду можно будет срезать несколько перьев свежего зелёного лучка. Ну а когда совсем потеплеет, придёт время первого зелёного лука с грядки.

### НА ВКУС И ЦВЕТ

Название «зелёный» говорит само за себя. Перья лука — зелёного цвета, оттенок меняется от сорта лука, возможен восковой налёт. На вкус зелень — сочная, с острым (порой едким) вкусом.

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Зелёный лук — рекордсмен по содержанию витамина С. В нём содержатся также витамины В1, В2, А, РР, микроэлементы цинк, железо, кальций, магний, фтор, сера, а также особые вещества — фитонциды, главная функция которых — защита от бактерий. Зелёный лук очень полезен для укрепления иммунитета, профилактики и лечения простудных заболеваний и гриппа. Помогает улучшить аппетит и усиливает выделение пищеварительных соков. Применяют лук и с целью предотвращения атеросклероза.

### ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Зелёный лук противопоказан при тяжёлых заболеваниях ЖКТ, печени и почек, особенно в стадии обострения. Может спровоцировать повышение артериального давления и вызвать приступ бронхиальной астмы. Для лучшего усваивания организмом зелёный лук едят вместе с растительным маслом.

### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Покупая лук в магазине или на рынке, обращайтесь внимание на то, чтобы перо лука было упругое. Свежий зелёный лук «хрустит» в руках. Кончики пера не должны быть сухими и вялыми. У свежего лука — белые и крепкие луковички. Стоит учесть, что чем ярче перо лука, тем он более едкий.

### КАК ХРАНИМ

Чтобы зелень не теряла свои замечательные свойства, используйте свежий лук сразу. При хранении лук быстро увядает и теряет витамины. Но если всё-таки нужно

# ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК-ВКУС ВЕСНЫ



сохранить лук, удалите земляные клубни, тщательно промойте лук. Просушите, поместите в герметичный контейнер и держите в холодильнике. Для хранения на зиму лук замораживают или сушат. В сушёном виде лук сохраняет витамин С — это его уникальная особенность. Зелёный лук нужно тщательно промыть, нарезать, высушить и упаковать.

### СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

Не секрет, что после вкусного обеда с зелёным луком не избежать характерного лукового запаха изо рта. Чтобы дыхание осталось свежим, можно съесть дольку лимона или кусочек ржаного хлеба с растительным маслом. Жители Древнего Рима, чтобы избавиться от неприятного запаха, заедали лук зеленью петрушки и грецкими орехами.

### КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Салат из свежих огурцов и редиски с зелёным луком — настоящий весенний хит.

● Зелёный лук непременно добавляют в окрошки и ботвиньи. Лук вместе с зеленью сначала толкут с солью, чтобы выделился сок.

● Чтобы витаминизировать суп, борщ или бульон, добавьте в готовое блюдо мелко нарезанный зелёный лук и подайте к столу. Так вы сохраните витамин С.

● Зелёный лук обогатит вкус овощного рагу и омлета.

● Зелёный лук придаст пикантные нотки соусам с другими видами зелени.

● Из зелёного лука и рубленых варёных яиц получается прекрасная начинка для пирогов, пирожков и блинов. Лук добавляют и в другие начинки для пирогов. Пироги с зелёным луком — традиционное блюдо русской кухни. Такие пироги пекут на праздник Вознесения Господня.

● Зелёный лук добавляют в тесто и запеканки, используют для припе-

ков и кладут в оладьи с зеленью.

● Запечённый зелёный лук — почему бы и нет? Крупные стебли зелёного лука смазывают оливковым маслом, кладут на решётку и запекают в течение 2-3 мин. над углями. Подают с томатным соусом.

● Зелёным луком украшают салаты, закуски, первые и вторые блюда. Прекрасно сочетается с овощными, рыбными и мясными блюдами.

● При диете с ограниченным содержанием соли зелёный лук помогает разнообразить вкус блюд.

### СОУС-ЗАПРАВКА С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

На 1/2 ст. натурального йогурта (простокваши): 2 пёрышка зелёного лука, 2 желтка сваренных вкрутую яиц, сок 1/2 лимона, 1/4 ч. л. свежемолотого перца, 1/4 ч. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелёный лук мелко нарежьте, положите в ступку. Добавьте варёные желтки, соль и разотрите в однородную массу.

2. Переложите в миску, добавьте йогурт, лимонный сок, перец и перемешайте.

Подавайте к салатам из зелени, с помидорами или с сыром.

### НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ И ПИРОЖКОВ

На 300-500 г зелёного лука: 3 варёных яйца, 100 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук промойте, обсушите и мелко порубите.

2. Варёные яйца порубите и смешайте с луком. Посолите, поперчите по вкусу и заправьте размягчённым сливочным маслом.



# АППЕТИТНАЯ СКУМБРИЯ



● Если хотите пожарить скупбрию, предварительно замаринуйте её в тёртом луке и лимонном соке, выдержите на холоде 2-3 ч., а потом — на сковородку с разогретым раст. маслом. Получится как шашлык.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

● С целью смягчения специфического запаха скупбрию рекомендуется также мариновать в соке лайма.

● Скупбрия — довольно жирная рыба, поэтому к ней хорошо идут соусы, имеющие кисловатый привкус. Кислота смягчает вкус жира, делает его менее приторным. Скупбрию подают с томатным, луковым соусом или белым соусом с вином.

● Приготовленную на решётке скупбрию хорошо подавать с кислым соусом из крыжовника или клюквы.

Софья КОДЕНЦЕВА, г. Екатеринбург

**Р**ецепт этого паштета прост и гениален. Главное — это не съест скупбрию, пока отделяете косточки от мякоти.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

## ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЁНОЙ СКУМБРИИ С СЫРОМ

На 1 скупбрию холодного копчения (300 г): 150 г сливочного сыра, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. л. хрена. Для подачи: тосты или листья салата.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Скупбрию разделите по хребту на 2 части, очистите от кожицы и костей. Мякоть нарежьте кусочками.

2. Лимон вымойте и снимите цедру с половины лимона. Из мякоти лимона выжмите сок.

3. Взбейте в блендере сыр с маслом, лимонным соком и хреном. Продолжая взбивать, добавьте кусочки скупбрии. Добавьте лимонную цедру и перемешайте. Подавайте на тостах или листьях салата.

## СКУМБРИЯ, МАРИНОВАННАЯ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

На 3 свежемороженой скупбрии: 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 ст. уксуса 9%-го, 4 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 2 ч. л. готовой горчицы, молотый душистый перец, лавровый лист.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистите, промойте, обсушите. Отрежьте головы, удалите хребтовые кости. Филе разрежьте на кусочки.

2. Кусочки филе перемешайте с солью, сахаром, душистым перцем, горчицей, раст. маслом.

3. Кусочки филе сложите в банку или кастрюльку, пересыпая кольцами лука и рубленным чесноком, добавьте лавровый лист, залейте уксусом, разведённым в 1 ст. воды. Сверху придавите грузом так, чтобы выступил маринад. Поставьте в прохладное место на сутки.

**СОВЕТ.** Если вы хотите замариновать рыбу впрок, на более длительное время, то лук и чеснок не добавляйте. Вместо готовой горчицы можно использовать сухую.

Вероника ЗОТОВА, г. Воронеж

**Р**ыба по этому рецепту получается сочной и красивой, с румяной корочкой и очень интересным вкусом. Рыба и лимон — это классика жанра, а тут ещё и чеснок присутствует!

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

## СКУМБРИЯ С ЛИМОННЫМИ ДОЛЬКАМИ

На 2 свежих скупбрии: 2 варёных яйца, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза, 1 крупный лимон, чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёные яйца потрите на мелкой тёрке, добавьте пропущенный через пресс чеснок, майонез и хорошо размешайте.

2. Рыбу выпотрошите, удалите плавники, промойте и обсушите бумажным полотенцем. Сделайте 6-7 надрезов по спинке, до хребта. Обмажьте скупбрию приготовленной пряной смесью внутри и сверху. Посолите, поперчите.

3. Лимон порежьте кружочками (не слишком тонкими), разрежьте на дольки и вложите в разрезы на рыбной тушке, раздвигая «пантюрку».

4. Запекайте рыбу в разогретой до 180°C духовке примерно 25 мин.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КОПЧЁНОЙ СКУМБРИИ

На 400 г филе копчёной скупбрии: 1 кг картофеля, 1,5 ст. молока, 1 луковица, 2 ст. л. измельчённой свежей кинзы, сок 1/2 лимона, 1 яйцо, 5 ст. л. измельчённого арахиса, 5 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. молотой паприки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите в мундире до готовности. Остудите, очистите и разомните в пюре.

2. Филе скупбрии залейте молоком, накройте крышкой и варите 5 мин. Остудите и измельчите.

3. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте с 1 ст. л. раст. масла. Добавьте молотую паприку, тушите 3 мин. Снимите с огня и дайте остыть.

4. Смешайте картофельное пюре, рыбу, лук, кинзу и лимонный сок.

5. Фарш разделите на 8 частей, сформируйте котлеты. Обмакните котлеты во взбитое яйцо, затем в измельчённый арахис. Накройте плёнкой и поставьте в холодильник на 30 мин. Обжарьте в разогретом раст. масле по 4-5 мин. с каждой стороны.

Мария ГОНЧАРОВА, г. Воронеж



**СКУМБРИЯ С СЫРОМ И ГОРЧИЦЕЙ**

На 800 г скумбрии: 100 г твёрдого сыра, 3 ч. л. горчицы, 2 ст. л. муки, 1/2 ст. раст. масла, рубленая зелень, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. У скумбрии удалите внутренности, отделите филе от костей, посолите.
2. Одну половину филе намажьте горчицей, на вторую положите ломтики сыра. Сложите по две разные половинки друг на друга. Запанируйте в муке. Обжарьте с двух сторон на раст. масле.
3. Готовую рыбу порежьте кусочками, посыпьте рубленой зеленью и подайте к столу.

**Ядвига ДУРАХАНОВА,**  
с. Подгорное, Воронежская обл.

**СКУМБРИЯ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ**

На 2 крупных скумбрии: 100 г сырокопчёной колбасы, 200 г твёрдого сыра, 100 г оливок без косточек, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 куриных бульонных кубика, 3 ст. л. раст. масла. Для подачи: 1 лимон.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Скумбрию с головой выпотрошите, промойте и обсушите. Натрите рыбу раскрошенными бульонными кубиками снаружи и внутри, оставьте на несколько минут.
2. Приготовьте начинку. Колбасу и сыр нарежьте мелкими кубиками, оливки — колечками. Перемешайте, добавьте рубленую зелень укропа и петрушки.
3. Подготовленную рыбу нафаршируйте начинкой, брюшки скрепите зубочистками. Уложите рыбу на смазанные раст. маслом листы фольги. Края фольги заверните в виде лодочки. Запекайте рыбу в духовке при средней температуре.
4. Перед подачей к столу фольгу аккуратно разверните, удалите шпажки. По спинке сделайте поперечные надрезы и вставьте в них ломтики лимона.

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

**СКУМБРИЯ ПО-АЛЕКСЕЕВСКИ**

На 1 кг скумбрии: 1 кг мелкого картофеля, 200 г грибов, 2 луковицы, 1 лимон, 4 ст. л. оливкового масла, 1-1,5 ст. воды, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Рыбу выпотрошите, промойте, сделайте по бокам косые надрезы.
2. Картофель очистите, вымойте. Грибы нарежьте мелкими ломтиками, лук — крупными кольцами, лимон — тонкими колечками.
3. Рыбу выложите в глубокий противень или форму. На каждую положите по 2 кружочка лимона. Сверху засыпьте луком, картофелем и грибами. Посолите, поперчите, залейте маслом и водой. Запекайте в духовке до готовности.

**Наталья КЛИМЕНКО,**  
г. Алексеевка, Белгородская обл.

**СКУМБРИЯ****«ПРАЗДНИЧНАЯ»**

На 800 г филе свежемороженой скумбрии: 200 г тёртого сыра, 100 г чернослива, 3-4 варёных картофеля, 2 луковицы, зелень петрушки, сметанный соус, раст. масло, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

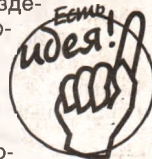
1. Филе скумбрии порежьте широкими полосками, отбейте, посолите.
2. На полоски рыбы выложите тёртый сыр, сверните конвертиком. В середину конвертиков положите по 1 шт. распаренного чернослива.
3. На смазанную раст. маслом сковороду выложите нарезанный кольцами лук, на него — конвертики рыбы, между рыбой разложите кружочки варёного картофеля. Всё залейте сметанным соусом. Запекайте в разогретой духовке 20 мин.
4. При подаче к столу готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью петрушки.

**Александра СЕВРЮКОВА, г. Воронеж**

**СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ**

Свежемороженую скумбрию размораживаем, потрошим и разделяем на филе. Обе половинки промываем, слегка присаливаем и сбрызгиваем соком лимона (лайма). Сыр и варёные яйца натираем на тёрке, зелень укропа и петрушки мелко режем. На одну половинку филе слоями выкладываем часть сыра, зелень, яйца и оставшийся сыр. Накрываем второй половинкой и заворачиваем рыбу в фольгу. Запекаем в духовке примерно 20 мин. Приятного аппетита!

**Елизавета ПЕРОВА,**  
г. Липецк

**СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ**

На 2 свежемороженых скумбрии: 400 г шампиньонов, 1 луковица, 1 лимон, 1 пучок укропа, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Приготовьте начинку. Грибы и лук нарежьте мелкими кусочками, поджарьте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанную зелень укропа и тёртую лимонную цедру. Перемешайте и снимите с огня.
2. Рыбу выпотрошите, отрежьте голову, снимите шкурку, вырежьте хребет, выньте кости, промойте, разделайте тушку по всей длине со стороны брюшка, распластайте, посолите, поперчите, полейте лимонным соком.
3. На одну половинку распластанной тушки равномерно по всей длине уложите грибную начинку, накройте другой половинкой, заверните в фольгу, уложите на противень. Запекайте в разогретой до 200°C духовке в течение 30-35 мин.

**Валентина МУРАВЬЁВА,**  
г. Липецк



## КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ИЗЮМОМ И МИНДАЛЁМ

На 2 куриных филе (550-600 г): 100 г крупного сладкого изюма, 30 г миндальных хлопьев, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. желатина, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе промойте, обсушите, нарежьте тонкими широкими пластинками. Кусочки филе отбейте с двух сторон как можно тоньше.

2. На столе разложите пищевую плёнку. На неё в виде прямоугольника плотно выложите куриное филе так, чтобы не было пустых мест. Посолите, поперчите, посыпьте сухим желатином и измельчённым чесноком.

3. Изюм промойте горячей водой, обсушите, распределите вместе с миндальными хлопьями на курином филе.

4. Куриное филе сверните рулетом, заверните в плёнку, затем упакуйте в рукав для запекания, все хорошо завяжите нитками.

5. Опустите рулет в кастрюлю с кипящей водой. Варите 30-35 мин. с момента закипания.

6. Готовый рулет выньте из воды, положите под гнёт, охладите в холодном месте. Снимите с рулета упаковку и нарежьте порционными ломтиками.

*Диана ЛОЗОВАЯ, г. Краснодар*

## КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ПЕЧЁНКОЙ И МОРКОВЬЮ

На 800 г куриного филе: 350 г говяжьей печени, 1 морковь, 1 луковица, 60-70 г тёртого сыра, 2 ст. л. крошек белого хлеба, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для панировки: 2 яйца, 1 ст. хлебных крошек, 1 ст. л. муки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе без кожи и костей вместе с луком пропустите через мясорубку. В фарш добавьте крошки белого хлеба, молотый перец и соль. Перемешайте, оставьте на 30-40 мин.

2. Подготовленную говяжью печень нарежьте кусочками, обжарьте на раст. масле до готовности. В конце жарки посолите по вкусу.

3. Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте на масле до мягкости, подсолите.

4. На марлю выложите куриный фарш, разровняйте в пласт толщиной около 1,5 см. На середину пласта по всей длине разложите печёнку, накройте её слоем моркови. Поднимая края марли, сформируйте рулет.

5. В отдельные миски насыпьте хлебные крошки и муку, отдельно взбейте яйца вилкой.

6. Запанируйте рулет в муке, затем окуните в яйца и после обваляйте в хлебных крошках.

7. Переложите рулет на смазанный маслом противень швом вниз. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке. За 10 мин. до готовности посыпьте рулет тёртым сыром.

*Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов*

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ РУЛЕТЫ



## ЗАКУСОЧНЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХАМИ И КУРАГОЙ

На 400 г куриного филе: 50 г очищенных грецких орехов, 50 г кураги, 50 г сливочного масла, 100 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 3-4 веточки петрушки, 1-2 лавровых листа, 3-5 горошин душистого перца, смесь молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе залейте водой. Добавьте лавровый лист, горошины перца. Отварите до готовности. В конце варки посолите по вкусу.

2. Курагу замочите на 15 мин. в горячей воде. Затем обсушите и нарежьте мелкими кусочками.

3. Куриное мясо достаньте из бульона и вместе с орехами пропустите через мясорубку.

4. В полученный фарш добавьте размягчённое сливочное масло и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Добавьте порубленную петрушку и курагу. Ещё раз перемешайте, сформируйте колбаску.

5. Сыр натрите на мелкой тёрке, выложите в виде прямоугольника на лист фольги. На сыр поместите куриную колбаску. Сверните всё рулетом, заверните в фольгу. Положите на 2-3 ч. в холодильник.

6. Перед подачей к столу нарежьте рулет кусочками.

*Ирина ФИРСОВА, г. Липецк*

## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЗЫКОМ И ОРЕХАМИ

На 1 кг мясного фарша: 2 яйца, 4 ломтика чёрствой булки, 1/2 ст. молока, 2 ч. л. горчицы, сушёный лук и чеснок, прованские травы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 2 свиных языка, 1 ст. очищенных грецких орехов, 150 г тёртого твёрдого сыра, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные свиные языки отвариваем до готовности. Затем сразу же опускаем в холодную воду и очищаем.

2. Мясной фарш солим, перчим. Добавляем по вкусу сушёные лук и чеснок, прованские травы, яйца, размоченную в молоке булку и горчицу. Всё тщательно перемешиваем.

3. Орехи измельчаем в блендере до консистенции мелкой крошки. Сыр натираем на мелкой тёрке, смешиваем с орехами. Язык нарезаем ломтиками.

4. Лист фольги слегка смазываем раст. маслом. На фольгу выкладываем подготовленный фарш, разравниваем. На фарш ровным слоем распределяем орехово-сырную массу. Отступив от края 3-4 см, кладем ломтики языка. С помощью фольги формируем мясной рулет.

5. Рулет плотно заворачиваем в фольгу, выкладываем на противень. Запекаем 1 ч. в разогретой до 190°C духовке. Затем фольгу аккуратно открываем, запекаем рулет ещё 10 мин. до лёгкого зарумянивания.

*Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск*



## КАРТОФЕЛЬНО- ФАСОЛЕВЫЙ РУЛЕТ С БАКЛАЖАНАМИ

На 700-800 г картофеля: 1 ст. фасоли, 400-450 г баклажанов (можно замороженных), 1 морковь, 6-7 ст. л. сметаны, 1 ч. л. с горкой муки, раст. масло, молотый кориандр, куркума, молотый мускатный орех, сушёный лук и чеснок, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на ночь в воде. Затем промойте, залейте свежей водой, отварите до готовности.
2. Картофель вымойте, отварите в мундирах, остудите, очистите.
3. Картофель и фасоль пропустите через мясорубку. Фарш посолите, поперчите, добавьте все сушёные приправы и пряности. Всё перемешайте в однородную массу.
4. Приготовьте начинку. Морковь нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанные баклажаны, обжарьте. Положите 4 ст. л. сметаны, посолите, поперчите. Тушите до готовности.
5. На противень расстелите бумагу для выпечки. Разложите на ней ровным слоем картофельно-фасолевую массу, разровняйте. Сверху выложите начинку из баклажанов и моркови. С помощью бумаги сверните рулет.
6. Оставшуюся сметану смешайте с мукой и куркумой. Обмажьте сверху рулет. Запекайте в духовке, разогретой до 190-200°C до зарумянивания.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

## РУЛЕТ С МАРМЕЛАДОМ И ЛИМОНОМ

На 1 ст. муки: 130 г сливочного масла, 1 банка сгущённого молока, 2 яйца, 1,5 ч. л. разрыхлителя для теста. Для начинки и украшения: 500 г мармелада, 1 лимон, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопленное сливочное масло смешайте со сгущённой. Отдельно взбейте яйца, введите их в сливочную массу. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем. Взбейте всё миксером.
2. Противень застелите промасленной бумагой, вылейте на него тесто, разровняйте. Выпекайте корж в разогретой до 180°C духовке в течение 7-10 мин., до золотистого цвета.
3. Лимоны ошпарьте кипятком. Затем вместе с мармеладом пропустите через мясорубку.
4. Горячий корж намажьте мармеладной начинкой, с помощью бумаги сверните в рулет. Остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

## РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 2 свежемороженой скумбрии: 200 г шампиньонов, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшой пучок укропа, сок 1/2 лимона, раст. масло, прованские травы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вымойте, отрежьте голову и плавники. Удалите хребет и все косточки. Посолите, поперчите, посыпьте прованскими травами, полейте лимонным соком. Отправьте в холодильник мариноваться.
2. Приготовьте начинку. Грибы нарежьте ломтиками, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Отдельно обжарьте мелко порубленный лук и натёртую на тёрке морковь. Укроп порубите.
3. Рыбное филе положите на лист фольги. Сверху выложите ровным слоем лук с морковью, грибы, тёртый сыр и немного укропа. Плотно сверните рулет. Заверните в фольгу, отправьте в нагретую до 200°C духовку. Запекайте около 30 мин.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп



## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ГРУШАМИ

На 700 г свинины или телятины (вырезки, карбоната): 1 небольшая груша, 70-80 г тёртого твёрдого сыра, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1/2 пакетика приправы для фарша, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо надрезьте, разверните как книгу. Затем ещё раз надрезьте и раскройте как книжку раскладушку. Отбейте, посолите, поперчите.
2. Приправу для мяса разведите водой, перемешайте.
3. Лук нарежьте полукольцами, грушу – соломкой. Петрушку порубите.
4. На мясо выложите петрушку, затем лук, грушу и тёртый сыр. Сверните всё в рулет, плотно перевяжите ниткой, заверните в фольгу. Запекайте 40 мин. в нагретой до 200°C духовке. Затем фольгу разверните, обмажьте мясо приправой для фарша, запекайте ещё 10-15 мин.

Лариса КОТОВА, г. Омск

## БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОГОМ И ХАЛВОЙ

На 170 г муки: 5 яиц, 3/4 ст. сахара, 2-3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 500 г нежирного творога или творожной массы, 200 г халвы, 3-4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разотрите со сметаной. Добавьте нарезанную мелкими кусочками халву. Перемешайте. Всыпьте сахарную пудру.
2. Отделите белки от желтков. В желтки влейте раст. масло, всыпьте разрыхлитель, перемешайте.
3. Белки взбейте с солью, постепенно подсыпая сахар. Взбивайте до крутых пиков. Аккуратно введите желтки, перемешивая деревянной лопаткой снизу вверх. Постепенно всыпьте просеянную муку, также перемешивая снизу вверх.
4. Полученное тесто вылейте на противень, выстланный промасленным пергаментом. Разровняйте. Выпекайте в разогретой до 170-180°C духовке, проверяя готовность деревянной зубочисткой.
5. Корж вместе с бумагой перенесите на влажное полотенце. Скрутите в рулет вместе с бумагой, оберните на 5 мин. мокрым полотенцем. Затем рулет раскрутите, удалите бумагу. Нанесите начинку из творога и халвы, снова сверните в рулет. Положите на сутки в холодильник.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону



# ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

32

## Свекольные котлеты: просто и вкусно

Попробуйте приготовить свекольные котлеты по моему рецепту, не очень сложному и доступному всем по средствам. Ну а про полезность свёклы все знают, говорить не буду.

Анна СКВОРЦОВА, г. Волгоград

## СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 300 г варёной свёклы: 100 г чернослива без косточек, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, панировочные сухари, раст. масло для жарки, соль. Для подачи: сметана, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёную свёклу очистите, натрите на тёрке, откиньте на сито, чтобы стёк сок. Сок можно использовать для борща (при необходимости — заморозить).
2. Лук очистите, мелко нарежьте и спассеруйте на раст. масле. Чернослив промойте, распарьте и мелко порежьте.
3. Свёклу соедините с луком, добавьте яйцо, соль и муку. Всё перемешайте.
4. Из готовой свекольной массы сформируйте котлеты, добавив внутрь порезанный чернослив. Обваляйте кот-

Для  
Т.МИРОНОВОЙ,  
г.Астрахань



леты в сухарях и обжарьте на раст. масле с двух сторон. Подавайте в горячем или холодном виде со сметаной или майонезом.

## Шпаргалка для котлет

Мне встречались разные рецепты свекольных котлет и биточков. Для себя поняла такой принцип. Основной ингредиент котлет — тёртая варёная или запечённая свёкла. Далее добавляем к этой массе творог, чернослив, тёртый сыр или варёные рубленые яйца — что больше нравится. Это всё пикантные изюминки. Солим и перчим. «Скрепляем» сырым яйцом и загущаем мукой или манкой. Формуем котлеты и обжариваем на растительном масле.

Лариса ПИМЕНОВА, г. Иваново

## Секреты вкусной пшённой каши

Для  
Е.ПИЩУЛИНОЙ,  
г. Липецк



Когда варю пшённую кашу, сначала тщательно промываю крупу в холодной воде. Вода должна быть прозрачной. Затем непременно обдаю пшено кипятком, чтобы удалить горечь. В углублении крупинки скапливаются жиры, которые со временем окисляются. И если пшено долго хранилось, может появиться горький вкус. После ошпаривания варю пшено сначала в воде, чтобы крупинки немного разварились. Затем воду сливаю, вливаю молоко и варю до готовности. Соль, сахар и масло по вкусу. По опыту могу сказать, что чем больше молока, тем дольше варится пшёнка. Чем дольше варится, тем каша получается нежнее и воздушнее. Некоторые замачивают промытое пшено на ночь или хотя бы на 1 час. В книгах есть такие пропорции пшена и жидкости. Для рассыпчатой каши берут пшено и жидкость в пропорции 1:2. Для вязкой каши — 1:3 (точнее на 1 кг крупы — 3,2 л молока), для жидкой каши — 1:4 (на 1 кг крупы 4,2 л молока). Слабое место каши — она часто пригорает, поэтому нужно за кашей следить. Лучше варить кашу в толстостенной посуде (чугунке, гусятнице) на медленном огне либо на водяной бане. Точно не пригорит и будет пышной и воздушной, если готовить в духовке или мультиварке.

Раиса ГРОШЕВА, г. Саратов

## Что такое консоме

Для  
Т.ЗАХАРЧЕНКО,  
г.Новосибирск

Название «консоме» в переводе с французского означает «долго варить», «вываривать». Классическое консоме представляет собой крепкий и сильно уваренный бульон из мяса или дичи, иногда это «двойной» бульон. Двойной — значит мясной, сваренный на костном бульоне. Готовят консоме из говядины и телятины с костями или из домашней птицы с крылышками и лапками. Бульон непременно осветляют. Читала, что это блюдо было некогда популярно во французской и русской ресторанной кухне. Не знаю, что сказали бы современные диетологи про «двойной» бульон, скорее всего, напугали бы холестерином, который будет откладываться в организме. На мой взгляд, бульон — очень вкусное и питательное блюдо, особенно когда нужно укрепить силы и поставить человека на ноги после болезни. Считается, что в современной ресторанной практике консоме — это крепкий осветлённый бульон, к которому подают пирожок с мясом. Но не удивляйтесь, если в меню будет указано консоме из овощей или фруктов. Это современные кулинарные тенденции.

Полина МАСЛОВА, г. Псков

Подскажите, пожалуйста, как правильно почистить селёдку? Мы постоянно покупали филе и пресервы, а теперь хочу попробовать сама готовить селёдку в разных маринадах. Как сделать так, чтобы в селёдке осталось минимум косточек?

Вероника КИСЕЛЁВА, г. Брянск

У меня дома скопилось довольно много какао-порошка, а срок годности заканчивается. Как можно использовать какао в кулинарии? Напиток какао у меня дома не любят, в основном, пьют чай и кофе».

Эльвира РЕМИЗОВА, г. Тамбов

Наш родственник — рыбак. Постоянно подбрасывает мне свежую рыбку. Крупную мы жарим и запекаем, а вот мелкой скопилось довольно много. Один раз пыталась жарить, так она у меня пересохла и пригорела. Посоветуйте, что приготовить из мелких речных рыбёшек-окуньков?»

Юлия ЗОТОВА, г. Воронеж





Актриса Мария Шалаева родилась 15 марта 1981 года в Москве. Её двоюродный дедушка — знаменитый мхатовский актёр Алексей Грибов, родной дед — военный инженер-подводник. В детстве Мария серьёзно занималась музыкой, играла на домре. Потом выбрала для себя актёрскую профессию и поступила учиться во ВГИК. Диплом о высшем образовании не получила, но это не помешало ей стать известной актрисой и сыграть более чем в 40 картинах. Дважды на «Кинотавре» она удостоивалась приза за лучшую женскую роль. Телезрители знают Марию Шалаеву по фильмам и сериалам «Русалка», «Я буду рядом», «Маша», «Братья Карамазовы», «Мамы». Одна из последних работ — в сериале «Родина».



## 7 вопросов МАРИИ ШАЛАЕВОЙ

### О ЗНАНИЯХ И «КОРОЧКЕ»

— Вы сейчас — одна из самых популярных молодых актрис. Как получилось, что вас отчислили из ВГИКа?

— Это было связано с пропусками занятий, я тогда много снималась. Профессиональные знания, конечно, важны, но так получилось, что до диплома я не дотянула. Ещё я изучала язык во Франции, училась в школе для иностранцев. Я с детства любила французский, это у меня в крови. Самые важные знания человек получает в детстве, в семье. Можно окончить театральный вуз, иметь «корочку», но не состояться в профессии.

### О ЛИЧНОЙ ТРАГЕДИИ

— Вместе с группой Сергея Бодрова в Кармадонском ущелье погиб ваш жених оператор Даниил Гуревич. Вы ведь тоже должны были сниматься в том фильме. Верите, что вас уберегла судьба?

— Я верю в силу providения, но также и в то, что многое зависит от нас самих. Я действительно должна была играть в картине Сергея Бодрова. Но сцены с моим участием планировали снимать в Москве. Родители Дани навсегда мои родные люди. Но больше я не хочу об этом говорить.

### О ТРУДНОСТЯХ

— Трудности не вызывают у вас раздражения к окружающим, обиду на несправедливость мира по отношению к тебе?

— Нет. Я уже давно ищуща проблемы в себе, а не в окружающих. Что в

окружающих искать проблемы? Все последние события, которые в стране происходят, говорят о том, что надо начинать с себя. Поздоровайся с соседом, дай ему соли, посиди с его ребёнком, не мусори в подъезде. И начнёт зарождаться цивилизованное общество.

### О ДЕТАХ И О СЕБЕ

У Марии Шалаевой двое детей. Отец старшего сына Нестора — актёр Дмитрий Шевченко. Дочь Евдокия родилась в 2010 году в браке с музыкантом и композитором Иваном Лубенниковым.

— Что помогает сохранять присутствие духа, особенно, когда кажется, что силы на исходе?

— Надо как можно чаще переключаться. Я сейчас как раз живу в таком режиме: у меня два ребёнка и работа. На съёмках отдыхаю от детей, а с ними — от актёрства. Но серьёзно поднакопить сил не удастся ещё в течение нескольких лет! Вот недавно я только расслабилась, как звонят из школы: «Мария, ваш сын свалился с лестницы, приезжайте скорей!» Зато в травматологии было весело. Мы стали свидетелями трагикомического случая: девушка с повреждённой ногой только вышла из кабинета — и через пять минут опять упала. И мама привела её уже с двумя травмами... Врачи хохотали. Ну и я с ними посмеялась и расслабилась.

### О ЖГУЧИХ БРЮНЕТАХ, КРАСОТЕ И УМЕ

— Как много, по-вашему, значит внешняя привлекательность?

— Если говорить обо мне, то я красивая — но жизни это не облегчает, наоборот, появляются лишние проблемы. Выручает ум. (Смеётся.) А насчёт других у меня свои представления об идеалах. Очень нравятся жгучие брюнеты с бородой. Женщины с выдающимися носами с горбинкой кажутся совершенством. Вообще, прекрасному полу очень легко: подкрасилась, надела юбку покороче, встала на каблучки — и уже ничего. Эту задачу выполнить несложно. С прочими вещами — талантом, интеллектом — сложнее.

### О ВОЗРАСТЕ И ПАСПОРТЕ

— Вы внешне выглядите намного моложе своих лет. Это мешает в жизни?

— В двадцать лет это была проблема, а сейчас даже приятно, когда тебе дают меньше лет, я вовсю этим пользуюсь. Хотя иногда приходится паспорт прихватывать с собой. Алкоголь, сигареты я только с паспортом могу купить. Клянусь. Вот около дома, на Пречистенке, иду в магазин. Они меня уже знают, но из принципа всё время проверяют. У нас шутки даже: «А, это вы! Паспорт взяли?» — «Да, пожалуйста».

### О ГЛАВНОМ

— Чего бы вы пожелали лично себе? Другим? Поклонникам?

— Мой дедушка мне всегда говорил одну и ту же фразу: «Машенька, главное в жизни — здоровье». А я никак не могла понять почему. И вот, когда мне исполнилось 30 лет, осознала: действительно, если нет болезней, то будет и успех во всём. Так что здоровья!



# НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ: НАЙТИ И ЛИКВИДИРОВАТЬ

Они могут появиться в самых разных местах: на кухне, в ванной, туалете, кладовке и в шкафу. Обычно неприятные запахи сигнализируют о том, что в нашем жилище что-то не в порядке. Нужно искать источник запаха и устранять проблему.

## НА КУХНЕ

●Когда готовите еду с сильным запахом, можно заранее насыпать на горячую плиту тонкий слой соли. Она впитает все «ароматы».

●При появлении неприятных запахов на кухне прокипятите на плите в открытой посуде небольшое количество воды, в которую добавлен уксус. А через некоторое время проветрите помещение.

●Если убежало молоко, быстро посыпьте залитое место на горячей плите солью и накройте мокрой бумагой. Тогда запах не распространится по квартире.

●Когда в процессе готовки блюда пригорело или оставило сильный запах, налейте в кастрюлю 0,5 л воды, добавьте в неё сок 1 лимона и 5 шт. гвоздики. Кипятите в течение 30 мин. Можно на некоторое время развесить по квартире мокрые полотенца или повесить мокрую простыню на дверной проём.

●После приготовления пищи в духовке поместите в неё кожуру апельсина — пока духовка не остыла.

●Не забывайте выносить мусорное ведро раз в сутки. Оно часто становится источником зловония.

## В ШКАФАХ

●Не храните в шкафах грязные вещи! После окончания сезона почистите сезонные вещи в химчистке или постирайте самостоятельно. Только после этого уберите вещи на хранение.

●Чтобы не появился запах затхлости, регулярно проветривайте шкафы и проводите в них уборку.

●Не убирайте в шкаф только что выглаженное бельё, дайте ему «остыть».

●Наши бабушки непременно клали на полки с вещами и бельём кусочки хорошего мыла. Оно не только «ароматизировало» бельё, но и отпугивало моль.

●Лучшие ароматизаторы для белья — натуральные, природного происхождения. В льняные мешочки разложите кофейные зёрна, палочки корицы, ванили, сухую апельсиновую цедру или высушенные цветки лаванды. Разложите мешочки в ящики с бельём и на полки. Есть в продаже и готовые саше, предназначенные для шкафов.



## В ВАННОЙ И ТУАЛЕТЕ

●Чтобы не появлялся неприятный запах из раковины и стока в ванной, регулярно пользуйтесь средствами для прочистки канализационных труб типа «Крот», «Одоргон», «Дебошир» и т. д. Из продуктов, что всегда под рукой, подойдут соль, стиральная сода и уксус. Самый простой способ — засыпать в трубу соль и через некоторое время промыть водой. Можно развести 2 ст. л. стиральной (кальцинированной) соды 1 л кипятка и сразу же залить эту бурлящую смесь в сточную трубу. Также для прочистки стоков используют пищевую соду с уксусом. Насыпьте соду в трубу, залейте уксусом и закупорьте отверстие.

сантехника!

●В ванной поставьте несколько чашек с солью. Соль впитает влагу и позволит избавиться от запаха затхлости.

## СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ КВАРТИРЫ

●Чтобы в квартире не появлялись неприятные запахи, минимум трижды в сутки проветривайте помещение. Проветривайте кухню после того, как закончили готовить. При каждом использовании сильнопахнущих веществ — бытовой химии, краски, лаков, непременно открывайте форточки и окна. Периодически устраивайте сквозное проветривание: оно не даёт запахам впитаться в мягкую мебель, ковры, текстиль.

●В доме и квартире должна правильно работать вентиляция и вытяжка. Это залог того, что квартира «дышит».

●Кофе отлично впитывает запахи. Расставьте красивые композиции с кофейными зёрнами по квартире в тех местах, где вам не очень нравится запах.

●Чтобы в доме приятно пахло, вкусно готовьте и пеките почаще ароматную выпечку. А ещё варите настоящий кофе и заваривайте травяные и цветочные чаи.

## ... И «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Если вы въезжаете в сильно прокуренную квартиру или помещение со стойким запахом затхлости, лучше всего сделать ремонт, хотя бы косметический. Когда это невозможно, придётся ликвидировать запах другими способами. Помочь в этой ситуации могут клининговые компании, проводящие профессиональную уборку помещений с использованием самых современных технологий.



## ВОЛШЕБНЫЕ ПОМАНДЕРЫ

Возьмите апельсины, вымойте их и вытрите насухо. Воткните в апельсины сухие гвоздики (пряность) остриём в корку и мякоть апельсина. Помандеры развесьте или разложите на кухне и в комнатах. Аромат будет сохраняться около 2 недель.

Через полчаса хорошо промойте водой.

Такие процедуры рекомендуются повторять хотя бы 1 раз в неделю для профилактики.

●Если в туалете появился запах канализации, возможно, какие-то детали труб или стыков пришли в негодность. Пришло время вызывать



# ГИМЕНОКАЛЛИС- ПЕРУАНСКИЙ НАРЦИСС

Это самое удивительное растение из тех, которые я знаю. Цветок гименокаллиса похож на цветок нарцисса. В центре венчика находится корона, состоящая из сросшихся внизу тычиночных нитей. Нежно-белые цветки растения издают приятный аромат, напоминающий запах ванили. Душистые цветки расположены на верхушке безлистного цветоноса. А ещё гименокаллис имеет удивительную особенность: созревшие бутоны цветков открываются в одно и то же время суток с точностью до минуты. Причём, происходит это раскрытие в течение буквально нескольких секунд.

Любителям комнатного цветоводства гименокаллис знаком под устаревшим названием «панкрициум». В наши магазины из Голландии гименокаллис поступает под названием «Исмене». В англоязычных странах гименокаллис называют «лилей-пауком» или «перуанским нарциссом».



Это красивое луковичное растение семейства амариллисовых является близким родственником зухариса. На сегодня известно около 50 видов гименокаллиса, распространены они в субтропических и тропических районах Центральной и Южной Америки, а также южной части США. Гименокаллис (*Gethyllis*) — один из немногих родов растений, который до сих пор недостаточно исследован. Этому есть объективные причины. Вот как описала своё участие в полевых сборах этих растений ботаник Мэри Гибсон Генри: «...Я узнала, что редкие и красивые растения можно найти только в труднодоступных местах. Часто ты пробираешься под колючими кустарниками, твоя одежда изорвана, а на теле остаются глубокие раны. Идти приходится через болота, кишасшие гремучими змеями...» Однако «перуанские нарциссы» интересны не только учёным, но и садоводам, поскольку среди видов гименокаллиса есть много цветов действительно редкой красоты. В комнатном цветоводстве чаще всего выращивают гименокаллис прекрасный и гименокаллис карибский. В последнее время в продаже появились гибриды гимено-

каллисов с окрашенными цветками. Цветёт гименокаллис в марте-мае или июне-сентябре в зависимости от вида, а при хорошем уходе может зацвести дважды в год.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Гименокаллис любит солнце, но не прямые солнечные лучи. Лучше всего подходят окна восточного или западного направления. В период с осени до весны цветку необходимо обеспечить дополнительную подсветку при помощи ламп дневного света.

## ТЕМПЕРАТУРА

Во время вегетации и цветения температура содержания растения должна быть не ниже 18-20°C. После того как гименокаллис отцветёт, температуру воздуха понижают и наступает период покоя. Период покоя у всех видов растений разный. Те, которые зимой сохраняют листья зелёными, отдыхают при температуре 14-17°C, а те, у которых остаётся одна луковица, требуют более прохладного и сухого содержания при температуре около 10-12°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

Иногда растение можно опрыскивать тёплой отсто-

янной водой, не допуская попадания влаги на луковицу и соцветия. В период покоя гименокаллис не опрыскивают.

## ПОЛИВ

Поливать гименокаллис следует обильно, но только после того, как верхний слой грунта слегка подсохнет. Пересыхание, так же, как и переувлажнение почвы, не допускаются. После того как растение отцвело, полив сокращают до минимума.

## ПОДКОРМКА

В период роста и цветения гименокаллис подкармливают один раз в 2 недели жидким минеральным удобрением для цветущих комнатных растений. Подкормки начинают, как только появятся молодые листья.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают гименокаллис в период покоя. Молодое растение раз в 2-3 года, более старое в пересадке не нуждается. Горшок для пересадки берётся неглубокий, но достаточно широкий. Луковицу полностью очищают от земли и помещают в субстрат, оставив вершину на поверхности. Наиболее подходящей считается смесь земли с пергноем. Дренаж обязателен.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают гименокаллис дочерними луковицами-детками, которые образуются редко и нерегулярно. Чаще всего размножают растение делением луковицы на 4 части. Возможно также размножение семенами. Сеянцы начинают цвести на 5-6-й год.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Гименокаллис может повреждаться мучнистыми червецами и щитовками. Также цветок может заболеть, что будет проявляться в виде пятен на листьях и самой луковице. При обнаружении подобных признаков растение обрабатывают фунгицидами или уничтожают.

## ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Уход за растением несложный, но, однако, есть некоторые особенности. Гименокаллис может не зацвести, если нарушен температурный режим или неправильно произведён полив растения, а также, если в предыдущий год его не подкармливали. Тем более растение не будет выпускать цветы, если был нарушен период покоя.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



## МНЕ ГОВОРЯТ, А Я ГОВОРЮ

«Вась, боязно, что люди скажут?» — помните опасения главной героини фильма «Любовь и голуби»? Подобно ей, многие из нас порой загоняют себя в строгие рамки, опасаясь чужого мнения. Откуда берётся эта боязнь и как с ней справиться?

Наверняка, вы подумали: «это не про меня». Тогда вспомните, когда последний раз вы открыто выражали свою точку зрения на работе, дома, или в компании друзей? Давно ли вы принимали решение, руководствуясь в первую очередь своими желаниями? Очень часто останавливает мысль, «что обо мне подумают», «как воспримут». Конечно, жить без оглядки на чужое мнение невозможно, ведь человек — существо социальное! Но и соизмерять каждый свой шаг с мнением людей вокруг тоже нельзя.

## Странная зависимость

Всю жизнь мы принадлежим к какой-то общности. В детстве это школа, в юности — институт, а потом уж как получится. Поэтому, всегда приходится считаться с мнением других людей. Считаться — да, но никак не руководствоваться! Для многих, невзирая на жизненный опыт и положение, чужое мнение остаётся единственным верным ориентиром. Тому виной:

## БОЯЗНЬ БЫТЬ НЕ КАК ВСЕ

Зачастую, именно комплексы мешают человеку выделиться из толпы. Ведь тогда все будут смотреть и (о, ужас!) обсуждать его! Что может быть страшнее? Психологи уверяют, что корень этих проблем кроется в детстве. Отчасти, это так. Некоторые мамы без «задней мысли» попрекают ребёнка: «какой ты неуклюжий», «какая ты нескладная», «все дети как дети, а ты...». Несчастному чаду ничего не остаётся, как только спрятать подальше свою индивидуальность и быть таким же, как другие, чтобы его больше не ругали. Из таких упреков и произрастают взрослые комплексы!



## СТРАХ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Очень просто жить по принципу — «как все, так и я»: все подружки замужем и мне пора; все коллеги молчат и я помолчу. Отпадает необходимость самостоятельно принимать решения. Ведь поступить по своему усмотрению — означает взять ответственность за свои поступки на себя! Куда проще ориентироваться на опыт других, руководствуясь чужими советами. Если что-то пойдёт не так, можно просто сказать: «я сделала, как вы говорили, почему ничего не вышло?» Пусть об этом беспокоится мама, сестра, подруга или кто там ещё выступал советчиком.

## НЕУВЕРЕННОСТЬ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ

Если у вас нестандартные взгляды, то демонстрировать их равносильно тому, что стать белой вороной в стае чёрных. Не каждый решится! Для этого нужна уверенность в

своей правоте. Быть может, из-за отсутствия этой самой уверенности женщины так любят делиться друг с другом своими сомнениями? Ну кто ещё может понять, кроме как подруга, соседка, коллега, в общем, другая женщина. Бывает, расскажешь что-нибудь, заглянешь в глаза с неммым вопросом, а она тебе — «я точно так же сделала». И как камень с плеч — «значит, я не одна такая». А иначе, сиди и мучайся — верно поступила или нет!

## Что скажут люди

Такие опасения иногда сидят занозой в нашем сознании, и мешают свободно жить. Приобретая патологическую форму, зависимость от чужого мнения делает человека инфантильным и безынициативным. Как этого избежать?

## ЗАДУМАТЬСЯ, ЧЬЁ МНЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО?

«Если надену это платье, все подумают: «ей больше одеть нечего», если надену вот это, скажут: «вырядилась, как новогодняя ёлка», — размыш-



## ПО СТАТИСТИКЕ

Опрос одного из самых крупных сайтов знакомств показал, что около 38% мужчин считают, что для них мнение окружающих всё-таки важно; 15% ответили, что оно им безразлично; а 47% сказали, что учитывают мнение одного-двух по настоящему близких людей. Среди женской половины ответы распределились следующим образом: 48%, 7%, 45%, соответственно.



ляете вы, собираясь на праздник. В конце-концов, что бы ни надели, вы будете неизбежно нервничать, думая о том, как вас оценят.

Если мысль о том «что скажут люди» заставляет вас менять своё решение, задумайтесь: какие такие люди и что ужасного могут о вас сказать? Если вы не подрываете нормы морали, и не нарушаете общественный порядок, разве есть повод переживать? Конечно, предметом обсуждения могут стать: ваша личная жизнь, профессия, круг общения, да и гардероб наконец. Сплетни и пересуды — прерогатива людей, собственная жизнь которых однообразна и скучна. Не нужно ставить их мнение во главу угла! Важно мнение близких и родных, но самым важным всё же остаётся своё собственное.

## ПОНЯТЬ, ЧЕГО БОИТЕСЬ?

Допустим, вы влюблены, но подружки прочат крах вашему союзу, уверяя, что вы друг другу не пара, а ваша любовь неизбежно приведёт к разочарованию. Конечно, можно пойти на поводу у мнения окружающих, и поставить точку в отношениях. Но не будете ли вы жалеть и винить всех вокруг? А вдруг вы упустили своё счастье?

Всё же сожалеть лучше о том, что сделано, нежели об упущенных возможностях. Страх перемен часто ставит нас в тупик, мешая принять решение. Вдруг не получится, вдруг подружки правы? Но не узнаешь, пока не попробуешь! В конце-концов, не ошибается только тот, кто и вовсе ничего не делает. Как гласит народная мудрость: «учиться на чужих ошибках также глупо, как и не учиться на собственных». Чтобы быть счастливым, нужно почаще прислушиваться к собственным желаниям.

## ОСОЗНАТЬ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ

Предположим, вам оказывает знаки внимания женатый мужчина. Вы, в свою очередь, — девушка свободная, но сомневаетесь — а стоит



ли... Только представьте, если вы решите спросить совета у «глубоко замужней» подружки. Конечно, она покрутит у виска и скажет, что такие отношения — зло во плоти! В то время, как незамужняя, возможно, посоветует рискнуть и принять ухаживания.

Если бы существовали рецепты, которые можно использовать, чтобы жизнь была «вкусной и питательной», все бы ими пользовались и жили одинаково хорошо. Но универсальных рецептов не бывает! Другой человек не может знать, что происходит в вашей душе. Даже одинаковая, на первый взгляд, ситуация, может быть абсолютно разной, потому, что она произошла в жизни разных людей. Выслушивая советы окружающих, нужно это учитывать!

## НАУЧИТЬСЯ БЛАГОДАРИТЬ И ДЕЛАТЬ ПО-СВОЕМУ

Однажды в лифте соседка тётя Глаша с «высоты прожитых лет» решила высказать вам своё неодобрение. Вы встречаетесь «не с тем» или работаете не там, да и одеты вовсе не так, как надлежит. Конечно, она советует исключительно из добрых побуждений! Но разве можно объяснить, что у вас с ней немного разные представления о счастье?

Конечно, без совета порой не

обойтись. Но не зря говорится: дорoga ложка к обеду! Когда вам требуется совет, вы можете его получить от человека, чьё мнение цените. Если в нём есть рациональное зерно, возьмите себе на вооружение. Если вы считаете иначе, просто выслушайте и скажите спасибо. Всем мил не будешь, да и стоит ли пытаться? Поэтому искренне поблагодарите соседку за участие в вашей судьбе и сделайте по-своему.

Кристина РЕЗНИК

## ЦИТАТЫ В ТЕМУ

■ Не стоит ориентироваться на общественное мнение. Это не маяк, а блуждающие огни.

Андре Моруа, французский писатель.

■ Если ты чётко знаешь, чего хочешь — живи, как тебе нравится, и неважно, что там о тебе думают остальные.

Харуки Мураками, японский писатель.

■ Мнение других о нашей жизни ценится обычно по слабости человеческой природы, непомерно высоко, хотя малейшее размышление показывает, что это мнение само по себе несущественно для нашего счастья.

Артур Шопенгауэр, немецкий философ.

■ Нашедший себя теряет зависимость от чужих мнений.

Альберт Эйнштейн, физик-теоретик.

■ Не важно, кто и что говорит о вас — принимайте всё это с улыбкой и продолжайте делать своё дело.

Мать Тереза, католическая монахиня.

■ Уважайте право других на своё мнение. В конце концов, это не значит, что нужно уважать само это мнение.

Рики Джервэйс, английский комик, актёр.





# ЗАВИДУЙТЕ НАМ, ПОТОМКИ

Настоящей «визиткой» прошедшей советской эпохи стали ударные комсомольские стройки. Страна развивалась, застраивалась, осваивала новые места и восстанавливалась после разрушений Великой Отечественной войны. Более трёх миллионов юношей и девушек направил комсомол на важнейшие участки строительства. Донбасс, ДнепрогЭС, Братская ГЭС, Магнитка, Байкало-Амурская магистраль... В 1970-м комсомол шефствовал над 100 ударными стройками, в том числе над освоением уникальных нефтяных и газовых богатств Тюменской и Томской областей. Всех не перечислишь. Мы только приоткроем дверь в наше великое прошлое.



## СТРОЙКА МОЛОДОСТИ — БАМ

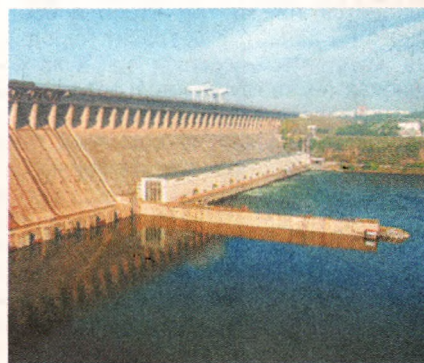
Прямо из Кремля, с торжественного заседания XVII съезда ВЛКСМ, посвящённого 50-летию присвоения комсомолу имени В. И. Ленина, первый отряд добровольцев отправился на «стройку века». Это было весной 74-го. Там, куда раньше добирался лишь кочующий эвент-охотник на своих оленях, куда только изредка на вертолётах прилетали геологи, разбудил тайгу гудок тепловоза, выросли жилые посёлки. Железная дорога протянулась на 1100 километров, было построено более 1000 различных сооружений, в том числе 432 моста, возведено 46 поселков. Труд комсомольцев и молодёжи БАМа удостоился высокой оценки. Многие из них получили правительственные награды. Первые месяцы и годы люди жили в бараках, палатках, временках. Летом жара до 50°C с тучами мошкары и комаров, зимой — морозы до 50°C. Волосы примерзали к подушке, кувалды раскалялись от удара. Но люди работали, строили дорогу. «Стройка Байкало-Амурской магистрали была тяжёлая, но энту-

зиазм у нас был на высоте! Мы тогда уже поняли, что коммунизм не построим, но запал остался, — вспоминает Николай Иванович Глухов. — Нам было захватывающе интересно трудиться на благо страны. Днём мы укладывали рельсы, шпалы, а вечером у костра собирались все местные: парни, девчонки, пели под гитару, общались, дружили, влюблялись». Конечно, в 70-е, в отличие от первых послевоенных строек, многие ехали не только «за туманом и за запахом тайги». Ехали, чтобы заработать: за три года работы на БАМе первоначально давали машину. И был очень большой надбавочный коэффициент на зарплату. Когда уже станции строили, то там обязательно возводили школу, детский сад, пятиэтажные коммунальные дома. И всё-таки «настоящие бамовцы» — это бамовцы-добровольцы, первопроходцы, которые ехали в Сибирь за романтикой и составляли костяк «особенных» бамовских коллективов. Для них строительство БАМа является одним из самых важных этапов в жизни, о нём они могут рассказывать часами, читая стихи собственного сочинения, цитируя строки из песен о БАМе, показывая фотографии. Этот труд в экстремальных условиях Сибири и Дальнего Востока они по-прежнему считают достойным памяти поколений.

## БРАТСКАЯ ГЭС

На освоение Сибири съезжались сотни тысяч комсомольцев со всего Союза. Строительство ГЭС развернулось в 1954 году на реке Ангаре. До 1971 года Братская

ГЭС была крупнейшей в мире. Сооружение Братской ГЭС и дальних линий электропередач проходило в исключительно тяжёлых климатических условиях, при морозах, достигавших 40—50°C. На четвёртом участке строительства ЛЭП двенадцать бетонщиц-комсомолок работали в 45-градусную стужу. При отсутствии электропрогрева и паропрогрева они ухитрялись укладывать бетон и даже значительно перевыполняли норму. Утопали в болотной жиже трактора,



вязли, не выдерживая собственного веса. Засасывало и людей, если они не двигались во время установки опоры. Непроходимые таёжные дебри, бездорожье и безлюдье. Строительство гидротехнического сооружения в столь сложных климатических условиях, возведение города на пустом месте придавали ударной стройке ореол сказки. «Ты моя судьба и сказка, / Ты моя мечта и явь — / Бескорыстный ветер Братска, / Ветер синих переправ!», — писал в 1964 году один из первостроителей Герман Фролов. Братскую ГЭС воспел в своей поэме Евгений Евтушенко, о ней написали свои луч-





шие песни Александра Пахмутова и Николай Добронравов. Братская ГЭС сыграла огромную роль в развитии Сибири. До 1971 года она была самой крупной в мире.

## МЕТРОПОЛИТЕН

В начале 30-х годов метро в столице строила вся страна: на строительстве работали представители более 30 национальностей. Это был великий труд. Техника у первых строителей была простейшая: лопаты и тачки. Не было ни землеройных машин, ни технически подготовленных кадров. За границей в то время над нами посмеивались: «Они провозятся там у себя под землей, как кроты, год, другой, но в конце концов сдадутся и призовут на помощь настоящих строителей из иностранных фирм...» А приехавший в 1934 году в СССР Герберт Уэллс посоветовал тогда: «Лучше купите в Англии одну тысячу автобусов».

Но метростроевцы не сдавались, пробивались сквозь скальные грунты, вели тоннели через зыбкие пески, подземные реки. Их заливало водой, заваливало в забоях, но они — всем смертям назло — пели весёлые песни и как наяву уже видели будущие дворцы-станции с лестницами-чудесницами и голубые молнии-поезда. Строил метрополитен и будущий известный поэт Евгений Долматовский. В 1934 году в газете было опубликовано его стихотворение «Лёлька»:

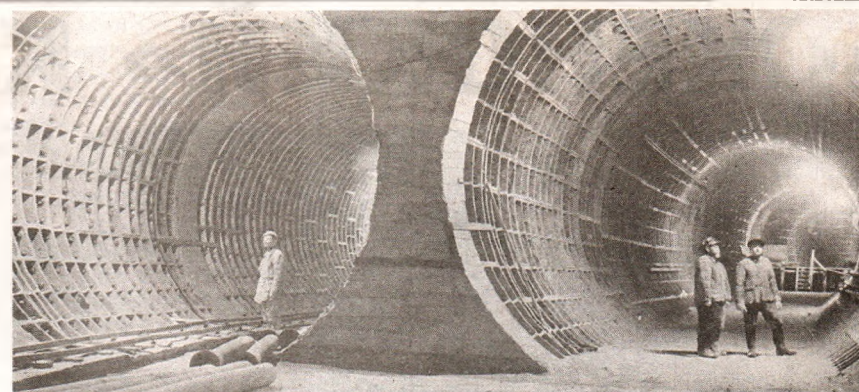
Шли по колено в чёрной воде,  
Породы вынули сколько...

И вместе с бригадой всегда, везде  
Была проходчица Лёлька.

Метростроевка Ольга Дебольская-Фролова, или, как её звали в бригаде, Лёлька, стала прототипом героини замечательного фильма «Добровольцы», снятого по одноимённому роману-поэме Евгения Долматовского. «Мы твёрдо верили, знали — как ни трудно, а метро построим. Поручкой тому энтузиазм метростроевцев, умноженный на опыт лучших горняцких бригад страны, страстное стремление с честью выполнить задание партии, Ленинского комсомола. Это было незабываемое время». Люди, одухотворённые единой целью, трудились с небывалым энтузиазмом. Работали не за деньги, а за идею — просто не могли подвести товарищей, бригаду, страну.

## НЕФТЕПРОВОД «ДРУЖБА»

Полвека назад завершилась Всесоюзная комсомольская стройка, в ходе которой был реализован грандиозный проект СЭВ соцстран — строительства нефтепровода «Дружба». 18 декабря 1958 года, на 10-й сессии СЭВ, которая состоялась в Праге, было подписано соглашение о строительстве магистрального



нефтепровода из СССР в Польшу, Чехословакию, ГДР и Венгрию. Строительство началось в 1960 году. На сегодняшний день «Дружба» — это крупнейшая артерия для транспортировки нефти в Европе и одна из крупнейших в мире. Из России нефть бежит по трубам в Украину, Белоруссию, Польшу, Венгрию, Словакию, Чехию и Германию. Но «Дружба» — это не только тысячи километров нефтепроводов. Это прежде всего люди, которые связали свою судьбу с нелёгкой профессией нефтепроводчика. Лучше них самих об этом и не расскажешь. «Разве возможно в двадцать с небольшим не мечтать о новой и непременно удивительной жизни?! Реальность, как всегда, оказалась невероятно суровой. Снега по голову, грязь и холод. На неотапливаемой станции жили целый год, — вспоминает Мария Сергеевна Ванюкова. — О платье и модельных туфельках вспоминали очень редко, в моде был универсальный стиль одежды, неизменным атрибутом которого считались валенки, ватные штаны и фуфайка. Жутко скучали по родителям и непременно бы сбежали, если бы руководство предусмотрительно не отобрало по приезду диплом. Деваться было некуда, работы много, друг перед другом старались не ударить в грязь лицом, и все вместе осваивали совершенно новое дело, которое на всю жизнь связало судьбу с нефтепроводом. Через три года я не мыслила себе другой жизни, кроме как на нефтепроводе. Трудности быта компенсировало необъяснимое чувство единения, братства, настоящей дружбы. Поверьте, это не высокие слова. Спросите у любого ветерана, я уверена, что каждый отметит эту особенность. У нас не было бизнеса — было огромное увлечение работой на уникальном по

тем временам техническом сооружении». Магистраль была запущена в эксплуатацию в октябре 1964 года.

Сколько комсомольского задора вложено в эти стройки! Субботники, фестивали, олимпиады, КВНы, агитпоходы, туристические слёты, диспуты, тематические вечера, спортивные праздники — всё это дело рук комсомольцев и молодёжи. Как писал Сергей Король, поэт-гидростроитель: «А нас на стройки новые манит./ Не надо ждать ни орденов, ни лент./ Ведь всё, что нами сделано, стоит./ Как нам же посвящённый монумент!» Да, сколько прекрасных монументов создано умом и руками, энтузиазмом молодёжи!

Комсомольские ударные стройки!

И пусть скептически улыбаются, услышав эти слова, герои «демократического времени» — ларёчники и челноки, телохранители и дилеры, крупные казино и завсегдатаи ночных клубов!

Им не понять музыку комсомольских ударных строев, не ощутив локоть товарища, не подышав дымом костров и запахами тайги, не спев в тесном кругу песен, не посостязавшись в соревнованиях, не поучаствовав в комсомольской свадьбе. Как сказал поэт:

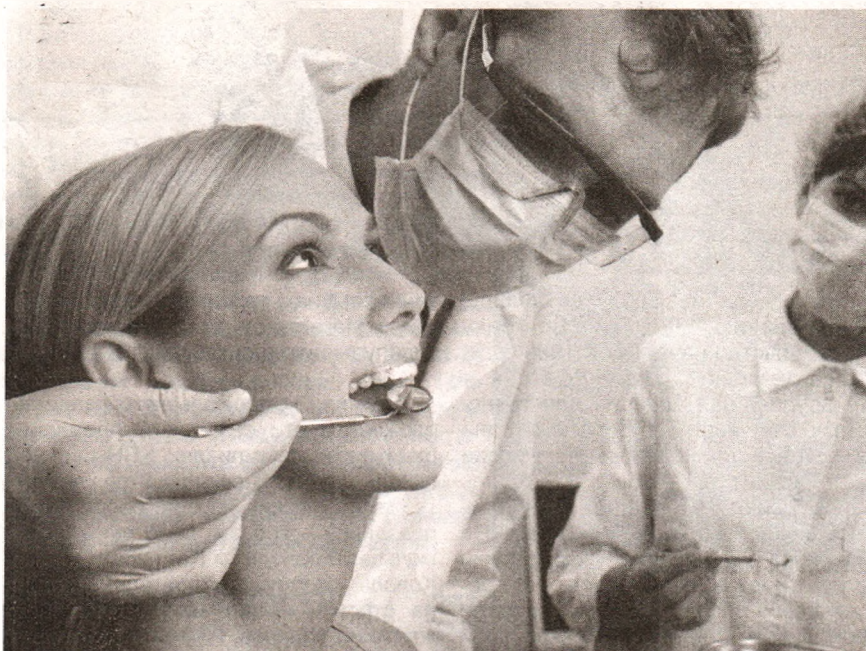
Мы жили, ветер свистел в лицо.  
Земля крутилась в восторге.  
Мы жили, мы сделали первый шаг.  
Завидуйте нам, потомки!

Подготовила Алла ОРЛОВА





# «ЖЕНСКИЙ» КАРИЕС



**Лечение зубов у женщин, в том числе у будущих мам, имеет ряд особенностей. Что нужно учитывать дамам перед приходом к стоматологу?**

**На вопросы отвечает стоматолог Борис Алёшин.**

**«Слышала, что в период месячных нельзя лечить зубы. Так ли это?»**

**Юлия С., г. Орёл**

— Стоматологические проблемы достаточно тесно связаны с гормональным балансом. В периоды колебаний уровня гормонов женщинам приходится чаще обращаться к стоматологу. Проблемы могут появиться при половом созревании, беременности, кормлении грудью, в период климакса и менопаузы.

И даже обычные месячные циклические изменения значительно влияют на состояние дёсен и зубов. За неделю до месячных и в период менструации в полости рта меняется местный иммунитет. Это может приводить к различным воспалениям дёсен, появлению язвочек на слизистой. У некоторых женщин может появиться неприятный запах изо рта. Дело в том, что на фоне сниженного иммунитета микробы, находящиеся в «спящем» состоянии, могут «проснуться» и даже менять свою форму.

У женщин, склонных к появлению молочницы во рту, недуг также может обостряться. В этот же период повышается кровоточивость дёсен. Поэтому если вы привыкли пользоваться жёсткими и среднежёсткими зубными щётками, за 7 дней до месячных стоит их заменить на мяг-

кие или даже супермягкие.

Перед менструацией и во время неё, действительно, могут появиться проблемы при лечении зубов. Однако если зуб болит и помощь нужна срочно, то откладывать визит к врачу не стоит. Но плановые посещения стоматолога и пародонтолога лучше перенести на первую половину или середину цикла.

Кстати, если женщина очень чувствительна, то она может подобрать время посещения стоматолога с учётом суточных ритмов. Лучшим для визита к зубному врачу считается промежуток между 13 и 15 часами. В это время суток боль ощущается меньше всего.

**«После беременности у моей мамы из-за кариеса разрушилось несколько зубов. Боюсь повторить её судьбу. Какие профилактические меры предпринять?»**

**Анна А., г. Задонск**

— Беременные женщины должны регулярно, не реже одного раза в два-три месяца, посещать стоматолога для контрольного осмотра.

Большое расходование витаминов, кальция и других микроэлементов — серьёзная проблема при беременности и кормлении. Растущий плод, а затем и ребёнок, поглощают из организма матери вещества, необ-

ходимые и ей самой. Из-за этого страдают зубы и дёсны, ускоряется развитие кариеса. По данным современной статистики, к моменту родов у 63% женщин обнаруживается множественный кариес 4-5 зубов.

Поэтому при беременности стоит очень тщательно подбирать продукты. Они должны быть полезными и богатыми витаминами и минералами, а не только калориями. Особое внимание нужно обратить на молочные продукты жирностью более 3%. Необходимо также дополнительно принимать рекомендованные врачом поливитаминные комплексы.

Из-за нагрузки на организм и возможных нарушений кальциевого обмена протезирование зубов во время беременности не рекомендуется.

Кроме того, уже в ранние сроки беременности может отмечаться набухание дёсен и чрезмерная чувствительность зубов. Повышенная кровоточивость дёсен при беременности — также не редкость. Эти изменения вызваны гормональной перестройкой в организме.

Будущим мамам рекомендуется выбирать мягкую зубную щётку. Если вы привыкли пользоваться электрической зубной щёткой, то на период беременности её лучше отложить или использовать лишь изредка. Это позволит избежать кровоточивости дёсен.

При повышенной чувствительности зубов рекомендуется выбирать пасты с пометкой «Sensitive». А при явном воспалении дёсен нужно обратиться к врачу. Он подберёт эффективные местные средства, которые снимут боль и уменьшат отёчность. Для профилактики кариеса и повышенной чувствительности зубов у беременных стоматолог может назначить аппликации специальных растворов.

Профилактикой воспаления и кровоточивости дёсен следует заниматься ещё до беременности. Необходимо периодически проходить осмотры у пародонтолога и вовремя удалять зубной камень.

**«Я беременна, и у меня выпала пломба. Но к стоматологу идти боюсь. Говорят, что беременным не делают «заморозку», а значит, будет очень больно. Как быть?»**

**Людмила Р., г. Белгород**

— Сейчас существуют современные анестетики, которые разрешены при беременности. Их главное отличие от обычных — отсутствие сосудосуживающего компонента. В



отношении современного пломбирочного материала для будущих мам нет никаких ограничений.

Тем беременным, которые испытывают перед стоматологическим креслом необъяснимый страх, сейчас широко рекомендуется подготовка врачом-психотерапевтом. Ведь плод чувствует то же, что и мама, а большинство успокаивающих лекарств беременным принимать нежелательно. Кроме того, при сильном стрессе возможен выкидыш или преждевременные роды.

Поэтому лишняя «нервотрепка» из-за визита к стоматологу вам ни к чему. Психотерапия поможет расслабиться и сделать посещение зубного врача более комфортным.

**«Сейчас зубы редко лечат без рентгеновского снимка. Можно ли проводить такое обследование при беременности?»**

*Марина Д., г. Новгород*

— Для оказания квалифицированной и качественной помощи снимок зуба часто бывает незаменим. Однако беременным процедуру обычной рентгенографии лучше не делать. Особенно в первом и последнем триместрах беременности. Лишь во втором триместре строгий запрет на рентген зуба снимается.

Кстати, сейчас у стоматологов появились новые возможности — компьютерная визиография. В этом случае изображение зуба поступает на экран компьютера, а рентгеновский луч более сфокусирован. Визиограф способен выявить любые сверхмалые изменения в структуре зуба и с максимальной точностью установить диагноз. Лучевая нагрузка при использовании современных визиографов на 90% меньше, чем у рентгеновских аппаратов старого образца.

**«У меня недавно наступил климакс. Говорят, что потеря зубов после его наступления неизбежна. Можно ли приостановить этот процесс?»**

*Татьяна К., г. Курск*

— Гормональные изменения, которые происходят с женщинами после 50 лет, могут сказаться на состоянии зубов и полости рта. Иногда зрелых дам беспокоит чувство жжения и сухость во рту. Врач может подобрать специальные лекарства, которые уменьшат эти ощущения.

Кроме того, в период климакса и постменопаузы может отмечаться обострение пародонтита и значительное истончение эмали зубов. А также ухудшение состояния костной ткани челюсти как следствие остеопороза.

Последнее, кстати, является противопоказанием к имплантации зубов. Для того, чтобы имплантат хорошо прижился, в костях должно быть достаточно кальция. Поэтому профилактика остеопороза важна не только для предотвращения переломов, но и для здоровья зубов.

Для того, чтобы зубы оставались здоровыми, визиты к стоматологу после 50 лет должны быть регулярными, не реже, чем один раз в полгода. Вам нужно подобрать индивидуальный комплекс профилактических мероприятий. Это могут быть и таблетки, и местные средства, и физиотерапевтические методики.



**По данным социологов очень бояться лечить зубы 20 процентов мужчин и 24 процента женщин.**

**«Я очень боюсь несвежего запаха изо рта, поэтому чищу зубы по 3-4 раза в день, после каждого приёма пищи. Не вредно ли это?»**

*Ольга В., г. Воронеж*

— Гигиена полости рта должна быть разумной. Так часто зубы чистить не стоит. По данным некоторых исследований продукты жизнедеятельности бактерий, содержащиеся в мягком зубном налёте, могут принимать участие в питании слизистой рта и других отделов пищеварительного тракта. Если их постоянно уничтожать, могут появиться склонность к воспалительным явлениям во рту и нарушения пищеварения. Поэтому достаточно чистить зубы дважды в день — утром после завтрака и вечером.

**«У меня часто воспаляются дёсны. Говорят, эту проблему можно решить при помощи специальных ополаскивателей. Что выбрать?»**

*Ирина М., г. Ростов-на-Дону*

— Ополаскиватели для полости рта представляют собой специальные антибактериальные растворы. Они освежают дыхание и помогают при воспалениях дёсен. Однако лучше, если режим применения и марку ополаскивателя вам посоветует стоматолог.

Дело в том, что в состав некоторых растворов входят вещества с мощным антибактериальным эффектом. Они действуют не избирательно. Поэтому наряду с вредными бактериями уничтожают и полезную микрофлору полости рта. В результате могут появиться новые проблемы.

Поэтому в большинстве случаев ополаскиватели для полости рта должны быть щадящими. И не забывайте, что эффективные и безопасные профилактические растворы для полоскания можно приготовить в домашних условиях. Хороший эффект обеспечивают настои ромашки, шалфея.





## Женская консультация



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

**В** юности я совсем не замечала приближающихся месячных. А сейчас за несколько дней до критических дней меня начинает мучить жажда, появляются отёчность, повышенная чувствительность к запахам, сильная головная боль, ухудшение памяти. При этом раздражительности, которую отмечают большинство женщин, у меня нет. Что со мной стало происходить?

*Анна В., 40 лет, г. Тамбов*

Предменструальный синдром, по разным данным, имеет от 100 до 150 различных признаков. Часто проявления бывают весьма тягостными и нарушают привычный ритм жизни, а иногда и вовсе лишают женщину трудоспособности.

Раздражительность и плаксивость — один из самых частых видимых признаков предменструального напряжения. Но у женщин с определённым складом характера изменения со стороны психики могут проявляться неярко.

Проблемы, которые вы описываете, вполне могут встречаться как одно из проявлений предменструального синдрома. Особенно если они «сходят на нет» с началом менструации. Однако вам всё же не помешает пройти обследование у эндокринолога и невролога. Это нужно для того, чтобы не пропустить ещё более серьёзные проблемы со здоровьем. К тому же специалисты помогут облегчить ваше состояние, назначив лекарственные препараты.

**И**з-за миомы матки у меня очень обильные месячные. Хочу полегчить травмами. Нашла схему лечения миомы настойкой болиголова по схеме от 1 до 40 капель. Знакомая предлагает попить морозник или клопогон. Однако я точно не знаю, что лучше.

*Лариса Д., г. Воронеж*

Корневища, корни, листья и семена морозника являются ядовитыми. При приёме морозника могут появиться симптомы отравления: урежение или учащение сокращений сердца, сердечные аритмии, тошнота, рвота. В тяжёлых случаях возможна даже остановка сердца, судороги и потеря сознания. Все виды морозника, как ядовитого растения, запрещено применять внутрь.

Болиголов также не входит в Государственную Фармакопею, то есть в список официально разрешённых к применению лекарственных растений. Это ещё более ядовитая трава, чем морозник. Ядовитым растением является и клопогон вонючий.

При миоме матки и других гинекологических заболеваниях чаще всего используют травы, способные уменьшить маточные кровотечения. Давно и прочно вошли в гинекологическую и акушерскую практику крапива двудомная, пастушья сумка, тысячелистник, калина.

Большинство этих лекарственных растений усиливают свёртывание крови. Так, к примеру, крапива содержит много кровоостанавливающего витамина К. Некоторые травы, помимо усиления свёртывания крови, стимулируют сокращение мускулатуры матки. В результате уменьшается потеря крови. Такие свойства есть у пастушьей сумки.

Лекарственные растения можно использовать как по отдельности, так и в составе сборов. При этом следует помнить, что любое лечение травами при гинекологических проблемах — вспомогательное. Более действенные меры при миоме матки — гормональное или оперативное лечение.

**У** меня была апоплексия яичника, по поводу неё сделали операцию. Объясните, почему это могло произойти. Что делать, чтобы апоплексия не повторилась?

*Татьяна С., г. Курск*

Каждый месяц в яичнике женщин детородного возраста происходит процесс созревания яйцеклетки. К моменту овуляции яйцеклетка находится в так называемом фолликуле, который постепенно увеличивается в размерах. При этом в тканях яичников образуется небольшая полость, заполненная жидкостью. Её диаметр достигает 2 см. Для того, чтобы яйцеклетка освободилась и пошла навстречу сперматозоиду, оболочки фолликула разрываются. На месте разорвавшегося фолликула в норме образуется жёлтое тело, которое функционирует всю вторую половину менструального цикла или в первую треть беременности.

Разрыв фолликула и выход яйцеклетки подразумевает нарушение целостности яичника. В норме место разрыва быстро заживает. Иногда по различным причинам разрыв может затронуть крупный кровеносный сосуд, что сопровождается кровотечением в брюшную полость. Часто разрывается хорошо кровоснабжаемое жёлтое тело, увеличенное в размерах (при дисфункции яичников), что тоже приводит к кровотечению. Это и есть апоплексия яичника. Избежать операции в большинстве случаев нельзя, так как кровотечение представляет угрозу для жизни.

Симптомами апоплексии являются сильные боли внизу живота, сопровождаемые слабостью, головокружением, обмороком. Из-за кровотечения может снижаться артериальное давление.

Для того чтобы обезопасить себя от апоплексии, необходимо принять меры по устранению нарушений работы яичников. Одной из таких мер является приём противозачаточных таблеток. О том, какой способ лечения подойдёт именно вам, посоветуйтесь с лечащим врачом, лучше с гинекологом-эндокринологом.

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



«Вот уже почти месяц прошёл после гриппа, а я продолжаю немного кашлять и чувствую сильную слабость. Как мне побыстрее восстановиться?»

Ирина Родионова,  
г. Воронеж

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

## ГРИПП БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ



### «ЗЛОЙ» ВИРУС

Скорость выздоровления человека после гриппа зависит от многих факторов. Молодые, изначально здоровые люди обычно восстанавливают силы за три-четыре дня. А кого-то недомогание беспокоит в течение нескольких недель. Однако возможности организма играют в этом процессе главную, но не единственную роль.

Процессы восстановления очень зависят от типа вируса, которым вы заразились. Бывает, что и абсолютно здоровые молодые люди заболевают тяжёлым гриппом с множеством осложнений. Поэтому удивляться тому, что выздоровление идёт разными темпами, не стоит.

Учёные подметили: чтобы полностью восстановиться после гриппа средней тяжести человеку нужно от одного до четырёх месяцев! А если грипп протекал очень тяжело, то восстановление может занять почти год.

Вирус подавляет иммунитет и вызывает нарушения работы многих органов человека. Поэтому перенесённый грипп может дать толчок к появлению новых заболеваний лёгких, почек, сердца, суставов.

Обостряются и хронические недуги. Например, после гриппа у людей с заболеваниями сердца может развиться сердечная недостаточность, аритмия. Может утяжелиться состояние у больных с заболеваниями почек, желудка, печени.

Поэтому следить за своим самочувствием после выздоровления нужно особенно тщательно.

Слабость в течение одной-двух недель после гриппа — вполне нормальное, закономерное явление. Оно возникает даже в тех случаях, когда человек лечился от вирусной инфекции правильно. То есть соблюдал постельный режим, по совету врача принимал лекарственные препараты и витамины. После того как исчезнут все симптомы гриппа, медики рекомендуют соблюдать щадящий режим ещё в течение двух недель.

### ЛЁГКАЯ ДИЕТА

Поскорее восстановиться после болезни поможет полноценное разнообразное питание. Стоит побало-

вать себя фруктами, любимыми блюдами. Пища должна быть «лёгкой», но в то же время богатой белками. Очень полезны морепродукты, рыба, куриные грудки, творог.

Пить лучше всего напитки из ягод, свежевыжатые соки. Вне конкуренции — клюквенные и брусничные морсы, содержащие особые антимикробные вещества. Щелочная минералка и травяные чаи помогут вывести из организма токсины.

Не забывайте после болезни и о микроорганизмах, которые способствуют нормальной работе кишечника. Поэтому важно нормализовать пищеварение. Помогут в этом молочно-кислые продукты — йогурт, «Биокефир», «Бифидок» и другие.

Людам, выздоравливающим после тяжёлого заболевания, диетологи советуют есть поменьше жареного, выпечки. На переваривание такой пищи организм затрачивает немало усилий, а витаминов и минералов в ней почти нет. Однако стоит прислушиваться к своему организму. И если после болезни вам вдруг очень захочется съесть кусочек сала

или свежую булочку, не отказывайте себе. Психологический комфорт для восстановления сил не менее важен, чем здоровая пища.

Старайтесь не перенапрягаться, не хвататься за все накопившиеся дела. Больше отдыхайте. Если вы занимаетесь фитнесом, отложите занятия на пару-тройку недель. Вспомните, что детям не просто так после болезни дают освобождение от уроков физкультуры.

### ОЛЕНЬЯ СИЛА

Для быстрого выздоровления рекомендуется приём мягких растительных препаратов, травяных сборов, настоек адаптогенов. Традиционно хорошо повышают работоспособность женьшень, лимонник, элеутерококк, облепиха. Необходимы и курсы поливитаминных препаратов.

Многие отмечают улучшение после курса применения бальзама Биттнера. Он обладает общеукрепляющим действием на организм человека и стимулирует его адаптацию к неблагоприятным условиям. И, что немаловажно, нормализует аппетит. Входящие в состав бальзама целебные травы с антимикробным и иммуномодулирующим действием ускоряют выздоровление после инфекций.

Неплохо помогает и Пантокрин. Это жидкое лекарство представляет собой вытяжку из неокостеневших рогов марала и пятнистого оленя. В нём много биологически активных веществ, «запускающих» процессы выздоровления и восстановления сил.

Однако у данных препаратов есть противопоказания. Поэтому, прежде чем их покупать, посоветуйтесь с врачом и ознакомьтесь с инструкцией.





# ТАКОЙ СТРАННЫЙ МУЖ



В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Насти из г. Тулы: «Мой муж постоянно хочет быть лучше меня. Когда я наряжаюсь, он психует. Однажды спросил меня: «Я красивее тебя?» Постоянно даёт понять, что он хозяин в доме, и я не имею права голоса. Подскажите, пожалуйста, как его понять и найти к нему подход?». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Насти.

## ЛУЧШЕ ДОЖДАТЬСЯ СВОЕГО МУЖЧИНУ

Понять твоего мужа, Настя, не так уж и сложно. Просто в твоём присутствии у него проявляется комплекс неполноценности. Твой муж из числа тех мужчин, которые никогда не позволят женщине быть выше их в чём бы то ни было. И у тебя есть только два пути. Первый — это смириться с его требованиями, отдать ему пальму первенства в семье, стать ниже травы тише воды. Если ты хочешь прожить свою жизнь в его тени, флаг тебе в руки! Второй — встать на стезю борьбы за своё достоинство, за своё место под солнцем. Борьба может быть скрытной, психологически выверенной, с использованием всех женских хитростей, на которую понадобятся недюженные способности, много душевных сил и времени. И не факт, что по прошествии многих месяцев, а вероятно, и лет, результат будет достигнут. Муж может просто затаиться, и в самый неожиданный момент отомстить тебе за своё поражение. Открытая же борьба очень быстро приведёт к разводу. Может быть, оно и к лучшему — на поле боя жить невозможно. Лучше уж дожидаться своего мужчину, чем тратить своё время на чуждого по духу человека. Какой путь выбрать, решать тебе самой.

**Вероника, г. Рязань**

## ПУСТЬ СТАНЕТ ГЛАВНЫМ

Настя, такое впечатление, что ты со своим мужем познакомилась

только после свадьбы. Теперь вот не можешь его понять и найти к нему подход. Это и вправду выглядит странным, когда мужчина спрашивает «Я красивее тебя?» Есть мужики, которым нравится быть одетыми с иголочки. Но красота мужчины и женщины — совершенно разные вещи. Здесь не может быть никаких сравнений. Ну не знаю, попробуй ему объяснить такие простые вещи — про женственность и мужественность. Интересно, кто воспитывал твоего парня, что он получился таким самовлюблённым? Такое впечатление, что одна только мама, без отца. Либо очень авторитарная мама, у которой муж тихо сидел в уголке и делал всё по команде. Твой супруг,

## Подружка

похоже, пытается быть мужиком (как это он сам понимает), строит тебя, а женское воспитание всё равно выпирает. Мне кажется, его нужно побольше загружать грубой мужской работой и при этом подчёркивать, что он самый главный в доме и никто кроме него с этой работой не справится. Пусть зарабатывает деньги, принимает ответственные решения, таскает тяжёлые сумки, забивает гвозди, чинит проводку и т. д. А ты будь слабой и беззащитной!

**Галина, г. Воронеж**

## НЕ ДУМАЮ, ЧТО ОН ЛЮБИТ ТЕБЯ

Настя, а зачем искать подход к такому человеку? Тебя кто-то при- нуждает с ним жить? Ты живёшь за его счёт и не планируешь работать сама? Только в случае острой нужды — жить именно с данным мужчиной — можно пытаться найти к нему под- ход. Если острой нужды у тебя нет, ты просто говоришь мужу «до свидания», и проблема решена.

Ибо если мужчина пытается сопер- ничать в красоте и крутости со своей женщиной, то как минимум он не испытывает к ней большой любви. Ну не может нормальный мужчина задать вопрос «Я тебя красивее?» своей женщине. Не может. Не знаю, зачем он вообще завёл с тобой отно- шения. Может, ему нужна была домо- хозяйка? Поесть приготовить, пости- рать, погладить, квартиру убрать? На эти сферы вашей совместной жизни он ведь своё господство не распро- страняет? Он хозяин в доме, а не повар или уборщик, я права? Так вот, если ты не зависишь от него мате- риально, то советую начать новую жизнь уже сейчас. Потому что он не относится к тебе, как к любимой женщине. А жить рядом с мужиком- нарциссом, которому на тебя пле- вать, — слишком дорогая плата за штамп в паспорте. Мужиков на свете много, а молодость у тебя одна.

**Ольга, г. Воронеж**

## Как избавиться от лени и бездействия?

У меня, наверное, философский, но важный для меня вопрос: как избавиться от лени и неуверенности? Наверное, это всегда меня преследовало. Где-то лет до 12 была активным, творческим, уверенным в себе ребёнком. В 13 лет начались проблемы с одноклассниками, безответная любовь, сложности с учёбой, прогулы. Вот с тех пор, кажется, и «прогуливаю» жизнь. Кое-как окончила университет, была работа, сейчас тружусь удалённо копирайтером. Работа занимает в среднем часа 1,5 в день, остальное время читаю, смотрю видео, переписываюсь в соцсетях с друзьями, с которыми даже вижу редко — то одежды нет подходящей, то выгляжу не так, то просто будто ленивец на ухо шепчет. Мужчины и детей тоже нет, и мне страшно признаться в том, что для меня постоянные отношения и дети рядом — это, прежде всего, напряг! А мне ведь ещё нет 30, мне страшно, что будет потом? Как мне выбираться из этого? Скажу «спасибо» за любые советы!

**Лидия, г. Екатеринбург, 28 лет**





В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Самары: «Я вдова. От первого брака остались дети-близнецы (им по 13 лет). 5 лет назад я познакомилась с мужчиной, 3 года живём вместе, общему сыну 2 года. Полгода назад мы с гражданским мужем жили в одной квартире, а месяц назад он купил себе отдельную квартиру, хотя и в нашем подъезде. Объяснил, что хочет воспитывать только своего ребёнка, а вкладывать деньги в чужую кровь не будет. Младшему он покупает всё и даёт на его питание из расчёта одна треть от тех трат, которые я делаю на всех детей. Муж кушает и обстирывается у нас, сам не готовит и говорит, что нельзя мужика привязывать к кухне. Недавно муж сказал, что летом мы поедем в отпуск «всей семьей», то есть я, он и наш сын, а старшие обиделись. Скажите, как объяснить всё старшим детям, чтобы они не обижались на меня?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

## ТЫ СВЯЗАЛА СВОЮ ЖИЗНЬ С ПОДОНКОМ

Судя по твоему письму, Марина, ты даже не понимаешь, что с тобой произошло. Тебя предал любимый мужчина. Тебя и твоих детей — всех троих! Ты ему не нужна — ни как мать его ребёнка, ни как жена. Неужели ты сможешь объяснить своим старшим, что ты тоже хочешь предать их? Неужели ты надеешься, что они поймут тебя? И ты сможешь потом с этим жить? Зачем ты вообще рожала мужчине, который даже не удосужился назвать тебя законной женой? По крайней мере, ты могла бы сейчас отсудить право на ребёнка. Мне жаль тебя, Марина, — ты связала свою жизнь с подонком. Фактически он поставил тебя перед выбором: отказаться от старших детей, выбрав малолетнего сынишку. Это трагедия для матери. Если ты этого не понимаешь, мне нечего тебе посоветовать.

Лариса, г. Тамбов

## ДЕТИ ОБИДЕЛИСЬ — И БЫЛИ ПРАВЫ

Марина, объяснять всё нужно не старшим детям, а вам — взрослой женщине. Вы хотите «договориться» со старшими детьми, чтобы они

# ДЕТИ ОБИДЕЛИСЬ НА МЕНЯ



одобряли это безобразие, которое творится вокруг них. А дети очень чувствительны к неправде и встают против неё всем сердцем! Вы позволили своему сожителю внести в вашу семью совершенно чудовищную модель поведения. Чему учатся ваши старшие дети? Что это за жизнь в одном подъезде и разных квартирах? Почему вы позволили увести куда-то своего младшего ребёнка — от вас, матери? Почему разрешаете ходить к вам домой, как в столовую, прачечную и т. д.? Вы совсем себя не уважаете и наплевали на детей и память об их отце? Опомнитесь, дорогая! Вы рискуете потерять любовь старших детей, и младшего такая жизнь искалечит. Поведение вашего так называемого гражданского мужа не вписывается ни в какие человеческие рамки. Если женщину по-настоящему любят, принимают и её детей, и её прошлое. Думаю, вам нужно серьёзно проконсультироваться и с психологом, и с юристом и принимать меры, пока не поздно.

Инна, г. Курск

## ДЕТИ — ЭТО НАВСЕГДА

Марина, а что ты хочешь объяснить старшим детям? Есть ли вообще такие слова, которыми можно объяснить детям, почему их мама поступает с ними несправедливо из-за того, чтобы угодить чужому дяде? Ты можешь подсказать своим старшим, что делать им, раз мать добровольно отказывается защищать их интересы и у кого им теперь искать защиты и справедливости? Ты пони-

маешь, что сейчас калечишь жизнь своих старших детей? И ради кого? Как вообще можно жить с человеком, который считает детей «чужой кровью» и которому даже на кусок хлеба денег жалко? Но самое ужасное — это то, как будут развиваться отношения между твоими старшими и младшим в недалёком будущем. Ничем хорошим это не закончится. На мой взгляд, тебе нужно перестать трястись над этим недочленом семьи и начать отстаивать интересы всех детей. А не хочет — треть его доходов можно и через алименты взыскать. Мужики в жизни приходят и уходят, а дети — это навсегда. Но если ты сейчас этого не поймёшь, то старость будешь проводить в полном одиночестве.

Галина, г. Саратов

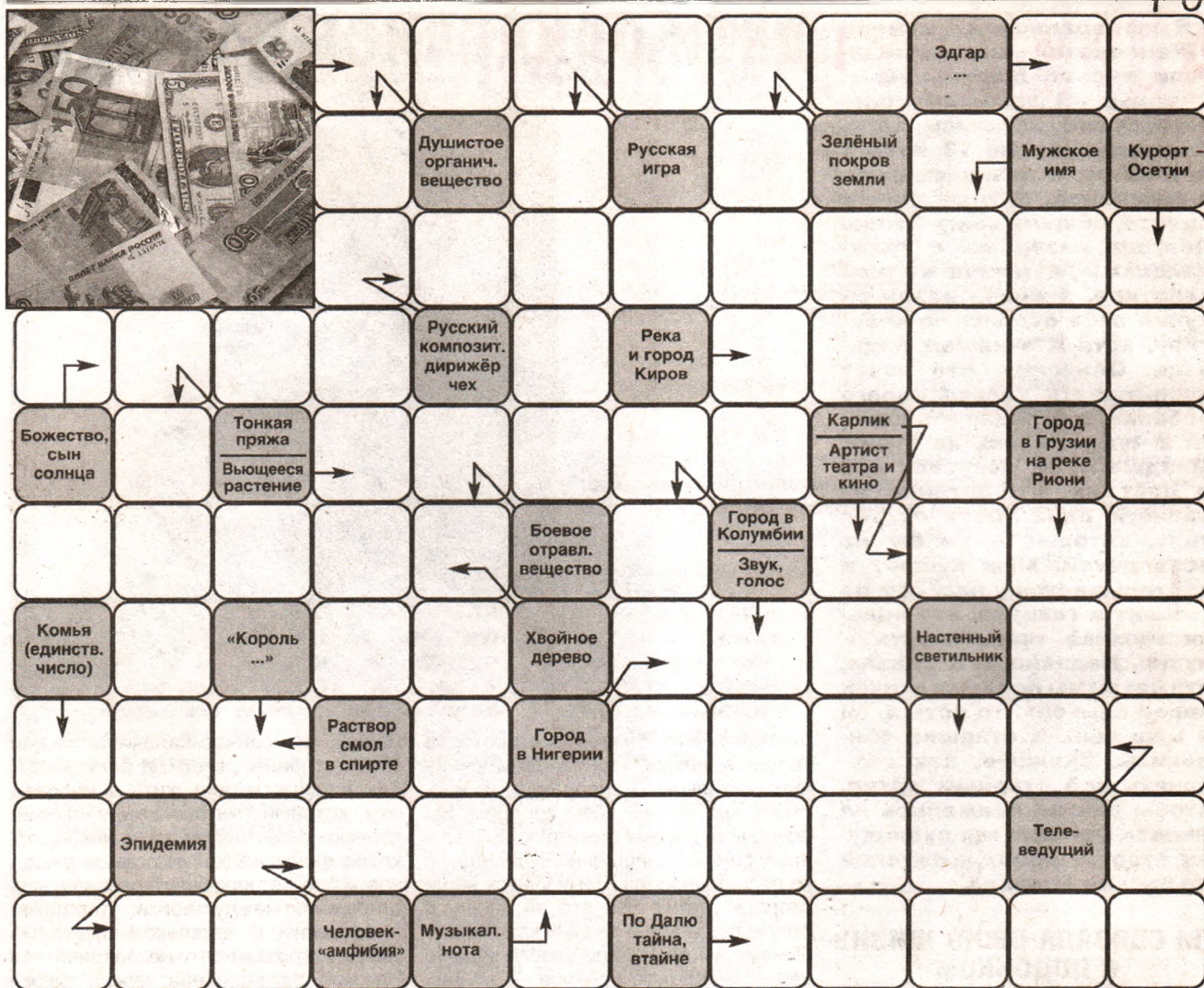
## Муж видел то, чего не было

Не знаю, как поминуться с мужем. Вышла такая ситуация. Я была на работе в 6 часов вечера, а муж мне доказывает, что видел меня в это время с другим мужчиной в джипе, и я проехала мимо него. Все мои оправдания напрасны, переубедить не получается. Он уверен, что это была я, и теперь различные оскорбления летят в мой адрес. Обидно ужасно. Что делать, подскажите.

Анна, г. Волгоград, 25 лет







■ ■ ■  
Тост.

На работе у меня есть коллеги. В доме у меня есть соседи. В машине у меня есть шаровые опоры. В груди у меня есть сердце. Так выпьем же за то, чтобы стучало только оно!

■ ■ ■  
Самое большое доказательство наличия разума во Вселенной это то, что с нами никто не хочет вступать в контакт...

■ ■ ■  
В магазине жена с мужем выбирают шубу, к ним подбегает продавщица:

— Что-нибудь ищите?

Муж:

— Дорогой корм для моли.

■ ■ ■  
— Так, господа студенты, задача. Инфляция выросла за год на 30%, зарплаты и пенсии не изменились. Насколько упал уровень жизни населения?

— На 30%.

— Неверно.  
— На 40% с учётом повышения ставок кредитов.  
— Неверно.  
— На 45% с учётом кредитов и курса валюты.  
— Неверно. Правильный ответ 3%. Не спрашивайте меня почему.

■ ■ ■  
Молодой человек, купите цветы своей девушке, а то я уже замёрзла здесь стоять...

— А почём цветочки?

— Сто рублей штука.

— Вам нужно теплее одеваться...

■ ■ ■  
— Что-то у тебя муж в последнее время подвижный стал, весёлый, бодрый. Волосы вроде погуще стали и пышнее?

— Да... собака-то сдохла, а столько корма осталось! Не выбрасывать же.

■ ■ ■  
Выходит стоматолог из кабинета, где остался лежать пациент, и нервно ходит из стороны в сторо-

ну, теребя подбородок. Закурил, но тут же выкинул сигарету в окно. Медсестра его спрашивает:

— Что случилось? Сложный случай?  
Стоматолог отвечает:

— Не то слово! У клиента бабла до фига, а все зубы — здоровые!

■ ■ ■  
Тихий мужчина — думающий мужчина.

Тихая женщина — уже что-то придумавшая.



АНЕКДОТЫ



А как у них?

# АДРИАНО ЧЕЛЕНТАНО И ЕГО МУЗА

**В 12 лет Челентано бросил школу, не доучившись до шестого класса, и начал работать подмастерьем в часовой мастерской своего дяди. А в 23 года этот парень из Милана стал кумиром миллионов молодых итальянцев — для них он спел песню с красноречивым названием «24 тысячи поцелуев» на знаменитом фестивале в Сан-Ремо. Как утверждали музыкальные критики, победителем конкурса он не стал только по одной причине: все выступления Адриано провёл, демонстративно повернувшись спиной к жюри, которое отдало ему второе место.**

**П**ервой осознанной мечтой Адриано было «заработать много-много денег, чтобы обеспечить всех родных», приехавших на север Милана в поисках работы и удачи. По вечерам семья Челентано выходила на крыльцо и пела итальянские народные песни. А Адриано сидел в сторонке и слушал — слабые от природы лёгкие, а также слон, по его мнению, наступивший ему на ухо в раннем детстве, не позволяли мальчику участвовать в концертах.

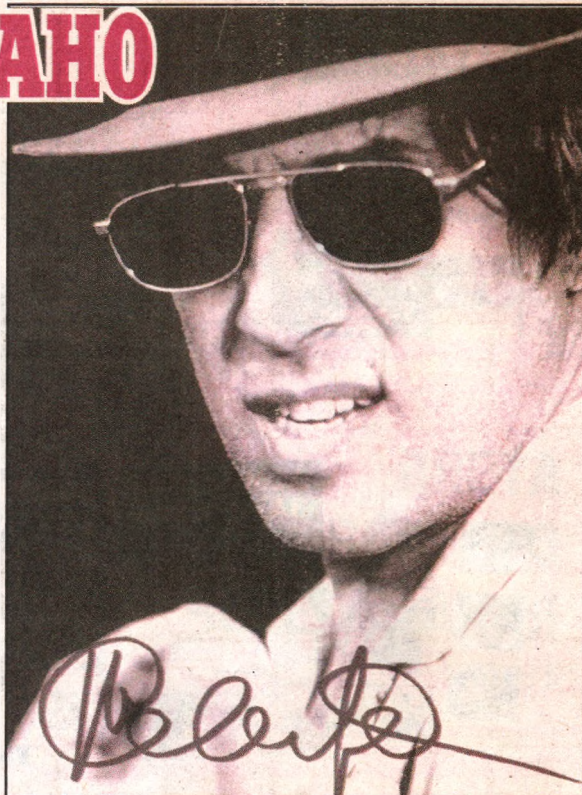
Однако через несколько лет, отсутствие слуха и голоса не мешали ему научиться играть на гитаре и с удовольствием распевать песни любимого Элвиса Пресли. Чуть позже он успешно спародировал молодого певца Луи Прима, на которого был внешне похож, в любительском спектакле, и какой-то импресарио предложил ему попробовать свои силы на профессиональной сцене. И уже через семь лет часовщик Челентано победил на европейском конкурсе рок-н-ролла, решившись представить на суд жюри и слушателей песню собственного сочинения «Я скажу тебе «чао», дополненную самобытной «челентановской» пластикой.

**В** январе 1963 года на съёмочной площадке фильма «Странный тип», красавица римлянка Клаудия Морони, известная в кино как Клаудия Моря, случайно наступила на электрошнур, произошло короткое замыкание, один из софитов взорвался, и осколки поцарапали её партнёра — Челентано — лоб и щёку. Клаудия бросилась извиняться, вытерла кровь с его лица своим носовым платком... А спустя несколько минут пара уже вовсю обсуждала съёмочную группу в кафетерии, после чего долго целовалась в

костюмерной.

— Я иногда вспоминаю нашу свадебную церемонию, — говорит Челентано. Мы поженились в три часа ночи. На венчании присутствовало всего 15 человек. Банкет проводили в ризнице при церкви. Фото на память сделала тётя Клаудии. На органе играл старый священник, который время от времени засыпал, как и гости. Мы с Клаудией, наоборот, были очень бодры. Мы не стали устраивать шумную свадьбу — нам был не нужен массовый психоз, мы хотели интимной обстановки. Жениться в три часа ночи было, конечно, ненормально, но прекрасно.

**К** 68-му году Адриано уже был отцом трёх очаровательных крошек: двух дочерей, Розалинды и Розиты, и сына Джакомо. Адриано боготворил детей. Вилла, где жили супруги превратилась в зоопарк, с кроликами, курами, кошками, собаками, попугаями, лошадьми. Адриано сам пёк бисквитные торты на дни рождения детей, а его фото в фартуке мелькали во всех модных женских журналах. Клаудия же стала — образцовой матерью и примерной женой. Это было большое испытание! Ей приходилось закрывать глаза на толпы поклонниц, на бесконечные слухи о похождениях мужа. Но самой серьёзной проверкой на прочность их брака стал знаменитый фильм «Укрощение строптивого». В партнёрши к 42-летнему Челентано выбрали Орнелу Мути. Она была ослепительно хороша, да ещё на 17 лет моложе Адриано! На одной из пресс-конференций после выхода картины Адриано заявил прессе, что Мути добивалась его любви, а он так и не поддался её чарам, в отличие



от своего героя. В доме Челентано разразился грандиозный скандал. Но Клаудии хватило мудрости не рушить семью... И сегодня она абсолютно ни о чём не жалеет.

**С**ейчас Челентано 72 года. Он выпустил более 30 музыкальных альбомов общим тиражом 70 миллионов и снялся в 40 фильмах, а в последнее время ведёт скандальное телешоу на итальянском телевидении. Но на первом месте для него по-прежнему остаётся семья. Он живёт на своей вилле в городе Брианца, что в 100 км от Милана, и в свободное время занимается... ремонтом часов. В его доме есть фонтан со скульптурой, изображающей Клаудию. Теперь она исполняет единственную роль — домохозяйки и музы своего мужа.

**В** одном из последних интервью, которое Челентано дал российским журналистам (хотя сейчас он неохотно идёт на контакт с прессой), Адриано поведал, что его давно зовут в Россию с концертами, но приехать он не может из-за панического страха перед авиаперелётами. Он даже не может из-за этого сняться в Голливуде.

— Если когда-нибудь этот страх пропадёт или хотя бы уменьшится, одна из моих первых поездок обязательно будет в Россию, — сказал этот известный певец, актёр, шоумен и... просто потрясающий парень, который скромно называет себя «брутальным мужчиной».