

# ЖЕНСОВЕТ



№1 (75) Январь 2013

Кулина

16+

**5 ШАГОВ  
ОТ АНГИНЫ**

СТР. 9

**ВОЛОСЫ  
ПОД ШАПКОЙ**

СТР. 10

**ПИЩЕВОЙ СРЫВ:  
ЛИКВИДАЦИЯ  
ПОСЛЕДСТВИЙ**

СТР. 8

**БЫВШАЯ  
ЛЮБОВЬ**

Стр. 15

**70  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



**Шоу «Настя» закрыто  
Первым каналом**



Причиной такого решения стали очень низкие рейтинги передачи. Якобы причина низких рейтингов программы заключена в негативном отношении публики к самой Анастасии Заворотнюк. «До определённого момента

Настя была всеми любима и очень востребована на телеканалах. Но однажды всё изменилось. Никто до сих пор так и не понял, когда любимица детей и взрослых перешла запретную черту. Ради шоу ей специально сменили образ, то и дело репетировали произношение её текстов, но программу не спасло даже это», — цитируют источник с Первого канала Life News.

Руководство телеканала не раз давало проекту, да и самой Заворотнюк, последний шанс, но эти шансы так и не были оправданы. Как оказалось, популярная актриса так и не смогла избавиться от своего имиджа «прекрасной няни».

**Раскрыт секрет похудения  
Пугачёвой**

Алла Пугачёва, которая утверждала, что похудела исключительно благодаря жёсткой диете, оказывается, сжуравилась. Люди из близкого окружения примадонны заявили, что на самом деле артистка прибегла к новейшим достижениям медицины, пройдя специальный курс из десяти дорогостоящих процедур в клинике эстетической медицины на Рублёвке.

По слухам, именно там артистка испробовала новейший метод радиоволновой липосакции. По новой методике кожа сразу сокращается, подстраивается под новые формы. Более того, не требуется общего наркоза и период реабилитации сокращается до недели.

Сами медики не делают тайны из того, что в их клинике проходила курс похудения Пугачёва: «Всё это сугубо индивидуально. Поэтому, если хотите похудеть, как Пугачёва, сначала запишитесь на приём к доктору. Потом придётся сдать анализы. Исходя из их результатов, вам и подберут оптимальные процедуры».

Напомним, Алла Пугачёва радикально похудела из-за возвращения на экраны её детища — «Рождественских встреч», съёмки которых недавно состоялись в «Олимпийском». Выступление самой Аллы Пугачёвой определённо порадовало её преданных поклонников. Пугачёва после трёх лет молчания спела на своём шоу пять песен.



**«Бурановские бабушки» предложили Жириновскому  
стать «дедушкой»**



Продюсер удмуртского ансамбля «Бурановские бабушки» Ксения Рубцова прокомментировала высказывание лидера ЛДПР Владимира Жириновского на встрече президента России с руководством парламентских партий. Политик раскритиковал главу Удмуртии Александра Волкова, а чуть позже заявил, что «бабушки поют хорошо, потому что голодные».

Рубцова передала слова участниц группы в ответ на заявление лидера ЛДПР: «Они сказали, что, если Жириновский пойдёт на пенсию, они будут рады принять его в коллектив в качестве «бурановского дедушки». Объединить популярность бабушек и популярность Жириновского — это был бы интересный проект», — добавила продюсер ансамбля. Бабушки не стараются зарабатывать деньги, а пропагандируют то, что «в старости жизнь только начинается», и стремятся своим примером доказать это.

Она также отметила, что «Бурановские бабушки» стали известными в России задолго до выступления на конкурсе «Евровидение»-2012.

«После «Евровидения» столько было восторженных слов, что бабушкам хотелось принять благодарность и от родной республики. Они надеялись, что после «Евровидения» Удмуртия построит им церковь в Бураново, но так как этого не произошло, бабушки не отчаиваются и строят её сами», — пояснила Рубцова.

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

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

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

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФПС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 20.12.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3724

Тираж 23 000 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/д 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

# КАК СДЕЛАТЬ ДЕНЬ УДАЧНЫМ

## КАК ВСТАТЬ С ТОЙ НОГИ

Многое зависит от того, как человек встречает утро. Если с самого момента пробуждения что-то не заладилось, всё может пойти наперекосяк. Чтобы прекрасно чувствовать себя на протяжении всего дня, успешно работать и с удовольствием общаться с другими людьми, проведите утро правильно.

1. Поднимитесь с постели вовремя, особенно если вы куда-то торопитесь. Не позволяйте себе нежиться в кровати даже на протяжении десяти минут, тем более по будням. В противном случае вы можете опоздать на работу, и ваш день вряд ли можно будет назвать удачным. Но даже если опоздания удастся избежать, вам придётся спешить и, возможно, вы даже не успеете привести себя в порядок и позавтракать.

2. Просыпайтесь под хорошую мелодию. Противный и однообразный писк будильника вызывает отвращение и может даже испортить утро. Будет лучше, если вы подберёте подходящую мелодию на сотовом телефоне и станете просыпаться под неё. Если настройки программы позволяют, можно выбрать разные песни для разных дней недели, чтобы однообразие не надоедало вам.

3. Съешьте вкусный завтрак. Очень важно, чтобы вы могли поесть спокойно, не спеша, так что если вы не успеваете это сделать, вам следует просыпаться немного пораньше. Не нужно есть слишком много либо отдавать предпочтение жирной, тяжёлой пище. Для завтрака можно выбрать чашку кофе или чая, овсяную кашу, яичницу, тост с джемом или мёдом, гренки и т. п.

4. Подумайте о том, какие приятные события ожидают вас сегодня.

Может быть, вы планируете отправиться в кино или кафе, у вас назначена встреча с близким человеком и т. п. Но даже если вам предстоит обычный рабочий день, а вечер вы намерены провести, занимаясь домашними делами, постарайтесь найти что-то хорошее. Например, приятной может оказаться беседа с коллегами во время обеденного перерыва. Настраивайтесь на удачный день и не позволяйте себе думать о неприятностях, которые могут вас ожидать.

5. Улыбайтесь, и вы сможете поднять себе настроение. Одеваясь и приводя себя в порядок, включите музыку, которая вам нравится. Подпевайте и пританцовывайте, делайте зарядку, если вам этого хочется. Можете включить весёлую телепередачу или послушать радио. Главное – суметь начать свой день с чего-то радостного, приятного.

## УТРО НАЧИНАЕТСЯ ВЕЧЕРОМ

Как ни странно, но любой новый рабочий день начинается вечером предыдущего дня.

1. Уходя домой, приберитесь на рабочем столе, разложите документы по своим местам. Это поможет вам следующим утром быстро найти любую бумажку на привычном месте. Уже не надо будет тратить драгоценное время на поиски нужных документов под ворохом бумаг, которые давно просятся в архив и уже не нужны для работы.

2. Помойте кружку, из которой вы пьёте чай или кофе на работе, наберите в чайник воды, чтобы завтра прямо с утра было всё готово к приятному чаепитию, а утро начиналось не с мытья грязной посуды, а с чего-то более приятного.

3. Ненужные



бумаги сразу выбросьте или отложите в шкаф подальше, так как они из-за лишних «отработанных» бумаг на столе вам часто приходится вспоминать, сделали вы то или это, или нет? Это тоже отнимает большое количество времени. Старайтесь жить по принципу: сделал – забыл.

4. Обязательно приучите себя вечером или в течение дня составлять и записывать план дел на завтра. Не стоит уповать на свою «исключительную» память, скорее всего, погрузившись в текучку, вы забудете сделать что-то на самом деле срочное и важное, и тогда придётся брать работу на дом, или срочно её доделывать, оставаясь после работы. А ведь это всё те же дополнительные траты времени, которых можно избежать.

5. Составив и записав план на следующий день, выберите из списка дела, которые являются самыми важными, то есть расставьте приоритеты. Начинайте день именно с этих дел.

6. Перечитайте план выполненных дел вечером, вычеркните все сделанные дела, оцените результаты своего труда и похвалите себя. Если за прошедший день какие-то дела остались недоделанными или не сделанными вовсе, то их необходимо внести в план на следующий день. Для записи плана своего рабочего дня можно использовать не только блокнот, но и органайзер, компьютер, чтоб он всегда был под рукой.

Надеемся, эти советы помогут сделать каждый ваш день удачным и лёгким.





**Н**ародный артист Сергей Безруков — один из востребованных актёров российского кино. Киногерои Сергея Безрукова очень разные. Он играет кумиров эпохи и известных личностей, героев и бандитов, сказочных и очень реальных персонажей. Когда-то актёрский дар в юноше разглядел отец Сергея, актёр Виталий Безруков. «Он долго приглядывался, пока не увидел во мне соперничания. Я со слезами на глазах читал «Песнь о собаке» Есенина или «Горят города на пути этих полчищ...» Константина Симонова, и меня просто трясло, колотило, спазмы в горле, сжимались детские кулачки. Значит, была реакция. А ведь мне было 12 лет», — вспоминает актёр. Спустя годы о состоявшемся актёре своего театра Олег Табаков сказал так: «Безруков тратится всегда».

## СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ: «САМЫЕ ЛУЧШИЕ РОЛИ ЕЩЁ ВПЕРЕДИ»

### О ГЕНИЯХ И ГАНГСТЕРАХ

— Вы играете всех: от гангстеров до гениев, и оттого в ваш адрес можно услышать и далеко не лестные отзывы тоже... Вы, вообще, считаете, что надо замахиваться на многое, не бояться рисковать?

— Не берусь это обсуждать — у каждого свой вкус. Кого бы я ни играл — Пушкина, Есенина, Моцарта — у этих ролей всегда находились как поклонники, так и критики. Кстати, если начать разбираться, то среди хулителей огромное множество завистников. Чужой успех же труднопереносим. Как и чужое счастье, везение... Даже когда за всем этим видимым благополучием стоит колоссальный труд, его никто не берёт в расчёт, полагая, что все лавры даются легко.

### О ВЕНЕЦИИ И ЧЕЛЕНТАНО

— Вам приходилось участвовать в съёмках в самых разных городах и странах. Курьёзы какие-нибудь можете вспомнить?

— Помню, как в Венеции на съёмках телефильма «Есенин» я плыл в гондоле, играл на столетней ярославской гармошке и пел «Из-за острова на стрежень». Итальянская массовка с огромным любопытством разгля-

дывала меня, потому что, хотя я был одет «под Казанову», вид у меня был довольно забавный и совершенно не венецианский. Нашу художницу по костюмам Свету спросили: «У вас актёр очень весёлый. Он очень популярен в России?» На что Света ответила: «Да, конечно, примерно как ваш Челентано». (Смётся).

### О КРИТИКЕ

— Вы обижаетесь, когда вас ругают?

— Был период, когда меня гнобили постоянно. А нет ничего страшнее словесной травли. В такие моменты я вспоминаю великих, которых не только травили, но и уничтожали. И понимаю, что мне просто грех жаловаться. Так что стараюсь не читать ни сплетен, ни грубой критики...

— Вы можете предположить, за что вас не любят?

— Думают, что человек, который сыграл Пушкина и Есенина, — очень пафосный. Люди не хотят верить, что во мне он отсутствует, и считают, что после таких ролей я хожу с нимбом вокруг головы. И с удивлением отмечают при встрече со мной его отсутствие. А ещё меня упрекают в ибилии поэтов в моей творческой биографии. Но я играю скорее харизму, природу человеческую — такие вот

неугомонные, бесшабашные люди, которые проживают каждый день, словно последний. Хулиганили так, как нам и не снилось. Эту природу я чувствую интуитивно. А вот Блок, например, — это уже не моё...

— А были какие-то неожиданные слова, которые вас порадовали?

— Меня всегда радуют слова Олега Павловича Табакова, который говорит: «Безруков тратится всегда». А уж он-то, как никто другой, меня знает — на одной сцене играем. Или Михаил Пуговкин буквально за 2 месяца до своей смерти сказал: «Я увидел Серёжу, теперь я могу спокойно умереть!» Как к этому относиться? Напечатать — скажут, что у Безрукова крыша поехала. Но я это запомнил на всю жизнь. В минуту, когда бывает тяжело, вспоминаю эти слова.

### О НОВЫХ

#### «ДЖЕНТЛЬМЕНАХ УДАЧИ»

— Как вы отнеслись к предложению сняться в продолжении «Джентльменов удачи»? И правильно ли назвать его продолжением?

— Наверное, как все российские зрители, я люблю «Джентльменов удачи». Всегда восхищался тем ста-

рым добрым фильмом и ни за что не согласился бы сниматься в новых «Джентльменах», если бы это был чистый римейк, то есть та же история, с теми же героями и шутками, снятая на современный лад, но абсолютно идентичная прежней картине во всех подробностях. Но режиссёр Александр Баранов, с которым мы знакомы ещё с 2003 года, когда снимался сериал «Участок», убедил меня, что это будет совершенно другая история. Да, продюсеры выкупили права на саму идею, — когда есть ограбление, есть бандит и его двойник, которого внедряют к преступникам, чтобы найти украденный артефакт и поймать настоящего бандита, — но на этом всё сходство заканчивается. Фильм по-настоящему новый: другие шутки, другие ситуации, и, самое главное, мы принципиально не использовали ни одной репризы из старого советского фильма. И в этом смысле создатели картины поступают честно. Мы выходим к зрителю с открытым забралом: если наши шутки сработают, значит, у нас всё получилось, если нет... давайте не будем загадывать заранее, поговорим после премьеры.

## О СЕБЕ

— Судя по всему, вы не материалист...

— Нет, конечно. Иначе не брался бы за определённые проекты — и жили бы мы в гораздо более престижном районе Москвы.

— Какой вы в быту?

— Достаточно неприхотливый, аккуратный, не склонен разбрасывать вещи где попало.... Естественно, люблю комфорт, но могу спокойно спать и в палатке.

— А с модой у вас какие отношения, любите красиво одеваться или тоже предпочитаете простоту?

— Одеваться мне нравится достойно, стильно... Я очень привязан к каким-то старым вещам, например в шкафу у меня висят несколько уже потёртых кожаных курток, но я их не собираюсь выбрасывать. И я точно не модник. Это всё к шоу-бизнесу. Для меня всё-таки важнее внутренняя составляющая, а не внешняя.

## О ДЕНЬГАХ

— На что вам никогда не жалко потратиться?

— На отдых. Путешествия — это то, что может тебя по-настоящему удивить и обрадовать. Когда ты видишь что-то новое, это же воодушевляет необыкновенно... Причём мы с Иришей выбираем обычно место для отпуска тихое, без обилия каких-либо аттракционов. И так на всех курортах много наших соотечественников, которые обожают, когда

в непосредственной близости от них, будто бы в качестве дополнительного бонуса, появляется лицо известное. Разумеется, мы никогда с женой не отказываемся фотографироваться с людьми — это часть профессии, но мы не сторонники провоцировать подобные ситуации.

## О СЕМЬЕ

— Ирина в жизни, как и в сказке, — Василиса Премудрая?

— Она и Премудрая, и Прекрасная...

Она обладает всеми женскими качествами — и интуицией, и проницательностью... И хотя принадлежит к так называемому слабому полу, Ириша — блестящий организатор, в каких-то случаях проявляет великолепные организаторские способности. Допустим, всеми нашими совместными благотворительными акциями супруга занимается, в основном, самостоятельно, я лишь помогаю отчасти. И она меня восхищает: настолько активно себя проявляет, погружается в это... Ира и актриса прекрасная, очень тонкая... Жаль, что в какой-то момент возникла некоторая пауза в её творческой биографии — и для неё это было мучительно, потому что она не представляет своей жизни без кино. Вообще Ириша — уникальна, таких больше нет.

— Сколько лет вы уже вместе?

— Двенадцать. И притом что характерами скорее дополняем друг друга, внешне стали обнаруживать уже некоторое сходство. (Улыбается.)

— А вы домашний человек?

— Вряд ли — я же там не бываю. Всегда куча дел, постоянные передвижения... Да, дом свой люблю, поскольку только там и расслабляюсь, но это лишь на вечер, не более. Знаю, что, даже если выпадет выходной, всё равно он пройдёт не пассивно на диване, а на рыбалке или ещё где-то.

## О СЛАВЕ

— Как справляетесь с медными трубами?

— Я о них не думаю. А если не зацикливаешься на предмете, то он тебя и не тревожит. Мне чуждо обсуждение своей роли в искусстве (улыбается). Тем более, что являюсь себе самым строгим критиком. То есть в силу возраста уже трезво оцениваю свои возможности. Но бесспорно прислушиваюсь к мнению родных, друзей и коллег. Главное в нашей профессии, впрочем, как и в любом другом деле, — оставаться честным перед самим собой.

— Самая лучшая роль уже сыграна или ещё нет?

— Отвечу на этот традиционный вопрос столь же традиционно: самые лучшие роли ещё впереди.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**Безруков Сергей Витальевич**  
народный артист  
России

**Дата рождения:** 18 октября 1973 г. Родился в Москве в семье актёра Театра Сатиры Виталия Безрукова.

**Образование:** высшее театральное. В 1994 г. окончил Школу-студию МХАТ.

**Работа в театре:** с 1993 г. — актёр театра-студии под руководством О. Табакова («Табакерка»).

**Работавкино:** «Китайский сервис» (1999), «Вместо меня» (2000), «Азazel» (2002), «Александр Пушкин» (2002), «Бригада» (2002), «Участок» (2003), «Есенин» (2005), «Поцелуй бабочки» (2006), «Пушкин. Последняя дуэль» (2006), «Ирония судьбы. Продолжение» (2007), «Адмиралъ» (2008), «В июне 1941-го» (2008), «Каникулы строгого режима» (2008), «Ёлки-2» (2011), «Высоцкий. Спасибо, что живой» (2011), «Чёрные волки» (2011), «Реальная сказка» (2011), «Охота на крокодилов» (2012), «Мамы» (2012), «Матч» (2012), «Джентльмены удачи!» (2012).

**Семейное положение:** женат. Супруга — актриса Ирина Безрукова.





## ТВОЯ НЕИЗВЕСТНАЯ МЕЧТА

**К**то из нас не мечтал в детстве и юности? Наверное, нет таких. А в более старшем возрасте? О, здесь уже всё сложнее. Когда мы взрослеем и набираемся опыта, когда мы точно узнаём, что делать можно, а чего нельзя, когда выясняем, что круто, а что так, ерунда, с нашими мечтами происходит странная вещь. Они либо исчезают вовсе, либо становятся такими... общепринятыми, что напоминают ощипанных кур, а не ярких легкокрылых птиц, какими должны быть по своей природе. Ощипанные куры, разумеется, летать не могут, и потому такие, большие общепринятостью мечты сбываются либо, когда они уже не нужны, либо исполняются как-то слишком уж криво и косо, а иногда и так, что лучше бы вовсе не сбывались. Наверное, именно на такие случаи и придумана поговорка: бойтесь своих желаний, они имеют обыкновение сбываться.

Что может вернее вогнать в депрессию и пробудить чувство неудовлетворённости жизнью, чем вот такое исполненное желание? Кажется, что тот, кто наверху, изодрённо поиздевался над тобой. А если оно не исполнилось, тогда ещё хуже. Тогда в душе возникает закономерный вопрос: если уж такое нелепое желание не исполнилось, то какой смысл мечтать о чём-то прекрасном? Оно-то уж точно не исполнится. А если исполнится, то не в этой жизни.

То есть, главная проблема исполнения желаний и «сбычи мечт» заключается вовсе не в том, что они не исполняются. Они-то как раз исполняются, и довольно часто. Психологи даже утверждают, что практически каждое правильно сформулированное желание и хорошо проработанная мечта имеют шанс сбыться. Проблема состоит скорее в том, что зачастую мы сами не знаем толком, чего хотим. Поэтому мы либо бросаемся с истерическим воплем: «Хочу!» на каждую новую фишку, предлагаемую навязчивой рекламой (машину, телефон, модную одежду и т. д.), либо вообще запрещаем себе о чём-то мечтать.

И вот наша великая творческая сила желания, которая должна течь подобно широкой и полноводной реке, становится похожей на пересохший ручей или на заваленную огромными глыбами камней бешеную горную речушку, с шумом несущую среди них. Согласитесь, крайне неосмотрительно пускать кораблик своей жизни по таким рекам. В первом случае он обязательно сядет на мель, а во втором – попросту разобьётся о камни.

Что же делать? Как освободить силу желания от всего наносного и ненужного? Как вернуть ей первоначальную мощь? Ведь именно с помощью этой волшебной силы человек может создать себе ту жизнь, которая ему нужна.

Для этого существует несколько замечательных способов.

**Самый важный и, наверное, самый сложный — прислушаться к своим желаниям.**

- Для тех, у кого их сила подобна пересыхающему ручейку, надо тихо и осторожно начинать позволять себе хотеть чего-то. Не обязательно сразу мехов или бриллиантов. Можно начать с чего-то очень простого. Например, с мороженого. Или фруктов. Или новых туфель. Тех, что понравились, а не тех, которые подешевле и немаркие. Разрешите себе захотеть, и удовлетворите своё желание, побалуйте себя любимую. Это очень полезно: таким образом, вы продемонстрируете уважение к себе,

своим чувствам и желаниям, и уже от одного этого ваша жизнь непременно изменится к лучшему.

- Тем же, у кого сила желания подобна бурной речке, надо действовать немного по-другому. Каждый раз, когда вам чего-нибудь захочется, нужно обращаться к самой себе с вопросом: а я действительно этого хочу? И слушать ответ тела. Тело никогда не соврёт. Оно просто не умеет. И оно всегда может дать подсказку, если вы, конечно, согласитесь её услышать. Тело может ответить теплом, дрожью, особым ощущением. Нужно просто быть искренней в желании получить ответ, и вы обязательно поймёте, что оно вам говорит. А после уж ваше дело — следовать этой подсказке или нет. В конце концов, вас же никто не заставляет отказываться от покупки. Ваша цель на данный момент — научиться слышать свои истинные желания, а не запрещать себе что-то покупать.

**Вспомнить один самый счастливый день из вашего детства.**

Желательно из раннего детства, когда вы ощущали себя до краёв наполненной радостью, счастьем и всеми самыми светлыми чувствами, какие только можно себе представить. У каждого человека есть такой день. Вспомните, чем вы занимались тогда, о чём думали, какие ваши действия или действия окружающих

вызвали эти прекрасные чувства? Спросите себя, какое важное послание несёт в себе ваше воспоминание? Чего вы тогда хотели, и что вы получили? Исполнение какого желания заставило вас испытать такое счастье? И, наконец, как вы можете применить полученное только что знание в своей теперешней жизни?

## Регулярно давать выход негативным эмоциям.

Ваши негативные эмоции очень важны. Вы не виноваты в том, что они у вас появляются, они не делают вас плохим человеком. Это совершенно естественная реакция на определённые жизненные обстоятельства, и их не стоит ни прятать, ни стыдиться. Негативные эмоции обязательно нужно выражать. Но выражать корректно и желательно безболезненно для окружающих. Конечно, если на вас ни с того ни с сего накричал начальник, или вас неожиданно обхлестили в общественном транспорте, то выразить своё отношение к происшедшему корректно очень трудно. Практически невозможно. Однако

сделать это совершенно необходимо. Потому что подавленные негативные эмоции чаще всего и являются теми самыми камнями на пути реки ваших желаний или тем песком, который заносит её русло, так что было бы неправильно оставлять их без внимания. Безболезненно для окружающих негативные эмоции можно выражать следующими способами. К примеру, побить подушку. Или скомкать и порвать в мелкие клочки газету. Или пойти в спортзал и там оторваться по полной. Физические упражнения повышают настроение, это выяснили уже давно. Очень хорошо помогает, если погримасничать и порывчат на себя в зеркало. А вот на ребёнка срываться не стоит. И на домашних тоже. Они же не виноваты, что у вас плохое настроение. Но можно рассказать им в лицах о том, что с вами произошло. Это тоже помогает. Можно ещё описать всё на листе бумаги, а потом сжечь. Да мало ли, что можно придумать. Главное, совершить некое действие, это выражающее ваше отношение к про-

исходящему. Тогда эмоция лишится своей энергии и уйдёт. А вы избавитесь от лишнего камня или килограмма песка на пути у своих желаний.

## Формулировать свои желания только в позитивном ключе.

Об этом, наверное, уже все знают, но, думаю, всё равно будет нелишним напомнить. Желания и мечты, сформулированные, как уход от чего-то, точно будут исполняться наперекосок. Например, «хочу избавиться от лишнего веса», «хочу, чтобы муж бросил пить», «не хочу разводиться», «не хочу быть нищей» и т. д. Лучше переформулировать их, как позитивные утверждения. «Хочу быть стройной», «хочу быть счастливой в браке», «хочу сохранить брак», «хочу быть богатой». Тогда вы будете двигаться к чему-то, то есть плыть по реке желаний по течению, а не против него.

## Мечтая, как можно точнее представлять себе свою идеальную жизнь.

Например, вы хотите выйти замуж. За умного, образованного, состоятельного мужчину королевских кровей. То есть, за принца. Замечательно. Но если вы нацелены на Россию или Европу, не забудьте уточнить, что он должен быть русским или европейцем. Иначе возможны варианты. Судьба может подбросить и африканского принца, и арабского и бог знает ещё какого. Будьте внимательны. Также старайтесь не совмещать в одной мечте противоположные качества или понятия. Например, от финского принца, скорее всего, не стоит ждать бурного выражения эмоций, от итальянского сдержанности и молчаливости, а немец или француз вряд ли станут с первых дней знакомства осыпать вас деньгами и подарками. Люди, конечно, бывают разные, но национальные характеры ещё никто не отменял. И обязательно, обязательно, обязательно! В центре своей мечты всегда представляйте себя! Не смотрите на себя со стороны, иначе есть опасность подарить мечту кому-то другому. Будьте только в центре и нигде

больше. И непременно, когда мечтаете, прислушивайтесь к своим чувствам и своему телу. Если вы в созданной мечте ощущаете непонятный дискомфорт, то лучше прекратить мечтать. Либо эта мечта не ваша, либо, плывя по реке желаний, вы напоролась на очередной подводный камень. Сначала разберитесь, что не так, а потом продолжайте мечтать.

И напоследок ещё один маленький совет. Тоже уже неоднократно озвученный самыми разными людьми, но от этого не переставший быть важным и ценным. В мечтах всегда желайте не только себе, но и окружающим только хорошего. Не жадничайте, это же мечта, в ней возможно всё. Уже давно доказано, что плохие пожелания разрушают, прежде всего, самого желающего. Оно вам надо? Имея в руках волшебный инструмент, вместо создания прекрасной действительности создавать грязь и тьму. Вам что, этого в реальной жизни мало? Лучше подарите себе в мечте, кроме богатого мужа, машин, домов и шуб, ощущение радости, полёта, свободы и необыкновенного счастья.

И пусть сбудутся ваши мечты!

**Елена КОНДАУРОВА**



# ПИЩЕВОЙ СРЫВ: ЛИКВИДИРУЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ

Приняв решение о похудении, мы затягиваем пояса и выбираем новую дорогу. Первые результаты мотивируют, дают толчок держаться и двигаться дальше. Спортсменам в такой ситуации помогает стремление к победе, желание выиграть соревнование, которые ведут к почёту, славе, деньгам, контрактам. Такой же сильный стимул у людей медийных – актёров, певцов, моделей. Стройная фигура – неперемный компонент формулы успеха, к тому же, у них всегда есть поддержка близких, консультации, помощь диетологов и тренеров.

Для обычной женщины всё намного сложнее. Когда впереди не маячит стимулирующий контракт на миллион долларов, желание съесть конфетку бывает практически непреодолимым. Мы начинаем спрашивать себя: «А как жить дальше? Всю жизнь сидеть на диетах невозможно, как теперь без шоколада?» Недолгий диалог с собой — и диета окончена, путь свободен.

На практике редко происходит плавный переход от краткосрочной строгой диеты к правильному питанию, скорее, наблюдается срыв – обильное, неконтролируемое потребление еды, которое невозможно остановить. После такого приступа наступает некоторое затишье, во время которого возвращаются килограммы, и мы вновь начинаем корить себя, обещая с понедельника сесть на другую, более действенную диету.

## ПРИЧИНЫ СРЫВОВ

Чтобы разобраться в причине срыва, вернёмся в детство. Ребёнок с рождения не знает ничего о сладком и жирном, он питается тем, что ему предлагают. Сладкий или солёный вкус организм распознаёт быстро, как правило, предпочтение отдаётся именно сладкому. Малыш с удовольствием ест сладкую кашу, хорошо набирает вес и радуется маме. Поэтому мама вновь подслащивает еду, воспитывая у ребёнка любовь к сладкому. Естественный вкус пищи кажется ребёнку непривлекательным и он отказывается есть вообще.

Со временем ребёнок начинает распознавать и другие вкусы продуктов, воспринимать различную текстуру еды и расширять круг пищевых пристрастий. Однако если с детства нас приучали к сытной, сладкой и жирной еде, то именно она и будет



**В какой-то момент в голове щёлкает: «Так жить нельзя, надо худеть». Мы выбираем самую жёсткую диету, обещающую избавить от 10 кг за 10 дней, и с уверенностью начинаем путь к стройному телу. Но в строгих рамках решимость организма падает, он не справляется с лишениями, рано или поздно неминуемо наступает срыв – атака на холодильник, и за несколько минут его содержимое с невероятной скоростью перекочёвывает в желудок.**

всегда казаться вкусной и желанной. Мамины булочки, бабушкины пирожки и тортики, жареная картошка и многие другие вкусы из детства остаются в памяти надолго.

Знакомые запахи раздражают органы чувств, а запрет повергает организм в состояние стресса. Он пытается вернуться в своё привычное русло с привычной едой. Если бы вы питались здоровой пищей много лет, то после ограничения срыв всё равно бы произошёл, но не на булочки, а на привычные цельнозерновые хлебцы или орехи. Это вполне нормальная и здоровая реакция организма, поэтому не стоит ругать себя за слабую силу воли.

Если за последние 20-30 лет постоянной пищей были пельмени с майонезом и прочие «вкусняшки», то резкий переход на жёсткую диету, в лучшем случае, закончится срывом и приступом булимии, а в худшем — приведёт к анорексии. Сильная воля может сыграть злую шутку и волевым усилием организм отключит сначала вкусовые рецепторы, а потом и функционирование пищеварительной системы. Нет, значит

нет, и любая еда будет отторгаться желудком.

## ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ДОПУСТИТЬ

Конечно, в идеале лучше не допускать появления срывов. Это вполне достижимо, если подойти к процессу похудения грамотно и понять, что установившиеся за десятилетия привычки невозможно изменить за пару недель.

Диетологи не рекомендуют исключать из рациона привычные продукты, в большинстве случаев, достаточно лишь пересмотреть способы приготовления и немного перестроить процентное соотношение составляющих рацион компонентов.

Постарайтесь понять, что слово «диета» больше не должно присутствовать в вашем лексиконе. Главное – здоровый образ жизни. Здоровый человек не может быть толстым, а значит, здоровое питание поможет скорректировать вес.

Все здоровые люди имеют крепкие нервы, хорошее настроение и море энергии, они получают удовольствие

от своей еды не только благодаря её вкусу, но и благодаря энергетическому эффекту, который она производит. Ищите самые вкусные для вас компоненты здоровой пищи и закрепляйте их в своём рационе.

Еда – одно из главных удовольствий

в жизни, поэтому вашей целью должно стать усовершенствование системы питания. Мы не сомневаемся, когда выбираем для себя лучшую модель телефона или ноутбука, так отчего же, при этом, пичкаем себя гамбургерами?

Начинать переход к правильному

питанию следует постепенно, не урезая рацион наполовину, а лишь аккуратно его корректируя, чтобы плавно изменить свои привычки и сократить срывы. Но не переживайте, процесс похудения запустится сразу и за это время вы избавитесь от лишних килограммов.

## ЕСЛИ СРЫВ ВСЁ-ТАКИ ПРОИЗОШЁЛ

### РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Не опускайте руки после срыва, просто на следующий день продолжайте питаться правильно. Если вы решили устроить разгрузочный день, то лучше всего сделать его разнообразным, но низкокалорийным. Монодни на одном продукте нежелательны.

#### 1. ОВОЩИ + БЕЛОК

Приготовьте большую кастрюлю тушёных овощей. Скорее всего, после вчерашнего обжорства организму тяжело, а в салате из свежих овощей содержится много грубых волокон. Потушите на воде кабачок, морковь, свёклу, брокколи, томаты, после приготовления добавьте столовую ложку растительного масла и немного соли. Капуста и лук вызывают газообразование, от них лучше воздержаться. К овощам отварите или запеките рыбу, нежирную курицу или несколько яиц.

#### 2. ТВОРОГ + КЕФИР + ФРУКТЫ

Если вас сильно тянет на сладкое, попробуйте разгрузиться на твороге и фруктах. Запеките яблоки с творогом и корицей, ешьте апельсины, груши. Пейте кефир, ряженку, варенец, йогурт. Кисломолочные продукты облегчат состояние пищеварительной системы и придадут сытости.

#### 3. ЗЛАКИ

Ещё одним вариантом разгрузки может быть злаковый день. Сварите гречневую и овсяную каши. Овсянку съешьте с черносливом и курагой, а к гречке подайте курицу с овощами. Перед сном выпейте стакан кисломолочного напитка с корицей и имбирём.

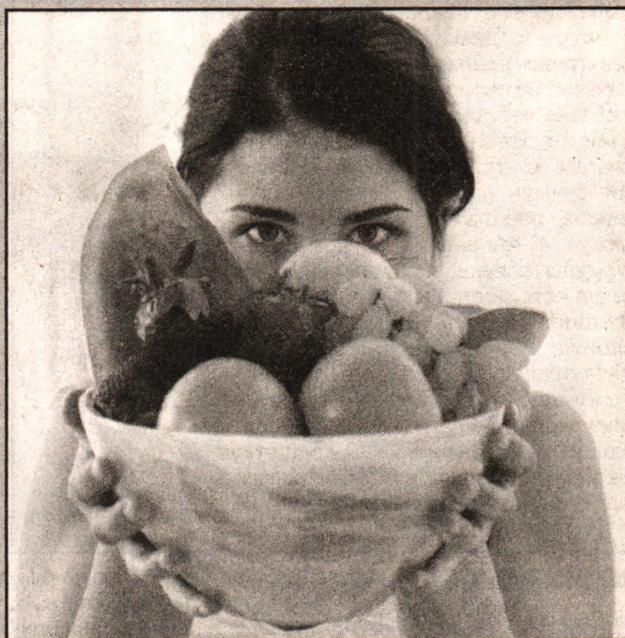


Во время разгрузочного дня кушайте несколько раз в день, поддерживая постоянный уровень глюкозы, тогда дисциплинировать организм будет значительно легче. Заранее продумайте рацион на день, чтобы точно знать, какое блюдо будет ждать вас на обед или на ужин.

### НАЙДИТЕ СЕБЕ ЗАНЯТИЕ

Продумав меню, задумайтесь и о духовной пище. Если вы будете на работе, то постарайтесь загрузить себя по максимуму. В выходной не оставайтесь дома, сходите на прогулку, в парк, погуляйте пешком, подышите воздухом, сожгите дополнительные калории. Возьмите с собой фотоаппарат – так руки будут постоянно заняты и не потянутся, например, к мороженому.

Не забудьте про питание – лоточки с едой можно взять



с собой и устроить пикник. Тогда вы вернётесь домой не голодными, в хорошем настроении. На вечер запланируйте урок английского или вышивание – занятия, при которых заняты рот или руки. Подстрахуйте себя со всех сторон, не сидите возле холодильника.

### ПЛАН ПИТАНИЯ

Распишите своё меню до мелочей. Ведь известно, что во многом, популярность диет объясняется готовым рационом. Рекомендация ограничить сладкое кажется нам банальной, а сложная диета – эффективным инструментом. Пусть так, создайте свою диету. Выпишите список продуктов, сходите в магазин, создайте немного важности вокруг процесса. Если вы подготовите свой рацион с вечера, приготовите несколько блюд, наполните контейнеры, то придерживаться правильного питания будет намного легче. К тому же, при таком рациональном подходе чувства голода не возникнет, а значит, настроение останется ровным и спокойным.

### ПЕЙТЕ ВОДУ

Регулярное употребление воды помогает избежать срывов и ликвидировать их последствия. Клетки тела чувствуют себя комфортно при наличии воды в организме. Вода вымывает продукты распада, улучшает перистальтику кишечника, уменьшает количество съеденной пищи.

Не бойтесь срывов, встречайте их осознанно. Лучше разрешить себе кусок торта, чем потерять контроль над собой. Идёте на день рождения – заранее подготовьтесь к следующему дню, приготовьте еду. Со временем срывов станет меньше, а вы станете чувствовать себя увереннее. Здоровое питание подарит ощущение свежести и лёгкости. Осознав этот факт, вы получите мощную эмоциональную поддержку изнутри, которая будет помогать вам придерживаться выбранного пути.

# ВОЛОСЫ ПОД ШАПКОЙ



## ЗИМНИЕ ПРОБЛЕМЫ

●Если волосы у корней быстро пачкаются, укладка на голове держаться не будет. Проверьте, подходит ли шампунь и бальзам к вашему типу волос. Возможно, сейчас волосам не нужно сильное питание и увлажнение, а имеет смысл перейти на шампуни для жирной кожи головы с ромашкой и крапивой.

●Волосы электризуются — зимой это практически неизбежно. Придётся проводить целый комплекс мероприятий. Следите за тем, чтобы в комнате воздух не был пересушенным. Поддерживать нормальную влажность воздуха помогают специальные бытовые приборы — увлажнители воздуха и самое обычное «опрыскивание» из пульверизатора. Носите шапки и головные уборы из натуральных материалов.

Фен используйте с ионизатором, а щётки — с натуральной щетиной. Чтобы волосы не электризовались от шапки и капюшона, используйте средства для укладки с антистатическим эффектом и пользуйтесь увлажняющими средствами для волос.

●Если волосы тонкие и мягкие, не перегружайте их муссами и пенками для придания объёма. Как только вы наденете шапку, причёска «прилипнет» к голове. Лучше, придя на работу или в гости, сделать причёску, воспользовавшись лаком, муссом или спреем.

●Под шапкой, особенно если она синтетическая и не пропускает воздуха, голова потеет, после чего от укладки ничего не остаётся. Поэтому, если в магазине, в транспорте, в машине вам жарко, головной убор лучше снять.

●Не забывайте о том, что существуют специальные косметические средства для ухода за волосами: спрей-уход для тонких волос, специальный зимний уход и т. д.

## ВАРИАНТЫ ПРИЧЁСКИ

**Длинные волосы.** Длинноволосым девушкам зимой самое время вспомнить о балетных пучках, косах, «колосках» и хвостах, тем более, что косы нынешней зимой — настоящий хит в причёсках. Такую причёску гораздо легче сохранить под шапкой, чем начёс или локоны. Перед тем как заплести косу, на волосы

В сезон зимних шапок трудно сохранить причёску в идеальном состоянии. От мороза, сухого воздуха и головных уборов волосы электризуются, быстро теряют объём и пачкаются. Надеемся, что наши советы помогут вам сохранить причёску в порядке.

рекомендуется нанести пену для укладки. Пена поможет сделать волосы более эластичными и послушными. Кроме того, заколки, шпильки и невидимки будут держаться лучше.

**Причёску с начёсом и укладку с прикорневым объёмом** сохранить под головным убором сложно.

**Короткая стрижка.** Под шапкой короткая стрижка ведёт себя непредсказуемо. На случай испорченной укладки лучше держать в рабочем столе расчёску-фен, а с собой носить маленький флакончик лака или коробочку с воском, чтобы быстро вернуть непослушные прядки на место. Вариант гладкой укладки: зачесать волосы назад, слегка зафиксировав их гелем.

**Волосы средней длины.** Если вы предпочитаете более естественные причёски, нужно позаботиться о том, чтобы волосы не электризовались. Специалисты советуют: нанесите на вымытые волосы пену для создания объёма и феном подсушите их у корней, наклонив голову вперёд. После этого подкрутите локоны у корней щипцами или круглой щёткой,

зафиксируйте лаком, подождите, пока он «схватится», и смело надевайте шапку.

## ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Вариант торжественной причёски для длинных волос — накрутить волосы термощипцами. В зимнее время надёжнее будет такая технология. Сначала высушить волосы с муссом, а потом уже накручивать прядь за прядью, предварительно обрабатывая каждую из них лаком. Потом локоны сбрызнуть ещё раз и не расчёсывать до тех пор, пока не придёте в гости или на торжественное мероприятие. Сняв шапку, нужно разделить пряди пальцами и снова сбрызнуть лаком.

## ВМЕСТО ШАПКИ

Чтобы сохранить причёску, плотно облегающую шапку можно заменить тёплым капюшоном, платком, шарфом, палантином или мягким объёмным беретом.

Если волосы очень тонкие, выбирайте объёмные вязаные шапки, которые не так сильно приминают волосы.

## НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Аксессуары — удивительная вещь. Они помогут спасти причёску, если вдруг она безнадежно испорчена. Положите в сумочку интересные заколки, обруч или ободок для волос. Яркие аксессуары оттенят даже самую простую укладку или просто чистые волосы.

Зимой также полезно носить с собой мини-флакончики с муссом, пенкой или лаком для волос. В любой момент будет возможность подправить причёску.



## ПРИЧЁСКИ: МОДНЫЕ ИДЕИ

Удачно выбранная причёска поможет выглядеть уверенно, элегантно и стильно на любом торжестве. Впереди столько праздников и торжеств!



**ВОЛНЫ.** Девушки с вьющимися от природы волосами мечтают, как бы распрямить кудряшки. А вот обладательницы прямых волос часто любят причёски с «волнами». И тем, и другим стоит учесть, что сегодня вьющиеся волосы в моде. Актуальны «волны» в стиле ретро, крупные локоны и мелкие завитки.



**ЧЁЛКА.** Удачно найденная форма чёлки часто определяет успех всей причёски. В этом сезоне актуальны идеально прямая чёлка, объёмная чёлка от макушки, градуированная прямая чёлка, лёгкая слегка удлиненная чёлка.



**ВЫСОКИЕ ПРИЧЁСКИ.** Стилисты считают, что причёски из собранных или поднятых вверх волос подходят для любого типа лица. Главное — найти свой вариант укладки. Одним нравится приподнятая макушка, другим к лицу выпрямленные пряди, выпущенный локон или нарочитая небрежность в причёске.

Валенки — почти забытая горожанами обувь. Однако, по прогнозам стилистов, этой зимой валенки станут самой красивой и интересной новинкой сезона. Обувь эта тёплая, комфортная и теперь очень эффектная. Современные валенки поражают разнообразием цветовой гаммы и богатым декором. Остаётся только выяснить, с чем носить валенки и как вписать их в свой зимний гардероб.

## С ЧЕМ НОСИТЬ ВАЛЕНКИ

### ВАЛЕНКИ И ОДЕЖДА

●Валенки вряд ли стоит носить с элегантным зимним пальто или меховым манто. Пуховики, короткие дубленки, полушубки, кожаные куртки и куртки на меху — всё это прекрасно гармонирует с валенками.

●Валенки будут хорошо смотреться в комплекте с леггинсами или сильно облегающими джинсами (джеггинсами), с которыми можно надеть шерстяной свитер, пуловер или джемпер.

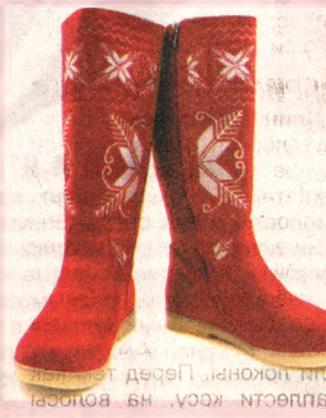
●Очень эффектно выглядят белые валенки в комплекте с белой курточкой на меху.

●Валенки можно надеть с тёплым вязаным платьем и плотными колготками в тон валенкам. А дополнить образ меховым жилетом.

●Не рекомендуется надевать с валенками облегающие платья и юбки-макси.

### АКСЕССУАРЫ

●Меховые сумки как нельзя кстати подойдут к валенкам, обшитым по краю голенища мехом. Хорошо сочетаются с валенками сумки и клатчи из замши, кожи, а также сделанные под «мешковину».



●Объёмные шарфы крупной вязки также можно надеть в комплекте с валенками.

●Нередко модные валенки украшены принтами, выполненными из страз или пайеток. Советуем вам подобрать к ним клатч или сумку с похожим декором.

### ПРАВИЛА УХОДА

●Для деревенского жилища этот пункт был бы лишним, но городским модницам полезно узнать, что сразу после прогулки нужно удалить с валенок снег и высушить их, но только вдали от источников тепла.

●Для удаления пятен с валенок используйте средства для обивки мебели. Стирать валенки, мочить их водой ни в коем случае нельзя.

●Когда придёт время убирать валенки на лето, позаботьтесь о качественной защите их от моли. Моль очень любит «лакомиться» натуральной шерстью.

Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА

# ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ, ДЕВИЦА?

Вот и январь наступает. Приходит время надевать самые тёплые вещи: шубы, дублёнки, пуховики и меховые шапки.

## МОДНЫЙ МЕХ

Теплее одежды, чем меховая шуба, пока ещё никто не придумал. Самый популярный мех этого сезона — мутон, каракуль, норка и бобёр. Одна из модных тенденций зимы — внимание к каракулю, который раньше считался мехом «возрастным» и строго официальным. Дизайнеры придали этому элегантному и благородному меху новое звучание. Современные технологии выделки позволяют каракулю выглядеть, как замша и бархат. Популярны не только шубки, но и головные уборы, жакеты, жилеты, платья, пелерины и даже сумочки из каракуля. Моден сам каракуль и имитация под него. Не выходят из моды классические шубы и манто, а среди новинок выделяется меховой кейп — накидка, похожая на верхнюю одежду без рукавов, но с прорезями для рук. Ещё одна яркая тенденция сезона — внимание к цветному меху.



## ВАЛЕНКИ И К°

Валенки — не только тёплая, комфортная, но и очень модная зимняя обувь. Внимание к валенкам, ставшим популярными в последние несколько лет, проявили ведущие мировые компании и даже разработали свои модели усовершенствованных валенок и сапог, с защитой от грязи и слякоти. В непогоду актуальными будут унты и высокие ботинки-даки, похожие на валенки с калошами.



## КАК ВЫБРАТЬ ШУБУ

- Шуба должна быть по карману. Лучше купить качественную и относительно недорогую мутонную шубу или дублёнку и носить её спокойно несколько сезонов, чем приобрести для «статуса» норковую шубу низкого качества.

- Образ жизни и деятельности определяет, какая одежда нам нужна. Управлять автомобилем неудобно в шубе до пят, а в короткой шубке модели «автоледи» холодно стоять на остановке и ожидать маршрутку. Если шуба нужна для выхода на светские мероприятия, она вполне может быть облегчённой.

- Самый практичный вариант для повседневного гардероба — шубка длиной до колена или полушубок.

- При выборе шубы стоит ориентироваться только на свои ощущения и доверять советам тех, в чьём вкусе вы не сомневаетесь.

Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА

**ДУБЛЁНКИ И КУРТКИ**

Дублёнка — самая удобная и демократичная зимняя одежда. В моде классические модели, дублёнки с объёмными воротниками и укороченные дублёнки, в том числе и ярких цветов. Не уступают им в популярности и меховые куртки.

**ПУХОВИК**

Качественный пуховик — альтернатива шубе, хотя по стоимости он может не уступать ей. Просто в пуховике многим гораздо удобнее передвигаться по городу, ездить в транспорте, гулять с детьми и ходить за покупками. При выборе пуховика стоит вспомнить, с какой одеждой вы собираетесь его носить. Стилисты считают, что если гардероб состоит, в основном, из брюк, тогда можно отдать предпочтение свободному крою и длине до середины бедра. Если вы носите классические платья и юбки, выбирайте пуховик, который закрывает колени, и чтобы он был чуть длиннее одежды.

**МЕХОВЫЕ ВЕЩИ**

В коллекции зимних меховых вещей выделяется не выходящий из моды меховой жилет.

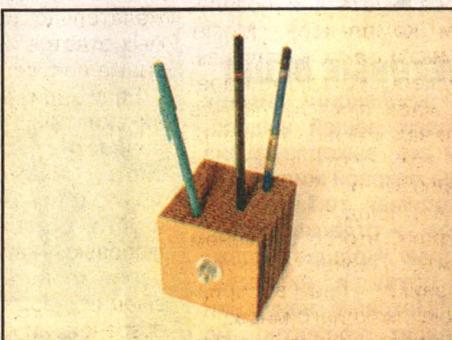
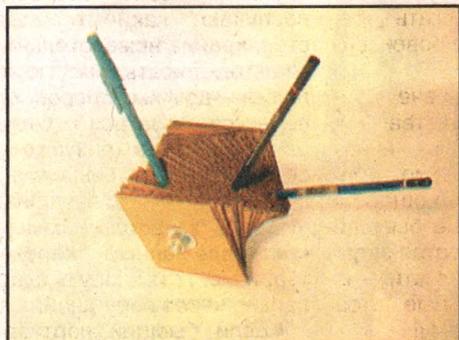
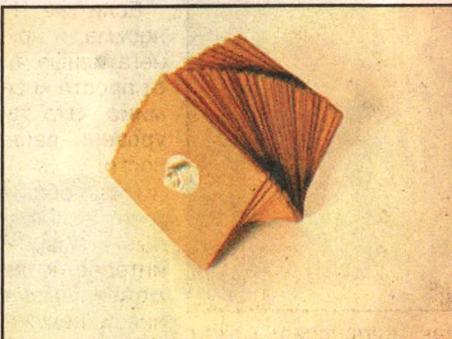
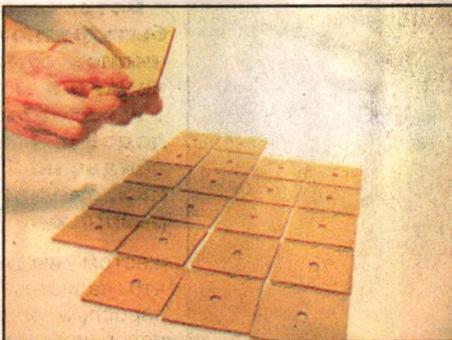
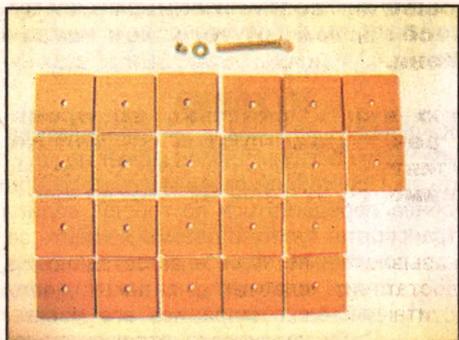
Любимая тема дизайнеров — отделка мехом, которая украшает одежду, обувь и аксессуары. Меховые наушники выглядят эффектно, но вот стоит ли заменять ими тёплую зимнюю шапку, стоит хорошо подумать.

**ШАПКИ**

Какую шапку подобрать к шубе, дублёнке или пуховику? В коллекции модных шапок этой зимы есть шапки-ушанки, шапки-боярки, объёмные меховые шапки и спортивные вязаные шапки с меховой отделкой. В случае подбора шапки к шубе стилисты советуют: чем сложнее фасон шубы, тем проще должен быть головной убор. Если шуба в классическом стиле, можно экспериментировать. К шубе подходят: элегантная шляпка, меховой берет, вязаная шапочка, платок или шарф.



# Держатель для карандашей и ручек



Даже самые простые вещи, сделанные своими руками, могут оказаться весьма полезными в доме. Например, картонный держатель для карандашей, благодаря которому ваши карандаши и ручки не будут теряться.

**ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:** гофрированный картон, большой болт, гайка и шайба, нож для бумаги.

**1.** Разрежьте картон на равные квадратики со стороной 8-10 см. С помощью ножа для бумаги сделайте в каждом из них отверстия равные диаметру болта. Не огорчайтесь, если края отверстий не будут ровными – их всё равно закроют головка болта и шайба с гайкой.

**2.** Проденьте болт через отверстие одного квадратика и надевайте их по очереди на него. Закрепите болт гайкой и шайбой.

**3.** Прокрутите картонные квадраты вокруг болта. Держатель готов!

По материалам сайтов [rukikryki.ru](http://rukikryki.ru) и [hmhome.ru](http://hmhome.ru)



## Пуфик из журналов

Для многих из нас журналы и газеты становятся настоящей проблемой, особенно для тех, чье жилищное пространство невелико. Поэтому такой пуфик может стать выходом из затруднительного положения.

Основание пуфика несложно изготовить из листа толстой фанеры и деревянных брусков (для ножек). На основу укладываются стопки журналов или газет. Сверху конструкция увенчивается подушкой и закрепляется ремнями. Высоту сидения ограничивают только количество газет или журналов и длина ремней. Стильно и практично!



# ОПАСНАЯ ВСТРЕЧА - бывшая любовь



**Встреча с бывшим возлюбленным может быть разной, всё зависит от того, как закончились отношения, какими они были изначально и т. д.**

**К сожалению или к счастью, во время подобных встреч вспоминаются не только обиды, но и приятные моменты этих отношений, вне зависимости от того, что послужило разрывом.**

жестом вы показываете, что являетесь достаточно взрослым и воспитанным человеком.

Если же встреча невыносима, и приносит только негативные эмоции, следует просто кивнуть и пройти мимо. Это также покажет уровень вашей воспитанности.

Для общения необходимо выбирать нейтральные темы. Повышенный интерес к личной жизни может вызвать подозрения и ненужные домыслы бывшего партнёра. Также желательно избегать прямых ответов на провокационные вопросы.

Если при встрече возникают такие чувства, как ревность, злость, ненависть, необходимо как можно скорее попрощаться и уйти. Встреча с бывшей любовью — непростая задача, и терпеть негативные эмоции, вызванные этой встречей, ни к чему!

Главное, при встрече с бывшим партнёром — спокойствие. Даже если внутри кипит эмоциональная буря, необходимо держать себя в руках, и не показывать волнения или других возникших эмоций.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

● Не следует проявлять знаки внимания по отношению к бывшему возлюбленному. Если у него есть семья или серьёзные отношения, то велика вероятность быть отвергнутым.

● Не стоит вспоминать о прошлом. Данные воспоминания могут накалить обстановку и ввести в замешательство. Для того, чтобы этого избежать, нужно обсуждать только темы, касающиеся настоящего.

● Во время встречи важно

вести себя естественно. Не следует думать, что, если вы исправите все изъяны характера, которые не нравились бывшему партнёру, он к вам вернётся. Рано или поздно вы устанете изображать того, кем на самом деле не являетесь.

● Нежелательно скрывать своих отношений с другим человеком.

● Необходимо проявить понимание и сдержанность, если бывший партнёр решит с вами поделиться своими переживаниями.

● Если после встречи возникают какие-то чувства, крайне нежелательно звонить, писать смс, или любым другим способом пытаться связаться с бывшим партнёром (разумеется, если это не было оговорено ранее). Возникшие чувства, зачастую, имеют кратковременный характер, и могут исчезнуть буквально через пару дней.

● Если бывший партнёр состоит в браке, крайне нежелательно проявлять интерес к его персоне. Помните, что таким поступком вы можете разрушить чью-то благополучную семейную жизнь.

● Если бывшая любовь настаивает на встрече, а вы, мягко говоря, не желаете этого, необходимо отказаться и не вынуждать себя к таким действиям.

● Ни в коем случае не нужно вспоминать былые обиды.

Статистика гласит, что в большинстве случаев, встреча с бывшей любовью не приносит удовольствия. Но как бы там ни было, необходимо вести себя сдержанно, вежливо и уверенно.

Специалисты утверждают, что такая неожиданная встреча может не только помочь окунуться в приятные воспоминания, но и ввести человека в острую депрессию, которая может возникнуть из-за следующих факторов:

● Чувство снова зарождается, но у возлюбленного уже есть замечательная семья, которую он не собирается терять.

● Во время встречи возникает чувство отчуждённости и безразличия. Человеку трудно понять, как бывшая пылкая любовь может вызывать, на данный момент, безразличие. Возникает паника, человек боится, что он больше не сможет любить и быть любимым.

● Синдром «возвращение в прошлое». Подсознательно происходит возвращение к тому времени, где зародились прежние чувства. Опасность данного синдрома в том, что человек забывает о реальности, что у него уже есть семья или серьёзные отношения, возникает безразличие ко всему.

● Бывшая любовь заметно изменилась (постарелась, потолстела и т. п.). В таком

случае депрессия может сопровождаться и появлением комплексов. Могут возникать такие мысли как: «Неужели и я так постарелась», «Как я могла любить этого человека», «Я, наверное, тоже уже никому не нравлюсь» и т. д. В таком случае, следует учесть и тот факт, что со временем у каждого меняются вкусы, и возникает иное восприятие окружающего мира.

● Человек может начать винить себя в том, что был инициатором разрыва данных отношений.

● Непроизвольно возникает сравнительный анализ бывшей любви и нынешнего партнёра. Идеализируя бывшего возлюбленного, может показаться, что нынешний партнёр не так красив, строен и т. п.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С БЫВШЕЙ ЛЮБОВЬЮ

Разумеется, как только состоялась неожиданная встреча, необходимо поздороваться и поинтересоваться как у него дела. Этот пункт необходимо выполнить, даже если встреча не приносит особого удовольствия. Таким

# ВЫБИРАЕМ ТОНОМЕТР

**Прибор для измерения кровяного давления – тонометр – сейчас необходим почти в каждом доме, ведь всё чаще встречающаяся гипертензия – фактор серьёзного риска инфарктов и инсультов. Не будет лишним тонометр и для гипотоников. Так какой же прибор выбрать?**

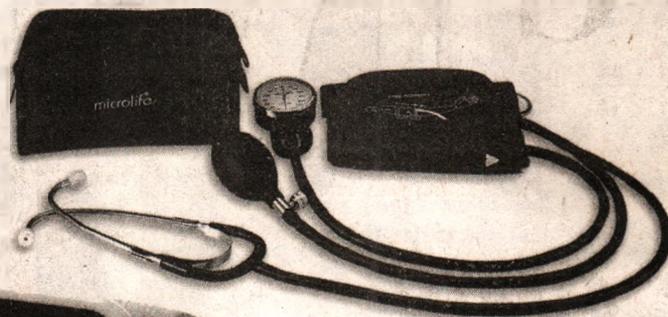
Врачи со стажем наиболее точным справедливо считают классический тонометр механического типа, с недоверием относись к электронным приборам. Однако для индивидуального использования, особенно, когда человек меряет давление сам себе, электронные приборы предпочтительнее. Это особенно актуально для пожилых, людей с пониженным слухом и тех, кто не имеет практики измерения давления.

В механических тонометрах манжета накладывается на плечо – и это хорошо. В электронных приборах – не только на плечо, но в некоторых случаях – на запястье и даже на палец. В данном случае нужно помнить: чем дальше от сердца накладывается манжета, тем больше погрешности в измерениях. Поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями или предрасположенностью к ним, рекомендуются тонометры с манжетой на плечо.

В остальном, при покупке обратите внимание на следующие особенности прибора.

**1. МАНЖЕТА** должна по размеру соответствовать вашей руке. Стандартная предназначена для руки с длиной окружности 22-32 см. Если у вас крупная рука – необходимо приобрести манжету большего размера. Для измерения давления у детей существуют маленькие детские манжеты. В особых случаях (при врождённых пороках) требуются манжеты для измерения давления на бедре.

**2. ФОНЕНДОСКОП** (в просторечии – «слушалка») обычно идёт в комплекте с тонометром. Обратите внимание на его качество. Для домашнего использования удобно, когда тонометр оснащён встроенным фонендоскопом. Это большое удобство, так как в таком случае фонендоскоп не нужно держать в руках и заботиться о правильности его месторасположения на руке.



**3. МАНОМЕТР** для механического тонометра должен быть с яркими чёткими делениями, иногда они бывают даже светящиеся, что удобно при измерении в тёмном помещении или ночью. Лучше, если манометр оснащён металлическим корпусом, такой манометр долговечнее.

Удобно, когда манометр совмещён с грушей. Это облегчает процесс измерения давления, позволяет правильно расположить манометр и повышает точность полученного результата.

**4. Качественная ГРУША** оснащена металлическим винтом. Кроме того, если вы левша, обратите внимание, что груши бывают адаптированные к работе правой или левой рукой.

**5.** При выборе тонометра имеют значение размеры **ДИСПЛЕЯ**. Есть дисплеи маленькие, где высвечивается только один параметр – например, последнее измерение АД. На большом дисплее можно увидеть результат измерения давления и пульса, цветовую шкалу давления, значение среднего давления из нескольких последних измерений, индикатор аритмии, индикатор заряда батареи.

**6. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ.** Автоматический тонометр может быть оснащён такими удобными функциями, как:

- индикатор аритмии – при нарушении ритма сердца вы увидите отметку об этом на дисплее или услышите звуковой сигнал. Наличие аритмии искажает правильность определения АД. В этом случае рекомендуется измерить давление несколько раз и определить среднее значение;

- память на несколько последних измерений. Вы можете просмотреть свои данные, узнать последние цифры давления, составить график давления, вычислить среднее значение;

- функция ускоренного измерения давления без потери точности измерения;

- существуют семейные модели, в которых отдельные функциональные кнопки обеспечивают возможность независимого пользования тонометром двумя людьми, с отдельной памятью на последние измерения;

- удобны модели, обеспечивающие возможность работы как от батареек, так и от общей электрической сети. В домашних условиях это не только повышает удобство измерения, но и снижает расходы на пользование прибором.

**ПОДВЕДЁМ ИТОГ.** Механический тонометр обеспечивает более высокое качество измерения в опытных руках, у исследователя с хорошим слухом и зрением, способным правильно и точно соблюсти все правила измерения АД. Кроме того, механический тонометр существенно дешевле. Электронный (автоматический или полуавтоматический) тонометр хорош для домашнего измерения АД и может быть рекомендован людям, не имеющим навыков измерения, а также пациентам с пониженным слухом, зрением, реакцией.

Многие эксперты считают, что дорогой электронный тонометр по точности приближен к механическому.

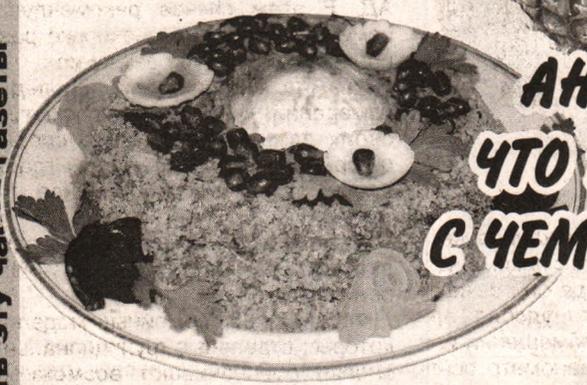
Удачного выбора и будьте здоровы!

# С К готовим КУЛИНОЙ

№1(75) Январь 2013

**САЛАТЫ  
НА ЛЮБОЙ  
ВКУС**

**КУРИНОЕ ФИЛЕ  
СО СЛАДКИМ  
ПЕРЦЕМ**



**АНАНАС:  
ЧТО ТАКОЕ И  
С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ**

**ПРАЗДНИЧНАЯ  
ВЫПЕЧКА**



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

# САЛАТЫ



**ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ**

## САЛАТ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

На 300 г любого варёного мяса: 200 г маринованных грибов, 2 отварных картофелины, 1 сырая морковь, 250 г твёрдого сыра, 2 луковицы, раст. масло, сметана, майонез. Для украшения: ломтики лимона, зелень укропа или петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте четвертькольцами, обжарьте на раст. масле. Отсудите, дайте маслу стечь.
2. Мясо порежьте кубиками, грибы — тонкими ломтиками. Картофель, морковь и сыр по отдельности натрите на крупной тёрке.
3. Для соуса смешайте в равных пропорциях сметану с майонезом.
4. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник слоями: 1-й слой — грибы, 2-й — лук, 3-й — картофель, 4-й — морковь, 5-й — сыр. Всё слои, кроме грибов, промажьте соусом. Верх салата украсьте ломтиками лимона и веточками зелени.

*Марина РОМАНОВА, г. Белгород*

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ГРАНАТОМ

На 150-200 г филе слабосоленой красной рыбы: 3 варёных яйца, 2 отварных картофелины, 1 сырая морковь, 1/2 кислого яблока, 100-150 г тёртого твёрдого сыра, 5-6 очищенных грецких орехов, зёрна 1 граната, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, яйца и картофель нарежьте мелкими кубиками. Морковь и яблоко натрите на крупной тёрке. Орехи порубите.
2. В глубокий салатник выложите всё слоями, промазывая майонезом: 1-й слой — рыба, 2-й — яйца, 3-й — картофель, 4-й — морковь, 5-й — яблоко, 6-й — сыр, 7-й — орехи. Слои из яиц, картофеля и моркови подсолите. Сверху салат плотно засыпьте зёрнами граната, поставьте на 1 ч. в холодильник.

*Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк*

У меня есть любимый слоёный салат, который я готовлю в стеклянном салатнике. Получается очень красиво.

*Инееса БУСОВА, г. Казань*

## САЛАТ «САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ»

На 300 г жареных шампиньонов: 250 г замороженного зелёного горошка, 2 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, 1 крупный помидор, 1 маленький пучок листьев зелёного салата, зелень петрушки, соль. Для соуса: 250 г майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. горчицы, 1/2 ст. мелко порубленного зелёного лука.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горошек отварите в подсоленной воде. Яйца нарежьте соломкой, перемешайте с жареными грибами. Сыр натрите на крупной тёрке. Листья салата тонко нашинкуйте.
2. Для соуса смешайте майонез со сметаной, лимонным соком и горчицей. Добавьте зелёный лук, перемешайте.
3. В стеклянный салатник выложите слоями: 1-й слой — листья салата, 2-й — горошек, 3-й — яйца с грибами, 4-й — сыр. Сверху залейте салат приготовленным соусом, украсьте кружочками помидора и порубленной петрушкой. Поставьте салат на ночь в холодильник.

## САЛАТ «СЛОЙКА»

На 300-400 г варёного куриного мяса: 200 г крабовых палочек, 5 варёных яиц, 250 г маринованных грибов, 1 ст. варёного риса, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных кубиками ананасов, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо, крабовые палочки и яйца порежьте кубиками, грибы — ломтиками.
2. На большое плоское блюдо уложите салат слоями, подсаливая каждый слой и слегка промазывая майонезом: 1-й слой — варёный рис, 2-й — крабовые палочки, 3-й — кукуруза, 4-й — куриное мясо, 5-й — грибы, 6-й — яйца. Сверху красиво выложите нарезанные тонкими пластинами ананасы. Поставьте салат на ночь в холодильник.

*Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар*

## САЛАТ «НЕОБЫЧНЫЙ»

На 300 г варёной нежирной свинины: 1 банка белой консервированной фасоли в собственном соку, 3 киви, 1/2 красного сладкого перца, оливковое масло, лимонный сок, бальзамический уксус, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте соломкой, очищенные киви и сладкий перец — кубиками.
2. Мясо смешайте с киви и сладким перцем. Добавьте фасоль (без заливки), посолите, перемешайте. Заправьте оливковым маслом, бальзамическим уксусом, сбрызните лимонным соком.

*Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир*

## САЛАТ «СЕРДЕЧНЫЙ»

На 200 г отварного свиного сердца: 1 зелёная редька, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ст. л. майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: горсть клюквы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле. Затем выложите на бумажные полотенца, чтобы стёк лишний жир.
2. Сердце порежьте соломкой. Редьку натрите на корейской тёрке.
3. В салатнике соедините сердце с редькой и луком. Добавьте мелко порубленный укроп и молотый перец. Посолите по вкусу, заправьте майонезом, украсьте ягодами клюквы.

*Ирина ЮМАШЕВА, г. Ростов-на-Дону*

**САЛАТ «БЛОНД»**

На 150 г копчёной или варёной колбасы: 3 картофелины, 4 помидора, 100 г твёрдого сыра, 200 г майонеза, 1 зубчик чеснока, раст. масло, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Картофель очищаем, натираем на корейской тёрке. Выкладываем в дуршлаг, хорошо промываем, обсушиваем на кухонном полотенце. Как только картофель высохнет, обжариваем его в большом количестве раст. масла. затем выкладываем шумовкой на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

2. Колбасу нарезаем соломкой, помидоры — кольцами, сыр натираем на корейской или средней тёрке.

3. На большую плоскую тарелку выкладываем в один слой помидоры, смазываем 2 ст. л. майонеза, смешанного с раздавленным чесноком. На помидоры раскладываем колбасу, намазываем майонезной сеточкой, затем — сыр, намазываем сеточкой. Сверху кладем жареный картофель. Оставляем салат на 30 мин. для пропитки.

*Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда*

**САЛАТ «МОРСКОЙ ДУЭТ»**

На 500 г филе кальмаров: 300-400 г очищенных варёных креветок, 3-4 варёных яйца, 1 луковица, майонез, соль. *Для украшения:* 1 морковь, зелень укропа или петрушки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Кальмары отвариваем в подсоленной воде в течение 3 мин. Охлаждаем, нарезаем соломкой.

2. Яйца нарезаем соломкой, лук мелко рубим.

3. Кальмары соединяем с яйцами и луком. Добавляем креветки, солим, заправляем майонезом.

4. Готовый салат выкладываем на тарелку, украшаем тонкими полосками моркови и рубленой зеленью.

*Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск*

**САЛАТ «ФРУКТОВОЕ ИЗОБИЛИЕ»**

На 3 банана: 3 апельсина, 1 киви, 200 г клубники, листочки мяты, молотые грецкие орехи. *Для заправки:* сок 2 апельсинов.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Бананы, апельсин и киви очищаем, нарезаем кусочками, складываем в салатник. Из оставшихся апельсинов отжимаем сок.

2. Фрукты перемешиваем, добавляем клубнику, поливаем апельсиновым соком. Сверху посыпаем порубленной мятой и орехами.

*Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов*

**САЛАТ «ПОБЕДИТЕЛЬ»**

На 100-150 г копчёного куриного мяса: 100 г отварного языка, 3-4 варёных картофелины, 2 маринованных огурца, 2 варёных яйца, 1 шт. лука-порея, 4 ст. л. консервированного зелёного горошка, майонез, готовый хрен, чёрный молотый перец, соль. *Для украшения:* очищенные варёные креветки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Куриное мясо, язык, картофель, огурцы и яйца нарежьте мелкими кубиками, лук-порей — тонкими колечками.

2. Всё перемешайте, добавьте горошек. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и хреном.

3. Готовый салат выложите горкой в салатник или на блюдо. Сверху красиво разложите креветки.

*Юлия ЧАДОВА, г. Кострома*

**КУРИНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ**

На 200 г варёного куриного мяса: 1 манго, 1 грейпфрут, 100 г вяленых томатов, 1 пучок листьев зелёного салата, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. оливкового масла, специи «Прованские травы», бальзамический уксус.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Куриное мясо и очищенное манго нарезаем небольшими брусочками или кубиками. Грейпфрут очищаем от кожуры, разбираем на дольки, каждую очищаем от тонкой кожицы, мякоть нарезаем кусочками. Листья салата рвём руками.

2. Курятину перемешиваем с манго и грейпфрутом. Добавляем вяленые томаты. Всё перемешиваем, заправляем оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, прованскими травами и бальзамическим уксусом.

3. На блюдо выкладываем листья салата, слегка сбрызгиваем лимонным соком. Сверху укладываем готовый салат.

*Софья СОКОЛОВА, г. Тверь*

**САЛАТ «ВЗРЫВ ВКУСА»**

На 150 г мидий без створок: 1/2 кочана пекинской капусты, 1 огурец, 2 варёных яйца, 3 ст. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона, 1 лавровый лист, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мидии отварите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа в течение 2 мин. Откиньте на дуршлаг, остудите. Затем разрежьте на 2-3 части, полейте лимонным соком.

2. Капусту нашинкуйте, огурец порежьте соломкой, яйца порубите.

3. Мидии смешайте с капустой, огурцом и яйцами. Заправьте соевым соусом, перемешайте.

*Светлана БЕЛЯВЦЕВА, г. Ростов-на-Дону*

**САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОРЕХАМИ И ФРУКТАМИ**

На 1 слабосоленую сельдь: 10-12 крупных ягод винограда, 1 мандарин, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, майонез, сметана.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Сельдь очищаем, отделяем филе от костей, нарезаем мелкими кусочками. Выкладываем в миску, заливаем майонезом, смешанным со сметаной и орехами. Перемешиваем, оставляем на 30-60 мин.

2. Ягоды винограда разрезаем острым ножом на половинки. Мандарин очищаем, удаляем белые плёночки, дольки разрезаем пополам.

3. Виноград и мандарин добавляем к сельди, аккуратно перемешиваем. Даем салату немного постоять.

*Елена САПУНОВА, г. Брянск*

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**156**  
ккал  
в 1 порции

### САЛАТ «ЗИМНИЙ»

На 300 г отварной телятины: 200 г маринованных грибов, 3 варёных яйца, 2 солёных огурца (150 г), 20 г зелени петрушки, 50 г лёгкого майонеза, 5 г готовой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы порежьте ломтиками, мясо, яйца и огурцы — кубиками. Петрушку мелко порубите.
2. Всё перемешайте, заправьте майонезом, смешанным с горчицей. Посолите и поперчите по вкусу.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

### КУРИНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**103**  
ккал  
в 1 порции

На 300 г отварного куриного филе: 300 г пекинской капусты, 100 г корня сельдерея, 1 варёная морковь (130 г), 15 г зелени укропа, 100 г нежирной сметаны, 1 ч. л. раст. масла, 1 ч. л. уксуса (5 г), 1 ч. л. натёртого корня хрена (5 г), щепотка сахара, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, сельдерей натрите на крупной тёрке. Куриное филе и морковь порежьте соломкой или кубиками. Укроп порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте раст. масло, уксус, хрен и сахар. Посолите, заправьте сметаной, перемешайте.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

### РЫБНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ОЛИВКАМИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**158**  
ккал  
в 1 порции

На 300 г окуня (или другой морской рыбы): 150 г очищенных варёных креветок, 2 помидора (300 г), 2 огурца (200 г), 50 г оливок без косточек, 30 г зелени укропа и петрушки, 100 г лёгкого майонеза, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе отварите в подсоленной воде. Остудите, нарежьте кубиками.
2. Помидоры и огурцы нарежьте кубиками, оливки — колечками, зелень порубите.
3. В салатнике соедините все подготовленные ингредиенты, добавьте креветки. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, украсьте креветками.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

### КУРИНЫЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КУКУРУЗОЙ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**270**  
ккал  
в 1 порции

На 1 л куриного бульона: 200 г куриного филе без кожи, 200 г чечевицы, 250 г нежирного молока, 300 г картофеля, 3 луковицы (300 г), 100 г замороженной кукурузы, зелёный лук, приправы по вкусу, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук тонко нарежьте, положите в кастрюлю. Влейте 1 ст. бульона, добавьте приправы, варите 2-3 мин. Добавьте оставшийся бульон, молоко и порезанный кубиками картофель. Варите до готовности картофеля.
2. Затем овощи переложите в чашу блендера, влейте немного бульона. Взбейте до однородной массы. Перелейте обратно в кастрюлю.
3. Добавьте мелко порезанное куриное филе, чечевицу и кукурузу. Доведите до кипения, варите 7-8 мин. до готовности курицы. В конце варки посолите по вкусу.
4. Перед подачей к столу посыпьте суп мелко нарезанным зелёным луком.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

# Что съесть, чтобы похудеть

20

в каждом номере!



Я довольно редко готовлю паровые блюда. Рыбное суфле готовила впервые, результат очень понравился. Рыба получилась нежная, вкусная и очень красивая.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

### РЫБНЫЙ РУЛЕТ-СУФЛЕ С ОМЛЕТОМ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**250**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г филе лосося (горбуши): 2 яйца, 150 г сливок жирностью 10%, 1 ст. л. рисовой муки, щепотка молотого мускатного ореха, белый молотый перец, соль. Для омлета: 200 г замороженного или свежего шпината, 1 яйцо, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу измельчаем в блендере. Добавляем яйца, мускатный орех, молотый перец и соль. Вливаем сливки, добавляем рисовую муку. Взбиваем всё в пышную массу.
2. Для омлета опускаем шпинат на 1 мин. в кипяток, затем сразу обдаём холодной водой, перекладываем в чашу блендера. Добавляем яйцо и соль. Взбиваем. Готовим омлет на пару, подстелив пергамент. Получается нежная омлетная масса.
3. На столе расстилаем пищевую плёнку, выкладываем на неё в виде прямоугольника рыбную массу. Сверху при помощи пергамента перекладываем омлет. При помощи плёнки сворачиваем рулет. Концы плёнки скручиваем и завязываем. Готовим в пароварке 20 мин.
4. Затем даём рулету немного остыть в пароварке, вынимаем и, не разворачивая, ставим под лёгкий пресс. Оставляем до полного остывания. Подаём к столу, разрезав на порции.

**РЫБКА В СМЕТАНЕ**

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**289**  
ккал  
в 1 порции

На 1 кг филе минтая:  
2 луковицы (200 г), 250 г 10%-й сметаны, 50 г муки, 50 г раст. масла, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, посолите, оставьте на 10 мин. Затем запанируйте в муке и слегка обжарьте с двух сторон в небольшом количестве раст. масла (лучше на антипригарной сковороде).

2. Лук порежьте полукольцами, спассируйте на масле до золотистого цвета.

3. На дно формы выложите рыбу, сверху лук. Залейте всё сметаной, посыпьте молотым перцем. Тушите под крышкой 20-25 мин.

4. Готовую рыбу выложите на блюдо, полейте сметанным соусом, посыпьте рубленой зеленью.

Ольга НАЧАЛОВА, г. Саратов

**ЗАПЕКАНКА С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ОВОЩАМИ**

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**167**  
ккал  
в 1 порции

На 300 г варёной куриной грудки: 400 г замороженной цветной капусты, 400 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица (100 г), 1 морковь (140 г), 100 г твёрдого сыра, 3 яйца, 200 г молока, 15 г укропа, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Капусту и фасоль отварите по отдельности в подсоленной воде.

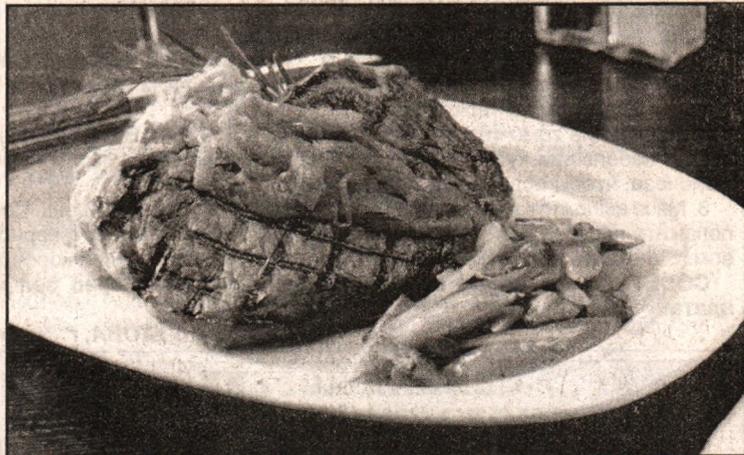
2. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Немного потушите без масла.

3. Яйца взбейте с молоком и сыром. Посолите по вкусу.

4. Куриное филе измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Капусту и фасоль нарежьте мелкими кусочками, соедините с куриным фаршем. Добавьте лук с морковью, яичную массу и порубленный укроп. Всё перемешайте.

5. Приготовленную массу выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 40 мин. при средней температуре до золотистой корочки.

Инга ЕГОРОВА, г. Саратов

**ТЕЛЯТИНА С ВИНОМ**

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**280**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г филе телятины:  
1 крупная луковица (120 г), 60 г сливочного масла, 1 ст. л. муки (25 г), 1/2 ст. мясного бульона (100 г), 1/2 ст. белого сухого вина (100 г), 3 ст. л. сливок жирностью 10%, 1/2 ч. л. белого молотого перца,

1/2 ч. л. соли.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо нарежьте полосками шириной 5 мм, обжарьте на сливочном масле до светлорусового цвета. Переложите на тарелку.

2. В оставшемся на сковороде масле обжарьте порубленный лук до золотистого цвета. Добавьте мясо, посолите, поперчите, обсыпьте мукой. Влейте бульон и вино, доведите до кипения.

3. Затем снимите сковороду с огня, влейте сливки, перемешайте. Дайте постоять под крышкой несколько минут.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

**КРЕВЕТКИ С ОВОЩНЫМ АССОРТИ**

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**209**  
ккал  
в 1 порции

На 350 г очищенных креветок: 300 г моркови, 300 г сладкого перца, 300 г брокколи, 300 г замороженного зелёного горошка, 2 луковицы (200 г), 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. кайенского перца, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Креветки посолите, поперчите, обжарьте на раст. масле в течение 5 мин. Переложите на тарелку.

2. Лук и чеснок измельчите, обжарьте в течение 2-3 мин. Добавьте порезанные соломкой морковь, сладкий перец, соцветия брокколи и зелёный горошек. Влейте 2-3 ст. л. воды, перемешайте. Тушите 5-7 мин. Добавьте креветки, полейте лимонным соком. Перемешайте, тушите ещё 2-3 мин.

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

**КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КРЕМОМ**

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**227**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г куриного филе:  
1 ст. молока (200 г) жирностью 2,5%, тёртая цедра 1/2 лимона, 1 долька лимона, 30 г муки, 1 ст. л. оливкового масла, 20 г сливочного масла, сахар, перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Куриное филе разрежьте на 6 порционных ломтиков. Отбейте, посолите, поперчите. На каждый кусочек положите немного тёртой лимонной цедры, обваляйте в муке и быстро обжарьте с двух сторон на оливковом масле.

2. В сковороду выдавите из дольки лимона сок, добавьте саму дольку, влейте молоко. Как только молоко начнёт превращаться в крем, добавьте сливочное масло, посолите, чуточку посахарите. Томите на слабом огне 2-3 мин., переворачивая куриное мясо. Затем снимите с огня и дайте постоять под крышкой 1-2 мин.

Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола

**МАНДАРИНОВАЯ ШАРЛОТКА**

ВСЕГО  
3 ПОРЦИЙ  
**136**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г обезжиренного творога: 6 очищенных мандаринов (200 г), 2 яичных белка, 200 г консервированных мандаринов, 100 г сахара, 10 г желатина, 15 г ванильного сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

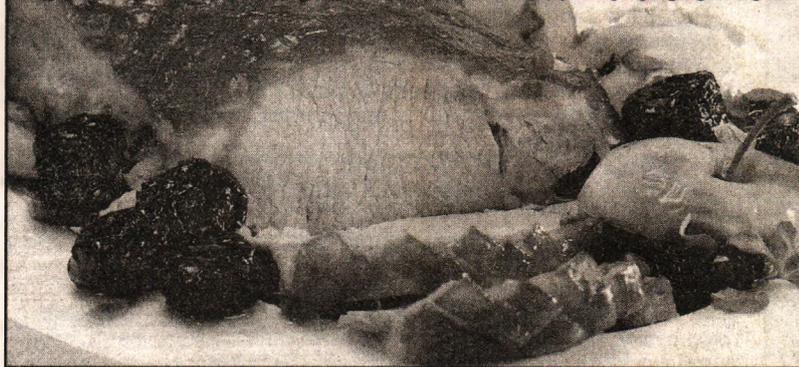
1. Очищенные мандарины нарежьте кружочками, выложите плотным слоем на дно круглой миски, выстланной пищевой плёнкой.

2. Приготовьте начинку. Желатин распустите в 1/2 ст. сока от консервированных мандаринов. Творог смешайте с консервированными мандаринами, сахаром и ванильным сахаром. Добавьте сок с желатином. Затем введите взбитые в пену яичные белки.

3. Приготовленную начинку выложите в миску на кружочки мандаринов. Поставьте на 2-3 ч. в холодильник. Затем переверните десерт на блюдо.

Татьяна АСТАХОВА, г. Тверь

## МЯСО: ИЗЫСКАННО И ОРИГИНАЛЬНО



### ТЕЛЯТИНА С ПОМИДОРАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

**На 600 г телятины:** 3-4 помидора, 10-12 шт. чернослива без косточек, 2 луковицы, 5-6 зубчиков чеснока, 150-200 г твёрдого сыра, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо разрежьте на порционные куски поперёк волокон. Слегка отбейте, посолите, поперчите, обмажьте пропущенным через пресс чесноком и натёртым на тёрке луком.
2. Чернослив замочите в горячей воде на 10-15 мин. Затем разрежьте его на небольшие кусочки. Добавьте натёртый на тёрке сыр и немного майонеза, чтобы получилась вязкая масса.
3. Мясо выложите в смазанную маслом форму или на противень. Сверху положите нарезанные ломтиками помидоры, затем — массу с черносливом. Запекайте в духовке при 200°C до золотисто-коричневой корочки.

**СОВЕТ.** К помидорам можно добавить сладкий перец зелёного цвета.

*Мария СУХОВА, г. Нолинск*

### СВИНАЯ КОРЕЙКА СО СМОРОДИНОВЫМ СОУСОМ

**На 6 порционных кусков свиной корейки:** 1,5-2 ст. красной замороженной смородины, 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. соевого соуса, 3-4 ст. л. раст. масла, красный и чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смородину разморозьте. Соль и перец смешайте с 2-3 ст. л. раст. масла.
2. Мясо обмойте, обсушите бумажным полотенцем. Обмажьте смесью масла и специй.
3. Обжарьте корейку с двух сторон до золотистого цвета на разогретой сухой сковороде. Переложите обжаренное мясо в смазанную маслом форму.
4. Мёд растопите в микроволновке. Смешайте с соевым соусом и смородиной. Измельчите блендером.
5. Соус выложите на мясо. Затяните форму фольгой и запекайте в духовке при 180°C около 30-35 мин. Достаньте, проверьте готовность.
6. Соус слейте вместе с мясным соком и ещё раз взбейте блендером. При подаче к столу полейте мясо соусом.

*Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово*

### МЯСО ПОД ШУБКОЙ И СЛОЁНОЙ ЛАПШОЙ

**На 500 г мякоти свинины:** 3-4 картофелины, 1 сладкий перец, 2 помидора, 2-3 моркови, 1 луковица, 200 г сушёной лапши из слоёного теста, 8-10 зубчиков чеснока, 100 г тёртого твёрдого сыра, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо разрежьте на порционные куски, отбейте. Посолите, поперчите, выложите на противень, смазанный раст. маслом.
2. Картофель нарежьте тонкими кружками, сладкий перец — соломкой, помидоры — кольцами. Морковь натрите на крупной тёрке, лук мелко порубите.
3. Сверху на мясо выложите слоями овощи: помидоры, лук, картофель, майонез, морковь, сладкий перец. На перец насыпьте лапшу, затем тёртый сыр. Сверху нанесите майонезную сеточку, разложите неочищенные зубчики чеснока. Запекайте в духовке 40 мин. при 180°C.

*Юлия ЧАДОВА, г. Кострома*

### МЯСО ПО-РИМСКИ

**На 8 эскалопов из телятины:** 8 ломтиков сырокопчёной ветчины, 8 листочков базилика, 1/3 ст. белого сухого вина, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо слегка отбейте, поперчите. На каждый ломтик телятины положите кусочек ветчины и листочек базилика. Закрепите зубочистками (стежком).
2. В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте в нём мясо вначале со стороны, где ветчина с листочком. Затем переверните на другую сторону, жарьте до готовности.
3. В конце жарки влейте вино, добавьте сливочное масло. Готовьте 2 мин. При подаче к столу полейте шницели соусом.

*Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар*

### МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ «ИЗЫСКАННЫЕ»

**На 600-600 г свинины:** 150 г сушёного инжира, 100 г сыра с голубой плесенью (например, дор блю), 80 г измельчённых грецких орехов, 50 г соевого соуса, 50 г сливок, 30 г сливочного масла, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными ломтиками, отбейте, замаринуйте в соевом соусе на 2 ч.
2. Приготовьте начинку. Инжир залейте кипятком, затем обсушите и вместе с орехами измельчите в блендере. Добавьте немного жирных сливок и кусочек сливочного масла.
3. Каждый ломтик мяса намажьте приготовленной начинкой, положите кусочек сыра. Сверните рулетики и выложите их в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности.

*Марина СОКОЛОВА, г. Липецк*

### СЛОЁНОЕ МЯСО В ФОЛЬГЕ

**На 400 г мякоти говядины:** 400 г свинины, 400 г куриного филе, 120-150 г жареных грибов, 1 луковица, 80-100 г тёртого твёрдого сыра, 1-2 помидора, зелень укропа или петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Всё мясо порежьте одинаковыми порционными кусками. Отбейте, посолите, поперчите. Каждый кусочек обжарьте на раст. масле до золотистой корочки.
2. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле. Помидоры нарежьте кружочками.
3. На порционные листы фольги выложите слоями: ломтик говядины, лук, свинина, грибы, куриное филе, помидор. Сверху посыпьте тёртым сыром. Заверните в фольгу, выложите на противень. Запекайте в разогретой духовке до готовности.
4. При подаче к столу украсьте мясо веточками зелени.

*Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж*

## РЫБКА «СЕВЕРНАЯ»

На 1 кг филе палтуса (можно минтая): по 150 г мягкого творожного сыра и майонеза, сок 1/3 лимона, 1/2 ст. раскрошенного крекера, 1/4 ст. тёртого твёрдого сыра, 1 большая луковица, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, посыпьте рыбной приправой.
2. Лук нарежьте четвертькольцами, выложите в смазанную маслом форму. На лук положите рыбу. Смажьте творожным сыром, смешанным с майонезом и лимонным соком. Сверху посыпьте измельчённым крекером. Запекайте 20 мин. в духовке при 180-190°C. затем посыпьте тёртым сыром и запекайте ещё 10 мин. до румяной корочки.

*Наталья ОСТАПЕНКО,  
г. Рязань*

## РЫБА В КОКОСОВЫХ ХЛОПЬЯХ

Филе любой рыбы нарежьте узкими полосками, сбрызните лимонным соком, посолите и обваляйте в кокосовых хлопьях. Обжарьте рыбу в раст. масле. На тарелки положите картофельное пюре, на него красиво выложите рыбу. Украсьте зеленью и оливками.

*Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец,  
Липецкая обл.*



## МОРСКОЙ ЯЗЫК С НАЧИНКОЙ

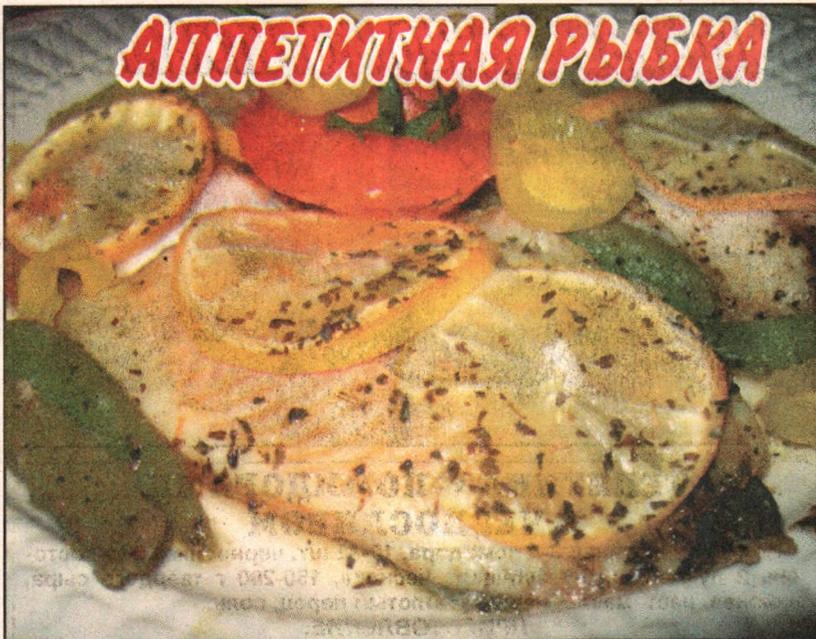
На 2 филе морского языка: 100 г очищенных креветок, 100 г мидий без раковин, 50 г шампиньонов, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, зелёный лук, тёртый твёрдый сыр, 2 яйца, 1 ст. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое филе острым ножом разрежем вдоль на 2 части. Слегка отбиваем, солим, перчим.
2. Креветки и мидии отвариваем в подсоленной воде в течение 1-2 мин., затем мелко нарезаем. Грибы и лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Петрушку и зелёный лук мелко рубим.
3. На каждое рыбное филе кладем слоями грибы, зелень, креветки с мидиями и сыр. Сворачиваем в виде длинного рулета, скрепляем зубочистками.
4. Рулеты обмакиваем в яйца, взбитые с солью, панируем в муке, снова окунаем в яйца. Обжариваем в большом количестве раст. масла до румяной корочки или запекаем в духовке.

*Ирина РЮМИНА, г. Северск*

## АППЕТИТНАЯ РЫБКА



## ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННАЯ РЫБКА

На 4-6 филе тилапии: 1-2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. порубленной петрушки, чёрный молотый перец, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тарелку выдавливаем чеснок. Добавляем лимонный сок, растопленное масло, петрушку, молотый перец и соль. Всё тщательно взбиваем венчиком до получения однородной массы.
2. Рыбное филе выкладываем на противень, смазываем приготовленным соусом, ставим в разогретую духовку. Запекаем 8 мин. при 190°C. Затем температуру повышаем до 210°C, запекаем ещё 8-10 мин.

*Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород*

## РУЛЕТЫ-РОЗОЧКИ ИЗ ФОРЕЛИ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 600-700 г филе форели (хвостовая часть): 250 г апельсинового сока (из пакета), 3 апельсина, сухие прованские травы, морская соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе форели нарежьте тонкими пластинами. Посыпьте каждый пласт сухими травами, залейте апельсиновым соком. Оставьте при комнатной температуре на 30-40 мин.
2. Апельсины очистите от кожуры и белой плёнки, разделите на дольки. Каждую дольку апельсина разрежьте вдоль на 2 части.
3. На каждую пластинку рыбы выложите дольки апельсинов, сверните в рулеты, начиная с узкого конца.
4. Поставьте рулеты вертикально в форму для запекания. Сверху посыпьте солью, залейте на 2/3 маринадом, чтобы верхняя часть рулетов выглядывала. Запекайте 30 мин. в духовке при 200°C. Затем дайте постоять в выключенной духовке несколько минут.

*Екатерина СЫСОЕВА, г. Кумертау*

## РУЛЕТКИ ИЗ СУДАКА С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 500 г филе судака: 250 г филе сёмги или форели, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 2 яйца, 50 г сухих сливок, 1 ч. л. специй для рыбы, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе судака разрежьте на кусочки, сложите в чашу блендера. Добавьте очищенный лук. Измельчите до состояния фарша. Добавьте лимонный сок, яйца, сливки, специи для рыбы и соль. Всё тщательно вымесите, сформируйте колбаски.
2. Сёмгу или форель порежьте острым ножом на продольные тонкие полоски. На каждую полоску положите фарш, заверните в рулетик. Уложите рулеты в смазанную маслом форму швом вниз, поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности.

*Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород*

## «ПЬЯНАЯ» УТКА

На 1 утку: 2-3 луковицы, 3-4 помидора, сок 1 лимона, зелень кинзы, 1 ст. белого сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную утку разделяем на порционные куски, обжариваем со всех сторон на раст. масле.

2. Лук нарезаем кубиками, обжариваем отдельно на масле до золотистого цвета. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, мелко нарезаем.

3. К утке добавляем лук, помидоры и лимонный сок. Заливаем всё вином, солим по вкусу. Тушим до готовности на слабом огне. За 15 мин. до готовности добавляем порубленную кинзу.

Наталья СТЕПАНОВА,  
г. Новочеркасск

## КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-СТАРИННОМУ

Тушку курицы выпотрошите, промойте, натрите солью, отделите кожу от шейки, а затем, по возможности, и от всей грудки. Налейте в образовавшееся пространство взбитые яйца или яично-молочную смесь и завяжите кожу. В брюшную полость также налейте яйца или яично-молочную смесь с большим количеством рубленого укропа и зашейте. Жарьте курицу в духовке, поливая выделяющимся соком.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

## МИНИ-ГАЛАНТИНЫ

На 8 бескостных куриных окорочков: 250 г свиного фарша, 15-20 г измельчённых фисташек, 2 зубчика чеснока, замороженная стручковая фасоль, сливочное масло, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: листья зелёного салата, дольки апельсина, зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка положите между двумя слоями плёнки, отбейте, посолите, поперчите.

2. В свиной фарш добавьте фисташки и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, посыпьте приправой для мяса.

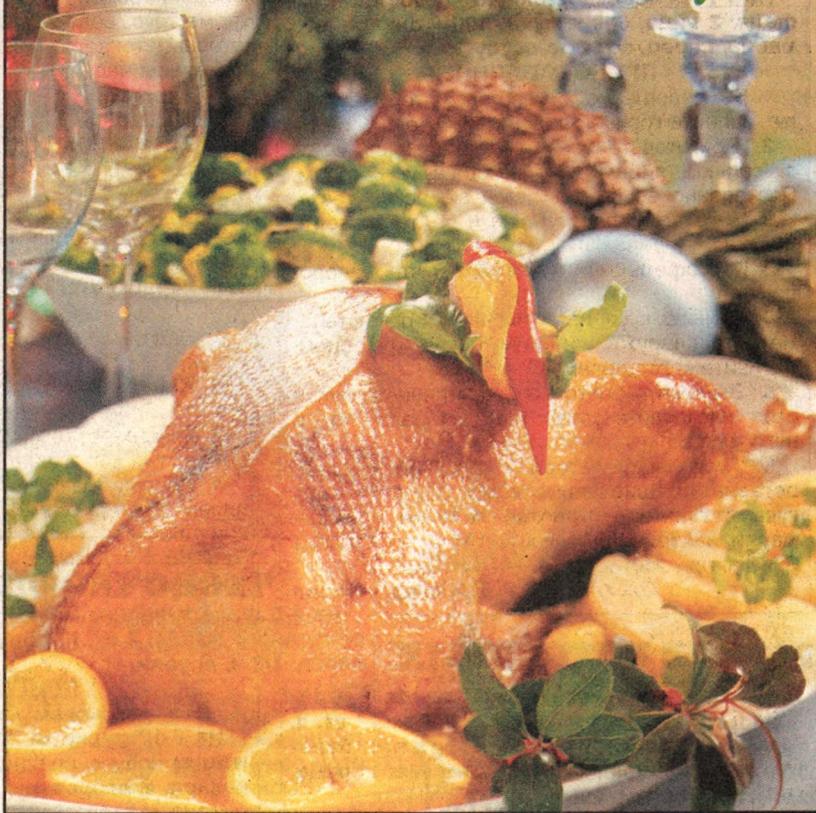
3. Стручковую фасоль пробланшируйте в течение 2-3 мин. в подсоленной воде.

4. В середину окорочков положите фарш и несколько стручков фасоли. Сверните окорочка в рулеты. Каждый рулет заверните в фольгу, выложите на смазанный маслом противень. Запекайте 30-35 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

5. Готовые рулетики остудите, порежьте ломтиками, выложите на листья зелёного салата. Украсьте дольками апельсина и веточками петрушки.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

## САМАЯ ВКУСНАЯ ПТИЦА



## УТКА С ХУРМОЙ И ИМБИРНЫМ СОУСОМ

На 1 утку весом около 1,3 кг: 2-3 хурмы, 1 ст. белого сухого вина, 1 ст. л. красного винного уксуса, 2 луковицы, 1 см корня имбиря, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. раст. масла, 2 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. сухого тимьяна, щепотка корицы, красный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную утку разрежьте на порционные куски.

2. В глубокую миску влейте вино и уксус, добавьте мелко нарезанный лук и имбирь, пряности — гвоздику, тимьян и красный перец. Положите куски утки, перемешайте. Миску накройте крышкой и поставьте в холодильник на 4-8 ч.

3. Куски утки выньте из маринада, положите в смазанную маслом и застеленную пергаментом форму. Прикройте концами бумаги и запекайте до золотистого цвета 40-45 мин.

4. Хурму вымойте, нарежьте дольками. В сотейнике разогрейте 1 ст. л. сливочного масла, положите хурму, посыпьте корицей, красным перцем и жарьте со всех сторон 3-4 мин. Переложите в миску.

5. Маринад процедите, влейте в тот же сотейник, где готовилась хурма, и уварите наполовину. Добавьте оставшееся сливочное масло и соль, размешайте до получения однородного соуса.

6. Положите в соус куски утки и хурму, готовьте всё вместе 5-6 мин.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

## КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕНКАМИ И ПЕЧЁНКОЙ

На 1 курицу: 1 батон белого хлеба, 1 луковица, 100 г куриной печени, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб нарежьте мелкими кубиками, подсушите в духовке до золотистого цвета.

2. Лук мелко порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте нарезанную печеньку, обжарьте и разомните вилкой. Перемешайте с гренками, посолите, поперчите и слегка остудите. Добавьте сырое яйцо.

3. Курицу натрите снаружи и изнутри солью и молотым перцем. Нафаршируйте подготовленной начинкой. Разрез на брюшке зашейте. Запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

## ГУСЬ С КАРТОФЕЛЕМ В ТЕСТЕ

На 1 гуся весом около 2,5 кг: 800 г картофеля, 2 яйца, 600 г муки, 100 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выпотрошенного гуся положите в кастрюлю, залейте горячей водой и варите 40 мин.
2. Приготовьте тесто, смешав 1 ст. воды с солью, яйцами и сливочным маслом. Постепенно всыпьте муку и замесите тесто. Накройте тесто полотенцем и дайте постоять 20 мин.
3. Картофель очистите и разрежьте на половинки.
4. Выньте гуся из бульона, дайте остыть. Натрите снаружи и внутри солью и перцем, начините картофелем.
5. Выложите тесто на присыпанный мукой стол, раскатайте слоем 0,5 см и заверните в него гуся.
6. Гусятницу застелите влажной марлей, оставив свешивающиеся концы. Положите гуся в гусятницу, плотно заверните концы марли, накройте крышкой и готовьте в духовке 3-3,5 ч. при 160°C.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

## КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

На 500 г куриных голеней: 1 яблоко, 1 ст. л. грецких орехов или миндаля, ломтик белого хлеба, 2 яйца, 1 ст. л. маргарина, корица, гвоздика, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных голеней аккуратно снимите кожу, перерубив косточки так, чтобы часть их осталась со снятой кожей.
2. Мякоть снимите с костей, пропустите через мясорубку, поперчите, посолите.
3. Яблоко очистите от кожицы и семян, нарежьте соломкой. Орехи обжарьте и мелко порубите. Хлеб натрите на тёрке.
4. В куриный фарш положите яблоко, орехи, хлеб, яйца, пряности и перемешайте.
5. Полученной массой наполните кожу голеней, обжарьте в маргарине и доведите до готовности в духовке.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

## КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ПЕРСИКОВЫМ СОУСОМ

На 500 г куриного филе: 100 г брынзы, 1/2 ст. очищенного фундука, 50 г зелени петрушки, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. томатной пасты, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2 ст. куриного бульона, 1/2 ст. 10%-х сливок, 2 персика.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте порционными ломтиками, отбейте, посолите, поперчите.
2. Брынзу натрите на тёрке, орехи и петрушку мелко порубите.
3. На каждое куриное филе положите брынзу, немного орехов и петрушку. Сверните в рулетики, края скрепите шпажками. Выложите на противень. Смажьте рулетики раст. маслом, смешанным с томатной пастой, поставьте в разогретую духовку. Запекайте около 40 мин. Готовые рулетики переложите на блюдо.
4. Выделившийся во время запекания сок разведите бульоном и сливками. Добавьте нарезанные тонкими дольками персики и слегка уварите.
5. При подаче к столу полейте рулетики персиковым соусом, посыпьте оставшимися орехами и петрушкой.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

●Гуся по-русски жарят обычно в духовке на противне, желательно эмалированном. Так как гусь жирная птица, его вначале опрыскивают сверху холодной водой, чтобы его кожа не пригорала. Кроме того, вода всё время прибавляется к соку, который стекает с гуся на противень. Жарят гуся не менее 2 часов.



Алевтина КУЗИНА, г. Псков

## ИНДЕЙКА С КЛЮКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ

На 1 среднюю индейку: 100 г сметаны, соль. Для начинки: 300 г свежей или замороженной клюквы, 400 г пшеничного хлеба, 1,5 ст. сахара, 50 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Индейку моем, обсушиваем, натираем снаружи и изнутри солью.
2. Клюкву разминаем, посыпаем сахаром, даём настояться 1 ч.
3. Хлеб нарезаем кубиками, обжариваем в сливочном масле, добавляем к клюкве. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.
4. Индейку начиняем клюквенной начинкой, отверстие скрепляем деревянными зубочистками. Выкладываем в глубокий противень, обмазываем сметаной, прикрываем фольгой. Запекаем в духовке при средней температуре, поливая выделившимся соком. За 40 мин. до готовности фольгу снимаем.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

## БЁДРЫШКИ С ИЗЮМОМ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В ПИВЕ

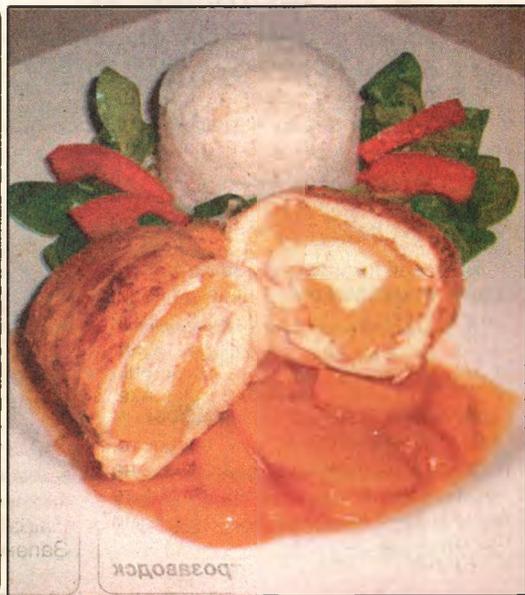
На 8-10 куриных бёдрышек: 1 большая горсть светлого изюма, 1,5 ст. светлого пива, 6-8 средних луковиц, 1 ст. л. сахара, 3 лавровых листа, 3-4 горошины чёрного перца, 2 бутона гвоздики, универсальная приправа, смесь молотых перцев, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бёдрышки посыпаем универсальной приправой, солим, перчим. Оставляем на 30-40 мин.
2. Изюм заливаем пивом, добавляем сахар, оставляем на 30-40 мин.
3. Лук нарезаем кольцами, выкладываем в форму для запекания. Посыпаем приправой, слегка солим, добавляем лавровые листья, горошины перца и гвоздику. Сверху кладем бёдрышки, заливаем пивом с изюмом. Тушим в духовке 2 ч. при 160°C (пиво должно выпариться). В процессе запекания бёдрышки 1-2 раза переворачиваем.

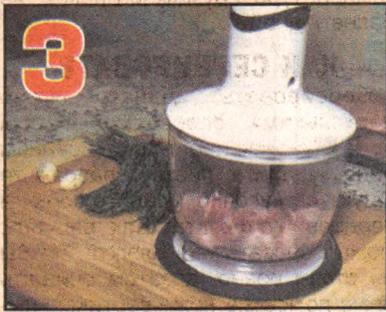
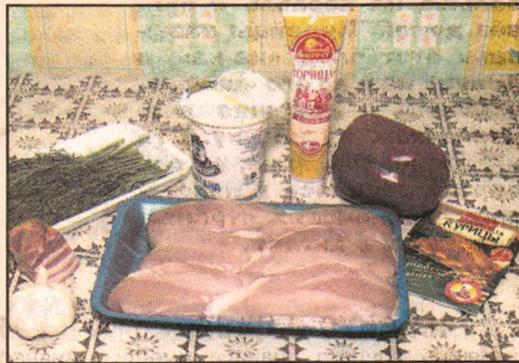
Получается удивительно вкусно. Подавать можно с картошкой, рисом и просто с салатом.

Валентина ПАНОВА, г. Салават



# КУРИНОЕ ФИЛЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 1 кг (6 кусочков) куриного филе:  
1 сладкий перец, 100 г бекона или грудинки, 1 ст. л. неострой горчицы, 2 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. сметаны, зелень укропа, приправы для курицы, соль.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

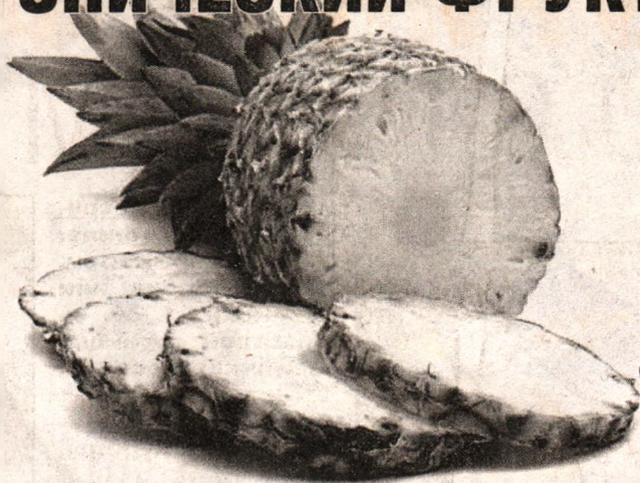
1. Куриное филе натираем приправами для курицы и солью. Обмазываем в горчице и оставляем на 30 мин.
2. Сладкий перец нарезаем тонкими полочками.
3. Готовим соус. Бекон (или грудинку), чеснок и зелень измельчаем ножом или в блендере. Перемешиваем.
4. В соус добавляем сметану и хорошо перемешиваем.
5. Каждый кусочек филе надрезаем поперёк (делаем примерно 4-5 надрезов).
6. В каждый надрез вкладываем полосу сладкого перца.
7. Выкладываем филе на противень, смазанный раст. маслом. Каждое филе смазываем приготовленным соусом. Запекаем в разогретой духовке 30 мин.



ФОТО  
АЛЕКСЕЯ СТРЕЛЬЦОВА

**Р**одина ананаса — тропическая Америка. Открыл этот фрукт Колумб после плавания на остров Гваделупа. Он был настолько поражен вкусными диковинными плодами, что приказал погрузить их как можно больше на корабль и привез домой. Индейцы называли этот плод «на-на», а Колумб назвал его «шишко-яблоком» — внешне ананас похож на шишку. Это название, *pineapple*, до сих пор сохранилось в некоторых европейских странах, например, в Англии.

## ТРОПИЧЕСКИЙ ФРУКТ



### НА ВКУС И ЦВЕТ

Мякоть спелого ананаса имеет насыщенный желто-золотистый цвет, терпкий кисло-сладкий вкус.

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Ананас благоприятно воздействует на пищеварительный тракт, снижает артериальное и кровяное давление, способствует снижению риска развития атеросклероза, выводит из организма лишнюю жидкость и улучшает обмен веществ. Мякоть ананаса является ценным источником минеральных веществ, в том числе железа, кальция, меди, цинка и йода.

### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Спелый ананас необыкновенно ароматен, у него золотисто-желтый или оранжево-желтый цвет. Листья султанки должны быть зеленого цвета с сизым налетом. Созревший плод будет тяжелым.

Зеленый цвет оболочки ананаса или отдельных «чешуек» свидетельствует о том, что плод недостаточно зрелый. Такие ананасы твердые на ощупь и неароматные. Покупать такие ананасы не стоит: в домашних условиях они не дозреют. Перезревший ананас — мягкий, бурого цвета, с пожелтевшими листьями.

### КАК ХРАНИТЬ

Ананасы хранят при комнатной температуре в бумажном пакете не более 7 дней.

### КАК СЕРВИРОВАТЬ

Сервировать ананас можно несколькими способами. Чтобы подать ананас просто в очищенном виде, удалите листву, разрежьте фрукт на кусочки, удалите корку и сердцевину фрукта. Как вариант, можно срезать низ фрукта, чтобы он стоял ровно, а затем очищать его с помощью ножа вертикальными разрезами. Твердые «глазки» можно вырезать до того, как разрезать фрукт и удалять твердую сердцевину. Также возможно разрезать ананас на 2 или 4 части и вырезать мякоть.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

● Очищенный и нарезанный ломтиками ананас едят свежим, нарезанный кубиками добавляют в различные салаты, сладкие и кислые блюда, мелко нарезанный — в выпечку.

● Жаренные на гриле колечки ананаса — классический гарнир к блюдам из курицы, утки и свинины.

● Ананасовое пюре использу-

ют для приготовления напитков и сорбе. Из него можно варить варенье.

● Замечательной добавкой к разного рода коктейлям, сокам, минеральной воде, вину и другим алкогольным напиткам служит ананасовый лёд. Для этого заполните соком формочки для льда и заморозьте.

● В европейской кухне ананасы чаще всего используют в десертах и напитках.

● Жители Таиланда добавляют ананас в салаты, соусы к мясу и морепродуктам, кладут в сладкие и острые супы, используют для приготовления десертов и тропических коктейлей.

● В Мексике вас обязательно угостят сальсой из ананаса.

● Ананас можно использовать в маринадах к мясу: оно получится более нежным, а все блюдо приобретёт экзотический сладковатый вкус.

● Очень эффектно и празднично смотрится фруктовый салат любого состава, уложенный в половинку ананаса.

● Ананас хорош не только во фруктовых салатах, он отлично сочетается с курицей, сыром, ветчиной, овощами и зеленью.

### АНАНАСЫ В КОКОСОВОЙ ПАНИРОВКЕ

На 1 ананас: 4 ст. л. несладких кокосовых хлопьев, 2 ст. л. рома, 2,5 ст. л. коричневого сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сковороду для гриля застелите фольгой и засыпьте кокосовыми хлопьями. Пожарьте на среднем огне при помешивании до лёгкого золотистого цвета. Снимите с фольги и отложите.

2. Острым ножом разрежьте неочищенный ананас вдоль на 8 частей (вместе с листьями). Удалите сердцевину. Сбрызните ромом.

3. Положите ананас на сковороду для гриля, посыпьте сахаром. Жарьте на медленном огне, пока сахар не начнёт превращаться в карамель, а ананас не станет мягким. Сверху посыпьте кокосовыми хлопьями.

### ГОРБУША С АНАНАСАМИ

На 1 кг филе горбуши: 1 банка консервированных ананасов, 200 г корейской моркови, 2 луковицы, 100 г твёрдого сыра, 150 г сметаны, раст. масло, молотый чёрный перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук режем и немного обжариваем на раст. масле, добавляем корейскую морковь и жарим ещё 2-3 мин.

2. Филе горбуши разрезаем на порционные кусочки, солим и перчим, выкладываем на смазанный маслом противень. Сверху на каждый кусочек рыбы кладем ананасы и по 2 ст. л. смеси моркови и лука. Поливаем сметаной. Запекаем в духовке в течение 20-25 мин. при 200°C.

3. Поливаем рыбу с ананасами и морковью ананасным сиропом и посыпаем тёртым сыром. Запекаем ещё 5-7 мин.



## ЗАКУСОЧНАЯ ВЫПЕЧКА

**Э**тот рулет из слоёного теста с очень нежной оригинальной начинкой. Рулет подходит и для праздничного стола, и во время визита нежданных гостей, и на природу, и в дорогу его можно взять.

*Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль*

### РУЛЕТ «НЕЖНОСТЬ»

**На 400 г готового слоёного теста:** 1 банка консервированного тунца в масле, 1/2 стебля лука-порей, 100 г крем-фреша или сливочного сыра, 1 маленькое яйцо.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выньте из банки, разомните. Добавьте крем-фреш или сливочный сыр и мелко порезанный лук-порей. Всё хорошо перемешайте.
2. Тесто разверните, распределите по нему начинку. Сформируйте рулет, выложите его на противень. Сделайте сверху несколько проколов, смажьте слегка взбитым яйцом. Выпекайте 20 мин. в духовке при 200°C.

### КОНВЕРТИКИ С ВЕТЧИНОЙ

**На 400 г готового слоёного теста:** 400 г ветчины, 1 кг цветной капусты или брокколи, 2 луковицы, зелень базилика и укропа, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте кусочками.
2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле, соедините с капустой. Добавьте нарезанную кубиками ветчину и порубленную зелень. Посолите по вкусу.
3. Тесто раскатайте в пласт, но не очень тонко. Разрежьте на квадратики со стороной 15 см. На середину каждого квадратика положите начинку, края соедините в виде треугольников.
4. Конвертики выложите на смазанный маслом противень, поставьте в горячую духовку. Выпекайте около 30 мин.

*Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва*

### ПИРОГ НА СКОВОРОДЕ «БЫСТРЫЙ»

**На 1 ст. муки:** 1 ст. кефира, 1 яйцо, 1 ч. л. порубленного укропа, 50 г тёртого твёрдого сыра, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, 1/2 ч. л. приправы для пиццы, 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 200 г крабовых палочек, 1 красный сладкий перец, 1/2 луковицы, 1/3 банки оливок без косточек, 200 г твёрдого сыра, 150 г майонеза, 1 ст. л. раст. масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте с солью и приправой. Добавьте укроп, кефир, гашёную соду, тёртый сыр и муку. Замесите тесто консистенции очень густой сметаны.
2. Приготовьте начинку. Крабовые палочки, сладкий перец и лук нарежьте кубиками, оливки — колечками. Сыр натрите на крупной тёрке.
3. Тесто аккуратно вылейте на смазанную маслом сковороду. Сверху уложите поочерёдно лук, крабовые палочки, сладкий перец, оливки. Полейте майонезом, посыпьте сыром. Готовьте под крышкой на слабом огне 15-17 мин. Затем огонь выключите, дайте пирогу постоять 5 мин.

*Екатерина БОРТНИК, г. Липецк*

### ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

**На 300 г готового слоёного теста:** 400 г куриной грудки, 2-3 луковицы, 1 банка консервированных шампиньонов, 3 яйца, 200 г сливок, 300 г тёртого твёрдого сыра, зелёный лук, 1 маленький пучок укропа, раст. масло, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем на раст. масле. Добавляем нарезанную кубиками куриную грудку, солим, перчим, посыпаем приправой, перемешиваем. Жарим до золотистого цвета мяса.
2. С грибов сливаем маринад, грибы нарезаем кусочками, соединяем с мясом. Всё хорошо перемешиваем.
3. Яйца взбиваем, добавляем сливки, тёртый сыр и порубленную зелень. Солим, перчим, хорошо перемешиваем.
4. Тесто раскатываем, выкладываем в смазанную маслом форму так, чтобы получились небольшие бортики. Выкладываем на тесто мясо с грибами, немного придавливаем начинку. Сверху заливаем яично-сырной массой. Края теста заворачиваем вверх, чтобы они слегка заходили на начинку. Выпекаем в духовке 30 мин. при 200°C.

*Валентина ВЛАСОВА,  
г. Владимир*

**Т**акие кексикки можно приготовить не только в простой день, но и на праздничный стол подать не стыдно. Главное, колбасу подбирайте такую, какая вам нравится, и всё получится просто замечательно.

*Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск*

### КЕКСЫ «ВКУСНЫЕ»

**На 3/4 ст. муки:** 1 яйцо, 3/4 ст. молока, 1 ч. л. разрыхлителя, панировочные сухари, сливочное масло. **Для начинки:** 120 г копчёной или вяленой колбасы, 120 г твёрдого сыра.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте, добавьте молоко, перемешайте. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку, замесите тесто.
2. Колбасу нарежьте кубиками, сыр натрите на крупной тёрке. Соедините колбасу и сыр с тестом, перемешайте.
3. Формочки для кексиков или маффинов смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями. Разложите в формочки тесто. Выпекайте 15-20 мин. при 200°C.

**ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ДЕСЕРТЫ****ЛЁГКИЙ ДЕСЕРТ С МАНДАРИНАМИ И ВИНОГРАДОМ**

На 230 г натурального йогурта: 2 ст. л. сгущённого молока, 1 ст. л. какао-порошка, 2 мандарина, 100 г винограда, 1 кольцо консервированного ананаса, 50 г мелкого галетного печенья, 1 ч. л. быстрорастворимого желатина. Для украшения: кокосовая стружка, лепестки миндаля.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Желатин замочите в 1/4 ст. воды на несколько минут. Затем нагрейте, не доводя до кипения. Остудите.
2. Желатиновую массу соедините с йогуртом, хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник.
3. Для глазури соедините какао со сгущёнкой, размешайте.
4. Фрукты вымойте, очистите. Мандарины разделите на дольки, ягоды винограда снимите с ветки, кольцо ананаса порежьте кусочками.
5. На дно креманок или бокалов положите 1 ст. л. шоколадной глазури, затем поочерёдно — дольки мандаринов, печенье, кусочки ананаса. Сверху выложите йогуртовое желе, потом виноград. Украсьте десерт кокосовой стружкой или лепестками миндаля.

**СОВЕТ.** Вместо натурального йогурта можно взять со злаками или мясли. Фрукты берите по своему вкусу.

*Нина ГРОМОВА, г. Пермь*

**БАНАНЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ**

На 2 банана: 1/2 ст. свежавыжатого апельсинового сока, 4 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. лимонного сока, 20 г сливочного масла. Для подачи: мороженое или взбитые сливки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Бананы очищаем от кожуры, разрезаем вдоль на половинки, затем поперёк — получатся четвертинки. Выкладываем в смазанную сливочным маслом форму.
2. Апельсиновый сок смешиваем с коньяком и лимонным соком. Поливаем бананы. Сверху посыпаем натёртым на тёрке сливочным маслом. Запекаем 10 мин. в духовке при 220°C, периодически поливая соком в котором они готовятся.
3. Орехи перемешиваем с сахаром, посыпаем бананы. Запекаем ещё 10 мин.
4. К столу бананы подаём в холодном виде с мороженым или взбитыми сливками.

*Екатерина БОРТНИК, г. Липецк*

**СЕМИФРЕДО С БЕЗЕ И ШОКОЛАДНОЙ ПАСТОЙ**

На 400 г шоколадной пасты (нутелла): 500 г жирных сливок, безе, сахарная пудра. Для украшения: тёртый шоколад.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Сливки взбейте до устойчивых пиков. Добавьте сахарную пудру и аккуратно перемешайте снизу вверх.
2. Безе измельчите в среднюю крошку. Шоколадную пасту растопите на водяной бане.
3. В креманки выложите слоями: взбитые сливки, измельчённое безе, шоколадную пасту. Слои повторите ещё раз. Сверху украсьте натёртым на тёрке шоколадом. Поставьте десерт на 3-4 ч. в морозилку.

*Олеся БЕЛОВА, г. Москва*

**НЕОБЫЧНЫЕ КОНФЕТКИ**

На 1 плитку молочного шоколада: 6 грецких орехов, 3 мандарина.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Орехи измельчите. Мандарины очистите, разделите на дольки, перемешайте с орехами. Шоколад растопите на водяной бане.
2. В формочки для льда налейте немного шоколада, положите мандарины с орехами. Оставшиеся орехи перемешайте с шоколадом, залейте в формочки. Поставьте конфеты на 15 мин. в морозилку. За это время мандарин не успеет замёрзнуть.

*Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград*

**МОРОЖЕНОЕ ПРОСТОЕ**

На 500 г жирных сливок: 100 г шоколада, 3/4 банки сгущённого молока, ванилин или ванильный сахар, 1/2 ст. измельчённых орехов, вафельные трубочки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Растапливаем половину плитки шоколада на водяной бане и при помощи тонкого плоского ножа намазываем вафельные трубочки изнутри шоколадом.
2. Взбиваем сливки со сгущённой и ванилином или ванильным сахаром. Добавляем измельчённые орехи и натёртый на тёрке оставшийся шоколад. Аккуратно перемешиваем.
3. Заполняем вафельные трубочки приготовленной начинкой, ставим на несколько часов в холодильник.

*Елена БЫЧКОВА, г. Тверь*

**ТИРАМИССУ ПО-ДОМАШНЕМУ**

На 250 г маскарпоне: 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 150 г сладких сухариков, 100 г ликёра.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с 2 ст. л. сахара до увеличения объёма в 2 раза. Постепенно введите маскарпоне.
2. Отдельно взбейте белки с оставшимся сахаром до образования пышной пены. Соедините белковую массу с сырной, аккуратно перемешайте.
3. В миске размешайте ликёр с 4 ст. л. воды. Обмакните в ликёр сухарики так, чтобы они пропитались с двух сторон.
4. На дно широких бокалов положите по 1 ч. л. сырной массы, затем 1 сухарик, снова сырную массу, положите 2 сухарика. Выкладывайте до верха бокалов. Сверху посыпьте натёртым на мелкой тёрке шоколадом.

*Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь*

## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ТРЕУГОЛЬНИЧКИ

На 300 г готового слоёного теста: 100 г свежемороженой ягоды, 1 яйцо, сахар, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды размораживаем, перемешиваем с сахаром.
2. Тесто раскатываем, разрезаем на квадратики. На каждый квадратик кладем 1 ч. л. ягод. Края заворачиваем и защипываем.
3. Обмазываем треугольнички взбитым яйцом, ставим в разогретую духовку. Выпекаем 20 мин. при 200°C.
4. Готовые треугольнички посыпем сахарной пудрой.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

## БАНАНОВО-ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

На 3 пачки песочного печенья (30 шт.): 3 банана, 1/2 л сметаны, 200 г сладкой творожной массы, 1 ст. сахара, 2/3 ст. молока, несколько капель жидкого бананового ароматизатора. Для украшения: клубника.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы нарежьте маленькими кусочками (до 0,5 см).
2. Сметану смешайте с творожной массой, добавьте сахар и ароматизатор. Взбейте всё миксером до густой, однородной воздушной массы.
3. Молоко налейте в миску. Обмакивая в молоко каждое печенье, разложите его на пергаментной бумаге, формируя квадратный корж (всего их будет 3). Для каждого коржа возьмите 9 шт. печенья (оставшиеся 3 шт. — для оформления боков торта).
4. Поверх печенья аккуратно распределите тонким слоем измельченные бананы. Сверху выложите 1/3 часть крема. Так же прослойте 2-й и 3-й коржи.
5. Оставшееся печенье измельчите и посыпьте бока торта. Сверху украсьте торт клубникой.
6. Готовый торт уберите на холод для пропитки на ночь.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

## ШОКОЛАДНЫЕ ВАТРУШКИ

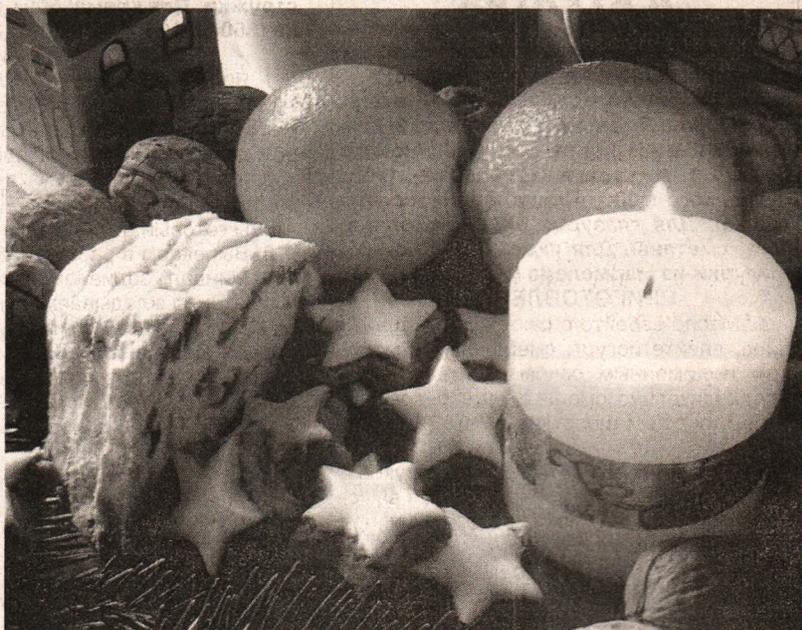
На 130 г муки: 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 2,5 ст. л. какао-порошка. Для начинки: 100 г тёмного шоколада, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. сахара, ванильный сахар, фундук.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопленное сливочное масло разотрите с сахаром и какао. Всыпьте муку, замесите тесто.
2. Из теста скатайте колбаску, порежьте её на одинаковые кусочки. Из кусочков слепите шарики. В середине каждого шарика пальцем сделайте углубление. Разложите ватрушки на смазанный маслом противень. Выпекайте при средней температуре до золотистого цвета.
3. Для начинки разогрейте шоколад на паровой бане и хорошо разотрите со сливочным маслом и ванильным сахаром. Сахар смешайте с 2 ст. л. воды, прокипятите 2-3 мин. и, не давая остыть, тонкой струйкой влейте в шоколад.
4. Приготовленной начинкой заполните углубления ватрушек. В серединку вставьте по орешку. Дайте шоколаду застыть.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь

# ПРАЗДНИЧНАЯ ВЫПЕЧКА



Кексы получаются просто воздушные, тают во рту. А лимончики оказываются почти на дне — вот и сюрприз.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

## КЕКСЫ «СЮРПРИЗ»

На 9-10 ст. л. муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 250 г 9%-го творога, 250 г кефира, 2 пакетика ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, раст. масло. Для начинки: вяленые лимончики.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем с сахаром и ванильным сахаром. Добавляем творог, кефир и муку, смешанную с разрыхлителем. Замешиваем тесто.
2. Формочки для кексов смазываем раст. маслом, раскладываем в них тесто. Сверху кладем по 1 лимончику, не вдавливая их в тесто. Выпекаем 25 мин. при 190°C.

## МЕДОВЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

На 3/4 ст. муки: 1 яичный желток, 5 ст. л. сливочного масла. Для начинки и верха: 100 г кедровых орешков, 3 ст. л. молотых ядер миндаля (или фундука), 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. мёда, 2 яйца, 1 ст. л. кукурузной муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Насыпьте муку на стол, сделайте в центре углубление и влейте желток. Добавьте 3 ст. л. холодной воды, размешайте и положите масло. Месите до образования плотной однородной массы.
2. Раскатайте тесто в круг, уложите в форму для пирога, аккуратно прижав ко дну и стенкам. Закройте пищевой плёнкой и поставьте в холодильник на 30 мин.
3. В эмалированной миске смешайте молотый миндаль (фундук) с сахаром, добавьте мёд, яйца, и взбейте до светлой густой пены. Всыпьте в смесь кукурузную муку, разрыхлитель, добавьте 1 ст. л. растопленного сливочного масла и размешайте.
4. Влейте приготовленную массу в форму с тестом. Выпекайте в духовке 15 мин. при температуре 180°C.
5. Растопите оставшееся сливочное масло (1 ст. л.) на сковороде, всыпьте кедровые орешки и слегка обжарьте. Дайте им остыть.
6. Полуготовый пирог выньте из духовки, посыпьте обжаренными орешками и выпекайте ещё 15-20 мин. Выньте пирог из духовки, охладите и выложите на блюдо.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

## ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ СО СЛИВКАМИ И КУРАГОЙ

**На 2 ст. муки:** 100 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 3 яйца, 2/3 ст. йогурта, 1/2 ст. молока, 1/2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. разрыхлителя, 1 ст. л. пищевой соды, соль. **Для крема и начинки:** 2/3 ст. сливок (33-35%), 4 ст. л. апельсинового сока, 2/3 ст. кураги (кусочками), 3 ст. л. жидкого мёда, 4 ст. л. абрикосового джема. **Для глазури:** 200 г шоколада, 1 ст. сметаны. **Для украшения:** йогурт, фигурки из мармелада (шоколада).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло взбейте с сахаром. Вмешайте яйца, влейте йогурт, смешанный с молоком и лимонным соком. Всыпьте муку, предварительно смешанную с разрыхлителем, содой и щепоткой соли. Замесите тесто.
2. Смажьте маслом и присыпьте мукой 2 формы. Разложите тесто в формы и выпекайте каждую заготовку около 30 мин. при температуре 180°C.
3. Выньте коржи из духовки и полностью охладите, не доставая из форм.
4. Для крема разогрейте в кастрюле апельсиновый сок. Замочите в нём курагу, дайте пропитаться и охладите. Сливки взбейте в плотную пену.
5. Разрежьте каждый корж пополам, чтобы получилось 4 коржа.
6. Смажьте 2 коржа взбитыми сливками, посыпьте приготовленной курагой и полейте мёдом. Оставшиеся 2 коржа смажьте джемом.
7. Один корж, смазанный сливками, выложите на блюдо. Соберите дальше торт, чередуя коржи с джемом и сливками.
8. Для глазури растопите шоколад на водяной бане, влейте сметану и размешайте.
9. Смажьте верх и боковую поверхность торта шоколадной массой. Сверху украсьте торт по своему вкусу взбитым йогуртом, фигурками из мармелада или шоколада.

*Анастасия ПРОНИНА, г. Смоленск*

## КРЕМ С НОВЫМ АРОМАТОМ

Однажды меня впечатлила такая кулинарная идея. В крем для торта «Наполеон» советовали ввести грецкие орехи, которые добавляли знакомому десерту новый вкус. Можно поэкспериментировать и с другими добавками, получая ванильный, лимонный, ореховый или шоколадный аромат. Добавьте в крем ванильный сахар или 1 ст. л. ликёра. В заварной крем — 1/2 натёртого вместе с цедрой лимона. Крем приобретёт ореховый вкус, если вы добавите в него 2 ст. л. жареного миндаля, а шоколадный — если в начале варки крема вместо сахара положите 50-граммовую плитку шоколада.

Малиново-смородиновое розовое желе можно использовать как натуральный розовый краситель для крема и приятную ароматическую добавку. Натуральный облепиховый сироп придаст крему оттенок чайной розы и нежный ягодный аромат.

*Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск*

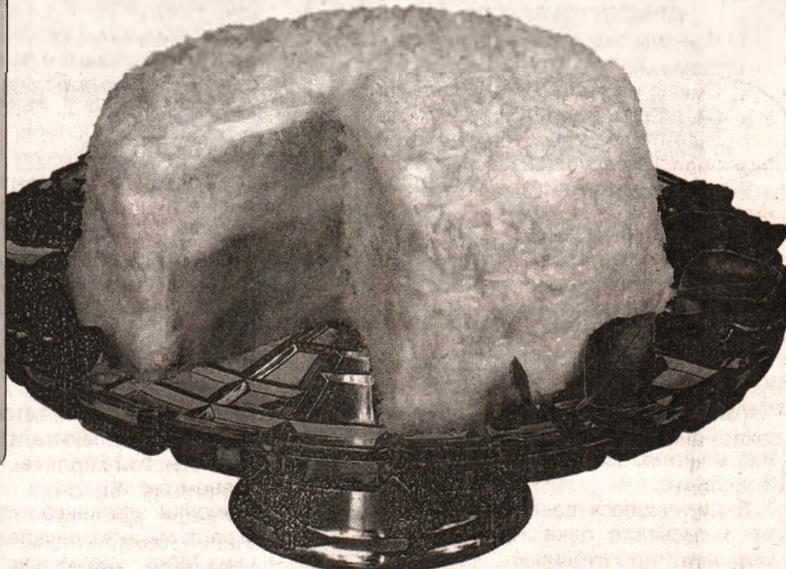
## ТОРТ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

**На 100 г муки:** 3 яйца, 4 ст. л. воды, 3/4 ст. сахара (150 г), 100 г картофельного крахмала, 3 ч. л. разрыхлителя, 30 г кокосовой стружки. **Для крема:** 500 г маскарпоне, 1 банка сгущённого молока (380 г), 100-150 г миндаля, 40 г кокосовой стружки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разбиваем в мисочку, вливаем воду, взбиваем около минуты. Постепенно всыпаем сахар, взбиваем около 2 мин. Добавляем муку, крахмал, разрыхлитель, кокосовую стружку. Взбиваем миксером полминуты на небольших оборотах.
2. Разъёмную форму (диаметром 26 см) выстилаем пекарской бумагой. Выливаем тесто, слегка разравниваем ложкой по форме, чтобы готовый бисквит был везде одинаковым по высоте.
3. Выпекаем в разогретой до 180°C духовке 30 мин.
4. Миндаль заливаем кипятком, даём постоять и очищаем от шкурки. Затем выкладываем в один слой на тарелочку и на 2 мин. ставим в микроволновку на полную мощность. Достаём, перемешиваем, ставим ещё на 1 мин. Как только орехи начнут менять свой белый цвет на бледно-золотистый, они готовы! После этого измельчаем миндаль, но чтобы остались довольно крупные кусочки.
5. Остывший бисквит разрезаем на 2 части.
6. Для крема сыр маскарпоне чуть взбиваем миксером. Продолжая взбивать, вливаем сгущёнку. Увеличиваем скорость до максимальной и взбиваем крем.
7. В форму для торта кладем один корж, обмазываем половиной крема и посыпаем миндалём. Накрываем вторым коржом, обмазываем второй половиной крема, посыпаем кокосовой стружкой. Даём тортику настояться ночь.

*Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск*



## ТОРТ «ШОКОЛАД НА КИПЯТКЕ»

(для мультиварки)

**На 2 ст. муки:** 2 яйца, 2 ст. сахара, 6 ст. л. какао-порошка, 1 ст. молока, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/2 ст. раст. масла, 1,5 ч. л. соды, 1,5 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. воды, 1 ч. л. сливочного масла для смазывания формы. **Для крема:** 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара, цедра 1 лимона. **Для украшения:** тёмный шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты, кроме воды, смешайте (взбивать не нужно). В самом конце добавьте 1 ст. кипятка (кипящей воды). Размешайте и тут же вылейте в кастрюлю мультиварки, смазанную тонким слоем сливочного масла.
2. Выпекайте 1 ч. и 20 мин. подержите на подогреве. Разрежьте торт на 4 коржа.
3. Для крема взбейте сметану с сахаром. Добавьте тёртую лимонную цедру.
4. Соберите торт, прослаивая коржи кремом. Верх украсьте тёртым шоколадом.

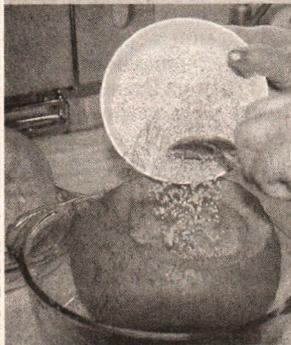
**СОВЕТ.** По этому же рецепту можно испечь торт и в духовке, в большой форме.

*Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск*



## «Горшочек» с пшённой кашей

Вы спрашивали, как готовить кашу в тыкве. Среднюю тыкву вымойте, срежьте сверху «крышечку», удалите семечки и перепонки. Поместите тыкву на противень, всыпьте внутрь промытое пшено, чтобы



оно наполовину заполнило тыкву. Добавьте 50 г изюма, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, ванилин и перемешайте. Сверху разложите кусочки сливочного масла (50 г). Влейте в тыкву 1 ст. молока, чтобы вся крупа была покрыта, плотно закройте тыквенной «крышечкой». Налейте в противень немного горячей воды и отправьте в разогретую до 180°C духовку на 2-2,5 ч. Запекайте, периодически доливая в противень воду. Готовую горячую кашу полейте мёдом и посыпьте измельчёнными орехами. Иногда в рецептах указано, что тыкву

нужно запекать 1-1,5 ч. Но у меня так быстро запекать не получается. Видимо, всё ещё зависит от духовки, так что пробуйте готовность. Такую кашу можно приготовить и на воде.

Лариса НЕМЦЕВА, г. Тамбов

Для  
Э.ЛЬВОВОЙ,  
г. Темрюк

## Пропорция для дрожжей

Математика здесь простая. На одну часть сухих дрожжей идёт три части сырых, пропорция 1:3. Например, в рецепте указано, что нужно взять 8-10 г сухих дрожжей. Значит, живых дрожжей потребуется 24-30 г. Если у вас пакетик сухих дрожжей весом 11 г, то сырых надо 33 г и т. д. Умножьте вес сухих дрожжей на три и получите нужное количество сырых дрожжей. Если дома нет весов, можно запомнить, что 1 ч. л. сухих дрожжей — это 10 г живых дрожжей.

Татьяна ДЕМЧЕНКО, г. Белгород

Для  
Г.ЧИЖОВОЙ,  
г. Рязань



## Вкусняшки из манной каши

Хочу посоветовать несколько способов предложить своим домашним вчерашнюю манную кашу.

●Холодную густую кашу порежьте ножом и полейте сиропом из варенья (киселём) и посыпьте орешками.

Получается как пудинг.

●Манный крем с фруктами. Кашу взбейте с сахаром, сливочным маслом и добавьте прокрученный через мясорубку апельсин, банан или консервированные ананасы. Разложите в креманки или промажьте таким кремом торт.

●Манные сырники. Добавьте в манную кашу творог, яйцо, сахар и лимонную цедру. Слепите сырники и пожарьте на раст. масле.

●Запеканка из каши. Добавьте в кашу 1-2 яйца, кефир или сметану, сахар, цукаты и перемешайте. Выложите на противень и запекайте в духовке до золотистой корочки.



●Манные биточки. В готовую кашу добавьте 1-2 яйца, ванилин, сахар и соль. Должно получиться довольно густое тесто. Мокрыми руками берите немного теста (примерно 1 ст. л.), формуйте лепёшки и обжаривайте с 2 сторон на сковороде. Манные биточки полейте горячим киселем и подайте к столу.

Нина ГЛАДЫШЕВА,  
г. Кострома

## Жарим рыбку

Для  
И.ЗУБРОВОЙ,  
г. Воронеж

Речную и прудовую рыбу нужно хорошо прожаривать. Время приготвления зависит от рыбы, но примерно получается по 8-10 мин. обжаривания с каждой стороны, на среднем огне. Ещё можно ориентироваться на золотистую корочку. Иногда делают так: обжаривают рыбу с одной стороны на сильном огне до румяной корочки, потом переворачивают, уменьшают огонь, накрывают крышкой и доводят до готовности.

Думаю, можно ещё ориентироваться на цифры, которые указаны на пароварке — это 15-30 мин. для рыбы.

Елизавета ПОЛОЗОВА,  
г. Курск

Впервые купила в магазине сушёные белые грибы. Изучила внимательно упаковку, но не нашла инструкции, как с этими грибами обращаться. Теоретически знаю, что грибы нужно замачивать, прежде чем готовить что-то с ними. Подскажите, пожалуйста, на сколько по времени нужно замачивать грибы, в какой воде (холодной или горячей) и сколько грибов нужно для приготовления 3 л супа (щей)?

Юлия ВЕРЕТЕННИКОВА, г. Ярославль

Хочу спросить у вас совета. Как лучше жарить зубатку, чтобы рыба не распадалась? Очень уж

она нежная и прямо-таки расплывается на сковороде. Но на вкус мне зубатка очень нравится, поэтому хочу научиться её готовить.

Мария БОБРОВА, г. Тверь

Подскажите, пожалуйста, рецепт глазурь для куличей, чтобы она не прилипла, а полностью застывала на выпечке. В каком виде нужно смазывать куличи, когда они горячие или остывшие?

Елена БЕРЕЗИНА, г. Анапа



**М**олодая актриса Яна Крайнова родилась 28 сентября 1986 г. в г. Юрмале. В 2009 г. окончила ВГИК. Приглашение на первую большую роль в сериале «Дневник доктора Зайцевой» актриса получила накануне нового 2011 года, как «подарок под ёлочку». В тот период у неё не было никаких серьёзных предложений о работе. «Раздался звонок, мне сообщили, что я утверждена на роль. Известие настигло меня в метро на эскалаторе. Я принялась кричать, плакать, смеяться, рискуя покатиться кубарем. Люди смотрели на меня, как на безумную. А я ощущала абсолютно заслуженное счастье», — признаётся Яна.



## 7 вопросов ЯНЕ КРАЙНОВОЙ

### О ДЕТСКИХ МЕЧТАХ

— Первая серия «Дневника доктора Зайцевой» начиналась со слов вашей героини — она признавалась, что в детстве мечтала быть блондинкой и выйти замуж за самого лучшего мужчину. А какой вы были в детстве?

— В тинейджерские годы у меня было довольно двойственное ощущение себя. С одной стороны, я никогда не была первой красавицей класса или звездой школы в привычном понимании этих слов. Моя лучшая подруга была красивая, всё внимание забирала себе. И, наверное, по Фрейду, эта ситуация и толкала меня на занятия вокалом, в кружок танцев. Если нужно провести вечер в школе, то кто? Яна Крайнова. Спеть? Тоже Крайнова. Везде и всюду участвовала, побеждала на городских конкурсах выразительного чтения, даже на республиканский ездила. Я была очень творческой, свободной.

### О РОДНОЙ ЮРМАЛЕ

— Вы родом из Юрмалы, чем жители этого города отличаются от других?

— Несмотря на то, что

я родилась в Юрмале и окончила там школу, родители у меня русские. Поэтому получается, что в Латвии я вроде как своя и при этом не своя. Что касается национальных особенностей, то я легко могу отличить латышскую женщину от русской. Для латышки что главное? Аксессуары! У неё последние деньги будут, пальто задрипанное, но она купит шляпку, перчатки, сумочку. А русская женщина сначала шубу купит, а аксессуары ей совсем необязательны.

### О СЕБЕ

— Яна, в сериале вы «белая и пушистая», хрупкая и ранимая. А в жизни?

— Однозначно я — девочка с характером. Думаю, если бы в школе какой-нибудь парень попытался обращаться со мной так, как Максим в сериале обращался с Сашей, сразу бы получил в лоб. Обижать себя никому не позволю. Думаю, «боевой нрав» у меня от рождения. Во-первых, родители (а я поздний и единственный ребёнок в своей семье) были уверены, что родится сын. Мама и папа уже даже

имя придумали — Максим. И в животе я была Максимом (улыбается). Видимо, родители как бы запрограммировали: мальчик в обиду себя не даст...

### О ПРОФЕССИИ

— На какие жертвы вам пришлось пойти ради «Дневника...»?

— Я поправилась на восемь килограммов. И это был действительно поступок с моей стороны, потому что до этого я отчаянно худела: сидела на диетах, ходила на йогу и танцы. По закону подлости, как только собственное отражение в зеркале стало мне нравиться, пришло предложение о съёмках. Ничуть не задумываясь, ответила «да». Я согласилась бы побриться налысо, выучить китайский, если роль интересная!

— Вы себе в медицинском халате нравитесь?

— Ну, ничего так. (Смеется.) Вообще, мне как актрисе интересны костюмные истории. Когда меня спрашивают, почему захотела стать актрисой, часто отвечаю, что ни в

одной профессии нельзя пережить столько других профессий.

### О ЛИЧНОМ

— Вы живёте на два города — Москву и Юрмалу. Это не мешает отношениям с вашим молодым человеком?

— Мы изначально договорились, что будем доверять друг другу и поддерживать в выбранном пути. Даже если этот путь лежит через другие страны. Если люди «одной крови», они понимают и уважают желания и цели друг друга.

### О ГЛАВНОМ

— В чём главная идея сериала «Дневник доктора Зайцевой»?

— Идея заключается в том, что можно стать счастливой, независимо от своего веса, роста, типа внешности. Главное не терять свою самобытность, быть открытым человеком, учиться у мудрых людей и оставаться самой собой. Любовь выбирает не за объём талии или большие глаза, она цепляет душу душой.

# ОДЕЖДА В ПОРЯДКЕ

**Порядок в шкафу... Если об этом вы только мечтаете, тогда наши советы вам пригодятся. Ведь если не соблюдать правила хранения одежды, то все усилия по поддержанию её вида, не принесут результата.**

## ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

● Вся сезонная одежда должна быть под рукой.

● Желательно хранить одежду, которую вы уже надевали, отдельно от чистых комплектов. Для постельного и нижнего белья выделите отдельные секции или храните в отдельных шкафах.

● В идеале детские вещи хранят отдельно от всех остальных вещей — в отдельном шкафу или комодe.

● Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды (если они шире, чем надо — рукава деформируются, если уже — плечи провисают).

● Храните одежду, которую вы надеваете редко, в специальных чехлах, они есть в продаже, либо в полиэтиленовых чехлах. Исключение составляет одежда из кожи: её нельзя хранить в полиэтилене — она должна дышать.

● Перед тем как повесить одежду на зиму (лето), застегните на одежде все пуговицы и молнии.

## ОТ УБОРКИ ДО УБОРКИ

● Заполненные ненужными вещами шкафы — проблема для многих. Регулярно проводите ревизию вещей и освобождайте пространство.

● Шкаф, кладовые, закрытые полки для одежды и гардеробные комнаты необходимо регулярно проветривать. Если у вас заведено часто проветривать комнату, просто откройте в этот момент шкаф или дверь гардеробной.

● Генеральная уборка в шкафу и гардеробной проводится приблизительно раз в три месяца, при смене сезонного гардеро-

ба. Всю одежду нужно вынуть, протереть полки и кронштейны, сделать уборку и хорошо проверить место хранения одежды.

● Если вы почувствовали, что в шкафу появился несвежий запах, придётся «подозрительные» вещи постирать (почистить) или отдельно проверить, вывесив на балконе или на свежем воздухе.

● Не помещайте в шкаф одежду, не просушенную после дождя, снега и не очищенную от уличной пыли.

● Вещи курильщика — отдельная тема. В идеале их нужно держать отдельно, чтобы запах табака не пропитал остальные вещи.

## ОСОБЫЕ ВЕЩИ

● Деревянные вешалки подходят не для каждой одежды. Например, изделия из тонкого трикотажа лучше вешать на мягкие плечики во избежание растяжения, либо складывать и хранить на полках.

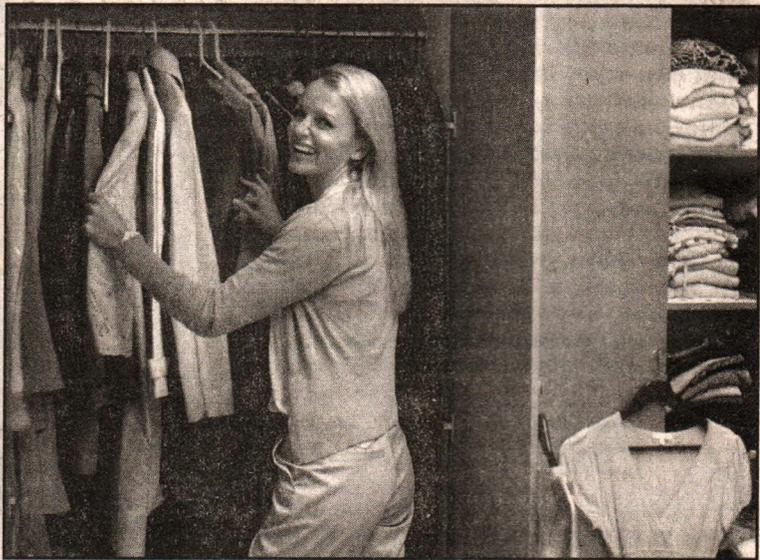
● Длинное платье рекомендуется хранить, перекинув через брючную перекладину плечиков.

● Для каждого костюма или платья лучше иметь отдельную вешалку.

● Существуют вешалки объёмные и вешалки с расширенными краями. Они весьма удобны для хранения костюмов.

● Есть специальные вешалки, на которых удобно развешивать галстуки, платки и ремни.

● Ценные, любимые и маркированные вещи храните только в чехлах, а вещи из тонких и прозрачных тканей — на мягких вешалках.



## ДЛЯ УДОБСТВА

В моде сейчас напольные вешалки для хранения одежды вне шкафа. Это очень удобное приспособление, которое позволяет держать нужную одежду под рукой и в достойном виде. На эту вешалку можно собирать выстиранную и выглаженную одежду, прежде чем вернуть её в шкаф. Сюда можно вывешивать наряд, который вы собираетесь надеть (например, завтра на работу или в гости). Здесь же может висеть блузка или рубашка, которую уже один раз надели, но которую ещё рано стирать.

## «ДУХИ» ДЛЯ ОДЕЖДЫ

Существует несколько способов придать приятный запах одежде, хранящейся в шкафу. Для этого на полочках помещают мешочки с хвоей, лавандой, лавром или готовые ароматические саше. Раньше наши бабушки раскладывали в стопки с нижним и постельным бельём кусочки мыла, обернутые хлопчатобумажной тканью, отчего в шкафу надолго сохранялся запах чистоты и свежести. Сегодня своими руками можно приготовить ароматическое саше из косметического мыла, положенного в носовой

платок или специальный мешочек либо саше из морской соли, ароматизированной эфирным маслом. Чтобы одежда пахла приятно, не сушите бельё на кухне и в прокуренных помещениях.

## ОБЩИЙ МОМЕНТ

● Нежелательно хранить рядом с одеждой вещества, обладающие специфическим запахом. Исключение — специальные ароматизаторы, призванные отпугнуть вредителей и создать приятный аромат.

● Перед сезонным хранением одежду надо обязательно постирать, почистить и хорошо просушить.

● Не торопитесь сразу после химчистки прятать одежду в шкаф. На несколько часов оставьте её на свежем воздухе и хорошенько проветрите. Это поможет выветрить специфический запах после химчистки.



Эписция давно заняла своё почётное место среди комнатных цветов. Главное украшение растения — это его листья, которые как фиолетово-зелёное пламя горят своими тёмными, бархатными язычками. Особо отметили красоту эписции англичане и прозвали растение цветком павлина. Известны и другие названия: фиолетовое пламя, цветок-хамелеон, оранжевая африканская фиалка. Великолепие необычно окрашенных листьев дополняют красивые цветки. Цветут эписции нежными нарядными колокольчиками с ранней весны до поздней осени. Цветки могут быть различных форм и расцветок в зависимости от вида — красные, розовые, золотисто-жёлтые, розово-лиловые, белые, снежно-лавандовые с точками на лепестках или в зеве.

## ЭПИСЦИЯ- ФИОЛЕТОВОЕ ПЛАМЯ



Эписция относится к семейству геснериевые. Родиной являются тропические леса Южной и Центральной Америки. Род эписций немногочисленный, в него входят 30-40 видов растений. Название рода с греческого языка переводится как «тёмный», вероятно указывая на место произрастания, в тени густых зарослей. Эти травянистые многолетники имеют безлиственные боковые побеги (усы), при помощи которых растение размножается. В комнатной культуре распространены два вида: эписция медная и эписция гвоздикоцветная, которые послужили основой для выведения разнообразных форм и гибридов.

Эписции относятся к ампельным видам. У молодых растений стебли сначала растут вверх, но затем всё равно опускаются, одновременно формируется большое количество свисающих боковых побегов длиной до 60 см. Взрослое растение имеет несколько десятков таких побегов, из которых почти половина может зацвести одновременно.

### МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Лучшее место для размещения эписций — западные или восточные окна. На южных окнах растения обычно не ставят или

вешают кашпо на стене на расстоянии 2-3 м от окна. Зимой растение хорошо реагирует на досвечивание лампами. Следует помнить, что при недостатке освещения окраска пёстрых листьев блекнет. Эписцию следует беречь от сквозняков.

### ТЕМПЕРАТУРА

Самая комфортная температура для эписций — 22-24°C. Нормально переносит растение и высокие температуры свыше 34-36°C, если воздух будет хорошо увлажнён. При температуре ниже 16°C растение может погибнуть.

### ВЛАЖНОСТЬ

Несмотря на требовательность эписции к повышенной влажности, опрыскивать водой растение нельзя. Опушённые листья цветка от долгого контакта с водой травмируются. Для поддержания влажности воздуха рекомендуется поставить эписцию на поддоны с увлажнённым керамзитом или галькой.

### ПОЛИВ

Весной и летом поливать эписцию следует 2-4 раза в неделю, но не заливать. От переувлажнения начинает гнить корневая система. Зимой полив сокращают до 1-2 раз в неделю. Должен подсохнуть верхний слой земли. Если это случится летом, то растение следу-

ет полить немедленно, а зимой подождать 1-2 дня, затем уже поливать. Воду для полива берут комнатной температуры, мягкую, отстоянную.

### ПОДКОРМКА

Весной и летом, в период активного роста и цветения растений, раз в 2 недели в воду для полива добавляют комплексное удобрение. Эписции крайне негативно реагируют на избыток удобрений, поэтому дозу следует уменьшить в два раза относительно указанной на упаковке.

### ПЕРЕСАДКА

Эписции нужно пересаживать весной каждый год. Горшки следует брать широкие и невысокие, почва должна быть нейтральной или слабнокислой, состоять из речного песка, торфяной и листовой земли в пропорции 1:1:2. Можно использовать готовый грунт для сенполий. На дне горшка должны быть крупные сливные отверстия. После пересадки следует подержать растение в течение недели в тени и при повышенной влажности.

### РАЗМНОЖЕНИЕ

Чаще всего эписции размножают молодыми розетками или стеблевыми черенками. На усах, которые выпускает растение, развиваются молодые розетки. Их достаточно

укоренить в смеси торфа и песка при температуре 24°C. После укоренения розетку отделяют от материнского растения и пересаживают на постоянное место. Стеблевой же черенок высаживают в небольшой горшок, накрывают стеклянной банкой. Вскоре черенок укореняется. Можно поставить черенок в воду, чтобы он дал корни, а затем высадить в землю. Семенами размножают очень редко.

### ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Эписция редко поражается насекомыми-вредителями, распространёнными в комнатной культуре. Основную опасность для растений представляют гнили, вызванные избыточным увлажнением почвы при недостаточном освещении и пониженной температуре зимой. Профилактика гнили — это исключение заболачивания почвы в горшке, добавление в почву при пересадке толчёного древесного угля, сухого мха сфагнума или гидрогеля.

Эписции — привлекательные и очень благодарные растения. При должном уходе они будут радовать вас яркими листьями и длительным цветением.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

Воистину повезло тем женщинам, кому ни разу за долгую семейную жизнь не приходилось подозревать любимого мужа в измене. К сожалению, такие счастливицы встречаются в нашей современной действительности нечасто. Слишком многим женщинам, особенно в последние годы, приходится сталкиваться с тем, что мужья заводят любовные отношения на стороне. Что этому виной – общее падение нравов или развернувшаяся во всей красе мужская непостоянная природа, мы сейчас разбираться не будем. Лучше подумаем о том, что же делать, если вы вдруг узнали, что у мужа есть любовница.



# ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО

## «любовница»

Э то всегда очень неприятно — обнаружить, что вам предпочли другую. И в том случае, если вы испытываете к мужу самые глубокие чувства, и в том, если он вам уже изрядно поднадоел за долгие годы совместной жизни. И в обоих случаях первой реакцией женщины, как правило, является желание устроить скандал. С битьём посуды, истерикой, обвинениями и прочими классическими атрибутами.

Не надо.

Очень вас прошу, не надо. Гнев и обиду вы выплеснете, но ваша семейная жизнь после этого может завершиться самым плачевным образом. А именно: ваш муж, который, возможно, никогда бы не решился на разрыв с вами (мужья, как правило, с трудом на него решаются, обычно, даже страстно обожая любовницу, тянут с уходом из семьи годами), теперь с чистой совестью отправится к своей пассии. Даже если вы сами не захотите жить с изменником, всё равно лучше разойтись мирно и цивилизованно, поверьте.

Поэтому, если вы обнаружили, что у мужа есть любовница, лучшее, что можно сделать, — это на пару дней перебраться к маме. Или отправиться ночевать к подруге. Или к сестре, если она у вас есть. Или к какой-нибудь другой родственнице. В общем, оказаться хотя бы на некоторое время подальше от мужа и найти того, кто смог бы вас выслушать.

Выговориться ему, выплакаться и со свежей головой уже принимать окончательное решение. Понятно, что ни мама, ни сестра, ни подруга не дадут вам профессионального совета. Иногда, по причине их вовлечённости в вашу жизнь, в их советах будет больше вреда, чем пользы, но даже это лучше, чем ничего. Идеальным вариантом, конечно, был бы визит к психологу, но на него тоже нужно решиться. Рассказать незнакомому человеку о своём унижении очень непросто, однако, помощь психолога в данной ситуации могла бы стать просто неоценимой.

Второе, что нужно сделать, после того, как вы немного успокоились, это трезвым взглядом посмотреть на вашу семейную жизнь. Может, есть причины, почему ваш муж пошёл на сторону? Их может быть несколько.

### 1. ОН ПРОСТО БАБНИК

Ну, если так, стоит ли переживать из-за его измен? Вы же знали, за кого выходили замуж. Обычно бабников сразу видно, они почти не скрываются. Здесь надо обратить самое пристальное внимание на его отношение к вам и к детям. Если семья для него на первом месте, а походы налево — на втором, если он вам или о вас никогда не сказал плохого слова, то семейная жизнь с таким бабником вполне возможна. Я знаю две такие семьи, где жёны просто закрыли глаза на измены мужей и не открывают их ни при каких усло-

виях. Я не говорю, что это хорошо или плохо, просто это их выбор. Если вы так не можете, то лучше сразу уходите, потому что бабника вы не переделаете.

### 2. ЕМУ НЕ ХВАТАЕТ ЧЕГО-ТО В ОТНОШЕНИЯХ С ВАМИ, И ОН ИЩЕТ ЭТО НА СТОРОНЕ

Здесь главное понять, чего именно ему не хватает. Может, вы в последнее время перестали следить за собой? Или слишком увлеклись домашним хозяйством, детьми или работой? Или, не дай бог, тяжело заболели? Статистика показывает, что, чаще всего, искать утешения на стороне мужчины отправляются, когда их жёны не уделяют им достаточно внимания, и неважно по какой причине это происходит. У одной моей знакомой муж загулял, когда она писала кандидатскую диссертацию. Эта диссертация была очень важна для неё, она стоила ей огромного количества сил и нервов, знакомая преодолела противодействие, которое оказывали коллеги, и, в конце концов, защитилась. А через полгода узнала, что у мужа на стороне есть женщина и даже уже ребёнок. Это стало для неё шоком, и я вполне её понимаю. Хуже, чем эта ситуация, пожалуй, только та, когда вы тяжело больны, а муж в это время заводит любовницу. Это хуже, чем измена, это предательство. Но отчего-то в жизни подобное случается довольно

часто. Единственным плюсом данной ситуации является то, что она поддаётся исправлению, и это исправление находится целиком в ваших руках. Уделяйте ему побольше внимания, не забывайте, что вы, прежде всего, женщина, а также помните о том, что семейные отношения – слишком важная вещь, чтобы пускать их на самотёк.

### 3. МУЖУ ПРОСТО ЗАХОТЕЛОСЬ ЧЕГО-ТО НОВЕНЬКОГО

Ну, бывает. Вам ведь тоже иногда хочется. Ситуация опять-таки не критическая, если сами всё не испортите, то, скорее всего, всё утрясётся.

### 4. ОН ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЛЮБИЛСЯ

Да, вот тут всё серьёзно. Если вы, хорошенько подумав, поняли, что вам без него будет слишком тяжело, то тогда придётся действовать тонко и умно, чтобы не дать мужу покинуть лоно семьи.

Здесь эффективными будут следующие шаги.

Во-первых – вести себя, как обычно. Как бы вам не было тяжело. Не показывать виду, что вы всё знаете. Молчать, как партизан на допросе. Закрывать рот на замок и выбросить ключ. Мужчинам, как правило, сложно говорить о чувствах, и сами они с трудом решаются на такой разговор. Не давайте вашей сопернице лишних козырей, затеяв выяснение отношений с мужем. В данной ситуации честность вам не поможет.

Во-вторых, постарайтесь сделать так, чтобы у мужа было поменьше свободного времени. Придумайте что-нибудь. Какое-нибудь важное и интересное дело. Или новое совместное хобби, которое давало бы выброс адреналина. Типа прыжков с парашютом, гонок на картах, альпинизма, пейнтбола или чего-то в этом роде. Если получится затащить его в танцевальный клуб, то очень хорошо пойдёт совместное изучение танго и других латиноамериканских танцев. Если есть возможность, можно поехать куда-нибудь вдвоём или с детьми. В общем, проявите фантазию, вы ведь лучше знаете своего мужа. И помните, что каждая минута, проведённая с вами, отдаляет его от любовницы в прямом и переносном смысле.

В-третьих, не надо забывать о том, что любовница тоже чувствует себя уязвимой (и гораздо больше, чем

вы, поскольку её положение более шаткое) и, соответственно, тоже ревнует. Дайте ей пищу для ревности. Сфотографируйтесь вместе с мужем и детьми, когда вы все веселы и счастливы, и положите эту фотографию мужу в кошелек или в карман пиджака. Брызните на его рубашку своими духами. Пошлите ему смс-ку игривого содержания. Вообще, как можно чётче обозначьте своё присутствие в его жизни. Тогда его враньё, что между вами давно ничего нет, и вы живёте вместе только ради детей (мужчины часто таким образом обманывают своих любовниц), рассыплется, как карточный домик. И если у его пассии есть хоть капля совести и грамм ума, она поймёт, что её просто используют, и начнёт совершать ошибки типа закатывания истерик, выяснения отношений и т. д. Ваш муж начнёт нервничать, сомневаться, а нужно ли ему вообще всё это. То есть ситуация пойдёт по нужному вам сценарию.

В-четвёртых, (это самый важный пункт!) займитесь собой. Купите парочку сексапильных платьев, красивые недлинные юбки, туфли на шпильке, обязательно новые духи, смените причёску. Если позволяют средства, обратитесь к специалисту по стилю, он подберёт вам новый имидж. Найдите себе какое-нибудь

интересное занятие (музыка, танцы, благотворительность – что угодно!) и чаще бывайте на людях. Скорее всего, перемены заинтригуют вашего мужа и, возможно, вызовут его ревность. Замечательно, пусть поревнует. Чем больше внимания он будет уделять вам, тем меньше – ей.

В-пятых, на самый крайний случай, можно провернуть трюк с внезапной болезнью или беременностью. Но это очень слабый ход, он возможен только при условии наличия высоких моральных качеств у вашего супруга, да и чреват возможностью разоблачения. В случае, если ваш муж узнает, что им так грубо манипулировали, он будет оскорблён в лучших чувствах, а этого допускать никак нельзя, если вы собираетесь и дальше жить с этим человеком. Поэтому использовать этот приём можно только в самых крайних, можно даже сказать, критических случаях.

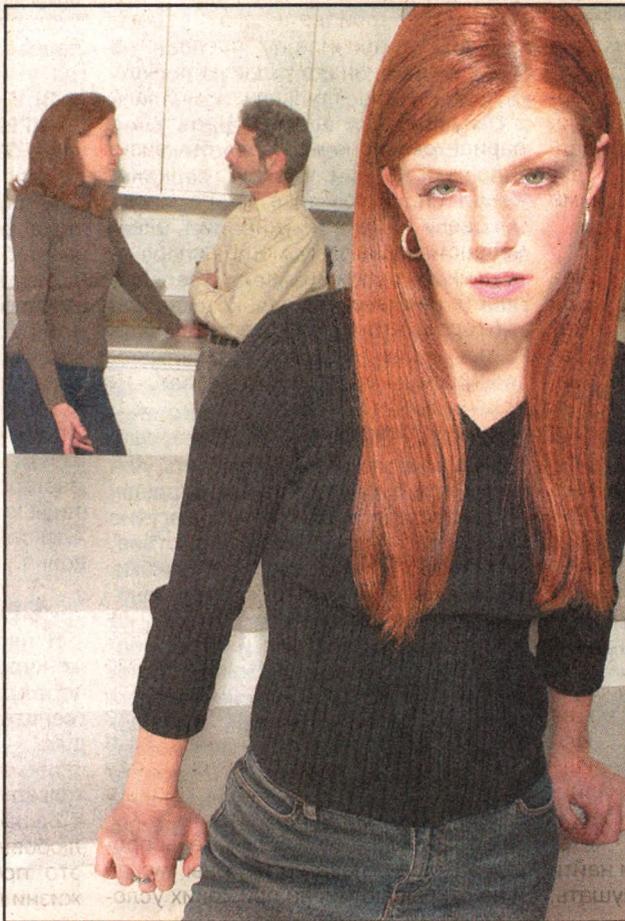
Если вы правильно воспользуетесь приведёнными выше советами, то, скорее всего, вам удастся сохранить семью, и всё у вас будет хорошо. Если же ни одно из предложенных средств не сработало, и в один прекрасный день муж пришёл домой и заявил, что вам нужно расстаться, то это означает, что он на сто процентов уверен, что с той, другой ему будет

лучше. Стоит ли в таком случае удерживать его? Ведь никаких душевных сил не хватит жить с человеком, зная, что вы ему не нужны. Поэтому постарайтесь расстаться с ним красиво и с достоинством, не снижайте себе самооценку глупым и безответственным поведением. Поверьте, хорошее мнение о себе вам ещё понадобится, вам ведь ещё предстоит строить новую жизнь, и только от вас зависит, какой она будет.

А главное средство для достижения счастья в жизни, вообще, и в семейной жизни, в частности, очень простое – это искренне любить себя. Ценить свою индивидуальность, уважать её, беречь, холить и лелеять. Помнить, что второй такой женщины, как вы, нет на свете. Не забывать о своих желаниях и потребностях. Не критиковать и не подавлять себя. Не сравнивать с воображаемыми и реальными соперницами. Тогда ни одна из них ни за что не появится на вашем горизонте.

Будьте счастливы!

**Елена КОНДАУРОВА**





# СОВЕТСКАЯ ВАЛЬКИРИЯ

**При имени - Вера Мухина, практически у всех моих современников, перед глазами возникает статуя «Рабочий и колхозница» да ещё легенда о создании граённого стакана. И никому невдомёк, какую красивую и одновременно трагическую жизнь прожила эта удивительная женщина.**

## ПЕРВОЕ ИСПЫТАНИЕ

Вера Мухина родилась в богатой купеческой семье 19 июня 1889 года. После смерти горячо любимой жены, скончавшейся от туберкулёза через два года после рождения Верочки, отец увозит дочерей из промозглой Риги на юг, в Феодосию. Здесь, у моря, девочка пристрастилась к рисованию. Детство у моря закончилось вместе со смертью отца, когда богатые дядюшки забрали Веру и её старшую сестру Марию в Курск. Баловали девочек без меры, задуривали. Жизнь казалась сплошным праздником. В 1907 году сёстры переехали в Москву. 17-летняя Вера решила серьёзно учиться рисованию и выбрала студию знаменитого Константина Юона. Но к живописи она вскоре охладела и поступила в скульптурную мастерскую. Впервые прикоснувшись к глине, она испытала потрясение — из-под пальцев выходило не плоское изображение, как в живописи, а творилась, можно сказать, сама плоть. Она была счастлива. Но Рождество 1912 года принесло первое тяжёлое испытание. Катание с гор на лыжах и санях в поместье Кочаны было любимым занятием всей молодёжи. Однажды Верины сани налетели на дерево, от удара кровь хлынула потоком. Она

поднесла руку к лицу — носа не было, вернее, он болтался на лоскутке кожи. На розвальнях помчались в Смоленск. За восемнадцать дней было сделано девять пластических операций, и ни одного зеркала. Затем снова Кочаны, где полгода заживали раны и приживалась искалеченная плоть. Когда Вера впервые после катастрофы увидела в зеркале своё отражение, то только сказала: «Живут и хуже». И попросилась в Париж, учиться. «Всё что угодно, девочка!», — прозвучало в ответ.

## ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

В Париже нужно было выбрать учителя. Вера выбрала Антуана Бурделя, создававшего в скульптуре могучие характеры, героическое действие. Если учитель находил у неё ошибки, разбивала и начинала работу заново. Нелюбовь к правкам осталась на всю жизнь, так же, как и страх подражания. В тот год её жизнь протекала в мастерской и пансионе мадам Жан на бульваре Распай, где проживали, в основном, русские, желавшие стать художниками. В пансионе Вера познакомилась с Александром Вертеповым, террористом из России, бежавшим после революции 1905 года из Пятигорска, где он застрелил генерала, в Брюссель, а затем в Париж.

Зайдя однажды в студию Бурделя, где училась Мухина, он попробовал лепить, и выяснилось, что у него необычайный талант, и его даже взяли учить бесплатно. И хотя Вера запретила себе влюбляться, считая свою красоту безвозвратно погибшей, между ними вспыхнуло сильное взаимное чувство. Весной 1914 года Вера уехала в Италию. Александр, будучи нищим эмигрантом, не мог уехать с Верой, и они договорились, что осенью она вернётся, и они уже не будут расставаться. Летом 1914 года она вернулась в Россию, потрясённая и окрылённая Италией и Давидом Микеланджело. Шрамы на лице зажили, а руки обрели мастерство. Москва, Кочаны, её ждали родные и друзья. А осенью — Париж и Александр Вертепов. Но завтра была война.

## СЕСТРА МИЛОСЕРДИЯ

В августе 1914 года Вера пошла на курсы сестёр милосердия и уже через два месяца работала в военном госпитале. У Веры оказалась лёгкая рука — её раненые выздоравливали чаще, чем у других. Вера дежурила не только в свои смены, следила, чтобы в беспамятстве пациенты не сдирали бинты. Тех, кто шёл на поправку, Вера поддерживала, утешала. А кто мог утешить её? Любимый Саша

вступил во французскую армию и ушёл на фронт. Она получала от него маленькие весточки, потом пришло и нежное письмо с надеждой на встречу. Затем наступило молчание. Спустя несколько месяцев Вера получила известие: в траншею, где находился её любимый, попал снаряд, искромсав всё живое. До самой смерти она хранила листочки, посланные ей Вертеповым с фронта.

Вера с головой ушла в работу. В свободное от госпиталя время она работает в Камерном театре у знаменитого Таирова — участвует в оформлении спектаклей, разрабатывает эскизы костюмов. Тем временем начальником госпиталя был назначен военный врач Алексей Замков, прибывший с фронта и едва выживший после тифа. Алексей влюбился в Веру с первого взгляда. О любви говорить не решался, но в октябре 1917 года в госпиталь попадает снаряд, несколько сиделок убиты, другие ранены, а Веру взрывом вышвыривает в коридор, и перепуганный Алексей Замков уговаривает Веру оставить госпиталь. Летом он наконец решает сделать ей предложение, и 11 августа 1918 года они обвенчаются, и будут отныне вместе и в радости, и в горе.

## ГРАН ПРИ В ПАРИЖЕ И ПЕРВАЯ ПРЕМИЯ В РОССИИ

В революцию семья Мухиных потеряла все поместья и фабрики, но Вера приняла революцию, как родную ей стихию. Она пытается найти применение своему таланту, участвуя в конкурсах на создание монументальных памятников. Со скульптурой не складывается, и Вера, вместе с модельером Надеждой Ламановой, разрабатывает нарядные и практичные модели для женщин из дешёвых и грубых материалов. Из бязи, сурового полотна и бумази создавались костюмы, украшенные орнаментом. Весной 1920 года она родила сына Всеволода и вся ушла в материнство. Позже она снова вернулась к моделированию. В Париже на всемирной выставке, в 1925 году, советские модели, разработанные Мухиной и Ламановой, стали «гвоздём программы» и получили Гран при! Но радость длилась недолго, наступила чёрная полоса: на пороге смерти оказался сын Всеволод. Диагноз — костный туберкулёз, как следствие сильного падения ребёнка в четырёхлетнем возрасте. Консилиум лучших московских врачей вынес смертный приговор, лечить его отказались. Врач Замков не мог смириться с приговором, и дома, на обеденном столе, он проводит операцию, риск которой определяет в 90 процентов. Ассистирует мужу Вера Мухина. Затем следуют два года в

Крым, сначала в инвалидной коляске в гипсе, затем на костылях. За время болезни сына Вера лепит две женских фигуры — «Юля» и «Ветер», затем, когда с сына снимают гипс, и он заново учится ходить, Вера делает третью — «Крестьянка», за которую получает первую государственную премию.

## «РАБОЧИЙ И КОЛХОЗНИЦА»

В 1936 году началась подготовка к Всемирной выставке в Париже, где будет представлен павильон нашей страны. Архитектор Иофан предложил увенчать скульптурой поднимающееся ввысь здание. Он показал участникам совета рисунки, где стоят рядом девушка и юноша. Был объявлен конкурс на лучший проект среди скульпторов. Выиграла его Вера Игнатьевна. Все работы по воплощению проекта в жизнь проводил опытный завод института машиностроения и металлообработки, руководил сборкой профессор П. Львов. Чтобы доставить «Рабочего и колхозницу» в Париж, 75-тонную скульптуру разрезали на 65 частей и поместили в 28 вагонов. Когда статуя была установлена над павильоном на высоте 34 метров, она имела ошеломительный успех. С некоторых точек пара казалась летящей в воздухе. Мужская фигура хоть и была выше, главной оставалась стремительная блестящая женщина. Ника Самофракийская? Валькирия? Спорили журналисты, горожане и художники. Одно было очевидно — в мировой скульптуре аналогичных работ не было и нет. По возвращении в Москву статую водрузили перед входом на ВДНХ на низкий

*\*Ника Самофракийская, древнегреческая мраморная скульптура богини Победы — один из ценнейших экспонатов Лувра.*

*Валькирии — в др.-скандинавской мифологии — воинственные девы-богини, помогавшие героям в битвах и уносящие души убитых в обиталище павших в бою.*

10-метровый постамент, и ощущение полёта исчезло. «Статуя ползает по земле», — беспощадно припечатала своё детище Вера. Вид прилепленной к бетонному кубу валькирии надрывал сердце, и она стала избегать поездок на выставку.

## КРАСОТА — ЭТО ЖИЗНЬ

У Веры много заказов и проектов. Но её творчество очень часто не находит понимания у власть предержащих, возникают препятствия в реализации того или иного замысла. С началом Второй мировой войны первыми её работами, как ни странно, стали не герои фронта, а балерины. Впрочем, это вполне соответствовало характеру Мухиной. Пока лепила Уланову, много разговаривала. Заговорили о красоте. Мухина долго молчала, потом тихонько сказала: «Красота — это жизнь». Великая балерина вспоминала, что Вера в работе была похожа на валькирию.

Кончилась война, появились новые планы. В Сталинграде на купол планетария взойдёт последняя мухинская женщина. Теперь её зовут «Мир» — она спокойная, величавая и прекрасна, как Афина Паллада. Вера чувствовала, какие у неё сильные и ловкие руки скульптора, но сердце уже не выдерживало. Стенокардия, болезнь каменотёсов и ваятелей, не прошла мимо. Мужская работа оказалась слишком тяжёлой для женского сердца. 6 октября 1953 года в Москве, от тяжёлого приступа стенокардии, умерла Вера Мухина — один из лучших скульпторов XX века. И удивительная женщина — прекрасная и сильная, как валькирия.

**Подготовила Алла ОРЛОВА**

Реконструкция знаменитой статуи началась в 2003 году и закончилась в 2009-м. В результате «Рабочий и колхозница» получили постамент на 10 метров выше прежнего, что соответствует первоначальному замыслу скульптора. В постаменте статуи сейчас находится музей Веры Мухиной.



**В наше время остеохондроз резко «помолодел». Почему так происходит и какие меры профилактики и лечения заболеваний позвоночника наиболее актуальны?**

### ПРИЧИНЫ

Главная причина преждевременного старения межпозвоночных дисков — малоподвижность современных молодых людей. У детей и подростков, которые часами сидят за компьютером и уроками, должным образом не развиваются мышцы. В результате не образуется крепкий мышечный корсет, поддерживающий позвоночник.

Вторая весомая причина раннего остеохондроза: неграмотное оборудование рабочего места и неправильное поднятие тяжестей нетренированными людьми. Усугубляют проблему регулярные поездки по некачественным дорогам. Постоянная тряска приводит к травмам дисков и позвонков.

Ещё одна причина раннего старения межпозвоночных дисков — курение. Известно, что никотин отрицательно влияет на кровообращение. У курящих людей ухудшается кровоснабжение всех органов и, в частности, позвоночника. Негативно влияет неполноценное питание: гиповитаминоз, недостаток белков и минералов в пище. В результате всех этих негативных воздействий позвоночник подростка порой выглядит, как у пожилого человека.

Наиболее часто к «срыву» и появлению сильных болей приводят неправильный подъём тяжестей в сочетании с переохлаждением. Поэтому людям с заболеваниями позвоночника надо избегать сквозняков и всегда иметь возможность переодеться в сухую одежду.

### ДИАГНОСТИКА

При любых периодически возникающих болях в спине надо обратиться к специалисту. Это актуально и для относительно молодых людей. Врач выберет необходимый метод диагностики.

В некоторых случаях для постановки диагноза достаточно обыч-



# Молодой ОСТЕОХОНДРОЗ

ной рентгенограммы соответствующего отдела позвоночника. При подозрении на грыжу межпозвоночных дисков, туберкулёз позвоночника врач назначает магнитно-резонансную томографию — МРТ.

Необходимо срочно обратиться к врачу, если отмечается один или несколько из следующих симптомов:

- Боль в пояснице отдаёт в ногу.
- Боли не прекращаются более трёх дней.
- Боль в спине интенсивно нарастает.
- В ноге отмечается слабость или онемение.
- Боль в спине сочетается с повышением температуры до 38°C.
- На фоне болей в спине появилось нарушение мочеиспускания.

### ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы позвоночник не старел раньше времени, надо грамотно организовать рабочее место и правильно поднимать тяжести. Угол между поверхностью рабочего стола и

плечом должен быть 90°, та же величина угла — между бедром и голенью при сидении. Под углом в 90° должна быть расположена и спинка рабочего кресла по отношению к сидению.

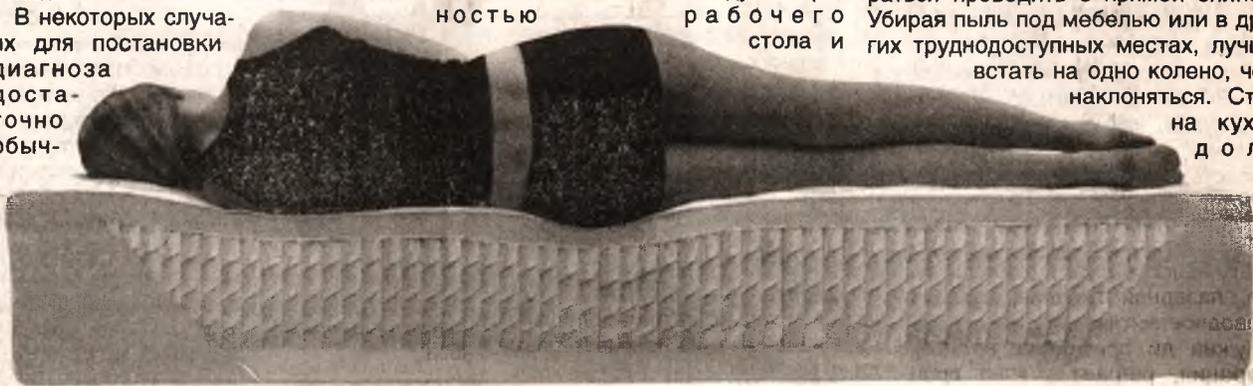
При продолжительных занятиях письмом или рисованием старайтесь не наклоняться к книгам и бумагам. Очень важно «подгонять» под свой изгиб позвоночника сиденье в автомобиле.

При поднятии тяжестей груз должен быть прижат руками к телу. Поднимать его надо не спиной, разгибаясь после наклона, а мышцами ног, выпрямляясь после незначительного приседания.

Старайтесь не держать тяжёлые предметы над головой. Если нужно положить какие-то вещи на антресоли или на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку.

Для уборки квартиры необходимо приобрести пылесос с длинной ручкой, швабру и щётку для подметания пола. Всю работу по дому надо стараться проводить с прямой спиной. Убирая пыль под мебелью или в других труднодоступных местах, лучше

встать на одно колено, чем наклоняться. Стол на кухне дол-



жен быть отрегулирован под рост хозяйки, чтобы она занималась стиркой за счёт мышц рук, не наклоняясь над столом.

Важно также спать на правильной постели. Для нашего позвоночника вредны как слишком жёсткое, так и слишком мягкое ложе. Матрас должен быть удобным, а его конструкция соответствовать физиологическим изгибам тела.

Жёсткие матрасы обычно рекомендуют выбирать полным людям, потому что мягкие модели под их весом могут сминаться и приводить к нежелательным изгибам позвоночника. Людям с нормальным или небольшим весом лучше выбирать полужёсткие или мягкие изделия. Желательно полежать на матрасе перед покупкой. Вам должно быть комфортно. Ежедневно утром, сразу после пробуждения, несколько минут встать на спину, а потом стоя.

## ЛЕЧЕНИЕ ОБОСТРЕНИЯ

При внезапно появившихся болях в спине первым делом нужно дать покой позвоночнику. Соблюдайте щадящий режим, носите специальный ортопедический корсет или воротник, который фиксирует позвоночник. Доктор подбирает лекарства, специальные комплексы упражнений и другие методики, «работающие» в каждом конкретном случае.

При нетяжёлых болях могут помочь местные средства: согревающие мази (Финалгон, Ализартрон) и гели, уменьшающие боли (например, Фастумгель, Дип Релиф, Хондроксид Форте). Используются также простые методики рефлексотерапии: можно прикладывать к спине аппликаторы Кузнецова, «Колючий врачеватель» по 20-30 мин. 3-4 раза в день.

Если боль от воздействия местных средств не проходит, по назначению врача применяются таблетки из группы нестероидных противовоспалительных средства (НПВС). Эти препараты снимают воспаление и уменьшают болевой синдром. Однако у них есть серьёзный побочный эффект: образование эрозий и язв в желудочно-кишечном тракте. Поэтому при длительном приёме обезболивающих средств необходимы препараты для защиты желудка.

В лечении остеохондроза также широко используется физиотерапия. Применяется магнитотерапия, лазерная терапия, сухое и подводное вытяжение.

Нужна ли при болях в спине операция, решает только врач.

Обычно операцию применяют при грыжах значительных размеров или распаде

межпозвоночных дисков на фрагменты (секвестрации). Сегодня убрать грыжу можно с помощью эндоскопической операции, которую проводят через небольшой — разрез под микроскопом. Эта операция намного менее травматична, чем обычное хирургическое вмешательство.

## СПОРТ И ПОЗВОНОЧНИК

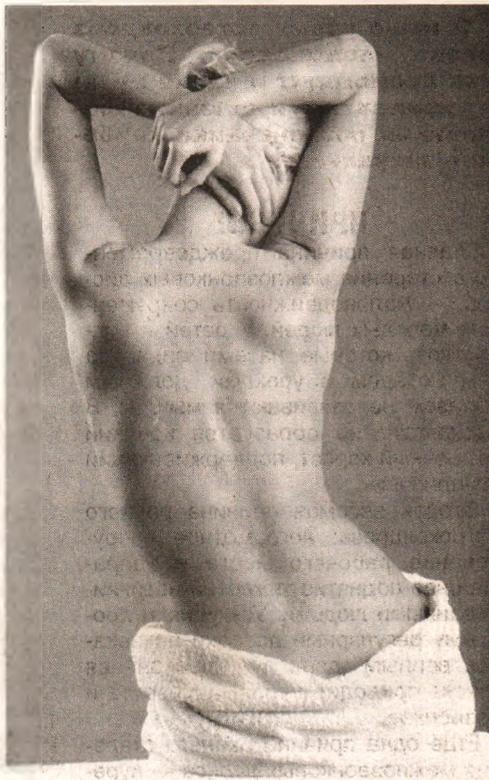
Лучшая из физических нагрузок для позвоночника — плавание. Когда человек плывёт, то вес его тела заметно «уменьшается». Мышцы расслабляются, и грыжи дисков даже несколько вправляются.

Хороши также пешие прогулки, тренировки на тренажёрах в положениях лежа и полужёла. Можете также заняться фитнесом. Лучшими его разновидностями для укрепления спины являются плавные упражнения по системе йоги и пилатеса. Главное — чтобы вы испытывали удовольствие от нагрузки. Для поддержания хорошей формы должны проходить не меньше двух километров в день. С бегом же нужно быть осторожнее. По данным учёных, бег приводит к микротравмам межпозвоночных дисков.

Опасны для позвоночника тяжёлая атлетика, прыжки в высоту, борьба, волейбол, бросание колья. Эти виды спорта связаны с большой нагрузкой на позвоночник. Могут вызвать обострение и некоторые разновидности танцев. Позвоночник не рассчитан на сильное скручивание и вращательные движения. Поэтому осторожность надо соблюдать и при занятиях горными лыжами, теннисом, бадминтоном и другими видами спорта, где во время игры приходится резко поворачивать туловище.

Помимо простых физических нагрузок разработаны специальные комплексы лечебной физкультуры. Обычно упражнения выполняются лёжа. Есть методики для шейного отдела, грудного, поясничного. Они очень эффективны, но надо заниматься ими постоянно, и тогда боль уходит. Укрепления мышечного корсета при помощи специальной гимнастики иногда бывает достаточно для нормализации самочувствия. Грыжа даже может исчезнуть.

При этом надо помнить, что лечебную физкультуру надо начинать как только острая боль стихла. Иначе лечение не имеет смысла.



## Лечебная физкультура для укрепления спины и брюшного пресса

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднимайте таз на 2-3 секунды — вдох, опускайте — выдох. Повторите 8-10 раз.

2. Исходное положение — лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Поднимайте попеременно правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу, прогибая спину. Повторите 10-15 раз для каждой руки. Когда почувствуете, что упражнение стало даваться вам легко, можете одновременно поднимать обе руки и обе ноги.

3. Исходное положение — лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки сомкнуты в замок на затылке. Приподнимите голову и плечи от пола до основания лопаток — выдох. Опустите — вдох. Повторите 10-12 раз.

4. Исходное положение — стоя на четвереньках. Сохраняя ровное положение спины, одновременно поднимите левую руку и правую ногу вверх — выдох, опустите — вдох. Затем сделайте это же упражнение для правой руки и левой ноги. Повторите 7-10 раз.

5. Исходное положение — лёжа на спине. Притяните к груди правую ногу, согнув в колене, на 2-3 секунды — выдох, опустите — вдох. То же сделайте левой ногой. Повторите 10-12 раз для каждой ноги.

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



## Женская консультация

У меня с детства в дни месячных болит живот. Гинеколог говорит, что это индивидуальная реакция организма. Я всегда снимала эти боли свечами с индометацином или таблетками диклофенака. Но недавно у меня нашли язву желудка и категорически запретили эти препараты. Как мне быть?

А. С., г. Майкоп

Боли при месячных можно уменьшить разными путями. Подбор наилучшей методики осуществляется индивидуально.

Иногда при болезненных менструациях проводится комплексное лечение витаминами и минералами. В первой половине цикла рекомендуется принимать магний и витамин В<sub>6</sub>, а после овуляции — фолиевую кислоту и витамин Е. После лечения по такой схеме неприятные ощущения могут уменьшаться.

Некоторым женщинам хорошо помогает иглорефлексотерапия. Другие чувствуют заметное облегчение после курса гомеопатических препаратов, таких, как дисменорм, ЭДАС-139 или ременс. Закрепить действие лекарств помогают электрофорез и другие методики физиотерапии.

Если же все эти методики не помогут, посоветуйтесь с врачом. Есть несколько рецептурных обезболивающих препаратов, которые влияют на слизистую желудка в меньшей степени. К тому же эти таблетки и свечи можно применять под «прикрытием» средств, защищающих желудок.

До беременности мои месячные не всегда приходили регулярно, были задержки по 1,5-2 месяца, врачи предполагали гормональные неполадки. Потом я забеременела. Но на 10-й неделе случился выкидыш. Могли ли его вызвать гормональные перебои и нужно ли мне лечение перед следующей беременностью?

О. П., Тверь

Гормональные сбои среди причин невынашивания беременности по частоте встречаемости стоят на втором месте после генетических нарушений.

Особенно часто осложняет беременность повышенное содержание мужских гормонов в крови. Этот недуг имеет целый ряд признаков, одним из которых как раз является неустойчивый месячный цикл.

Могут быть и другие нарушения, общим признаком которых является дефицит в организме так называемого прогестерона. Этот гормон обеспечивает сохранение беременности. Его роль особенно важна в первые 12 недель беременности.

Повторяющиеся выкидыши случаются и у женщин с пониженной функцией щитовидной железы. Поэтому посетить эндокринолога или гинеколога-эндокринолога вам нужно обязательно. Он назначит ряд анализов для исследования работы яичников, надпочечников и щитовидной железы.

Если будут найдены отклонения в работе этих органов, придется какое-то время принимать таблетки. И лишь потом, по согласованию с доктором, планировать зачатие. В тех случаях, когда женщине не хватает прогестерона, его дают в виде таблеток или наносят на кожу в форме специального геля. Если с эндокринологией всё окажется в порядке, придется искать другие предпосылки для невынашивания.

У меня 20 кг лишнего веса. Недавно я забеременела. Очень боюсь ещё больше располнеть. Сколько килограмм за беременность рекомендуется прибавлять таким, как я?

А. К., г. Рязань

Раньше беременным с ожирением рекомендовали набирать не более 3-4 кг или вовсе оставаться «при своём». Считалось, что чем ближе к норме будет вес женщины, тем проще ей будет во второй половине беременности и при родах.

Но сейчас эти нормативы пересмотрены. Полным женщинам за всю беременность рекомендуется прибавлять в весе от 5 до 9 кг. Если цифры будут меньше, появляется риск низкой массы тела у малыша. При этом доказано, что дети, родившиеся с дефицитом веса, имеют в будущем повышенный риск развития сахарного диабета и гипертонии. Поэтому голодать и строго ограничивать себя в питании будущим мамам нельзя.

Вредна и другая крайность, то есть набор веса более 10 кг. В этом случае у беременной возрастает нагрузка на сердце и сосуды. А малыш может родиться слишком крупным, что создаёт проблемы как при родах, так и при проведении кесарева сечения.

Поэтому будущим мамам надо очень тщательно продумывать свой рацион и питаться только «правильными» продуктами. Без ограничений можно есть овощи, ягоды, в умеренных количествах — мясо, яйца, фрукты и рыбу. Беременной абсолютно противопоказан фаст-фуд, а сладости, майонез и жирные продукты можно употреблять лишь изредка.

Имейте в виду, что у женщин с лишним весом повышен риск развития сахарного диабета во время беременности. Поэтому вам нужно пройти тест глюкозной нагрузки на 24-28-й неделе беременности. Вам дадут выпить сладкий раствор и несколько раз замерят уровень глюкозы. Если показатели будут отклоняться от нормы, надо будет полностью исключить из рациона сладости и регулярно проверять уровень сахара в крови. В случае значительных изменений в анализах бывает необходима консультация эндокринолога и лечение под его контролем.

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

# 5 ШАГОВ ОТ АНГИНЫ



**Зимние холода часто приводят к ангине или обострению хронического тонзиллита. Как правильно лечить больное горло? Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.**

При ангине важно вызвать врача, потому что только доктор сможет правильно поставить диагноз и назначить вам необходимый антибиотик. Но лечение можно и нужно начинать ещё до приезда медиков.

## ШАГ ПЕРВЫЙ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТНЫХ СРЕДСТВ

При ангине необходимо ограничить любые нагрузки и соблюдать постельный режим. Силы понадобятся для борьбы с инфекцией. Днём носите на шее тёплую повязку. На ночь можно делать согревающий спиртовой компресс.

Применяйте любые средства от болей в горле в виде таблеток, растворов для полосканий и аэрозолей. Каждый сам выбирает наиболее удобную лекарственную форму. Но установлено, что при рассасывании таблеток препарат дольше контактирует с воспалённой слизистой, чем при распылении спрея и полоскании. Чем раньше вы уделите внимание местному лечению, тем меньше будет воспаление.

Хорошо снимает боль и воспаление современный препарат тантум верде. Он выпускается в трёх лекарственных формах: аэрозоль, раствор для полоскания и леденцы. Можете использовать таблетки для рассасывания Себидин, Стрепсилс. Они производят двойной эффект: антисептический и обезболивающий. В основном обеззараживающим действием обладают средства



Стопангин и Нео-ангин. Раствор препарата Йокс также оказывает антисептическое и противовоспалительное действие. После его распыления с микробами борется активный компонент лекарства — йод. Но нужно помнить, что при аллергии на йод этот препарат применять нельзя. Аптечные средства нужно применять согласно инструкции, но в среднем антисептики используют не менее 5-6 раз в день.

Полоскания свежими настоями и отварами мяты, ромашки, календулы, эвкалипта, шалфея также эффективны для уменьшения неприятных ощущений. Полоскать горло нужно как можно чаще, не менее 8-10 раз в день.

## ШАГ ВТОРОЙ: УМЕНЬШЕНИЕ ЖАРА

При температуре тела 38°C и выше принимайте жаропонижающие лекарства. Замечено, что при сильной отёчности горла лучше действует Нурофен. Он оказывает помимо жаропонижающего противовоспалительный эффект. Но можно выбирать и любые другие средства, к которым вы привыкли: например, Парацетамол или Аспирин.

При повышенной температуре рекомендуется обильное тёплое питьё. Как можно чаще пейте молоко, чай с лимоном, тёплую щелочную минеральную воду. Лучше всего делать по 2-3 глотка каждые 15 мин.

## ШАГ ТРЕТИЙ: АКТИВАЦИЯ ИММУНИТЕТА

С инфекцией должны бороться не только таблетки, но и наша иммунная система. Её надо поддерживать.

Повышают защитные силы организма отвар шиповника и свежеприготовленные нектарные фруктовые соки, разведённые кипячёной водой. Иммуностимулирующим действием обладают также растительные экстракты из ромашки, алтея и хвоща.

Стимулирует иммунитет для борьбы с инфекцией препарат Тонзилгон Н, в состав которого входит несколько растительных компонентов. Можно применять и гомеопатические средства, например, Ангин-хель С.

## ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ: АНТИБИОТИКИ

Антибактериальный препарат должен назначить врач. Приём антибиотиков при лечении ангины является основной мерой борьбы с инфекцией.

Согласно новым рекомендациям ведущих специалистов большинство антибиотиков при ангине нужно принимать не менее десяти дней. Даже рецептурный препарат азитромицин теперь назначается минимум на пять дней. Хотя в инструкции написано, что его можно использовать трёхдневным курсом.

Если не выдерживать сроки лечения, возможны осложнения ангины со стороны почек, сердца и суставов, например, ревматизм и гломерулонефрит.

## ШАГ ПЯТЫЙ: СДАЧА АНАЛИЗОВ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

Во время ангины и после выздоровления от неё нужно сдавать анализы крови и мочи. В некоторых случаях понадобится пройти электрокардиографическое исследование. Это важно, чтобы выработать правильную тактику лечения и на ранних стадиях заметить возможные осложнения.

После перенесённой ангины нежелательно сразу выходить на работу. В течение недели после выздоровления рекомендуется исключить большие физические нагрузки.

# ЛЮБИМЫЙ, ЖЕНАТЫЙ, НЕЗАБЫВАЕМЫЙ...



## ПРИСМОТРИСЬ К СВОЕМУ МУЖУ

Евгения, очень у вас всё запутанно получилось. Он женился не по любви, потом начал изменять жене с тобой. Обнадёжил тебя своим грядущим разводом — и снова разочаровал. Ты с горя замуж вышла... Наверное, он тебя любил и любит. Но ты счастье с тем человеком упустила — слишком долго думала. Понимаешь, не сложилось у вас всё хорошо сразу. Совет у меня такой: присмотришься получше к своему мужу. Может быть, ты и его не сразу, но всё-таки оценишь? Может быть, это и есть герой твоего романа? С тобой рядом человек, который тебя очень любит. Не каждая женщина это имеет в своей жизни. Смотри, чтобы не увели мужика, пока ты будешь страдать.

*Ольга, г. Омск*

## ОСТАНОВИСЬ! ДАЛЬШЕ БУДЕТ БЕДА

Не обижайся, Евгения, но ты и твой возлюбленный с первого дня повели себя безнравственно: сначала он женился без любви, потом ты вдруг вспылала к нему любовью и т. д. Что за детский сад? У меня нет желаний читать тебе, Женя, мораль. Хочу только сказать, что настоящая любовь созидает. А твоё чувство не имеет ничего общего с любовью, потому что оно несёт одно разрушение. Из-за твоей прихоти (это ведь ты соблазнила женатого мужчину!) страдают столько людей вокруг: и твой любимый, и его жена, и его ребёнок, и твой муж — хороший человек. У всех у них есть, наверное, ещё и родители, и другие близкие люди, которые тоже оказались втянутыми в этот водоворот. О какой любви ты говоришь? Самая обыкновенная распущенность! Совет только один:

остановись! Смог же остановиться твой любимый (молодец мужик!). Иначе дальше будет беда.

*Татьяна, г. Ставрополь*

## ТЕБЕ ПРИДЁТСЯ ПРИНЯТЬ ЕГО РЕШЕНИЕ

Ты не первая и не последняя, пережившая болезненную любовь и невозможность быть вместе. К тому же не жизненные обстоятельства помешали вам быть вместе, а ты сама упустила любовь. Пока мужчина был свободным, он не был нужен тебе, а когда на другой женился, ты вдруг любовью к нему вспылала. Но, как говорится, поезд ушёл, ты упустила свой шанс быть с ним вместе, и за свою ошибку надо платить. Мужчина выбрал семью и ребёнка, и тебе придётся принять это решение и отпустить его.

Вбей себе в голову: у тебя своя жизнь и не надо портить её ни себе, ни мужу, ни любимому. Сейчас это будет стоить больших усилий, но тебе придётся это сделать. Если не справишься сама, почитай что-нибудь в Интернете, как

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Евгении из г. Рязани: «Обращаюсь к вам за советом, потому что я на грани. Мы с ним знакомы с 2005 года, он предлагал мне выйти за него замуж, но тогда мне казалось, что он герой не моего романа. Он долго за мной ухаживал, а потом неожиданно в 2008 году женился на своей коллеге, у них родился ребёночек. После его женитьбы мы продолжали встречаться, он иногда оставался у меня ночевать. К тому времени я уже поняла, что люблю его. Он сообщил жене, что с ней разводится, я была безумно счастлива. Но потом он сказал, что сына любит больше, чем себя и меня. И на этом всё закончилось. Летом я с горя вышла замуж, думала, станет легче. А мне всё хуже и хуже. Мой муж — хороший человек, очень меня любит, но я к нему отношусь лишь с благодарностью за его заботу, доброту. Тянет меня к другому, ничего не могу с собой поделаться! Принимаю успокоительное, работаю допоздна, но не могу его забыть. Люблю до умопомрачения! Как жить без него — не знаю...» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Евгении.

забыть человека, или сходи к психологу. И лучший доктор, конечно же, время. Ты обязательно переболеешь и будешь счастлива. А как быстро это случится — зависит от тебя.

*Елена, г. Нижний Новгород*

## СТАНОВИТЬСЯ БЕГЕМОТОМ В УГОДУ МУЖУ?

Я перестала нравиться мужу. Дело в том, что я похудела на 15 кг. Сейчас я себе очень нравлюсь, да и все знакомые мне говорят, что я стала выглядеть лучше. Одного мужа моя фигура не устраивает. Как он говорит, «одни кости, и подержаться не за что». И это при том, что, когда мы познакомились, я была такой же худой, как сейчас, поправилась я, уже когда мы давно были вместе, на гормональном фоне. Сейчас у меня действительно сильно похудели бедра и грудь — такое телосложение, что весь жир копится в основном на животе. То есть, если я захочу снова поправиться, я поправлюсь, при моей склонности к полноте это не сложно. Но тогда у меня опять вырастет огромный живот, и только потом всё остальное. Я не хочу опять стать бегемотом. Но муж говорит, что лучше быть толстой, но с большой попой и грудью. Как быть? Становиться ли снова бегемотом в угоду мужу и в ущерб своей самооценке? Или нравиться себе и окружающим, но с большой вероятностью потерять любимого мужчину (муж уже сейчас начал заглядываться на «пышек»)?

*Ирина, г. Псков, 22 года*

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Дарьи из г. Волгограда: «Мне 26 лет. Я в разводе, есть ребёнок 5 лет. Выгляжу молодо, привлекательно, имею высшее образование, хорошую работу, достойную зарплату и собственную квартиру. Мужчины обращают внимание на меня, но как узнают о наличии ребёнка — бегут, как чёрт от ладана. Недавно за мной начал ухаживать мужчина, но, узнав про ребёнка, честно сказал, что хотел бы со мной встречаться, а воспитывать чужого ребёнка — нет. Подруги говорят: а чего ты хотела? Зачем нормальному мужчине при жилье и без проблем жениться на женщине с ребёнком, если вокруг полным-полно красивых, незамужних и бездетных? Выходит, у меня нет шанса на личное счастье? Неужели для разведённых женщин остаётся только неликвид: либо иногородние, либо нищелюбы? Или разведённой женщине новый брак вообще не светит? Я понять не могу, чего страшного в детях? А как же вдова Пушкина с оравой детей повторно замуж вышла? Или раньше другие мужчины были?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Дарьи.

## МОЖНО ЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ С РЕБЁНКОМ?



### У КАЖДОГО СВОЯ СУДЬБА

Даша, дело всё не в ребёнке, а в тебе и мужчинах. Значит, пока не встретился тебе такой человек, который захотел бы взять на себя ответственность не только за тебя, но и за твоего ребёнка. Это даже хорошо, что женихи сразу отпадают. По крайней мере, они не лицемерят и показывают серьёзность своих чувств. У тебя тоже требования свои есть: чтобы не был иногородним и «нищелюбом». Только смотри лучше, а вдруг среди «неликвидов» будет тот, кто полюбит и тебя, и твоего ребёнка? Что же касается вдовы Пушкина, то чтобы сравнивать себя с ней, нужно, как минимум, чтобы тебе посвятили строки: «Чистойшей прелести чистейший образец». Знаешь, Даша, в жизни можно найти примеры и попроще, когда женщины с детьми удачно выходят замуж. Так что, подруги твои очень категоричны в суждениях. У каждого своя судьба, но и от твоего отношения к мужчинам многое зависит.

Татьяна, г. Воронеж

### КОНКУРЕНЦИЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКА

Ну, во-первых, раньше, действительно, были другие мужчины, Дарья. А во-вторых, и женщины были другими. Ты вот сразу вычислила «неликвид»: либо иногородние, либо нищелюбы. Между тем хорошо известно, что Пушкин был далеко не богатым человеком, он постоянно нуждался в деньгах, в долгах был неимоверных, короче, едва сводил концы с конца-

ми. Да и легко ли было жить не просто с мужчиной, а с великим поэтом? Но Натали, как известно, беззаветно любила своего мужа. А как она нуждалась после его смерти! Почитай её переписку с братом. А ты, Даша, не смогла сохранить свою первую любовь и семью, а тебе уже подавай вторую — «с нормальным мужчиной при жилье и без проблем»! Да, выйти вторично замуж с ребёнком очень трудно, поверь мне. Но дело не в детях. Для мужчины, если он полюбит, не существует никаких препятствий. Так что дело за малым — быть достойной любви «ликвидного» мужчины. Конкуренция, в лице красивых, одиноких и свободных, сегодня очень высока!

Галина, г. Липецк

### ДЕЛО НЕ В РЕБЁНКЕ...

Меньше подруг слушайте, у меня другие примеры есть. Подруга-красавица, дочке 2 годика. Полтора года назад подруга овдовела. После траура поклонники активизировались — и старые, и новые. Сейчас встречается с мужчиной — и её, и ребёнка на руках носит. Но она сама пока не рвётся замуж. Выбирает. Ещё пример: коллега на работе с тремя мальчишками недавно замуж вышла. Старшему 13 и двое дошкольников. Мужчина, кстати, очень достойный. Вот и подумайте, почему у других получается в новый брак вступать и при наличии ребёнка, а у вас — нет. Так может дело всё-таки в женщине? Позвольте, сделаю предположение.

Мужчины бегут не от ребёнка, а от самовлюблённой женщины с завышенными претензиями к ним, потому что чувствуют ваше неуважение к мужчинам вообще (оно сквозит даже в вашем письме — «неликвид», «нищелюбы»). С мужем почему развелись? Наверное, тоже козёл был, не понял что вам по жизни всюду «должен»? Так что вам мой совет: начните с себя, а уж потом выкатывайте требования к мужчинам. Своя квартира — это, конечно, хорошо. Но вот вопрос: почему у одних в квартирах мужики заводятся, в других — моментально выводятся, а в третьих — даже на приманку не идут...

Наталья, г. Саратов

### ХОЧУ РАЗДЕЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ С МУЖЕМ

Так получилось, что я зарабатываю в несколько раз больше мужа. Содержать взрослого мужика я считаю позорным и предложила ему раздельный бюджет. Скидываемся по определённой сумме на общие нужды, остальное каждый себе. Он, естественно, недоволен, потому что ему это невыгодно. А я не вижу другого выхода. Хочу сохранить брак, но содержать мужа желания нет. Я больше работаю и зарабатываю при этом, почему же я должна ущемлять себя в чём-то ради содержания мужика? Он категорически против, а мне противна его позиция.

Марина, г. Екатеринбург

Цветок	Муза истории	Кристиан ...	Домашн. птица	Шарф из меха (перьев)	Франц. актриса Кароль ...	Одежда катола. монаха
	Полосатая ягода					Царь ... Годунов
Жен. имя				Объёмный квадрат		
У колеса				Время года		
Детская игра						
	Сушеные абрикосы			Куриное «слово»	Мера площади	
	Грузовой авто-ль					
		Певица и актриса ... Лав				
		«Страшно ... жуть!»	Геенна огненная		Профессионал Фильм с В. Цоем	
	Неядовит. змея		Роковой мужчина		Вопрос	Жена Адама
	Др. греч. царь				Нота	
		Певица без фамилии				
		Битва				
На дне реки				Равно-сие	Моя ... с краю	Альпы, Карпаты
Родствен. рака						
		... царя небесного			Дикий бык	Дорожная бричка
	Привет-ствие (к/ф «Кин-дза-дза»)		Жаба	Мушкетёр		
	Компо-зитор		Характер			
				Ороси-тельный канал		



человека, сумевшего пролезть в такую тесную компанию.

■ ■ ■  
 31 декабря. Мужик ставит табуретку и накидывает верёвку на люстру. Вдруг распахивается дверь и вваливается пьяный Дед Мороз. Плюхается на диван, смотрит на несчастного мужика и спрашивает:

— Чего это ты там делаешь?  
 — Да жизнь — кошмар, не могу я больше! Решил вот...  
 — М-да... Ну, раз ты всё равно на табуреточке, расскажи, что ли, стишок.

■ в ■  
 На просьбу ГИБДД — по возможности не выезжать на дороги в снегопад — отреагировали только коммунальные службы.

■ ■ ■  
 — Фима! Вы слышали новость?! Рабиновича ограбили! Вынесли из квартиры всё!  
 — Так он им всё и отдал!  
 — Его раскалённым утюгом пытали!  
 — Шо ви говорите! Так ему ещё и за свет намотало?

■ ■ ■  
 Когда мама покупала ему шоколадку, папа, чтобы с детства приучить ребёнка к реалиям жизни, откусывал от плитки 13%.

■ в ■  
 — Как ваше состояние, больной?  
 — Благодаря вам, доктор, моё состояние стало значительно меньше...

а ■ ■  
 — А правда, что вырученные деньги пойдут на помощь детям?  
 — Да... Мы все чьи-то дети!

**АНЕКДОТЫ**



■ ■ ■  
 Автолюбителю на заметку. Покрасьте левую половину вашей машины в один цвет, а правую — в другой, и тогда показания свидетелей не будут совпадать.

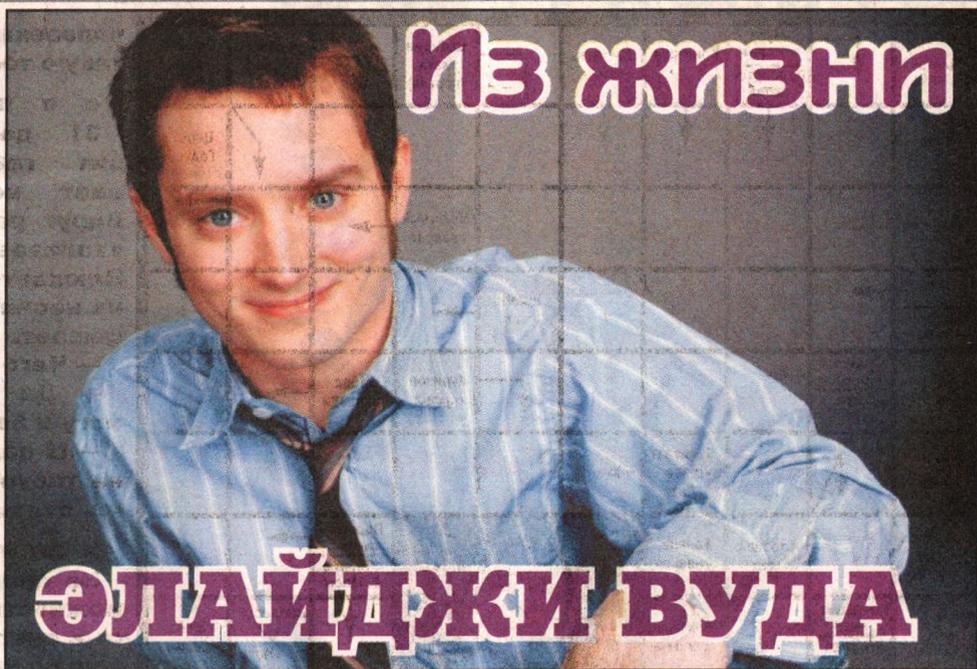
■ ■ ■  
 Анестезиолог летит в отпуск. Вдруг стюардесса объявляет:  
 — Есть ли среди пассажиров анестезиолог? Срочно пройдите к 12-му месту.  
 Подходит он к указанному месту, а там мужик водку по стопкам разливает.  
 — Вы кто? — спрашивает анестезиолог.  
 — Хирург. Не привык я,

понимаешь, без анестезиолога пить!

■ ■ ■  
 — Объявляю вас мужем и женой!  
 — Каким мужем?! Ты же говорила — в кино пойдём!

■ ■ ■  
 Приходит человек в адвокатскую контору «Рабинович-Брежер-Вайнштейн-Лидман-Кац-Иванов» и просит, чтобы его дела вёл именно Иванов.  
 — Но почему не кто-нибудь из других компаньонов фирмы? — спрашивает его секретарь.  
 — Вы знаете, я как-то больше доверяю деловой хватке

**Он родился 28 января 1981 года. Его мать-католичка обожала библейские имена. Его старшего брата зовут Захарией, а младшую сестру — Ханной. А самого знаменитого «хоббита» из Голливуда назвали Элайджей. «Он был пророком, — говорит Вуд. — посланником Бога». Хотя в одном из интервью, Элайджа сказал, что его имя имеет несколько значений, из которых сам он предпочитает «избранный».**



## Из жизни

## ЭЛАЙДЖИ ВУДА

Его родители родом из Айовы. Они обосновались в городе Седар Рэпидс, вместе управляя небольшим магазином. Элайджа был энергичным ребёнком, который любил повсюду забираться. За это его прозвали Зажигалкой и Обезьянкой. Когда ему было 2 года, он заперся в доме, оставив маму на улице, залез в буфет и разгромил кухню, пока мама наблюдала за всем через запертую дверь. Потом ему рассказывали, что он хохотал и прекрасно осознавал, что делал.

Как-то мама Элайджи смотрела телевизор и её осенило, что избыток энергии Элайджи можно было бы направить на съёмку в рекламе, и в 6 лет она записала его в местную школу моделей.

Семья переехала в Лос-Анджелес, чтобы Элайджа мог найти себе работу. Самые ранние роли Вуда в фильмах «Назад в будущее-2», «Внутреннее расследование» и «Авалон» задали тон на следующие несколько лет: играть умных большеглазых ребятшек в фильмах для взрослой аудитории.

Подрастающего Элайджа Вуда окружали, в основном, взрослые. В

Калифорнии первые три года он ходил в среднюю школу, но потом делать это стало непросто, потому что он всё время был на съёмочной площадке. И тогда он перешёл на домашнее обучение. «Мне не хватало друзей и общения с ровесниками, — говорит он. — У меня просто не было никого, чтобы поболтать вместе». Некоторое время он настаивал на том, чтобы бросить съёмки, но затем передумал: «В конце концов до меня дошло, что то, чем я занимаюсь, мне нравится гораздо больше того, что я теряю».

Вскоре после переезда в Лос-Анджелес родители Элайджи развелись и отец, и без того не баловавший детей своим вниманием, вовсе исчез из их жизни.

«Некоторые люди могут, присутствуя физически, при этом не присутствовать эмоционально. Он просто не умел этого. Мама подаёт тебе идеи, мама тебя растит и заботится о тебе, она разделяет каждую минуту твоей жизни, поддерживает... А отец нет. Отношения с ним никогда не были плохими, их просто не было. Мне нужно маму благодарить за всё в моей жизни, за то, кем я сегодня являюсь», — говорит Вуд.

Хотя снимается Элайджа с самого детства, всё же настоящий старт его карьере дала трилогия «Властелин колец». За полтора года съёмок в Новой Зеландии все девять актёров из «Братства кольца» крепко сдружились и даже сделали себе татуировки с цифрой 9. По признанию Элайджи, «самая сильная боль в моей жизни — это когда мне делали татуировку».

Актёру было страшно, и Элайджу держал за руку Изн МакКеллен, сыгравший в фильме волшебника Гэндальфа. Кстати, то самое Кольцо Всевластия режиссёр по окончании съёмок подарил Элайдже. «Я знаю, что оно где-то у меня дома, но куда точно я его положил — забыл...» — говорит Вуд. В общем, съёмки «Властелина колец» оставили глубокий отпечаток в жизни актёра.

Личная жизнь Элайджа Вуда — лакомый кусочек для прессы всего мира. Он до сих пор остаётся холостым. Он безмерно предан своей матери, которая неизменно сопровождает его на всех съёмочных площадках.

Что касается других женщин, то известно всего несколько имён. И то все сведения о романах всплывают случайно и пост-фактум. Так объяви-

лось имя актрисы и модели Бижу Филлипс, которая наотрез отказывается рассказывать о своём романе с актёром. Не ясно, сколько встречалась эта пара, но похоже, впечатлений хватило обоим.

Актриса Франка Потенте старше Вуда на семь лет, но разница в возрасте для влюблённых роли не играла. Они вместе снимались в одном кинопроекте и после съёмок не захотели расстаться. Вуд вообще очень закрытый человек, да и Франка не баловала публику подробностями.

Барабанщица группы «Gogol Bordello» Памела Рэйси была девушкой актёра целых пять лет. Она тешила себя надеждой, что их серьёзные отношения окончатся брачными узами. Памела даже сама сделала предложение руки и сердца, но Вуд ответил отказом, после чего был брошен. По словам Элайджи, он ещё слишком молод для создания семьи, не готов к ответственности и вообще предпочитает свободу.

Сегодня личная жизнь Элайджи Вуда сконцентрирована вокруг двух его собак, любимой музыки и книг. Он сам признаётся в том, что он — невероятно сложный человек с тяжёлым характером. Ругается как сапожник, постоянно грызёт ногти и очень много курит.