

# ЖЕНСОВЕТ



№9(107) Сентябрь 2015

Кулина

16+

**КАК  
СОХРАНИТЬ  
ЗАГАР**

Стр. 11

**ТЕАТР  
В ОФИСЕ**

Стр. 3

**ДИЕТА  
ПОСЛЕ  
СОРОКА**

Стр. 9

**Эмилия Кларк -**

**ЗВЕЗДА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»**

**И «ТЕРМИНАТОРА»** Стр. 47

**69  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**





## Сорока на хвосте принесла У «ГОЛОСА» НОВЫЕ НАСТАВНИКИ

Одна из главных интриг грядущего 4-го сезона шоу «Голос» оказалась раскрытой: наконец-то стали известны наставники шоу «Голос-4». Эта интрига сохранялась с финала 3-го сезона шоу «Голос», когда продюсер «Первого канала» Константин Эрнст сообщил о запланированных кадровых перестановках в жюри: привычных Пелагею, Александра Градского, Диму Билана и Леонида Агутина должны были заменить новые лица, но какие-либо предположения о том, кто будет наставниками шоу «Голос-4», Эрнст не называл. Теперь же в соцсети «просочились» фотографии со съёмок «слепых прослушиваний», по которым видно, что красные кресла наставников в новом сезоне достанутся Григорию Лепсу, Полине Гагариной, рэперу Басте (Василию Вакуленко) и Александру Градскому.



Неожиданно для поклонников из всех наставников в новый сезон перешёл лишь Александр Градский. Ни на «Первом канале», ни среди представителей шоу-бизнеса этот факт пока не комментируется, однако журналисты уже опубликовали свои предположения: Градского очень ценят и любят фанаты проекта, к мэтру идут сильные вокалисты, одного из которых он ежегодно доводил до победы. Предыдущие победители 1-го, 2-го и 3-го сезонов шоу «Голос», как известно, являлись подопечными Градского.

В социальных сетях уже отмечают, что решение создателей проекта относительно состава наставников является весьма неожиданным. Многие предполагали, что место Градского в шоу «Голос-4» займёт Юрий Антонов.

предполагали, что место Градского в шоу «Голос-4» займёт Юрий Антонов.

### ОН УСТАЛ – ОН УХОДИТ?

Известие о том, что образцовый семьянин и многодетный отец Евгений Цыганов бросил семью, стало шоком не только для его поклонников, но и для коллег. «Для нас то, что Евгений бросил жену и детей, – шок. В актёрской среде говорят, что Цыганов просто устал. Нервное напряжение, много работы. А дома не расслабиться: шум, гам. Актёрская игра – тяжёлый труд, хочется отдохнуть в тишине», – сообщила кастинг-директор «Мосфильма» Марина Ивкина. В этом году выходит пять картин с участием Цыганова, а сейчас артист проходит кастинг для шестого фильма, который делают иностранные производители. Это серьёзная нагрузка.

Однако, говорят, не в усталости дело. Кажется, ушлые журналисты выяснили причину, по которой Евгений Цыганов бросил шестерых детей и беременную жену. Якобы он закрутил роман с Юлией Пересильд. В актёрской среде утверждают, что между популярными артистами вспыхнули чувства после совместной работы в картине «Битва за Севастополь». Один из знакомых Цыганова рассказал: «Фильм вышел зимой этого года, и с тех пор Юлия и Евгений регулярно встречаются».

Другой приятель артиста сообщил: «Женя в последнее время почувствовал вкус славы, с ним стало непросто общаться. После успеха фильма «Оттепель», а затем картины «Битва за Севастополь» у него стало проскальзывать в разговоре, что семья начала мешать его работе, придётся выбирать. А с тех пор как его начали замечать в компании Юлии Пересильд, Женя стал пропадать из дома. Я пытался поговорить с ним: мол, не теряй голову! Но Женя на меня, похоже, обиделся. Сейчас он поселился на квартире у своего друга, приятель его не из актёрской среды. Последние два месяца отношения с женой у него испортились настолько, что они даже не разговаривают. Только если что-то нужно для детей, Ирина пишет ему эсэмэски, он отправляет ей деньги на счёт. И даже не заходит к ним. С детьми супруге помогают его родители, которые надеются, что Женя и Ирина помиряются хотя бы ради детей».

В актёрской среде ходят упорные слухи, что Юлия Пересильд – сердцеедка. Пресса приписывала ей роман с 63-летним режиссёром Алексеем Учителем, от которого она якобы в 2009 году родила девочку. Через три года, в 2012-м, Юлия родила вторую дочку. Кто отец ребёнка, неизвестно.



**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 экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 27.08.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3203. Тираж 15 600 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова. Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: [kulina-gazeta@mail.ru](mailto:kulina-gazeta@mail.ru) Подписной индекс: 60676



**Ж**енский коллектив — устройство своеобразное, все механизмы в котором подчиняются женской логике. Если представить, что коллектив — это маленький театр, то можно обнаружить, что каждый представитель офиса играет определённую роль. Вам довелось стать его частью? Тогда понаблюдайте за коллегами, наверняка, среди них найдутся «сказочные персонажи». Например...

### СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Подобно своему прототипу, она высокомерна и холодна. Передвигается по офису всегда «на своей волне», высоко задрав нос. Ведёт себя отстранённо, не проявляя интереса к «пустой болтовне» соседей по «цеху». Ведь у неё есть дела куда важнее! Иногда может сделать замечание, мол «работать мешают». Улыбается только в виде исключения и в качестве поощрения.

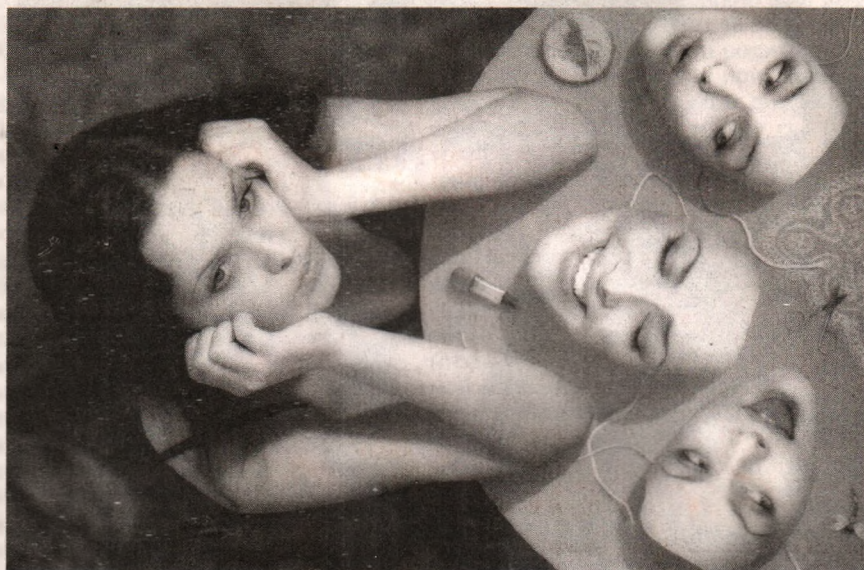
На самом деле под ледяной маской часто прячется ранимая натура. Не судите её строго, скорее всего, она просто опасается разочарования или боится стать уязвимой для окружающих. Для Снежной Королевы куда проще держаться в стороне, прикрывшись невидимой «броней» карьеристки, нежели быть собой. С виду она кажется необщительной и даже замкнутой, а на поверку оказывается незаурядным и интересным собеседником. Однако узнать это под силу только самым близким для неё людям! Быть может, вы окажетесь таковой?

### ДЮЙМОВОЧКА

Девочка-ромашка, милая и трогательная, слова лишнего не скажет. В ответ на критику начальства стыдливо прячет глаза, а в экстренной ситуации может даже проронить слезу. Её психотип не зависит от возраста и стажа работы. Дюймовочка остаётся наивной и стеснительной даже будучи опытным специалистом. Просто она — вечный ребёнок!

На самом деле в хитрости этой обитательнице офиса не откажешь. По уровню профессионализма Дюймовочка «заткнёт за пояс» любого. Но проявлять свои таланты не спешит и не считает нужным, ведь скромность играет ей на руку! Эта недотрога не любит ответственности, но при этом всегда преуспевает. Судите сами: разве можно отказать, глядя в эти наивные глаза? Один поможет, другой подскажет, третий доделает. И всё же, не позволяйте ей злоупотреблять вашим вниманием,

## ТЕАТР В ОФИСЕ



помощь не должна быть безвозмездной.

### ЧЕРЕПАХА ТОРТИЛЛА

Старожил офиса, знающий всё обо всех. При случае готова поделиться мудростью, рецептом, дать жизненный совет, поинтересоваться состоянием здоровья родителей и пожаловаться на собственное. Кстати, жаловаться Тортилла очень любит! При малейшей несправедливости в её адрес грозит навсегда покинуть ряды сотрудников. Но дело ограничивается лишь угрозами. Ведь для неё работа — дом родной!

На самом деле ей просто очень хочется быть нужной. Найдя «свободные уши», она стремится поделиться наболевшим и получить в ответ хотя бы толику сочувствия. Не отказывайте ей в этом! Единжды спросив совета или выслушав очередную историю из её жизни, вы навсегда станете её другом. Но будьте осторожны, Тортилла может заболтать вас до умопомрачения. Жалуясь на переизбыток трудовых обязанностей, она не спешит выполнять их в срок, просиживая вечерами в офисе. Но вы же не хотите последовать её примеру?

### РАЗБОЙНИЦА

Эта бунтарка и весьма конфликтная натура всё делает наоборот, назло и вопреки, всегда оставаясь в числе несогласных. Против чего протестует? Повод найдётся всегда: в зоопарке тигру не докладывают мяса, а в офисе сотрудницам не доплачивают за вредность! Немудрено, что такую правдолюбку начальство стремится отправить «на галёрку», от греха подальше.

На самом деле Разбойница —

человек искренний. Она всегда говорит правду, кого-то отталкивая этим, а других привлекая. Она не прячется под «маской», оставаясь собой в любой ситуации. Дух протеста у Разбойницы в крови! Поэтому потребность устроить «бунт на корабле» неминуемо возникнет даже в самом безмятежном месте работы. Она — эпатажная личность и любит вызывать интерес к своей персоне. Не стоит затевать споров с этой особой, всё равно останетесь в проигрыше!

### ПРИНЦЕССА

Её мысли всегда заняты глобальными вопросами! Но она озадачена вовсе не сдачей отчёта, а тем, «что надеть завтра, как успеть на маникюр после работы и попасть на распродажу». Зачем ей думать о делах, ведь она — украшение офиса! Принцесса непременно имеет «свиту» в лице нескольких подружек-коллег, которые изо всех сил стараются ей соответствовать. Она ищет популярности и обожает быть в центре внимания.

На самом деле эта модница посещает офис, в основном, с целью демонстрации нарядов. А наряды покупает, чтобы поражать воображение коллег мужского пола и вызывать зависть у женщин. Дефилируя по коридорам учреждения, будто по подиуму, она вновь и вновь ищет подтверждения своей неотразимости. Если вам нужна её помощь, достаточно сделать умелый комплимент её новым «черевичкам» или умопомрачительной причёске. Несмотря на некий нарциссизм, Принцесса — очень позитивный и улыбчивый обитатель офиса.

Кристина РЕЗНИК





# ОЛЕСЯ СУДЗИЛОВСКАЯ: «ЛЮБЛЮ СВОЮ ПРОФЕССИЮ И СЕМЬЮ»

## О ТОМ, ЧТО БЫЛО 20 ЛЕТ НАЗАД

— Если вспомнить Олесю Судзиловскую двадцати лет и сейчас — вы сильно изменились внутренне?

— Было забавно, когда в программе, посвящённой «Дому с лилиями», показали отрывки из моей работы с тем же режиссёром Владимиром Краснопольским, но пятнадцатилетней давности. Я смотрела на себя и думала: «До чего ж ещё зелёная!» (Смеётся.) Сейчас, как мне кажется, стало больше опыта, я могу оценивать себя со стороны. А с рождением ребёнка появился ещё и больший смысл во взгляде. Хотя некоторую мою внутреннюю зрелость режиссёры всегда отмечали. Помню, Георгий Шенгелия, проводя кастинг для своей картины «Мусорщик», сказал: «Если бы я мог найти ту девочку, что играла стюардессу в рекламе «Тюнс». В ней такая глубина!» Я была обескуражена: «Да это же я там...» Он: «Не может быть! Это не ты...» Я прямо видела, что он не доверяет и сомневается. А когда начались

пробы, и он увидел мои глаза в кадре крупным планом, произнёс коронную фразу: «В глазу — судьба». (Смеётся.) «Мусорщик» — одна из моих ранних и любимых работ.

## О ДЕТСТВЕ, КРУГЛОМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ И ЛУЧШЕМ ДРУГЕ

— Оlesia, расскажите немного о своих родителях.

— Папа — академик, лауреат Госпремии. Они с мамой окончили институт мясо-молочной промышленности. Мама стала химиком, а папу увлекла исследовательская работа. У него была мечта построить круглый холодильник, так как в нём холод распределяется равномерно. Но, к сожалению, мечте не суждено было сбыться. Я всегда с удовольствием затикала рядом с папой, когда он был увлечён начертанием своих схем и рисунков.

Это папа привёл меня в спорт, это от него моя уверенность в собственной неуязвимости и в том, что жизнь прекрасна. А не бояться житейских трудностей научила мама — сделать

Оlesia Судзиловская впервые снялась в кино, когда ей было 14 лет. В школу пришла помощник режиссёра Владимира Потапова, чтобы найти девочку на главную роль в фильме «Посредник». Директор школы посоветовала Олесю, потому что та очень хорошо училась. «Я до сих пор улыбаюсь, вспоминая, что мотивацией стали мои успехи в школе. Но факт остаётся фактом — вспоминает актриса в одном из интервью. — Я была отличницей и активной пионеркой. Поэтому, вернувшись со съёмок, сдала все «хвосты». А гонорар за эту картину дома торжественно вручила маме». Возможно, этот случай повлиял на выбор профессии, и после школы Оlesia поступила в театральный. Сегодня она — известная актриса российского кино. В 2009 году Оlesia Судзиловская вышла замуж за бизнесмена Сергея Дзедзана.

из коридора кухню, сшить за ночь костюм бабочки и найти выход из любой, самой сложной ситуации. Это она — статная красавица, Графиня, как мы зовём её дома, в прошлом балерина, великолепно образованная, — мой самый близкий друг.

## О ЛИЧНОМ

— Вы по натуре ревнивый человек?

— Да! Я жутко ревниво отношусь ко многим вещам. Хотя... скорее, это не ревность, а эмоциональность. И мне нельзя исправлять в себе это качество. Если я перестану быть эмоциональной, я перестану быть артисткой. Сдержанной в жизни учусь быть у Серёжи. Его истинные чувства иногда распознаёшь с трудом. Если он даже и ревнует, то я об этом никогда не узнаю.

— Вы стали мамой в сознательном возрасте. Возникали мысли: что я могу дать ребёнку, чему научить?

— Я очень долго ждала, когда у меня наконец-то проявится этот инстинкт, желание иметь детей. А потом в моей жизни произошло



событие, после которого я поняла, что могу так никогда и не услышать в свой адрес слово «мама». Мне стало так страшно! Я поймала Серёгу, и в тот же день мы стали работать над проектом. (Смеётся.) Тридцать с хвостиком — прекрасный возраст для материнства. Всем советую!

## О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

— После рождения Артёма у вас не было желания «одомашниться»?

— Я кормила грудью полгода и всё это время спокойно сидела дома. Варил борщи, пекла пироги и была счастлива. Наверное, слушавила, если бы сказала, что «работая» мамой, была бы абсолютно самовыражена. Моё призвание выждало какое-то время, позволило насладиться материнством и позвало обратно. (Улыбается.) Начались репетиции замечательного спектакля «Результат на лицо» Андрея Житинкина, потом съёмки...

— Кем хочет стать ваш сын Артём?

— Раньше хотел быть космонавтом. Для меня это удивительно! Это в нашем детстве все хотели, как Юрий Гагарин, покорять просторы Вселенной. А у современных детей другие интересы. Зачем куда-то лететь из родного дома, есть еду из пакетиков? (Смеётся.) Так

что Тёма меня порадовал — значит, у мальчика есть воображение. Правда, сейчас он переключился с космической темы на строительную — он обожает конструктор «Лего». Вообще, Тёма способный парень, у него многое получается, и понять его направленность пока сложно.

## О ДЕПРЕССИИ И ЛЕКАРСТВАХ ОТ НЕЁ

— Скажите, случаются у вас депрессии? И если да, то как с ними боретесь?

— Когда я в депрессии, помогает уборка по дому. Очень отвлекает от ненужных мыслей. Пока у нас не появился большой дом, я всегда всё делала сама. Обожаю готовить. И ещё одно средство от хандры — сесть за руль и проехать по МКАДу. Когда есть возможность, так и делаю. И не только я. В ночь с субботы на воскресенье можно увидеть за рулём совсем молодых и взрослых, с вечерними причёсками или просто с домашней заколкой девушек. Кто-нибудь обязательно будет в слезах. Многие предпочитают такой способ.

## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Что вы делаете, чтобы оставаться в прекрасной форме?

— Один мой преподаватель говорил, что красивые дети рождаются, если их мама и папа в «тот самый момент» были очень хорошо друг на друга настроены. Так вот за мою природную красоту спасибо родителям. Но и с моими данными приходится следить за фигурой. Мой диетолог считает, что вечером можно съесть только огурец или выпить стакан однопроцентного кефира, в крайнем случае, съесть грейпфрут. А вот пить ночью категорически нельзя. Потому что голодный организм даже из воды начинает делать жир. Конечно, я себя ограничиваю в некоторых продуктах, но при этом так, чтобы не чувствовать себя несчастной. Лучше всего питаться по системе: пять раз в день в объёме по одному стакану.

Спортзал тоже присутствует в моей жизни, хоть и в небольших количествах. Но когда ты танцуешь в кадре, потом летишь на озвучание, а затем восемь часов стоишь у микрофона — необходимость в спорте отпадает.

— Без какого минимального макияжа вы не выходите из дома?

— Летом, когда кожа загорелая, я почти не крашусь. Наша профессия и так предполагает много грима — и в театре, и на съёмках, так что в обычные дни стараюсь, чтобы кожа отдыхала. Максимум — это тушь и блеск для губ.

## О СЕБЕ

— Олеся, а вы даёте автографы?

— Если просьба звучит искренне и деликатно, отказать невозможно. Учусь этому у Коли Баскова. Коля — потрясающий в этом плане человек, радость для любого поклонника, всегда найдёт время, остановится, улыбнётся, ещё и шутку подарит.

— Ваша жизнерадостность — это врождённое качество или приобретённое?

— Мама иногда говорит, что скучает по мне маленькой. В детстве я была такой радостной, улыбчивой «солнечной девочкой». И когда люди со мной встречались, непроизвольно начинали улыбаться в ответ. С возрастом таких «солнечных включений» стало меньше. Жизнь учила меня «стервенеть» и закрываться маской, но сейчас появились предписания и желание снова вернуться к себе прежней.

— Что вы любите?

— Люблю свою профессию. Люблю семью. А ещё на диване полежать с книжкой и пультом от телевизора. Люблю сладкое, но стараюсь себя контролировать в стремлении положить в рот лишний кусок торта. (Смеётся.)

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

СУДЗИЛОВСКАЯ Олеся Ильинична

Дата рождения: 20 мая 1974 г. Родилась в г. Зеленограде Московской обл.

Образование: высшее театральное. В 1997 г. окончила Школу-студию МХАТ.

Работав театре: с 1997 г. — актриса Театра им. Вл. Маяковского.

Работа в кино: «Посредник» (1990), «Мама, не горюй» (1998), «Живой Пушкин» (1999), «Ландыш серебристый» (2000), «Мусорщик» (2001), «Подари мне лунный свет» (2001), «Дронго» (2002), «Остров без любви» (2003), «Дом у солёного озера» (2004), «Девочки» (2005), «Цветы для Снежной королевы» (2006), «На пути к сердцу» (2007), «Московский жиголо» (2008), «Бумеранг» (2008), «Кровосмешение» (2009), «Журов» (2009), «Взрослая дочь, или Тест на...» (2010), «Ты и я» (2011), «Камень» (2012), «Личные обстоятельства» (2012), «Стань мной» (2012), «Время любить» (2012),



«О чём молчат девушки» (2013), «Дом с лилиями» (2014), «Орлова и Александров» (2015), «Истребители. Последний бой» (2015).

Спортивные достижения: мастер спорта по художественной гимнастике.

Семейное положение: замужем. Муж — бизнесмен Сергей Дзедань.

Дети: сын Артём. Родился 4 января 2009 года.



# СЛОЖНОСТИ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ



## РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

Основная причина, по которой даже самые, на первый взгляд, прочные отношения могут потерпеть «фиаско» - нестыковка базовых ценностей. Каждый из нас растёт в семье, формируя свои представления о поведении мужчины и женщины. С этими представлениями мы вступаем в отношения, ожидая от партнёра определённых действий. Задумайтесь, как вы представляете себе семейные будни и будущего мужа. Будет ли у вас совместный бюджет, или вы – сторонник консервативных взглядов? Кто будет оплачивать коммунальные расходы, кто покупать продукты, кто готовить, а кто убирать, или вы разделите обязанности и расходы поровну.

Эти моменты очень важны, ведь причиной расставания обычно становятся неоправданные ожидания! Так будет, если в вашем представлении муж должен содержать жену, а в итоге вам приходится работать за двоих; или он привык к тому, что обязанности по готовке и уборке берёт на себя женщина, а вы требуете от

него неперемного участия. Поэтому, стоит сверить свои представления о семейных отношениях уже на старте, чтобы не разочароваться в последующем!

## РАЗМЕТКА ТЕРРИТОРИИ

Мужчины очень свободолюбивые существа, даже будучи в законных отношениях, они продолжают оберегать свою территорию. Это особенно актуально, если вы намереваетесь переехать в его «холостяцкую берлогу»! Для женщины очень важны уют и комфорт, поэтому она стремится переделать обстановку под себя, обустроить семейное гнездышко, где всё должно лежать на своих местах. Однако избегайте резких перемен, нововведения должны быть постепенными. Как говорится, не нужно

**Н**ачало совместной жизни – это серьёзный, волнующий и в то же время долгожданный этап в отношениях. Наконец-то вы оба созрели для того, чтобы разделить на двоих не только эмоции и чувства, но и бытовые заботы.

К сожалению, именно на этом этапе некоторые пары распадаются, объясняя это фразой: «не сошлись характерами». Вы тоже считаете, что романтика и быт не совместимы? Якобы, стоит вам съехаться, и ссоры неминуемы. Но любовь победит все разногласия, а все «острые углы», при желании, можно сгладить. Начните с мелочей!

пытаться «влезть со своим уставом в чужой огород»: обсуждайте с избранником каждый свой шаг.

Если он привык часами сидеть за компьютером, не лишайте его этой привилегии, и ни в коем случае не старайтесь навести порядок в его компьютерном столе, выбросив что-то, на ваш взгляд, ненужное. Даже в пределах совместной жилплощади у каждого должно быть своё личное пространство, место для уединения. На помощь придёт зонирование – такие предметы интерьера, как ширмы, стеллажи, которыми можно ограничить личное пространство. К примеру, после рабочего дня, пока супруг увлечён «интернет-серфингом» за компьютерным столом, вы можете занять себя рукоделием, устроившись в любимом кресле-качалке.

## НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Около 70% пар ссорятся в процессе планирования жилого пространства. На первый взгляд приятные хлопоты по выбору дизайна и размещению мебели приводят к конфликтам! Кроме этого, среди причин ссор значатся: усталость, ревность и бытовые разногласия. В последнее время к числу причин добавилась повальная увлечённость мужского пола компьютерными играми.





## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИКРОКЛИМАТ

Когда мужчина и женщина начинают жить вместе, откуда ни возьмись, появляются обязательства, а значит, и взаимные претензии. Они-то и разрушают отношения! И прежде безумно влюблённые не успевают оглянуться, как не вовремя вынесенный мусор или пересоленный суп становятся причиной для ссор. Не нужно строить совместный быт по принципу обязательности. Стоит вам начать пилить друг друга, как романтике на самом деле придёт конец!

Всегда помните о том, что любая проблема не стоит вашей любви друг к другу и любой вопрос можно решить методом открытого и искреннего диалога. Договоритесь ни к чему друг друга не обязывать, а обсуждать все спорные вопросы, не требовать, а просить, и непременно благодарить и хвалить друг друга. Ведь это лучший стимул к самосовершенствованию! Так, если вы похвалите мужа за почищенный унитаз, сказав: «как мне с тобой повезло», в следующий раз он непременно сделает всё ещё лучше, в надежде услышать это снова. Также и вы, приготовив вкусный суп и увидев, с каким удовольствием суженый поглощает обед, в другой раз приготовите ещё что-нибудь вкусное, чтобы порадовать его.

## ПОЛЕЗНЫЕ ТРАДИЦИИ

Частой причиной разногласий становится рутина, в которую превращается жизнь новоиспечённых супругов, стоит им войти в фазу под названием «совместный быт». В этом случае досуг ограничивается просмотром телевизора и обсуждением проблем на работе. Однообразие способно охладить чувства, ведь им нужна регулярная подпитка. А тут необхо-

димось развлекать друг друга отпадает - зачем, ведь вы и так уже вместе!

Не стоит пренебрегать совместным досугом, даже несмотря на то, что забот в браке прибавляется. Практикуйте велосипедные прогулки в парке или запишитесь в бассейн. Иногда обязательно выбирайтесь «в свет»: отмечайте праздники в компании друзей, в заведении или в кругу семьи, посещайте выставки, ходите в кино, театры, не пропускайте гастролы известных артистов. Чаще делайте что-то вместе: устраивайте романтические вечера, готовьте в «четыре руки», устраивайте совместный шопинг по выходным. Такие приятные мероприятия очень сближают, дарят совместные воспоминания и общие темы для разговоров.

## ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

Итак, вы живёте вместе и видите друг друга ежедневно! Что уж там скрывать, иногда это сильно напрягает. Ведь на этапе зарождения отношений вы с нетерпением ждали встречи, готовились к свиданию, а теперь объект вашей страсти сидит на диване и раздражает своим бездействием. В этой связи будет полезна временная разлука. Не путать с «перерывом в отношениях»! Просто, находясь вместе изо дня в день долгое время, мы успеваем друг другу немного наскучить, «примелькаться».

Иногда просто необходимо друг



## ИНТЕРЕСНО!

Мужчины, которых по утрам, на прощание, целуют жёны, более успешны в плане карьеры, а также живут на 5 лет дольше своих «нецелованных» собратьев. Такую закономерность выявили американские учёные. А для женщин поцелуй любимого человека вообще крайне полезен: он улучшает цвет лица, сжигает калории, делает её более сексуальной в глазах мужчин. И всё благодаря гормональному всплеску!

от друга отдыхать! Чтобы чувства вспыхнули с новой силой, периодически стоит практиковать ночёвки у мамы или у подруги. В это время любимый может почувствовать себя независимым, посмотреть футбол с друзьями или какой-нибудь не интересный вам «мужской фильм». Такие кратковременные разлуки дают новые темы для разговоров, повод поделиться впечатлениями и, конечно, возможность вновь друг по другу соскучиться. Кроме того, у каждого из вас в жизни должно оставаться место для личных увлечений: спорта, хобби, рукоделия, встреч с друзьями. Ведь даже будучи двумя половинками одного целого, нужно оставаться цельными личностями!

Кристина РЕЗНИК

## ПРАВИЛА СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ:

■ Не наводите порядок в его вещах без спроса, а особенно не «утилизируйте» ничего без его ведома! То что вам кажется мусором, для супруга может быть чем-то очень нужным.

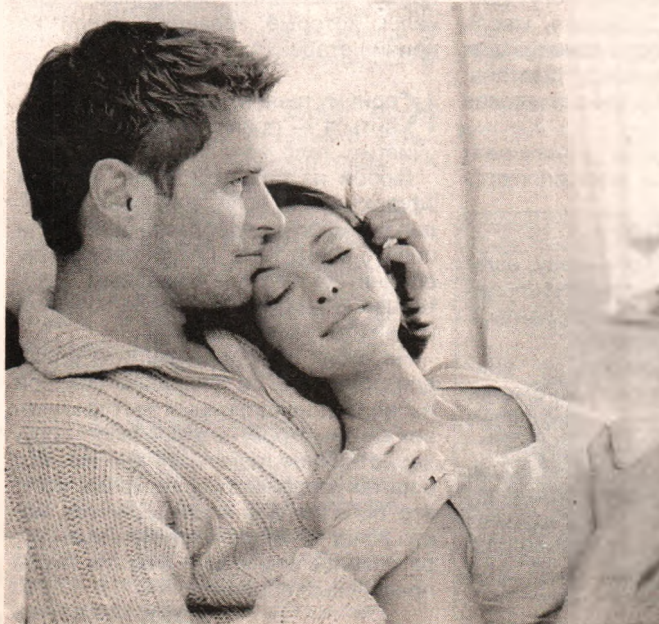
■ Обсуждайте вредные привычки друг друга. Все, которые мешают вашему комфорту: курение, храп, разбрасывание носков. Делать это нужно откровенно, но не грубо!

■ Распределяйте обязанности. Этот пункт лучше миновать уже на старте совместного проживания. К примеру, он пылесосит, а вы моете полы, он готовит шашлык, плов и яичницу, а ваш конёк — первые блюда.

■ Говорите прямо: чем долго ходить вокруг да около, лучше сразу сказать: «вынеси мусор», «пропылесось». Мужчины не понимают намёков! Так вы сэкономите время и нервы.

■ Когда благоверный возвращается домой, первым делом обнимите его, а потом уже говорите и спрашиваете. Пусть это войдёт в привычку!

■ Будьте внимательны друг к другу, хвалите друг друга за любую мелочь! Тогда причины для конфликта просто не появятся.





Привести фигуру в порядок и подтянуть кожу можно просто лёжа в ванной. Такой способ сбросить лишний вес потребует упорства — принимать ванны нужно регулярно (раз в 2–3 дня), постепенно наращивая количество времени, проведённое в воде, и провести придётся не менее 10 сеансов.

Приготовить ванну для похудения можно несколькими способами. Мы собрали 5 простых рецептов ванн для похудения, применимых в домашних условиях:

### 1. ВАННА С СОДОЙ

Вам понадобится 200 г пищевой соды. Соду сначала нужно развести в небольшом количестве воды, а потом влить раствор соды в ванну и тщательно перемешать воду. Эта процедура поможет устранить сухость кожи и снять напряжение, активизировать и очистить лимфатическую систему.

### 2. ВАННА С СОЛЬЮ

Для солевых ванн в домашних условиях желательно использовать натуральную морскую соль, продающуюся в аптеках. Соль может быть с разными минеральными наполнителями и натуральными растительными экстрактами. При отсутствии морской соли или аптеки поблизости подойдёт и обычная соль.

Оптимальное количество соли — 0,5 кг на ванну. Соль просто высыпается в воду.

Соль выводит из нашего организма лишнюю воду, стимулируя приток крови к коже, которая очищается от токсинов и наполняется питательными веществами. Также под действием соли в организме ускоряются обменные процессы, что делает борьбу с целлюлитом и жировыми отложениями наиболее эффективной. Также солевая ванна придаёт коже упругость, укрепляет ногти и помогает снять усталость.

### 3. СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Живичный скипидар получают из смолы хвойных пород деревьев, поэтому такие ванны считаются наиболее натуральным методом лечения.

Для приготовления этой ванны потребуются приобрести в аптеке скипидарную эмульсию. Перед применением внимательно прочитайте состав эмульсии, так как в ней могут содержаться вещества, которые вызывают аллергическую реакцию.

Чтобы приготовить ванну, соответствующую вашему типу давления, нужно чётко следовать инструкции. Если у вас повышенное давление,

## Худеем в месте СБРОСИТЬ ВЕС И РАССЛАБИТЬСЯ: 5 рецептов ванн для похудения



подойдут ванны из жёлтого скипидара, если нормальное или пониженное, стоит использовать белый скипидар.

Такие ванны повышают упругость кожи, а также прекрасно укрепляют иммунитет.

### 4. ВАННЫ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Эти ванны хорошо помогают бороться с целлюлитом.

Для антицеллюлитных ванн подойдут масло апельсина, грейпфрута, можжевельника или лимона. Идеальный вариант — сочетание масел.

В ванну с тёплой водой добавляют смесь эфирных масел — по две капли каждого. Эфирное масло нельзя добавлять непосредственно в ванну, так как масла не могут растворяться в воде. Добавлять масла нужно в растворитель-основу, для этого подойдут молоко, сметана, сливки. Пропорции — один стакан на ванну.

Ароматическая ванна увеличивает скорость, с которой расщепляются

жиры и выводятся токсины, поэтому организм быстрее теряет лишние килограммы.

### 5. ВАННА С КРАСНЫМ ВИНОМ

Это, пожалуй, один из самых экзотических способов. Заменить красное вино можно вытяжкой из листьев, кожицы и косточек винограда, винными дрожжами, экстрактом красного винограда.

В тёплую воду можно вылить стакан красного вина или больше.

Содержащиеся в вине и шампанском аминокислоты и микроэлементы восстанавливают естественный водно-липидный баланс кожи, способствуют похудению и уменьшению проявлений целлюлита. И, что очень ценно, связывают свободные радикалы, которые являются одной из причин старения.

К приёму ванн необходимо подготовиться — принять горячий душ и очистить тело мочалкой.

Любой из рецептов будет в разы эффективней, если, принимая ванну, делать массаж проблемных зон или просто всего тела. После процедуры обернитесь тёплым махровым полотенцем или одеялом и какое-то время полежите, расслабившись.

Не стоит рассчитывать, что ванна для похудения за несколько сеансов избавит от накопленных за годы лишних сантиметров, но это, в любом случае, отличное подспорье для тех, кто борется за свою фигуру, кроме того, это полезно для кожи. Для тех же, кто хочет немного подтянуть фигуру, регулярное отмокание в ванне также прекрасный вариант.

Майя МИЛИЧЬ

#### ВАЖНО!

■ Не стоит принимать ванну, если у вас есть хронические заболевания. Лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом.

■ Не стоит проводить в ванной слишком много времени. Рекомендуемое время — не более 20 минут.

■ Не стоит делать температуру воды слишком горячей — это может привести к обмороку. Оптимальная температура воды — не более 38 °C.

■ Не стоит принимать пищу до и после ванны в течение 2 часов.



# ДИЕТА ПОСЛЕ СОРОКА



С возрастом у женского организма изменяются потребности в витаминах и минералах. Особенно остро их нехватка ощущается у тех, «кому за 40». С помощью правильно сбалансированного питания можно избежать недостатка в жизненно важных микроэлементах, а, соответственно, и многих заболеваний.

## В ЦЕЛОМ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ:

■ Нежирные кисломолочные продукты, куриные грудки и рыбу. Эти продукты станут источниками белка.

■ Сухофрукты, бананы, арбузы, картофель, семечки и орехи. Снижают вероятность отеков, поддерживают сердечную мышцу.

■ Капусту, морковь, свёклу, брокколи, кабачки, тыкву, яблоки. Содержат клетчатку, малокалорийны, создают иллюзию сытости, замедляют всасывание углеводов в кишечнике, предупреждают запоры. При плохой переносимости сырые овощи и фрукты можно заменить печеными и тушеными.

■ Нежирный творог, кефир, молоко — незаменимые источники кальция, особенно для женщин с диагнозом «остеопороз».

■ Сардины, скумбрию, сельдь, лосось, сёмгу или форель. Блюда из этих продуктов необходимо включать в рацион 1-2 раза в неделю. В них содержатся незаменимые жирные кислоты, которые полезны для сосудов.

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ:

■ Полуфабрикаты, консервы, копчености. Эти продукты содержат много соли, а особенности женского организма таковы, что после 40 лет натрия, содержащийся в поваренной соли, начинает задерживаться в организме.

Избыток натрия проявляется отеками под глазами по утрам, склонностью к повышению артериального давления.

■ Жирный творог, сыр, мясо утки, гуся, колбаса, сало, яйца. Содержат много холестерина, который после 40-45 лет начинает откладываться на стенках кровеносных сосудов в виде атеросклеротических бляшек.

При этом существуют некоторые нюансы питания для женщин до и после наступления менопаузы.

## ОТ 40 ДО 50 ЛЕТ

В возрасте от 40 до 50 лет энергетические потребности женского организма снижаются, следовательно, нужно сократить и калорийность питания. Строгие диеты и голодание в этом возрасте нежелательны. Если вас беспокоит лишний вес, ежедневно следите за калорийностью рациона, устраивайте рисовые и овощные разгрузочные дни.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН «ОТ 40 ДО 50»:

Первый завтрак: 200 г овсяной или гречневой каши с обезжиренным



«Мне 42 года. Последние пару лет я соблюдала различные диеты, но ощутимого результата от них не было. Недавно я узнала от знакомых, что для женщин после 40 лет существуют специальные диеты. Расскажите, пожалуйста, о них подробнее».

Наталья Д., г. Липецк

молоком, 1 ст. чая.

Второй завтрак: 150 г обезжиренного творога, печёное яблоко, 1 ст. фруктового сока.

Обед: 200 г вегетарианского супа, 150 г отварной куриной грудки, 1 ст. компота из сухофруктов.

Ужин: печёная картофелина, размятая с 20 г сливочного масла, салат из огурцов с зеленью и 1 ч. л. раст. масла, кусочек хлеба, 1 ст. зелёного чая без сахара.

На ночь: 1 ст. нежирного кефира или йогурта.

## ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

В возрасте старше 50 лет женщин часто беспокоят не только лишний вес, но и частые запоры, повышение уровня холестерина, дефицит кальция. Поэтому в рационе должен учитываться эти возможные проблемы.

В целом 50-летнему организму для жизнедеятельности требуется на 30 процентов меньше энергии, чем 20-летнему, поэтому за калорийностью и жирностью продуктов нужно следить очень тщательно. Голодание и однобокие диеты для женщин старше 50 лет категорически противопоказаны, так как могут способствовать обострению хронических заболеваний.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 50 ЛЕТ:

Завтрак: 100 г нежирного творога, кусочек хлеба грубого помола (50 г), кофе или чай с молоком.

Второй завтрак: 1 яблоко или 1 апельсин.

Обед: 200 г вегетарианского супа с фасолью, 100 г отварного мяса, 150 г тушёных кабачков с 1 ч. л. раст. масла, 1 ст. компота из сухофруктов.

Полдник: 1 ст. свежевыжатого фруктового сока, 3 ст. л. кукурузных хлопьев.

Ужин: 150 г запечённой рыбы, 100 г отварной брокколи, кусочек хлеба грубого помола, 1 ст. отвара шиповника.

На ночь: 1 ст. нежирного кефира.



# АРБУЗ-УДИВИТЕЛЬНЫЙ НА ВКУС



## АРБУЗНЫЕ МАСКИ

■ Смочите в арбузном соке марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, и приложите к лицу на 15 мин. Потом смойте тёплой кипячёной водой и нанесите увлажняющий крем. Эта маска хороша при увядающей коже.

■ 2 ст. л. арбузного сока размешайте с 1 растёртым яичным желтком. Смажьте полученной смесью лицо и спустя 15 мин. смойте тёплой кипячёной водой. Эта маска — для сухой кожи.

■ Подойдёт для сухой кожи и такая маска. Разотрите в равных количествах мякоть арбуза и сливовую мякоть, добавьте немного оливкового масла и наложите смесь на лицо на 15 мин. После этого смойте тёплой водой.

■ Смешайте 2 ст. л. мякоти спелого арбуза с 1 ст. л. сметаны и с 1 ч. л. мёда. Наложите массу на лицо на 10-15 мин., после чего смойте водой комнатной температуры. Маска питает и тонизирует нормальную кожу.

■ Маска из арбуза при жирной коже лица. 1 взбитый яичный белок смешайте с 2 ст. л. арбузного сока. Нанесите на лицо на 15 мин., после чего смойте прохладной водой.

## ДОМАШНИЙ ЛОСЬОН

В арбузный сезон можно готовить домашние лосьоны для лица. Арбузной сок прекрасно тонизирует, питает и увлажняет кожу.

■ Смешайте в равных количествах арбузный и огуречный сок и протирайте этой смесью лицо утром и вечером. Лучше готовить лосьон небольшими порциями, на 2-3 дня, и держать в холодильнике. Такой лосьон поможет слегка отбелить кожу,

а также успокоить кожу, обгоревшую на солнце.

■ Для сухой кожи. Смешайте в равных количествах сок арбуза, минеральную воду и молоко. Протирайте этим лосьоном лицо утром и вечером.

## АРБУЗНОЕ МАСЛО И ЛЁД

Откуда в арбузе масло, если он такой сочный и лёгкий на вкус? Ценное масло содержится в арбузных семечках и добывается отсюда для лечебных и косметических целей. Масло из арбузных семечек (арбузное масло) содержит минералы, каротин, токоферолы, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, биологически активные вещества, протеины, фосфолипиды, биофлавоноиды, фолиевую кислоту. По жирнокислотному составу арбузное масло сходно с тыквенным. Арбузное масло активно используют в косметологии, в том числе в сочетании с эфирными маслами. Это готовый косметический продукт.

Ну а приготовить арбузный лёд не составит никакого труда. Для этого арбузный сок нужно залить в формочки для льда и заморозить. Использовать для протираний кожи

В сентябре арбузный сезон в самом разгаре. Можно есть арбузы хоть каждый день, варить из них варенье и цукаты, делать сорбеты и вкусные десерты. В домашнем салоне красоты арбуз тоже очень пригодится. Вот сколько полезного и интересного из него готовят.

лица и масок. Только после процедуры сладкий сок нужно будет непременно смыть водой.

## ПОЛЕЗНЫЕ «ОТХОДЫ»

Чаще всего семечки после арбузного застолья идут прямо в мусорное ведро. А вот в Китае арбузные семечки используют в пищу, как и тыквенные — сушат, очищают и едят. Подойдут арбузные семечки и для процедур красоты. С ними можно делать маски и скрабы. Для этого семечки высушивают и измельчают в кофемолке или в ступке.

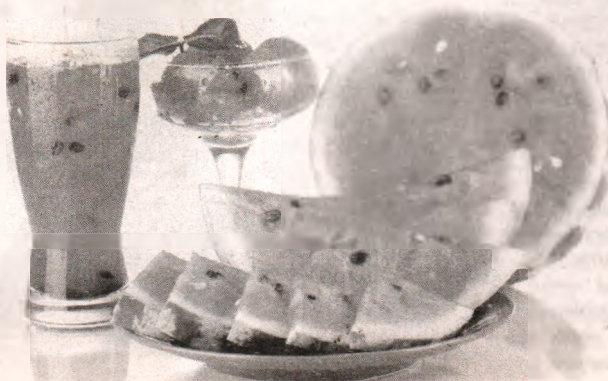
■ 1 ст. л. семечек измельчить, разбавить арбузную «муку» водой до образования густой массы. Нанести маску лёгкими массирующими движениями, слегка втирая в кожу. Спустя 15 мин. смыть прохладной водой. Маска очищает кожу и придаёт ей гладкость, ровность и бархатистость.

## ПАРФЮМ: АРБУЗНЫЕ НОТКИ

Одним они очень нравятся в парфюме, а другие стараются избегать выраженных арбузных ароматов. Арбузные нотки очень узнаваемы, они придают парфюму свежесть и лёгкость. Аромат становится по-настоящему летним и чуть сладковатым. Нотки арбуза встречаются в самых разных сочетаниях: фруктовых, цветочных, терпких, морских. Иногда арбуз добавляют в качестве нейтрализатора в сложные композиции, с тяжёлыми и приторными нотами. Как и в кулинарии, когда арбуз становится лёгким десертом после сытного обеда.

## «АРБУЗ» ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Арбузная расцветка сегодня достаточно популярна. Кружки с арбузным рисунком, кухонные полотенца, салфетки, подставки под тарелки, стаканы или кусочек мыла в виде арбузной дольки — и лето продолжается.







## 5 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЛИННЫХ ВОЛОС

Женщина с длинными волосами имеет массу шансов выглядеть женственно, привлекательно и романтично. Длинные волосы можно уложить самыми разными способами — завить локоны, вытянуть утюжками, заплести косы или сделать вечернюю причёску. Остаётся только правильно ухаживать за волосами, чтобы они отлично выглядели. Этой осенью длинные волосы снова в моде.

Бывают такие красивые натуральные оттенки волос, которые окрашивание только испортит. Кроме того, под лучами летнего солнца волосы выгорают, и получаются красивые блики. Ну а тем, кто уже красит волосы, достичь такого же эффекта чуть выгоревших прядей можно с помощью тонирования. Это заметно оживит причёску, и волосы не будут казаться слишком тяжёлыми.

от середины волос, а затем — от корней.

### 4. АКСЕССУАРЫ

Стоит обратить внимание на заколки, резинки и другие аксессуары, которыми вы пользуетесь. Аксессуары не должны цепляться за волосы или переламывать их.

### 5. ПРИЧЁСКА ПО ВОЗРАСТУ

С возрастом, увы, меняется структура волос — не в лучшую сторону. Чем старше возраст женщины, тем меньше объёма и самих волос. Иногда стоит пожертвовать несколькими сантиметрами длины ради того, чтобы причёска выглядела ухоженной. Ещё одна возрастная проблема — седина. Если в ваши планы не входит демонстрировать окружающим свои седины, вовремя закрашивайте отрастающие корни волос. Ну и конечно, стоит выбрать причёску, гармонирующую с возрастом, внешним видом и родом занятий.

### 1. ДЕРЖАТЬ ФОРМУ

Длинные волосы, как и короткие, нуждаются в хорошей стрижке, даже если они просто прямые. Опытный мастер так «пройдётся» по кончикам волос, оформит чёлку, что волосы будут лежать безукоризненно. Кроме того, нужно вовремя удалять секущиеся кончики, которые часто портят картину.

### 2. В ПОИСКАХ ТОНА

Молоденьким девушкам совершенно не обязательно красить волосы.

### 3. ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Чтобы не пересушить волосы, нанесите на них перед укладкой феном и утюжками средства термозащиты. В косметических сериях есть средства ухода, которые не нужно смывать. Это различные флюиды, масла, спреи и сыворотки. Они делают волосы более гладкими, послушными и облегчают укладку. Ещё один совет — простой, но важный. Длинные волосы причёсывают, начиная с самых кончиков, осторожно придерживая каждую прядь. Потом причёсывают

## КАК СОХРАНИТЬ ЗАГАР

После отпуска, проведённого на морском курорте, на память о солнечных днях остаётся красивый загар. Чтобы сохранить загар подольше, возьмите себе на заметку эти советы.

■ После солнечных ванн кожа становится намного суше, и на протяжении 1-2 месяцев, ей потребуется интенсивное увлажнение. Пользуйтесь молочком для тела и увлажняющими средствами для лица, которые обогащены витаминами E, F, B5 и C, экстрактом алоэ.

После пляжного сезона осталось молочко или лосьон после загара? Косметологи рекомендуют использовать эту косметику и после отпуска — для увлажнения и питания кожи.

■ Соблюдайте питьевой режим, чтобы кожа не обезвоживалась изнутри.

■ В своё меню стоит включить продукты, богатые каротином. Он стимулирует синтез меланина в клетках кожи и укрепляет её защитную систему. В этот период полезны апельсины, абрикосы, морковь, дыня, тыква и фруктовые соки. Не стоит слишком увлекаться только свежесжатым морковным соком, придающим коже оранжевый оттенок.



■ У некоторых поклонниц загара появляются оригинальные идеи — пореже купаться, чтобы ненароком не смыть загар. Но мочалка и мыло для загара не страшны, так как воздействуют только на поверхностные слои кожи. А вот длительное пребывание в горячей воде, посещение бани и сауны загару вредит, он становится тусклым и быстро сходит. Поэтому, если вы всеми силами стараетесь сохранить загар, от бани и сауны пока лучше воздержаться.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА





У каждого времени года своя палитра. Осенью цвет листвы, травы и воды становится мягче, глубже и спокойнее. Осеннее солнце вносит свои акценты и словно подсвечивает краски изнутри. В коллекциях одежды сезона осень-зима 2015-2016 года есть настроение осени и очень интересные вещи.

# ОСЕНЬ МОДНАЯ

## ДУТЫЕ И СТЕГАННЫЕ ВЕЩИ

Дутые куртки, пальто и жакеты — один из главных трендов этой осени. Популярны стеганые вещи — жилеты, юбки, брюки, костюмы.



## ПАЛЬТО

Одна из самых заметных тенденций — длинное пальто, строгое, лаконичное и нарочито простое. Без акцента на пуговицы и лацканы. Популярны мешковатые пальто со спущенной проймой, словно «с чужого плеча» — так называемые оверсайз. Модны пальто-коконы, сужающиеся к бёдрам, а также пальто-бушлаты. Снова актуальны пальто с укороченными рукавами, стильные и изысканные, которые носят в комплекте с длинными перчатками.

## ЦВЕТА ОСЕНИ

Многие цвета осенне-зимней гаммы сезона 2015-2016 года дизайнеры словно позаимствовали у природы. Будут актуальны цвет увядшей травы (оливковый), тёплый оттенок жёлтых дубовых листьев, глубокий тёмно-синий цвет (зеркальный пруд), цвет серого осеннего неба и красного вина (марсала). Яркую палитру представляют насыщенный красный, аметистовый и жёлтый цвета. Жёлтый — нетрадиционный цвет для холодного времени года, однако в коллекциях он присутствует. Стилисты предлагают сочетать жёлтый с серым, чёрным, белым или голубым. Чёрный и белый — классические цвета, которые не выходят из моды.







## ШАПКИ, ШЛЯПЫ, БЕРЕТЫ И ПЛАТОЧКИ

В предстоящем осенне-зимнем сезоне весьма актуальным предметом одежды будет снуд — это что-то среднее между шарфом и шапкой. Дизайнеры предлагают самые разные варианты снудов — крупной и мелкой вязки, из шерсти и других материалов, ярких тонов и сдержанных оттенков. По-прежнему актуальны береты, шляпы с широкими полями, вязаные шапки, а также косынки и платки. Новинка этой осени — трикотажные шапочки с козырьками. Головные уборы этой осенью украшают аппликации, вышивки, кисточки, заклёпки и помпоны.



## ТРИКОТАЖНЫЕ ПЛАТЬЯ И САРАФАНЫ

Чем ближе холодное время года, тем чаще приходится вспоминать о тёплых вещах. Вязаные платья и сарафаны из фактурного и гладкого трикотажа этой осенью в центре внимания. Очень элегантная тенденция, которая распространяется и на вечерние образы.



## БРЮКИ, ЮБКИ, КОСТЮМЫ

Смена сезона диктует и перемену тканей для одежды. На место шёлка и льна приходят шерсть и твид. Брюки-кюлоты из тёплых тканей как будто созданы для прохладной осени. Для делового стиля актуальны строгие костюмы-двойки из шерсти и твида. Ещё одна тенденция — модное плиссе, с которым дизайнеры не захотели расставаться зимой, и предложили в своих коллекциях юбки и брюки-плиссе из разных тканей, в том числе и плотных.

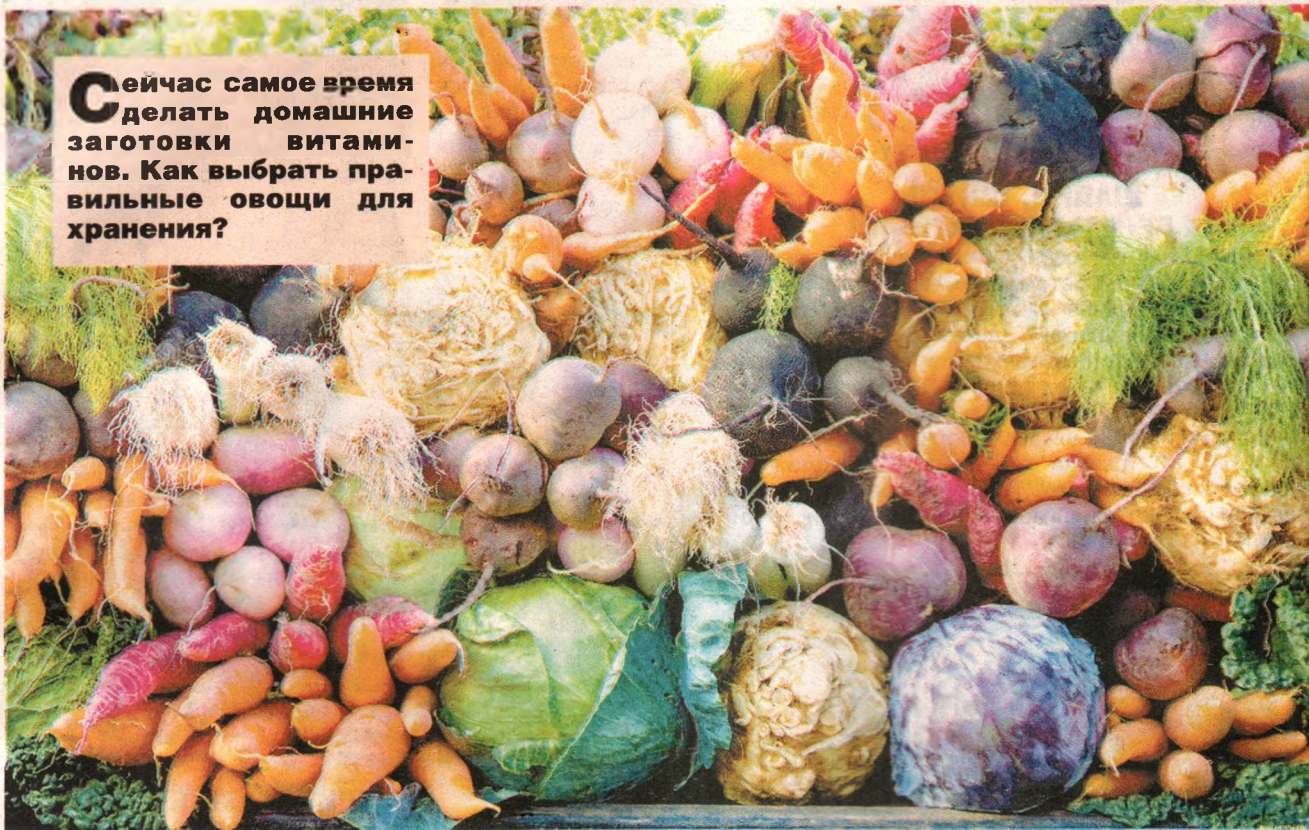
Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



# ЗАПОЛНЯЕМ ЗАКРОМА

Выбирайте белую картошку, свёклу с хвостиками и капусту без скрипа

**С**ейчас самое время сделать домашние заготовки витаминов. Как выбрать правильные овощи для хранения?



## КАРТОШКА

●Из «белого» и «розового» лучше брать белые сорта: они более лёжкие. «Белым» называют картофель со светлой кожурой, а вот оттенки её могут быть разными.

●Уточните у продавца поздний ли это сорт или ранний — поздние лежат дольше.

●Самыми лёжкими и вкусными сортами картофеля считаются Лорх, Смачный, Элла, Столовый 19, Идеал, Лошицкий, Сантэ, Бела роса, Серпанок, Водограй, Минерва.

●Вкус картофеля зависит не только от сорта, но и от почвы, на которой он выращивался. Очень вкусный картофель, выращенный на песчаной почве. Он крахмалистый, рассыпчатый и ароматный. А вот в выращенном на торфяниках картофеле содержится повышенная доля азотных удобрений, которые не только ухудшают его вкус, но и снижают пользу.

●Принюхайтесь к картофелю — он не должен неприятно пахнуть, что может говорить о том, что корнеплоды выращены на тяжёлых глинистых грунтах с низким содержанием кислорода. Такие для хранения не подойдут.

●Перед покупкой большого количества картофеля для зимних запасов поинтересуйтесь, полежал ли он после выкапывания или привезён прямо с поля. Если картофель только что выкопан, скорее всего, лежать он долго не будет. Перед закладыванием на длительное хранение картофеля нужно «вылежаться» 2-3 недели.

●Проверяйте, чтобы весь картофель был максимально чистым и сухим, без грунта — это будет означать, что его собрали в сухой период. Если же картофель влажный и с прилипшей землёй — его собрали в период дождей, и он вобрал в себя лишнюю влагу, а значит, пролежит недолго.

●У зрелого картофеля кожура толстая и гладкая, без шелушений. Обращайте также внимание на отсутствие зеленоватых бочков, чтобы не купить незрелые плоды.

●Если есть возможность, сперва купите небольшое количество картофеля (2—3% из приглянувшейся партии), разрежьте плоды и посмотрите сердцевину, чтобы не была гнилой — иначе можно купить партию картофеля, поражённую фитофторой.

●Остальные «картошкины» болез-

ни можно заметить невооружённым взглядом:

●мелкие круглые дырочки, например, говорят о том, что этим картофелем успел полакомиться проволочник;

●бурые пятна на кожуре — свидетельство картофельного заболевания парши;

●крупные бороздки, заполненные землёй, — признак того, что картофель подъеден личинками майского жука — хрущём.

●Проверьте картофель на нитраты:

●проверить, не выращен ли картофель на азотных и минеральных удобрениях, можно простым способом, отковырнув маленький кусочек. Если ноготь легко входит в клубень, как в вату, брать картофель не стоит;

●признаком большого количества нитратов является сочащаяся из разрезанной картофелины влага;

●экологически чистый картофель должен быть упругим, из него не должен сочиться сок, а при прорывании кожицы должен издаваться характерный, чуть слышный треск;

●проверить на нитраты будет проще, если у вас есть нитратомер.



● Неплохо было бы использовать дозиметр для проверки картофеля на радиоактивность или хотя бы поинтересоваться, откуда картофель привезён, с целью уточнить, не «подмочена» ли экологическая репутация местности наличием каких-либо химических предприятий и уж тем более техногенными катастрофами.

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

● Для начала осмотрите луковицы на глаз, у них не должно быть повреждений, они должны быть одеты в плотную одёжку из шелухи, которая помогает луку дольше лежать зимой.

● Чтобы исключить прорастание лука в дальнейшем, внимательно осмотрите его верхушку. Лук с сухим хвостиком и плоско закруглённым основанием прорасти не будет. Если же вы заметили белые проростки на донце луковицы, её лучше не брать — она долго не протянет.

● Внимательно ощупайте луковицы: они должны быть плотными, крепкими, твёрдыми, сухими и гладкими, не должно прощупываться никаких вмятин и влажных мест. Только такой лук будет храниться долго.

● Самыми лучшими для хранения считаются острые сорта, особенно хорош сорт Ростовский — это круглая луковица, одетая в светло-коричневую рубашку, имеет плотные луковицы с довольно тонкими чешуйками (толщиной 2-3 мм).

● Розово-красный и фиолетовый лук долго не хранится, зато это самый полезный лук. Особенно ценятся вытянутые сорта Даниловский красный и Мячиковский. Такой лук можно купить в небольшом количестве, чтобы успеть использовать его в течение ближайших двух-трёх месяцев.

## МОРКОВЬ

● Для хранения подходит обязательно сухая, чистая и светлого оттенка морковь. Цвет скажет о месте выращивания: корнеплод, выращенный в чернозёме, всегда будет с чёрным землистым налётом, а тот, что рос на песчаных почвах — светлым и более чистым. Второй вариант будет более лёгким.

● Следите, чтобы корнеплоды были ровные и без повреждений, иначе они начнут быстро гнить.

● Лучше хранится морковь конусовидной формы, например, сорт «Шантане». Вытянутые плоды лучше употреблять в пищу сразу.

## СВЁКЛА

● Качественная свёкла, которая будет долго лежать, должна быть сухой, без повреждений и жучков.

● Лучше брать плоды с хвостиками: чем они длиннее, тем лучше — свёкла начинает подсушиваться именно с них. А вот остатки ботвы недопустимы, ведь с них плод начинает быстрее портиться.

● В продаже встречается всё больше вытянутых сортов новой селекции, но они больше подходят для приготовления салатов, а на хранение стоит брать привычную глазу свёклу круглой формы.

● Проверьте свёклу на твёрдость: вялый овощ долго не пролежит.

● Размер также важен — очень крупная свёкла будет быстро вянуть.

## КАПУСТА

● Дольше лежать будут поздние сорта, например, Анкома, Амагер, Белорусская, Московская, Слава, Тюркиз, гибриды F1. Поздние сорта имеют насыщенный тёмно-зелёный цвет и покрыты как будто восковым налётом, который защищает их.

● Осматривая кочаны, обратите внимание, чтобы листья плотно облегали кочан, а также, чтобы было несколько защитных листьев, которые менее красивые, но хорошо защищают капусту. Также головки капусты не должны быть подмёрзшими, треснувшими, должны быть без механических повреждений, без поражения болезнями или вредителями.

● Капуста не должна быть влажной, сорванной в дождливую погоду — она будет плохо лежать.

● Проверьте кочан на «скрипучесть», сжав в руках. Если он плотный, не скрипит, значит, и храниться будет хорошо.

● Срез кочерыжки должен быть белым и чистым, без чёрных пятен, которые появляются вследствие порчи, и могут потом перейти на листья. Также срез должен быть хотя бы на 1—1,5 см отстоять от капустной головы, иначе с этого места она начнёт быстро гнить.

● Ещё лучше будет храниться капуста, вырванная с корнем. Поэтому, если у вас есть возможность купить такую (например, у знакомых в селе), воспользуйтесь ею.

## ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

1. Не стоит спешить, но и не стоит задерживаться с покупкой овощей для хранения. Если купить их поздно, то плоды могут быть подмёрзшими, будут поражаться болезнями и быстро портиться. Оптимальные сроки для Средней полосы России для покупки репчатого лука — сентябрь, картофеля — конец сентября — начало октября, для остальных овощей — октябрь. Тогда воздух ночью будет намного прохладней, и плоды можно будет сначала охладить, иначе они быстро будут вянуть.

2. Лучше всего сохраняются овощи и фрукты, у которых сбалансированный биохимический состав: это плоды поздних сортов.

3. Также лучше хранятся плоды среднего размера, поскольку мелкие быстро вянут, а большие — быстро портятся.

4. Перед тем как положить «витамины» в лёжку, надо их тщательно перебрать, удалить слишком большие и слишком маленькие, поражённые вредителями или болезнями, треснутые, со следами от инструментов и т. д. Если повреждения небольшие и находятся на поверхности, то такие плоды всё же можно хранить: их «раны» затянутся. Также надо очистить корнеплоды от земли (но не мыть).

5. Место, где вы будете хранить свои запасы на зиму, должно быть чистым, сухим, хорошо проветриваться, туда не должен попадать свет, зато можно будет поддерживать стабильную температуру и влажность.

6. Большинство овощей и фруктов умеют «натягивать» на себя другие запахи. Поэтому стоит хранить в разных местах, к примеру, яблоки и картофель.

7. Если вы решили хранить корнеплоды в полиэтиленовых мешках, то помните, что высота мешка не должна быть выше 50 см, их лучше ставить на стеллажи (хотя можно и на пол). Может быть перепад температуры, и по стенкам будет стекать вода, собираясь на дне. Для того чтобы такого не случилось, сделайте в мешке небольшие отверстия.

8. Оптимальная температура хранения для всех корнеплодов — 0—+10°C, а влажность воздуха — 90—95% (для свёклы может быть чуть ниже — 85—90%). Для репчатого лука — -1—+20°C, влажность — 60—70%; для чеснока — +1—30°C, влажность — 70—80%; для тыквы — +3—100 °C, влажность — 70—80%.

**Надеемся, что в вашем погребе или подвале до весны будут красоваться вкусные, экологически чистые, здоровые и качественные овощи!**



# ИНИЦИАТИВА НЕ НАКАЗУЕМА: КАК НАЧАТЬ ЗНАКОМСТВО С МУЖЧИНОЙ

Вопрос «как познакомиться с мужчиной?» для многих остаётся неловкой темой, ведь считается, что он должен подойти к вам первым. Однако мы решили развеять этот стереотип и рассказать, как начать знакомство с мужчиной, отбросив сковывающее стеснение в сторону.



## КОМУ НУЖНА НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Порой мы встречаем мужчину и понимаем, что с ним безумно хочется построить отношения. У него великолепное чувство юмора, приятный баритон и непринуждённый стиль одежды. Вот только есть одна проблема — лично познакомиться с ним пока не удалось, а ожидания, когда же судьба сведёт вас вместе, благодаря счастливой случайности, уж больно затягиваются. Давайте уйдём на шаг вперёд, так как сейчас не время быть нерешительной женщиной викторианской эпохи, которой негоже первой подходить к особе противоположного пола.

Интересный факт озвучивают психологи, которые считают, что мужчины выбирают общительных женщин, заранее зная, что с ними будет легко поддерживать разговор, а их знаки внимания не воспримут в штыки. Противоположный пол не любит попадать в неловкие ситуации при женщине, а это значит, что порой они избегают замкнутых женщин, к которым нужен особый подход. Поэтому часто случается так, что мужчины, несмотря на свои симпатии, могут отдать предпочтение женщинам более открытым в общении, которые легче идут на контакт.

## МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ АКТИВНЫХ

Изучите мужчину, считывая информацию о нём по внешнему виду. Присмотритесь к тому, как он одет, какую причёску он носит и насколько он педантичен. Как правило, мужчины, которые ходят в офис в кроссовках, с радостью обсудят с вами спортивные темы, а любители солидных костюмов могут посоветовать, каким предложением вашего банка лучше воспользоваться, чтобы облегчить себе жизнь. С модником вам будет даже проще — он точно читал новую статью об эксцентричном фотопроекте, которым все делятся на Фейсбуке, а также он в курсе, какие фильмы стоит посмотреть на летнем кинофестивале.

При знакомстве не пытайтесь произвести сильное впечатление на мужчину, иначе вы действительно запомнитесь ему, вот только не совсем так, как вам этого

хотелось бы. Не бойтесь быть искренней и настоящей, порой даже смешной. Будет идеально, если вы в общей компании спросите у него, как закончился вчерашний матч; в сильный ливень попросите мужчину с зонтиком довести вас до ближайшего кафе; предложите мужчине подвинуться на лавочке в парке; спросите, как называется порода его собаки. ведь вы хотите себе такую же. Словом, ведите себя непринуждённо и дружелюбно, не набрасываясь на него, как на объект желания, но находя общие точки соприкосновения.

## РАЗБУДИТЕ В НЁМ СУПЕРМЕНА

Чтобы там ни говорили об инфантильности современных мужчин, представители противоположного пола на подсознательном уровне всегда хотят помочь женщине, так как они чувствуют, что те могут быть слабее их. И этим нужно умело пользоваться, особенно, когда хочется завести новое знакомство. Когда женщина ставит перед мужчиной проблему, он сразу же пытается её решить — в нём просыпается Супермен, который спешит на помощь. Только тут ни в коем случае нельзя переборщить, ведь фраза «молодой человек, помогите поднять телевизор на третий этаж» может сработать разве что в очень дешёвом кино.

Если понравившийся вам мужчина работает с вами в одном офисе, узнайте его профессию и обратитесь за помощью. Например, попросите объяснить, как работает какая-то программа, ведь вы в ней совсем запутались. В спортзале потревожьте накачанного красавчика просьбой помочь с тренажёром. В магазине спросите у импозантного мужчины возле винного отдела, какое шампанское лучше выбрать. Поверьте, нормальный мужчина с радостью поможет вам, а тот, с которым лучше и не связываться, просто найдёт отговорку и исчезнет.

И помните, что в женщине должна оставаться интрига, ведь если вы подошли первой, это вовсе не значит, что вы будете занимать лидирующую позицию. Вы сделали первый шаг, а теперь позвольте мужчине поохотиться за вашим вниманием.

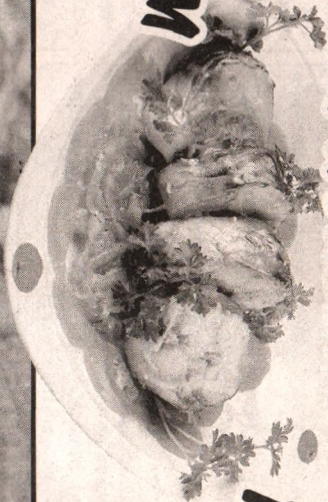


# С готовым ужинным

№9(107) Сентябрь 2015



**САЛАТЫ  
И ЗАКУСКИ  
СО СЛАДКИМ  
ПЕРЦЕМ**



**СКУПБРИЯ:  
ВКУСНО  
И ПОЛЕЗНО**



**РОГАЛИКИ,  
РУЛЕТЫ,  
ШТРУДЕЛИ**



**КАБАЧКОВАЯ ПИЦЦА**

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 1-2 куриных филе: 2 маленьких сладких перца красного и жёлтого цвета, 1 огурец, 1 красная луковица, 1 пучок укропа, 1 веточка мяты, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отбейте с двух сторон. Посолите, поперчите, обжарьте с двух сторон на оливковом масле. Затем остудите, нарежьте полосками.
2. Сладкий перец очистите от плодоножек и семян, нарежьте кубиками или соломкой. Огурец порежьте кусочками.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, сбрызните лимонным соком. Листья мяты измельчите.
4. Нарезанные овощи соедините в салатнике, сбрызните оливковым маслом. Посолите, поперчите, посыпьте мятой. Добавьте куриное филе, перемешайте. Сверху посыпьте салат измельчённым укропом.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

## САЛАТ ИЗ АВОКАДО, СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУШИ

На 1 авокадо: 2 сладких перца, 1 груша, 100 г твёрдого сыра, 1 маленький пучок петрушки, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 3-4 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. винного уксуса, смесь молотых перцев, 1/2 ч. л. сахара, соль. Для подачи: листья зелёного салата.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо вымойте, обсушите, порежьте соломкой, сбрызните лимонным соком.
2. Сладкий перец разрежьте вдоль, очистите от плодоножек и семян, нарежьте тонкими полосками. Грушу очистите, нарежьте тонкими ломтиками.
3. Приготовьте соус. Петрушку порубите, сложите в миску. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, смесь перцев, сахар, соль, раст. масло и уксус. Всё слегка взбейте венчиком.
4. Салатницу выстелите салатными листьями. На листья выложите авокадо, сладкий перец и грушу. Полейте приготовленным соусом. Посыпьте тёртым сыром.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БРЫНЗОЙ

На 6 сладких перцев: 400 г брынзы, 100-150 г сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока, зелень.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брынзу раскрошите, перемешайте с размягчённым маслом. Добавьте мелко порубленный чеснок и зелень. Перемешайте.
2. Перцы промойте, срежьте плодоножки, аккуратно удалите семена. Нафаршируйте приготовленной начинкой, уберите на 2-3 ч. в холодильник.
3. Перед подачей к столу разрежьте перцы на кусочки толщиной 1-1,5 см.

Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков

## САЛАТ «КОНФЕТТИ»

На 200 г отварного куриного филе: 200 г ветчины, 2 разноцветных сладких перца, 200 г консервированных ананасов, 200 г маринованных опят, 3 ст. л. измельчённых грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. тёртого сыра, зелень укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, ветчину, очищенный от семян сладкий перец и ананасы нарежьте кубиками. Изюм распарьте в горячей воде.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте грибы, орехи и измельчённый укроп. Посолите, заправьте майонезом. Сверху посыпьте натёртым на мелкой тёрке сыром.

Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк

## САЛАТ ПО-ИСПАНСКИ

На 200 г сладкого перца: 200 г помидоров, 150 г огурцов, 1 крупная луковица, 100 г домашних сухариков, сметана, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У сладкого перца удаляем плодоножки и семена, нарезаем соломкой. Помидоры и огурцы нарезаем ломтиками, лук — тонкими четвертькольцами.
2. Всё перемешиваем, солим, перчим, заправляем сметаной. Сверху посыпаем сухариками.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж

## САЛАТ С МЯСОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 400 г отварного мяса: 350-400 г сладкого перца, 1 луковица, 350 г консервированной кукурузы, зелень кинзы или петрушки, 3-4 ст. л. раст. масла, сок 1/2 лимона, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от семян сладкий перец и мясо порежьте соломкой, лук — тонкими пёрышками. Зелень порубите.
2. Всё перемешайте, добавьте кукурузу. Посолите, поперчите, заправьте лимонным соком и раст. маслом.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ОЛИВКАМИ И ОРЕХАМИ

На 2 сладких перца разного цвета: 50 г оливок без косточек, 30 г рубленых грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перец хорошо промойте, удалите семена, нарежьте тонкой соломкой. Каждую оливку разрежьте на 4 части. Чеснок мелко порубите.
2. Всё перемешайте, добавьте орехи. Посолите, заправьте оливковым маслом.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново



## ПАЛЬЧИКИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

На 4-5 крупных мясистых сладких перца:

мука, 1 яйцо, панировочные сухари, лук-порей, раст. масло, майонез, сметана или кетчуп. Для начинки: № 1— ветчина, сыр, варёное яйцо, майонез; № 2— отварное куриное мясо, жареные грибы с луком, майонез; № 3— отварная горбуша, укроп, грецкие орехи, майонез; № 4— варёные яйца, плавленый сырок, майонез; № 5— отварная говядина, отварной рис, жареные лук и морковь, майонез, смешанный с кетчупом; № 6— творог, чеснок, зелень, грецкие орехи, майонез; № 7— пропущенная через мясорубку жареная печень с луком и сливочное масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Целые сладкие перцы слегка запекают в духовке. Переложите в полиэтиленовый пакет, завяжите и дайте отлежаться 10-15 мин. Затем очистите от кожицы и семян.

2. Каждый перец разрежьте вдоль на 8 частей. Запанируйте в муке, окуните в яйцо, взбитое с 1 ч. л. майонеза и обваляйте в сухарях. Поджарьте на раст. масле до образования корочки. Остудите.

3. Приготовьте любую из вышеперечисленных начинок: продукты мелко порежьте или пропустите через мясорубку и смешайте с майонезом.

4. На обжаренную полоску перца выложите немного начинки, накройте второй полоской перца, сверху наденьте колечко из лука-порея. Выложите на блюдо, полейте майонезом, сметаной или кетчупом.

Оксана ТОЛСТЫХ,  
г. Елец, Липецкая обл.

## РОЛЛЫ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

На 4 сладких перца разных цветов: 100 г обезжиренного творога, 1 баночка сливочного сыра (типа Филадельфия), 100 г моркови по-корейски, 1 огурец, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени, кунжут, оливковое масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перцы смазываем оливковым маслом, запекаем 25-30 мин. в разогретой до 170°C духовке. Перцы складываем в глубокую миску, накрываем пищевой плёнкой, затем крышкой. Оставляем на 15 мин. Затем разрезаем пополам, удаляем семена и плодоножки, очищаем от тонкой кожицы.

2. Циновку для приготовления роллов накрываем пищевой плёнкой, равномерно посыпаем кунжутом. Выкладываем плотным ровным слоем очищенный перец.

3. Помидоры и лук мелко нарезаем. Тушим их на оливковом масле до мягкости.

4. Сливочный сыр с творогом взбиваем в блендере. Добавляем помидоры с луком и половину измельчённой зелени. Ещё раз взбиваем.

5. На перцы аккуратно распределяем приготовленную массу. Сверху укладываем нарезанный соломкой огурец и корейскую морковь. Посыпаем оставшейся зеленью. Сворачиваем всё в рулет. Отправляем в холодильник для застывания.

6. Готовый рулет разрезаем на роллы, выкладываем на блюдо.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

Эта лёгкая и ароматная закуска из печёного сладкого перца станет хорошим дополнением к мясным блюдам, например, шашлыку. Подать закуску можно на тостах, подсушенных ломтиках хлеба или просто в салатнике.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

## ЗАКУСКА ИЗ ПЕРЦА С КИНЗОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 10 сладких перцев красного цвета: 4 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1,5 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

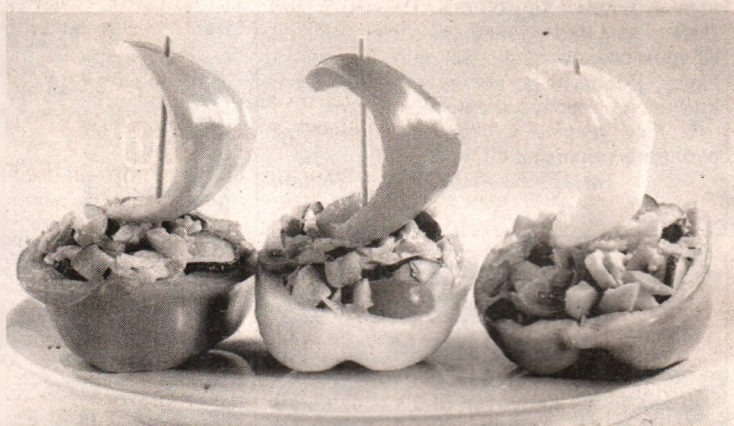
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перцы вымойте под холодной водой и просушите бумажным полотенцем. Выложите на противень и запекайте в духовке до коричневых подпалин, 20-30 мин. В процессе запекания переверните перцы 1-2 раза.

2. Готовые перцы переложите в полиэтиленовый пакет, завяжите его и оставьте на 5 мин. Затем аккуратно удалите с перцев тонкую кожицу. Разрежьте перцы пополам, очистите от семян и плодоножек. Нарежьте перцы кубиками или соломкой.

3. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Кинзу вымойте, просушите и нарежьте.

4. Соедините в миске сладкий перец, чеснок и кинзу. Добавьте щепотку сахара, соль и чёрный молотый перец по вкусу. Заправьте оливковым маслом, яблочным уксусом и хорошо перемешайте. Уберите в холодильник на 15-20 мин., чтобы перец пропитался заправкой. Подайте к столу.



## ЗАКУСКА «ЛОДОЧКИ»

На 2 сладких перца: 120 г крабовых палочек, 2 варёных яйца, 1 огурец, 100 г плавленого сыра, 2 ст. л. варёного риса, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, яйца и огурец мелко нарежьте, перемешайте. Добавьте натёртый на тёрке сыр и варёный рис. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и сметаной.

2. Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, чтобы получились «лодочки». Удалите семена и перегородки. Нафаршируйте приготовленной начинкой. Украсьте по своему вкусу.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

## ЗАКУСКА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ГРУШЕЙ

На 3 сладких перца красного и жёлтого цвета: 1 груша сорта Конференция, 1 крупная луковица, 50 г лимонного сока, оливковое масло, 1,5 ч. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на оливковом масле до полупрозрачности. Посолите.

2. Сладкий перец нарежьте вдоль полосками, удалите семена. Грушу порежьте дольками.

3. Перец и грушу добавьте к луку. Полейте лимонным соком, посыпьте сахаром. Перемешайте. Тушите 10 мин. под крышкой, затем 5-10 мин. без крышки, не забывая помешивать.

4. Готовую закуску охладите, подайте к столу.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону



## КУРИНЫЙ СУП СО СВЁКЛОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

На 3 л воды: 1 маленькая куриная

ВСЕГО  
10 ПОРЦИЙ  
**141**  
ккал  
в 1 порции

грудка (300 г), 300 г свёклы, 500 г картофеля, 1 баклажан (200 г), 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г), 2 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль. Для

подачи: зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очищаем от кожуры, опускаем в кастрюлю с водой. Добавляем куриную грудку. Доводим до кипения, солим. Варим до готовности.

2. Свёклу и грудку вынимаем из бульона, даём остыть. Куриное мясо нарезаем кусочками, возвращаем в бульон.

3. Свёклу натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком.

4. Лук и баклажан нарезаем кубиками. Морковь натираем на крупной тёрке. Пассеруем овощи на раст. масле.

5. Бульон с куриным мясом вновь доводим до кипения. Опускаем нарезанный кубиками картофель. Варим 5 мин. Добавляем пассеровку, варим ещё 5 мин. Кладём свёклу, лавровый лист. Перчим по вкусу. Доводим до кипения, не накрывая крышкой, и сразу же снимаем с огня.

6. При подаче к столу посыпаем суп рубленой зеленью.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

## КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**232**  
ккал  
в 1 порции

На 1 кг белокочанной капусты: 500 г говяжьего фарша, 250 г моркови, 2 луковицы (200 г) 200 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 70 г твёрдого сыра, 2 ст. л. раст. масла, приправа

для фарша, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нашинкуйте. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке.

2. Лук обжарьте в 1 ст. л. раст. масла до золотистого цвета. Добавьте фарш, перемешайте. Посолите, поперчите, всыпьте приправу. Жарьте, помешивая, 15-20 мин.

3. На другой сковороде обжарьте тёртую морковь с оставшимся маслом. Добавьте капусту. Посолите, поперчите, влейте немного воды. Тушите на слабом огне, пока капуста не станет мягкой.

4. В выстланную пергаментом форму уложите половину капусты, смажьте йогуртом. Добавьте фарш с луком, разровняйте. Сверху выложите оставшуюся капусту, полейте йогуртом, посыпьте сыром. Запекайте 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Вместо говяжьего фарша можно взять куриный.

Светлана ЯКУНЦЕВА, г. Тула



## Что съесть, чтобы похудеть

### САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**80**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г корня сельдерея: 1 большое кислое яблоко (200 г), 150 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. зернистой дижонской горчицы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса смешайте йогурт с лимонным соком, горчицей и петрушкой.

2. Сельдерей и яблоко вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке.

3. Всё перемешайте, заправьте приготовленным соусом, посолите, поперчите. Поставьте салат на 1-2 ч. в холодильник.

Олеся БЕЛОВА, г. Москва

### САЛАТ С КУРИЦЕЙ ПО-КИТАЙСКИ

На 100 г отварного куриного филе: 1 сладкий перец (150 г), 1 огурец (100 г), 1 помидор (150 г), 100 г белокочанной капусты. Для соуса: 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. крахмала.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Крахмал разведите 2 ст. л. воды. Добавьте соевый соус, мёд и сок. Варите, помешивая, до загустения.

2. Куриное филе, очищенный от семян сладкий перец, огурец и помидор порежьте кубиками. Капусту нашинкуйте.

3. Всё перемешайте, заправьте соусом.

СОВЕТ. Если соус получится слишком густым, разбавьте кипячёной водой. Вместо капусты можно взять любую зелень по вкусу.

Галина ГОРБОВА, г. Елец, Липецкая обл.

### КОТЛЕТЫ СО СВЁКЛОЙ

На 500 г филе говядины (индейки, курицы): 1 варёная свёкла (150 г), 1 зубчик чеснока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо пропускаем через мясорубку. Свёклу натираем на мелкой тёрке. Чеснок пропускаем через пресс.

2. Всё перемешиваем, солим, перчим по вкусу. Формуем котлеты. Готовим на пару или запекаем в духовке до готовности.

СОВЕТ. На гарнир можно подать отварной рис.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**137**  
ккал  
в 1 порции







## СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 3 свежемороженой скумбрии: 350-400 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, сок 1/2 лимона, майонез, раст. масло, прованские травы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Скумбрию размораживаем, отрезаем головы и хвосты, разделяем на филе. Сбрызгиваем лимонным соком, солим, перчим, посыпаем сухими травами.
2. Грибы моем, нарезаем пластинками. Лук нарезаем полукольцами. Обжариваем грибы с луком на раст. масле. Слегка солим и перчим.
3. На выстланный фольгой противень раскладываем филе. Сверху равномерно распределяем грибы с луком. Наносим майонезную сеточку, посыпаем натёртым на мелкой тёрке сыром. Запекаем 20 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Гертруда ВОРОБЬЁВА, г. Орск

## СКУМБРИЯ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



## ПАШТЕТ ИЗ СКУМБРИИ

На 450-500 г скумбрии: 2 моркови, 3 шт. лука-шалота, 50 г белого сухого вина, 2 ст. л. густой сметаны, 1 ст. л. горчицы, 1 лавровый лист, веточка тимьяна, молотый кориандр, эстрагон и паприка, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У скумбрии отрезаем голову и хвост, промываем. Заливаем рыбу холодной водой. Добавляем вино, очищенную морковь, две разрезанные на четвертинки луковицы, лавровый лист и тимьян. Солим, перчим, доводим до кипения. Варим под крышкой 15 мин.
2. Готовую рыбу достаём из бульона, немного охлаждаем. Затем снимаем кожу, удаляем все косточки. Бульон процеживаем.
3. Подготовленное филе разминаем вилкой. Добавляем сметану, горчицу, оставшийся мелко нарезанный лук, молотый кориандр, эстрагон и паприку. Всё перемешиваем. Разбавляем процеженным бульоном до нужной консистенции. Отправляем на 2-3 ч. в холодильник.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь

## СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

На 2 свежемороженой скумбрии: 3-4 помидора черри, 1 луковица, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, майонез, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разморозьте, выпотрошите, промойте. Сделайте на спинке надрезы. Посолите, поперчите со всех сторон.
2. Помидоры нарежьте дольками или половинками, лук — кольцами, лимон — тонкими дольками.
3. В надрезы рыбы вставьте помидоры, лук и кусочки лимона. В брюшко вложите мелко порубленную зелень. Внешнюю сторону рыбы обмажьте майонезом. Заверните рыбу в фольгу. Запекайте 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке. За 2-3 мин. до готовности фольгу разверните, чтобы рыба подрумянилась.

Антонина ГЕРАСИМОВА, г. Краснодар

Приготовить фаршированную рыбу решается не каждый, так как почему-то считается, что это очень сложно. Но это совершенно не так. Рыба готовится очень легко, и на любом столе выглядит очень эффектно.

Инна ГУСЕВА, г. Миасс

## СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

На 1 крупную свежемороженую скумбрию: 1-2 баклажана, 1 небольшой стебель лука-порея, 200 г шампиньонов, 1 морковь, 150 г твёрдого сыра, 100 г сливочного масла, 1-2 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте кубиками, лук-порей — полукольцами, грибы — мелкими кусочками. Морковь натрите на крупной тёрке.
2. Лук обжарьте на сливочном масле. Добавьте морковь, обжарьте. Положите баклажаны и грибы. Обжарьте. Посолите, поперчите, добавьте сметану. Тушите 5-10 мин.
3. Скумбрию тщательно промойте. Вдоль всего плавника сверху аккуратно надрежьте рыбу. Удалите хребет, все внутренности, чёрную плёнку, жабры и мелкие косточки. Должна получиться целая рыба с большим «карманом».
4. Рыбу натрите солью и сливочным маслом. Наполните подготовленными овощами с грибами. Сверху на овощи натрите сыр. Оберните рыбу фольгой, выложите на противень. Запекайте 15 мин. в разогретой до 180-200°C духовке. Затем фольгу откройте, запекайте ещё 5-7 мин. до образования румяной корочки.

## РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ

На 1 свежемороженую скумбрию: 1 варёная морковь, 2 варёных яйца, кусочек сала, 20-25 г желатина, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вымойте, выпотрошите, разделайте на филе. Посолите, поперчите.
2. Морковь натрите на крупной тёрке. Яйца порежьте кружочками, сало — тонкими ломтиками.
3. На одно рыбное филе ровным слоем насыпьте желатин. Сверху выложите слоями сало, морковь, яйца. Накройте вторым филе.
4. Рыбу заверните в пищевую плёнку, хорошо перевяжите. Плёнку проколите в нескольких местах. Опустите рулет в кипящую подсоленную воду. Варите 20-30 мин.
5. Готовый рулет выньте из воды, положите под пресс до полного остывания. Затем отправьте в холодильник для застывания.

СОВЕТ. Сало можно не добавлять.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда



## ПЕРЛОВКА С ТЫКВОЙ И ПЕРЦЕМ

На 350 г перловой крупы: 450 г очищенной тыквы, 2 красных сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1,5 л овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ч. л. свежего тимьяна, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву и сладкий перец нарезаем кубиками, выкладываем в форму для запекания. Добавляем тимьян, сбрызгиваем оливковым маслом, солим, перчим, перемешиваем. Запекаем 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке. Во время запекания один раз перемешиваем.

2. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем в сотейнике в течение 5-6 мин. Добавляем перловку, перемешиваем, готовим ещё 1 мин. Вливаем 1,5 ст. бульона. Томим, помешивая, пока бульон не выпарится. Вливаем ещё 1,5 ст. бульона, затем ещё столько же. Продолжаем подливать, пока бульон не закончится. Это займёт около 40 мин. Перловка станет мягкой, но чуть твёрдой внутри.

3. К перловке добавляем испечённые овощи, рубленую зелень петрушки, перемешиваем. Солим, перчим по вкусу.

**Анна КУРНОСОВА,**  
г. Архангельск

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНА И КАПУСТЫ

На 1 ст. пшена: 500 г белокочанной капусты, 2 ст. молока, 1 ст. воды, 5 яиц, 50 г сливок, 250 г тёртого твёрдого сыра, 1/2 ст. ряженки, 2 ст. л. сливочного масла, раст. масло, 2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промываем, заливаем 1 ст. молока и 1 ст. воды. Доводим до кипения. Затем огонь убавляем до минимума, варим, пока вся жидкость не впитается. Оставляем остывать.

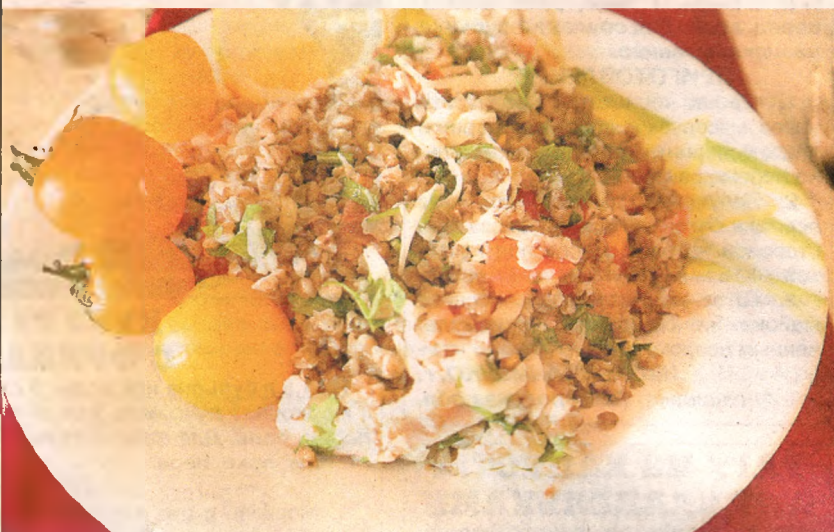
2. Капусту мелко шинкуем, обжариваем на сливочном масле до мягкости. Вливаем сливки, перемешиваем, тушим ещё 20-30 мин.

3. Яйца взбиваем с оставшимся молоком и солью. Добавляем пшено, перемешиваем. Вливаем ряженку, добавляем капусту и тёртый сыр, перемешиваем.

4. Полученную массу выкладываем в форму, смазанную раст. маслом, накрываем фольгой. Запекаем 20 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем фольгу снимаем, температуру увеличиваем до 250°C, запекаем ещё 20-25 мин.

**Жанна АВАНЕСЯН,**  
г. Ставрополь

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ КРУП



## ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ

На 1,5 ст. гречневой крупы: 1 маленький кабачок, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 4 ст. л. соевого соуса, раст. масло, лавровый лист, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанные кубиками кабачок, сладкий перец и помидор. Жарьте до готовности. Приправьте паприкой, добавьте лавровый лист и соевый соус. Немного посолите.

2. Гречку промойте, выложите в сковороду к овощам. Жарьте, помешивая, 5 мин., пока она не впитает весь соус и масло. Добавьте очищенные зубчики чеснока. Залейте всё 2,5 ст. воды, накройте крышкой. Тушите до готовности на небольшом огне.

**Ольга МИРОНОВА,** г. Волгоград

## ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА И КАБАЧКОВ

На 1/3 ст. длиннозёрного риса: 1 кабачок или цуккини, 1 луковица, 3 яйца, 3/4 ст. тёртого твёрдого сыра, 1,5 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, залейте 2/3 ст. воды, доведите до кипения. Варите 10-12 мин. Снимите с огня, оставьте под крышкой на 3-4 мин.

2. Лук порубите, спассеруйте на раст. масле. Переложите в миску. Добавьте натёртый на крупной тёрке кабачок (предварительно слегка отжатый от лишней жидкости), рис, яйца и 1/2 ст. сыра. Перемешайте, посолите, поперчите.

3. Приготовленную массу выложите в форму для запекания, выстланную бумагой для выпечки и смазанную маслом. Посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 180°C духовке.

**Светлана МАЛЫШЕВА,** г. Североморск

## РИС С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

На 1 ст. риса: 200 г мелких шампиньонов, 1 маленький кабачок или цуккини, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. куркумы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Добавляем шампиньоны, солим, перчим. Обжариваем.

2. Кабачок и очищенную морковь нарезаем кубиками или брусочками, добавляем в сотейник к грибам. Жарим на среднем огне 5-8 мин. Всыпаем промытый рис. Вливаем 2 ст. горячей воды. Добавляем куркуму. Доводим до кипения. Варим под крышкой на слабом огне в течение 15-20 мин.

**Майя МЕТЁЛКИНА,** г. Москва



## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

На 1 батон: 100-150 г мясного фарша, 2 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 яйцо, раст. масло, перец, соль. Для соуса: 1-2 зубчика чеснока, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи очистите, пропустите через мясорубку, добавьте фарш и яйцо, поперчите, посолите, тщательно перемешайте.

2. Полученной массой намажьте ломтики батона. Жарьте намазанной стороной на раст. масле под крышкой 10-15 мин.

3. Готовые бутерброды полейте майонезом, смешанным с измельчённым чесноком.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

## РАГУ ИЗ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 400 г постного свиного фарша: 1 луковица, 2 ст. л. нежирного творога, 1 яйцо, 600 г капусты, 2 моркови, 150 г сметаны, 3 ст. л. раст. масла, 1-1,5 ст. л. муки, молотый острый перец, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте кубиками, смешайте с фаршем, творогом и яйцом. Приправьте солью, перцем, паприкой и сделайте маленькие тефтельки. Обжарьте в раст. масле в течение 10 мин., выньте из сковороды.

2. Капусту нашинкуйте, морковь нарежьте соломкой, немного потушите в оставшемся от жаренья масле, влейте 1/2 ст. воды и тушите ещё 10 мин.

3. Добавьте сметану, смешанную с разведённой в небольшом количестве воды мукой, доведите до кипения, поперчите, посолите, выложите фрикадельки и прогрейте. Подавайте, посыпав острым перцем.

Зинаида ЛАВРОВА, г. Курск

## ГУЛЯШ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

На 4 баклажана: 400 г говяжьего фарша, 2 луковицы, 2 помидора, раст. масло, приправы по вкусу, сахар, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем от кожицы, нарезаем соломкой. Помидоры нарезаем кубиками.

2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Добавляем баклажаны. Жарим, помешивая, около 15 мин. Кладём мясной фарш и помидоры. Солим, перчим, добавляем щепотку сахара и приправы. Тушим, помешивая, до готовности.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

## ЕСЛИ МЯСА ЧУТЬ-ЧУТЬ...



## КУКУРУЗНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 1,5 л бульона или воды: 5 картофелин, 1/3 ст. кукурузной крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. масла, лавровый лист, зелень укропа, перец, соль. Для фрикаделек: 350 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите, лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной тёрке, спассеруйте с луком в масле. Очищенный картофель нарежьте кубиками, кукурузную крупу отварите.

2. Для фрикаделек мясо и очищенный лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, молоко, поперчите, посолите, хорошо перемешайте. Сформируйте из фарша фрикадельки.

3. В кипящий бульон положите картофель, кукурузную крупу, спассерованные овощи и фрикадельки, поперчите, посолите, добавьте лавровый лист и варите 15 мин. При подаче посыпьте рубленой зеленью укропа.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

## МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ОВОЩАМИ ПОД «ШАПОЧКОЙ»

На 450 г свинины: 200 г баклажанов, 200 г кабачков, 1 помидор, 1 крупная луковица, 5 зубчиков чеснока, 200 г мягкого сыра, 100 г майонеза, раст. масло, смесь молотых перцев, куркума, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем порционными кусочками, отбиваем. Солим, перчим, отправляем в холодильник.

2. Баклажаны, кабачки, помидор и лук нарезаем кольцами. Чеснок мелко рубим.

3. Лук с чесноком обжариваем на раст. масле. Перекладываем на тарелку. Затем поочерёдно обжариваем баклажаны и кабачки.

4. Тёртый сыр смешиваем с майонезом и куркумой до получения однородной массы.

5. В сковороду, где жарились овощи, укладываем мясо. Поверх мяса слоями распределяем кружки баклажанов, лука и кабачков. Равномерно наносим майонезную «шапку». Раскладываем кружки помидора, слегка вдавливая их в майонезную массу. Запекаем 20-25 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Светлана ГАЛКИНА, г. Мурманск

## МЯСО СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

На 500 г свинины или баранины: 700 г замороженной или свежей стручковой фасоли, 1 сладкий перец, 1 луковица, 5 помидоров, 1 зубчик чеснока, 30 г томатного соуса, 1 ч. л. муки, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте мелкими кусочками. Потушите на сковороде, смазанной маслом, почти до готовности.

2. Сладкий перец и лук нарежьте соломкой. Переложите в сковороду к мясу. Добавьте фасоль. Посолите, поперчите. Потушите под крышкой до мягкости овощей. Добавьте нарезанные кусочками помидоры. Тушите до готовности.

3. В конце приготовления добавьте порубленный чеснок и разведённую в томатном соусе муку. Перемешайте, немного потушите. Перед подачей посыпьте блюдо рубленой зеленью.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга



## ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 500 г говядины (телятины): 1 кочан цветной капусты, 1 ст. нарезанных отварных грибов, 1 ст. консервированного зелёного горошка, зелень петрушки, зелёный лук, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. мясного бульона (можно из кубиков), 2 ст. л. крахмала, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными кусками. Отбейте, посолите, поперчите. Обжарьте с двух сторон в сильно разогретом раст. масле. Переложите в форму для запекания.

2. Грибы обжарьте на оставшемся в сковороде масле. Выложите сверху на мясо. Поверх грибов распределите разобранную на соцветия капусту, затем — зелёный горошек.

3. Крахмал разведите в бульоне. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и соль. Залейте соусом мясо с овощами и грибами. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 20-25 мин.

4. Готовое жаркое посыпьте рубленой зеленью, подайте к столу.

Тамара КИРИЛЛОВА,  
г. Рязань

С этой подливкой получается просто королевское блюдо. Даже если продуктов совсем немного, блюдо получается вкусным всегда.

Нина КОРОБОВА,  
с. Знаменка, Алтайский край

## ИТАЛЬЯНСКАЯ ПОДЛИВКА К МАКАРОНАМ

На 300 г фарша: 2-3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 плавильный сыр, томатный соус, бульон или горячая вода, раст. масло, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На одной сковороде обжариваем в масле фарш.

2. Мелко режем лук и обжариваем в масле на другой сковороде. Добавляем к нему кусочки плавленого сыра, фарш и перемешиваем. Заливаем томатным соусом так, чтобы содержимое занимало половину жаровни. Разводим бульоном или горячей водой до густоты жирной сметаны, солим, перчим, добавляем тёртый на мелкой тёрке чеснок. Щедро поливаем отваренные макароны.

## ГОВЯДИНА С БРОККОЛИ В СОУСЕ

На 350 г говядины: 1 кочан брокколи, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. тёртого корня имбиря. Для соуса: 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. белого сухого вина, 1,5 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. сахара, 1/8 ч. л. приправы для китайских блюд, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим соус. Смешиваем 250 г воды с крахмалом. Добавляем соевый соус, вино, мёд, кунжутное масло, сахар, приправу, молотый перец и соль. Всё хорошо перемешиваем.

2. Говядину нарезаем небольшими пластинками толщиной 5 мм. Заливаем 2 ст. л. приготовленного соуса. Отставляем в сторону.

3. Брокколи разбираем на соцветия, опускаем на 1 мин. в кипящую воду. Варим 1 мин. Воду сливаем.

4. Лук нарезаем полукольцами, морковь — кружочками. Обжариваем овощи в 1 ст. л. раст. масла. Добавляем мясо, обжариваем. Снимаем всё со сковороды.

5. На оставшемся масле обжариваем имбирь и измельчённый чеснок. Добавляем брокколи. Заливаем приготовленным соусом. Как только соус начнёт густеть, выкладываем в него мясо. Прогреваем в течение 1 мин.

**СОВЕТ.** Вместо брокколи можно взять брюссельскую капусту.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ

На 500-600 г картофеля: 3 яйца, 4 ст. л. муки, 50 г маргарина, панировочные сухари, соль. Для начинки: 400 г мясного фарша, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 50 г тёртого сыра, 100 г сметаны, панировочные сухари, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, затем пропустите через мясорубку. Добавьте яйца и муку. Всё хорошо перемешайте.

2. Приготовьте начинку: в мясной фарш добавьте измельчённый лук, пропущенный через пресс чеснок и немного сухарей. Посолите, поперчите по вкусу.

3. В смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму выложите картофельную массу, по бокам сделайте бортики. Сверху выложите ровным слоем мясной фарш. Посыпьте тёртым сыром, смажьте сметаной. Выпекайте сначала в сильно разогретой духовке, затем температуру убавьте и выпекайте до готовности.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

## ПИРОГ С МЯСОМ И РИСОМ

На 1 ст. сметаны: 3 яйца, 1/2 ст. майонеза, мука, сода на кончике ножа. Для начинки: 300-400 г мясного фарша, 200 г варёного риса, 1 яйцо, раст. или сливочное масло, чеснок по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте яйца со сметаной, майонезом и содой. Добавьте муку и замесите тесто консистенции, как на оладьи.

2. Для начинки фарш обжарьте в масле. Смешайте с варёным рисом, пропущенным через пресс чесноком, посолите, поперчите и добавьте для крепости сырое яйцо.

3. Половину теста вылейте в смазанную форму. Выложите сверху начинку и залейте оставшимся тестом. Выпекайте в духовке 40-50 мин. при 200°C.

Галина ЗАЧЁСОВА, с. В. Сяглово, Калужская обл.





# КАБАЧКОВАЯ ПИЦЦА

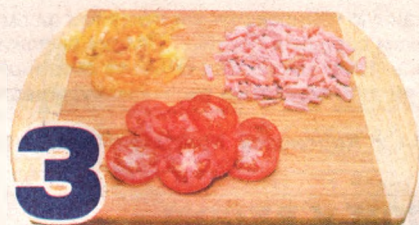
1



2



3



4



5



6



7



**На 2 кабачка:** 1-2 яйца, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. манной крупы, 100-150 г ветчины или копчёной колбасы, 2 маленьких помидора, 1/2 сладкого перца, 2-3 ст. л. майонеза, 50 г твёрдого сыра, раст. масло, панировочные сухари, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки чистим, натираем на крупной тёрке, хорошо отжимаем.
2. Смешиваем тёртые кабачки с яйцом, мукой, манной крупой, добавляем по вкусу специи, хорошо солим и перчим.
3. Нарезаем ветчину (или колбасу) брусочками, помидоры кружочками, перец соломкой.
4. Сыр натираем на крупной тёрке.
5. Разъёмную форму или форму для пиццы смазываем раст. маслом и равномерно посыпаем панировочными сухарями (или манной крупой). Выкладываем кабачковое тесто в форму, разравниваем.
6. На тесто выкладываем кружочки помидоров, ветчину и сладкий перец. Поливаем майонезом, размазываем его ложкой. Запекаем пиццу в духовке при температуре 200°C в течение 10 мин.
7. Затем посыпаем пиццу тёртым сыром и запекаем в духовке при температуре 200°C до румяной корочки не менее 20 мин.

**СОВЕТЫ.** В кабачковое тесто можно добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Чтобы вынуть из формы готовую «пиццу», даём ей немного остыть.

Фото  
Алексея СТРЕЛЬЦОВА



**Виноград** известен людям с глубокой древности. В Древней Греции и Риме виноград не только ели, делали из него вино, но и знали о его лечебных свойствах. Около полутора тысяч лет назад виноград начали выращивать в Крыму и Закавказье. Традиционно виноград — теплолюбивое растение, однако, сегодня виноград разводят в Черноземье и Поволжье, и даже в более северных широтах — в Москве и Петербурге. Красоту и поэтичность винограда воспели в стихах русские поэты. «В нашем садике укротном есть цветы и виноград; кто увидит кисти гроздей, всякий сердцем будет рад», — писал Михаил Кузмин.

### НА ВКУС И ЦВЕТ

Все сорта винограда делят на столовые, винные (технические) и сушительные. Бывают и универсальные сорта. Ягоды столового винограда — с небольшим количеством косточек, сочные, сладкие или кисло-сладкие, с глубоким нежным вкусом. Мускатные сорта — с характерным мускусным ароматом. Технические сорта слегка кисловатые, имеют небольшие по размеру ягоды с более тонкой кожицей. В них больше косточек.

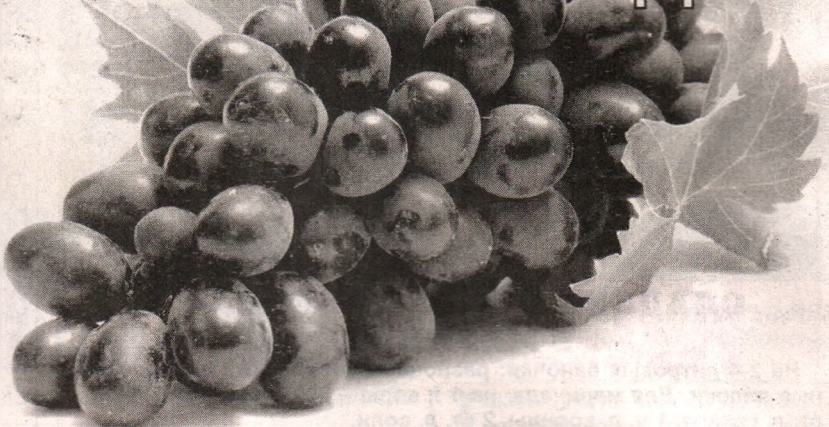
### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

В науке и медицине существует целое направление — ампелотерапия (от греческого «ампелос» — виноград), которая занимается лечением виноградом. В ягодах винограда содержится около 20% сахаров (глюкоза и фруктоза), органические кислоты, витамины В, С, РР, провитамин А, гликозиды, калий, кальций, магний, железо, фосфор и другие полезные вещества. Виноград тонизирует организм, помогает усилить обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие, в том числе при астении. В стакане виноградного сока содержится суточная норма витаминов группы В. Виноград полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта, рахите, анемии и бронхите.

### ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

В винограде много сахаров, поэтому этот продукт запрещен диабетикам. Нельзя есть виноград при обострении язвенной болезни желудка и расстройстве пищеварения. Не рекомендован в больших количествах тем, кто на диете.

# ВИНОГРАД-УКРАШЕНИЕ САДА



### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Виноградная гроздь должна быть упругой и правильной формы. Ягоды — не вялые, с целой кожицей. Спелый белый виноград — слегка прозрачный на свет, желтоватого оттенка. У спелого черного винограда отсутствуют прозелени в окраске. При покупке можно встряхнуть гроздь винограда. Со спелой грозди непременно упадут 1-2 ягодки. Если же ягоды осыпаются, виноград перезрел. Избегайте винограда с присутствием серой гнили. Посмотрите и на «гребень» кисти. Если веточка полностью усохшая, виноград сорвали давно. Не забудьте попробовать виноград на вкус.

### КАК ХРАНИМ

Виноград лучше есть свежим. В холодильнике виноград теряет вкус и аромат. Если же хранение неизбежно, держите виноград в прохладном и хорошо проветриваемом помещении. Можно на нижней полке холодильника, в коробке с опилками.

### КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Виноград вкусен сам по себе. Это отличный десерт и настоящее лакомство.

● Свежий виноград добавляют в салаты, причём не только фрук-

товые. Ягоды винограда прекрасно сочетаются с мясом, ветчиной, овощами, сырами и орехами. Встречаются даже сочетания винограда с бобовыми и грибами.

● Свежие виноградинки удобно использовать для канапе с сыром и фруктами и в качестве начинки для сырных шариков.

● Горячие блюда из мяса, рыбы и птицы получаются с изысканными нотками, если готовить их со свежим виноградом — тушить или запекать.

● Виноградом фаршируют птицу, приготовленную для праздничного стола.

● Фаршируют виноградом и тыкву, запекают и подают в качестве гарнира.

● Виноград используют для приготовления сладких желе, соусов, компотов и смузи.

● Сладкоежки пекут с виноградом торты, пироги, чизкейки, кексы, маффины, пирожные и клафути.

● Для настоящей чурчхелы — южного лакомства — используют уваренный сок винограда, в который погружают нанизанные на нитки орехи и высушивают.

● Виноград заготавливают на зиму самыми разными способами: делают из него сок и желе, маринуют, варят варенье и компоты.

● Из винограда делают вино и коньяк.

### ПИРОГ С ВИНОГРАДОМ

На 1,5 ст. муки: 300 г винограда без косточек, 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 75 мл молока, 75 г сливочного масла, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. тёртой лимонной цедры, 1 ч. л. ванилина, 1 ч. л. разрыхлителя.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и ванилином. Добавьте молоко, сливочное масло (комнатной температуры) и раст. масло. Хорошо размешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем, цедру и всё размешайте.

2. Перелейте тесто в смазанную форму для выпекания. Сверху разложите виноградинки.

3. Выпекайте в нагретой до 180°C духовке около 45 мин.



## СЕНТЯБРЬСКИЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ



### СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С ЯБЛОКАМИ В МАРИНАДЕ

На 2-4 литровых баночки: разноцветный сладкий перец, зелёные яблоки. Для маринада: на 1 л воды – 300 мл уксуса 6%-го, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, 2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перец вымойте, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами. Опустите в кипяток и проварите в течение 2 мин.
2. Яблоки вымойте, разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину. Опустите на 1 мин. в кипящую воду.
3. Из воды, уксуса, корицы, сахара и соли вскипятите маринад.
4. В подготовленные баночки уложите слоями перец и яблоки. Залейте кипящим маринадом. Стерилизуйте литровые банки 30 мин., пол-литровые 20 мин. Закатайте.

Марина ДОРОФЕЕВА, г. Вологда

### ЗЕЛЁНЫЕ ПОМИДОРЫ С ВИНОГРАДОМ

На литровую банку: зелёные помидоры, синий виноград, лук, 2-3 бутона гвоздики, по 2-3 горошины чёрного и душистого перца, зелень петрушки и укропа. Для маринада: на 1,5 л воды — 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. уксусной эссенции, 3 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, обсушите, разрежьте каждый на 4 части. Ягоды винограда отделите от веточек, промойте. Лук очистите, промойте, порежьте тонкими кольцами.
2. На дно стерилизованной баночки положите по веточке петрушки и укропа, горошины перца, гвоздику и несколько колечек лука. Сверху выложите слоями: помидоры, лук, виноград. Слои повторите до самого верха банки.
3. Приготовьте маринад. Вскипятите воду с сахаром и солью. Добавьте уксусную эссенцию.
4. Горячим маринадом залейте помидоры с виноградом, накройте крышкой. Стерилизуйте 10-15 мин. Закатайте, укутайте до полного остывания.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

### ТЫКВА, МАРИНОВАННАЯ С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг тыквы: 400 г помидоров, 1 луковица, 4-5 зубчиков чеснока, 1 острый перец. Для маринада: на 1 л воды – горошины чёрного и душистого перца, лавровый лист, 200 мл уксуса 9%-го, 350 г сахара, 50 г соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очищаем, нарезаем небольшими кусочками. Помидоры нарезаем ломтиками. Лук и чеснок очищаем, лук нарезаем кольцами.
2. На дно стерилизованной банки кладем кружки лука, зубчики чеснока и кусочки острого перца. Наполняем банку тыквой вперемешку с помидорами. Заливаем кипятком, накрываем крышкой, оставляем на 15 мин.
3. Для маринада кипятим воду с пряностями, сахаром, солью и уксусом.
4. Из банки с овощами сливаем воду, заливаем кипящим маринадом. Закатываем, переворачиваем на крышки, укутываем до полного остывания.

Мария БОЛОТОВА, г. Астрахань

### СВЕКОЛЬНО- КАБАЧКОВАЯ НЕЖНОСТЬ

На 2 кг свёклы: 2 кг кабачков, 1,5 кг лука, 1 ст. раст. масла, 1,5 ст. уксуса 9%-го, 2 ст. сахара, 2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, сварите до готовности. Затем очистите, натрите на корейской тёрке.
2. Очищенные кабачки натрите на корейской тёрке. Лук мелко порубите.
3. В кастрюле с толстым дном нагрейте масло, обжарьте до золотистого цвета лук. Добавьте соль, сахар и уксус. Перемешайте. Положите кабачки и свёклу. Тушите, периодически помешивая, 15-20 мин.
4. Горячий салат расфасуйте по стерилизованным баночкам, закатайте. Укутайте до полного остывания.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

### ЗАГОТОВКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 2 кг баклажанов: раст. масло для смазывания противня.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, обсушите салфеткой. Обрежьте плодоножки. Порежьте баклажаны крупными кубиками, выложите на смазанный маслом противень. Запекайте 40-45 мин. в нагретой до 180°C духовке. В течение приготовления 2-3 раза аккуратно перемешайте деревянной лопаткой.
2. Готовым баклажанам дайте остыть при комнатной температуре. Затем баклажаны расфасуйте в коробочки или полиэтиленовые пакеты. Храните в морозилке.

При таком способе заготовки баклажаны теряют горечь. Зимой из таких баклажанов можно приготовить запеканку, овощной гарнир, рагу.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж

### ЗАКУСКА ПО-ТУРЕЦКИ

На 1 кг баклажанов: 1 кг помидоров, 6 сладких перцев, 2 луковицы, 2 головки чеснока, 1 стручок горького перца, 1 пучок укропа, 1,5 ст. раст. масла, 2 ст. л. уксуса 9%-го, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень моем, обсушиваем. Баклажаны, помидоры и сладкий перец нарезаем крупными ломтиками.
2. Лук и чеснок чистим, промываем. Лук разрезаем на четыре части, затем каждую часть ещё раз пополам (получается 8 частей), разбираем на лепестки. Чеснок нарезаем пластинками. Очищенный от семян горький перец измельчаем в блендере. Зелень укропа мелко рубим.
3. Все подготовленные ингредиенты выкладываем в сотейник или кастрюлю с толстым дном. Добавляем раст. масло, сахар, соль и уксус. Тушим 1-1,5 ч. до готовности.
4. Горячий салат раскладываем в стерилизованные баночки, закатываем.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань





## СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

### ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ С ЯБЛОКАМИ

**На 1 кг клюквы:** 500 г антоновки, около 2 кг сахара, 1-1,5 ст. воды, сок 1 лимона, ванильный сахар по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву переберите, промойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину. Порежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.
3. Из воды и сахара сварите сироп. Опустите в него клюкву. Варите, помешивая и снимая пенку, на небольшом огне. Всыпьте яблоки, хорошо перемешайте. Варите, помешивая, около 20 мин.
4. Горячее варенье перелейте в стерильные баночки, закатайте. Храните в тёмном прохладном месте.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ С КЕШЬЮ В МУЛЬТИВАРКЕ

**На 1 кг спелых твёрдых персиков:** 200 г орешков кешью, 200 г сахара, 100 мл воды, лимонная кислота.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики промойте, опустите на 2 мин. в кипящую воду, подкисленную лимонкой. Затем фрукты достаньте шумовкой, сразу же опустите в холодную воду. Снимите с персиков кожицу.
2. Подготовленные персики разрежьте пополам, удалите косточки. Нарежьте фрукты дольками толщиной не менее 1 см.
3. Персики выложите в чашу мультиварки. Добавьте воду, сахар и разрезанные на половинки орешки. Закройте мультиварку крышкой, установите режим «Тушение» на 25 мин.
4. Готовое варенье остудите, разложите в стерилизованные банки, закройте закручивающимися крышками. Храните в холодильнике.

Галина РЯБОВА,  
г. Ростов-на-Дону

**Если** вам попала недозрелая дыня, не огорчайтесь и не спешите её выбрасывать. Компот из такой дыни получается очень вкусный и ароматный.

Алла ПЕСКОВА,  
г. Краснодар

### КОМПОТ ИЗ ДЫНИ И ВИНОГРАДА

**На литровую банку:** недозрелая дыня, светлый виноград. Для сиропа: на 1 л воды – 100 г сахара, 1/2 ч. л. лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дыню вымойте, удалите семечки, затем вместе со шкуркой нарежьте кусочками. Виноград снимите с веточек, промойте.
2. Стерилизованную банку заполните на 1/3 кусочками дыни и винограда. Залейте кипящим сиропом. Добавьте лимонную кислоту. Закатайте. Переверните на крышки, укутайте до полного остывания.

### ЯБЛОКИ

#### В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

**На 5 кг яблок:** 2 л свежевыжатого яблочного сока, 300 г сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, разложите в стерилизованные банки, наполняя доверху. Залейте кипятком. Оставьте на 15-20 мин.
2. Сок вылейте в кастрюлю. Добавьте 2 л воды, сахар и лимонку. Доведите до кипения, снимите пенку. Как только сок станет чистым, снимите с огня.
3. Из банок с яблоками слейте воду, залейте соком. Закатайте, переверните, укутайте до полного остывания.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА,  
г. Воронеж

**Такие** цукаты можно добавлять во фруктовые салаты, десерты, кашу и творог.

Ольга САМОХВАЛОВА, г. Липецк

### ЦУКАТЫ ИЗ СЛИВ

**На 1 кг слив:** 100 г очищенных грецких орехов, кусочки цедры апельсина или лимона, сахар. Для сиропа: на 1/2 л воды – 1 кг сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки.
  2. Из воды и сахара сварите сироп. Опустите в сироп сливы, варите до готовности. Затем сироп слейте, сливы слегка подсушите при комнатной температуре.
  3. В каждую половинку слив вложите кусочек цедры и ядро грецкого ореха. Обваляйте в сахаре. Выложите сливы на выстланный бумагой для выпечки противень. Сушите в духовке при 90°C до готовности.
- Храните цукаты в коробке в прохладном месте, проложив каждый слой пергаментом.

### ДЖЕМ ИЗ ГРУШ

**На 4 кг груш:** 2 кг сахара, 2 пакетика по 1,5 г ванилина, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. лимонной кислоты.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные и порезанные кусочками груши измельчите в блендере или пропустите через мясорубку.
  2. В грушевую массу добавьте сахар, ванилин и лимонку. Всё хорошо размешайте. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Всыпьте корицу. Варите 40 мин. на слабом огне, непрерывно помешивая деревянной ложкой или лопаткой.
  3. Горячий джем разлейте по стерилизованным банкам, закатайте.
- СОВЕТ.** Ванилин можно не добавлять. Можно сварить джем из груш с яблоками в равных пропорциях. Но в этом случае лимонку не добавляйте.

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград



## БАНАНОВЫЕ РОГАЛИКИ

**На 2 ст. муки:** 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 100 г сливочного масла, сок и цедра 1 лимона, 700 г бананов, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просеянную муку смешайте с солью. Добавьте 1 яйцо, сахар, натёртое на тёрке сливочное масло и тёртую лимонную цедру. Замесите тесто, положите его на 1 ч. в холодильник.

2. Бананы очистите, сбрызните лимонным соком.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте 8 квадратиков размером 8 x 8 см. Края квадратиков смажьте яичным белком. В середину положите по банану, заверните их свободными концами теста, края хорошо прижмите. Смажьте рогалики взбитым желтком. Выпекайте 20 мин. при 180°C.

*Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край*

## СЛОЁНЫЕ РОГАЛИКИ С МАКОМ

**На 1 упаковку слоёного теста:** мак, 6-7 ст. л. сахара, молотая корица по вкусу, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток. *Для посыпки:* сахар.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим начинку. Мак заливаем кипятком, оставляем на 1 ч. Затем мак хорошо отжимаем, перемешиваем с сахаром, маслом и корицей.

2. Тесто раскатываем в пласт толщиной 3-4 мм. Разрезаем на вытянутые треугольники. На широкую часть выкладываем маковую начинку, скручиваем рогалики.

3. Рогалики выкладываем на противень, смазываем слегка взбитым желтком, посыпаем сахаром. Выпекаем 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж*

## СМЕТАННЫЕ РОГАЛИКИ С НАЧИНКОЙ

**На 3.5 ст. муки:** 200 г сметаны, 200 г маргарина, сахар по вкусу. *Для начинки:* повидло или измельчённые орехи с распаренным изюмом.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, сметаны, размягчённого маргарина и сахара замесите упругое тесто. Положите на 2 ч. в холодильник.

2. Затем тесто разделите на 4 части. Каждую часть раскатайте в круг. Круг разрежьте на 8 треугольников.

3. На широкую часть каждого треугольника положите начинку, скатайте к вершине. Выложите на присыпанный мукой противень. Выпекайте до золотистого цвета в разогретой до 180°C духовке.

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

## РОГАЛИКИ, ШТРУДЕЛИ, РУЛЕТЫ



## РОГАЛИКИ ИЗ ОРЕХОВОГО ТЕСТА

**На 500 г муки:** 150 г грецких орехов, 100 г маргарина, 2 ст. л. сметаны. *Для начинки:* джем, повидло, распаренный мак. *Для посыпки:* сахар.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Острым ножом порубите охлаждённый маргарин с мукой. Добавьте размолотые орехи и сметану. Замесите тесто. Поставьте его на 15-30 мин. в холодильник.

2. Тесто раскатайте в круг, вырежьте треугольники. На середину широкой стороны положите начинку, сверните в рулетики. Сверху посыпьте сахаром. Выпекайте в духовке до золотистого цвета при 180-200°C.

*Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов*

## ЯБЛОЧНЫЕ РОГАЛИКИ

**На 500 г муки:** 100 мл молока, 100 г маргарина, 3 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. соли. *Для начинки:* яблочный конфитюр или повидло. *Для посыпки:* сахар, смешанный с корицей.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом молоке растворите сахар, всыпьте дрожжи. Не размешивая, накройте салфеткой, оставьте на 1 ч.

2. В просеянную муку мелко нарежьте замороженный маргарин. Перетрите руками в крошку, сделайте горку. В середине сделайте углубление, влейте в него дрожжи. Добавьте 2 яйца, сметану и соль. Замесите не липнущее к рукам тесто. Уложите его в миску, накройте полотенцем, поставьте на 2 ч. в холодильник.

3. Тесто разделите на 2 части, раскатайте каждую в круг на присыпанном мукой столе. Каждый круг разрежьте на 8 секторов. На широкую часть сектора положите по 1,5-2 ч. л. конфитюра или повидла. Края плотно скрепите, чтобы начинка не вытекла, затем скатайте в рогалик.

4. Рогалики выложите на посыпанный мукой противень, накройте плёнкой. Оставьте на 1 ч. для расстойки. Затем смажьте сверху яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды, посыпьте сахаром с корицей. Выпекайте 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Нина КАПУСТИНА, г. Рязань*

## ЯБЛОЧНО-ВИШНЁВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

**На 1 пласт готового теста (слоёного или дрожжевого):** 200 г замороженной вишни без косточек, 2 яблока, сахар, сахарная пудра, молотая корица, 1 яичный желток, мука, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто размораживаем, раскатываем в пласт. Выкладываем на смазанный маслом и слегка присыпанный мукой противень. Даём постоять при комнатной температуре.

2. Готовим начинку. Вишню размораживаем, сливаем сок. Яблоки очищаем от кожуры, удаляем сердцевину, нарезаем дольками.

3. На одну половину теста укладываем вишню с яблоками. Посыпаем сахаром и корицей. Накрываем второй половиной теста. Края защипываем. Штрудель смазываем сверху взбитым желтком. Выпекаем 20-30 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

4. Штрудель посыпаем сахарной пудрой, нарезаем кусочками.

*Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск*



## РУЛЕТКИ ЯБЛОЧНЫЕ

На 2 ст. муки: 200 г маргарина или сливочного масла, 200 г сметаны жирностью 20-30%, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 6 средних яблок, 1/2 ст. сахара, 4 ст. л. лимонного сока, молотая корица. Для смазывания и украшения: 1 яйцо, 2 ст. л. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённый маргарин или масло разотрите со сметаной и ванильным сахаром. Добавьте 1 ст. муки, смешанной с разрыхлителем. Постепенно всыпьте оставшуюся муку. Замесите мягкое тесто (муки может уйти меньше). Скатайте тесто в шар, накройте салфеткой.

2. Приготовьте начинку. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной тёрке. Полейте лимонным соком, посыпьте сахаром. Перемешайте, оставьте на 10-15 мин. Затем яблоки отожмите, перемешайте с корицей.

3. Тесто разделите на 2 части, раскатайте в прямоугольники. По всей длине на середину выложите начинку. Одну сторону пласта заверните на начинку. Слегка смочите сверху эту сторону холодной водой. На неё внахлест заверните вторую сторону теста. Разрежьте на рулетики длиной 5-7 см. Выложите на выстланный пергаментом противень. Смажьте взбитым яйцом. Выпекайте 25-30 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

4. Готовые рулетики посыпьте сахарной пудрой.

**СОВЕТ.** Можно выпекать один большой рулет. В начинку можно добавить изюм и орехи.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

## РУЛЕТ С ПЕРСИКАМИ

На 3 ст. л. с горкой муки: 1/2 банки сгущённого молока, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для крема: 200 г сливочного масла, 1/2 банки сгущённого молока, консервированные персики. Для глазури: 100 г сахарной пудры, 3 ч. л. какао-порошка, 2-3 ст. л. горячей воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, сгущёнки, яйца и соды замешиваем тесто. Выливаем его на выстланный пергаментом противень. Выпекаем 5-7 мин. в разогретой до 180°C духовке.

2. Готовый корж вынимаем из духовки и при помощи полотенца сворачиваем в рулет. Оставляем остывать.

3. Для крема взбиваем масло со сгущённым молоком. Персики нарезаем кусочками.

4. Остывший корж разворачиваем, намазываем кремом, выкладываем кусочки персиков. Аккуратно сворачиваем в рулет, отправляем в холодильник.

5. Смешиваем сахарную пудру и какао. Добавляем горячую воду, хорошо перемешиваем. Поливаем глазурью рулет, снова ставим в холодильник.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

## ШТРУДЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ, ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ

На 200 г муки: 1 яйцо, 30 г раст. масла, щепотка соли. Для начинки: 500 г яблок, 500 г очищенной тыквы, 70 г изюма, 100 г сливочного масла, сахар, молотая корица. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпьте муку, сделайте углубление. Добавьте слегка взбитое вилкой яйцо, масло, щепотку соли и 2 ст. л. воды. Аккуратно перемешивая ложкой, замесите густое тесто. Накройте его салфеткой, оставьте на 30 мин.

2. Приготовьте начинку. Очищенные яблоки и тыкву нарежьте кубиками со стороной около 1,5 см. Изюм распарьте в горячей воде. Тыкву с яблоками потушите в растопленном сливочном масле в течение 2 мин. Добавьте сахар, корицу и изюм. Перемешайте. Потушите до мягкости яблок. Готовую начинку остудите.

3. Тесто выложите на полотенце, раскатайте в тонкий пласт. На тесто выложите начинку, сверните при помощи полотенца в рулет. Переложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 40-45 мин. в разогретой до 180°C духовке.

4. Готовый штрудель остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Глафира САПРЫКИНА,  
г. Владимир



## РУЛЕТ «ОСЕННИЙ»

На 2,5-3 ст. л. муки: 300 г варёной моркови, 3 яйца, 200 г коричневого сахара, цедра 1/2 апельсина. Для начинки: 150-200 г варёной моркови, горсть кураги, цедра 1/2 апельсина, 1 ст. л. апельсинового сока, коричневый сахар. Для глазури: растопленный шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Курагу порежьте кусочками. Затем вместе с морковью измельчите в блендере. Добавьте сахар по вкусу, апельсиновую цедру и сок. Ещё раз взбейте в блендере. Начинка не должна быть жидкой. Поставьте в холодильник.

2. Для теста морковь измельчите в блендере. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте морковное пюре, апельсиновую цедру и муку. Замесите тесто.

3. Противень застелите пергаментом. Вылейте тесто, разровняйте. Выпекайте в духовке при 180°C до готовности.

4. Готовый корж немного остудите, слегка присыпьте сахаром. Переверните на чистое полотенце, снимите пергамент. Смажьте корж начинкой, сверните в рулет. Отправьте его на 1 ч. в холодильник. Затем нанесите на рулет сеточку из растопленного шоколада или полностью обмажьте шоколадом.

Наталья ЦЫГАНОВА,  
г. Вологда



## Рис для суши и роллов

Когда первый раз готовила роллы, почему-то больше всего волновалась именно за рис — получится или нет. Для надёжности взяла специальный рис для суши и роллов. Конечно, стоил он намного дороже, чем обычный. Делала всё точно по рецепту на упаковке, получилось с первого раза, рис был нужной консистенции. Ну а потом уже узнала, что можно сэкономить и взять обычный круглозёрный рис. Только пропаренный рис не подойдёт. Он рассыпчатый и хорош на гарнир, а нам нужно, чтобы рис в готовом виде был слегка клейким.

Перед отвариванием рис хорошо промойте и замочите в холодной воде на 20 мин. После этого залейте рис свежей водой и варите по тому рецепту, какой вам больше нравится. Когда рис будет готов, выключите огонь и оставьте рис под крышкой на 15-20 мин. Затем полейте смесью рисового уксуса с сахаром и солью и перемешайте деревянной лопаткой сверху вниз. Дайте остыть до чуть тёплого состояния и приступайте к приготовлению роллов. Нельзя готовить рис заранее и ставить в холодильник. Он потеряет свою пластичность, и вы испортите блюдо.

Татьяна ЖУРАВЛЁВА, г. Волгоград



Для  
Е.ГРОШЕВОЙ,  
г.Каменск-Шахтинский

## Как испечь кружевные блины

Юлия, вы не пишете, по какому рецепту готовите блины, поэтому дать точный ответ, почему не всегда получаются «кружева», довольно сложно. Блины с дырочками бывают и на дрожжах, и на соде. Если на дрожжах, то тесту нужно дать хорошо выходиться, то есть 2-3 раза подняться. Тогда тесто получится лёгким, а при выпекании блинов будут непременно образовываться пузырьки и дырочки. Если блины на соде, то добавляйте её в тесто в самый последний момент. Если в тесто вводятся взбитые в пену белки, делайте это осторожно и тоже в последний момент, чтобы белки не осели.

Ещё есть рецепт, по которому блинное тесто на кефире или простокваше заваривается кипящей водой. И тоже получаются блины с дырочками. Просто сами проанализируйте свои действия и получаемый результат. В каком случае блины получаются с дырочками, а в каком — плотные? А ещё непременно просеивайте муку, чтобы она насыщалась кислородом.

Елена ИВАНОВА, г. Брянск

Для  
Ю.ФРОЛОВОЙ,  
г.Саратов

## Домашняя пахлава

Мне тоже встречались самые разные рецепты пахлав. Однажды в кафе заказали пахлав, а принесли нечто похожее на торт, с кремом. Вот было разочарование! Для себя остановилась на варианте с готовым слоёным тестом и ореховой начинкой, так как с дрожжевым тестом не очень дружу.

Зинаида БИРЮКОВА, г. Архангельск

## ПАХЛАВА ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

На 800 г готового слоёного бездрожжевого теста: 1 яичный желток, 100-200 г растопленного сливочного масла. Для заливки: 250 г мёда, 100 г сахара. Для начинки: 2 ст. очищенных грецких орехов, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. молотой корицы. Для украшения: половинки грецких орехов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грецкие орехи измельчите скалкой и смешайте с сахарной пудрой и корицей.
2. На присыпанном мукой столе очень тонко раскатайте тесто и нарежьте пластами по размеру формы, в которой будет выпекаться пахлава.
3. В смазанную маслом форму выложите друг на



Для  
О.ШАМАЕВОЙ,  
г.Белгород

друга 2 пласта теста (для доньшка), смазав каждый сливочным маслом. Тонким слоем нанесите начинку, накройте пластом теста. Снова смажьте маслом и выложите начинку. Далее уложите слоями тесто и начинку. Верхний слой из теста смажьте желтком.

4. Острым ножом разрежьте пахлав на небольшие ромбики, не дорезая до конца. В центр каждого ромбика положите половинку ореха. Выпекайте при 180°C 40-45 мин., до золотистого цвета.

5. Для заливки вскипятите 1/3 ст. воды, растворите в ней сахар и варите 5 мин. Добавьте мёд и готовьте, помешивая, ещё 8 мин.

6. Пахлаве дайте немного остыть. Нарежьте ромбиками по намеченным линиям. Полейте медовым сиропом и оставьте на 7-8 ч. при комнатной температуре.

В этом году впервые посадили тыкву на огороде. Намечается большой урожай. Подскажите, пожалуйста, что вы готовите из тыквы? Очень люблю тыквенную кашу и хочу научиться готовить и другие блюда.

Екатерина ДУБИНИНА, г. Смоленск

Поделитесь опытом, как вы храните чеснок в условиях городской квартиры? У меня чеснок лежит

в кладовке и довольно быстро высыхает. Буду благодарна за советы.

Даша КОВАЛЬ, г. Белгород

Впервые готовила голубцы и столкнулась с проблемой, что голубцы разворачиваются. Как их можно закрепить? Можно ли завязать ниткой?

Мария КРУГЛОВА, г. Псков







9 вопросов

## МИХАИЛУ ТАРАБУКИНУ

Актёра Михаила Тарабукина поклонники сериала «Кухня» видят на экране почти каждый день. В сериале Михаил играет роль повара Феди — весельчака и балагура, который служил на флоте, а теперь работает в ресторане. В реальной жизни Михаилу Тарабукину 34 года. В 2002 году он окончил Высшее театральное училище им. Б. В. Щукина. Много работает в кино. Кроме «Кухни», снимался в таких популярных фильмах и сериалах, как «Война», «Четвёртое желание», «Охотники за караванами», «Шахта», «Десантура», «Тайный знак», «Личное дело следователя Савельева».

### О СЛУЧАЙНОМ ВЫБОРЕ

— Почему вы выбрали актёрскую профессию?

— По большому счёту, это получилось случайно. В детстве я рос болеющим ребёнком, который был постоянно освобождён от уроков физкультуры и труда. Позже выяснилось, что я абсолютно бездарен в точных науках. И к одиннадцатому классу мы с мамой поняли, что идти мне некуда: ни талантов, ни увлечений, ни денег, ни блата. Всё изменилось в один момент: когда класс начал готовиться к выпускному вечеру, я почему-то активно включился в этот процесс. Я стал абсолютным форвардом и даже на один вечер стал звездой стенд-апа, хотя никогда не смотрел КВН. Глядя на всё это, моя мама, сидевшая в зале вместе с родителями других выпускников, решила, что я, пожалуй, могу попробовать поступить в театральный вуз...

— Вы прислушались к маминому совету?

— Да. Я выучил стихотворение, басню и прозу и пришёл поступать в

Щукинское училище. Больше никуда не показывался — меня сразу взяли.

### О «КУХНЕ» И ЖИЗНИ

— Съёмочная группа «Кухни» побывала даже в Париже. Чем запомнились «французские дни»?

— Мы снимали некоторые эпизоды для полнометражной версии «Кухни». Часть из них — на яхте. На одном из дублей судно сильно качнуло — и я случайно опрокинул в Сену очень дорогую тележку с продуктами! Второй у нас не было, и все принялись меня ругать на чём свет стоит. Что делать? Снял ботинки и собирался «выудить» пропажу... Остановили меня в последний момент — мол, «другую тележку можно найти, а другого тебя — нет». (Смеётся.)

— Рыбу в кадре сами разделяете или за вас это делают профессиональные повара?

— По-разному бывает. Если надо, чтобы смотрелось виртуозно и красиво, крупным планом снимают руки наших консультантов. Но много чего и сами делаем. Например, когда в кадре подбрасываем мясо или рыбу,

а потом ловим их на сковородку, это — сами. Нас ещё в институте натаскивали в эквилибристике и жонглировании.

### О РЕСТОРАНАХ

— Как часто ходите по ресторанам, какие блюда предпочитаете заказывать?

— У меня было очень бедное детство и отрочество. И когда в 18 лет я начал сниматься и зарабатывать первые деньги, сразу же потянулся с девушками в рестораны. А сейчас немного подостыл, ведь достаточно просто зайти в супермаркет, купить отличных продуктов и приготовить всё что хочешь. В ресторан можно сходить с друзьями, взять там хорошего вина, сыра, орехов и посидеть, пообщаться.

### О СЕБЕ

— Расскажите, в жизни вы такой же шутник, как на экране?

— Ну нет, в жизни я депрессивный меланхолик и очень нудный человек. Совершенно не люблю кого-то веселить, не смотрю «Comedy Club» и не понимаю юмористических капустников. Помню, мне как-то предложили пройти кастинг в «Большую разницу», но я отказался. Там надо серьёзно и долго работать, а я немного ленив для этого. Но Сергей Лавыгин, мой напарник по «Кухне», достаточно давно участвует в этой передаче. Я, кстати, считаю его абсолютно гениальным комиком, знакомство с ним — огромное приобретение для меня. Серёжа — чудесный человек, с которым мы продолжаем дружить и вне съёмочной площадки.

— Как любите проводить свободное время?

— Люблю просто гулять по городу, достаточно быстро ездить на машине, выпить красного сухого вина, сходить на выставку живописи... В конце концов, просто ничего не делать.

### О ВКУСАХ

— Ваш герой в сериале — специалист по рыбным блюдам. А вы что предпочитаете из еды?

— Я больше люблю мясо и сыры. Рыбу раньше вообще не воспринимал — разве что креветки мог пожевать. Но в последнее время морепродукты в моём рационе появляются частенько — наверное, сказывается влияние сериала. Могу, например, купить дораду и приготовить её на гриле, который специально для этого купил.

— Какая кухня нравится вам больше всего?

— Моя самая любимая кухня — та, которую мне нельзя, — итальянская. От неё я сразу же начинаю толстеть. Но если вдруг для роли мне надо будет набрать вес, вот я оторвусь!



# НА ЧТО ГОДИТСЯ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ

Медицинский лейкопластырь есть почти в каждой домашней аптечке. Кроме его основного применения — закрывать мелкие ранки и фиксировать повязки, есть ещё и народные способы использования пластыря в быту.

## ПОМОЩНИК В ДОМЕ

● Чтобы очистить мебель, ковёр или одежду от мелких соринек и шерсти домашних животных, поведите липкой стороной пластыря по загрязнённой поверхности.

● При помощи лейкопластыря гораздо легче убрать мелкую разбитую стеклянную крошку, осколки от ёлочных игрушек и т. д. Для этого нужно закрепить на совке широкую полосу лейкопластыря клеевой стороной вверх и подмести пол. Крошки прилипнут на ленте, которую останется только аккуратно удалить.

● Если под рукой нет липкой ленты от мух, отрежьте полоску пластыря, посыпьте сахаром и подвесьте к потолку. Такая нехитрая приманка поможет избавиться от назойливых насекомых.

● Чтобы ручки ножей, секаторов и других инструментов не скользили в руках, обмотайте их лейкопластырем на тканевой основе.

● Кусочки лейкопластыря, наклеенные на ножки стульев, защитят пол от царапин.

● Пластырем можно заклеить щели в оконных рамах.

● Если у пульта от телевизора постоянно выскакивает планка, закрывающая батарейки, подклейте её пластырем. Этот способ подходит и для мелкого ремонта детских игрушек на батарейках.

● Дверь не будет громко стучать при закрывании и самопроизвольно открываться, если приклеить пластырь к её торцу.

● Пластырь выручит, если нужно сделать этикетку или пометку на банке с вареньем (компотом и т. д.) Можно закрепить кусочками пластыря бумажную этикетку или просто наклеить квадратик пластыря и сделать надпись шариковой ручкой.

## САЛОН КРАСОТЫ

● Лейкопластырь поможет закрепить маску или компрессы для кожи лица и на область «гусиных лапок». Закрепите маску, ватные диски или кусочки ткани полосками пластыря и оставьте на необходимое время. Если останутся следы от липкого слоя, сотрите их ватной палочкой, смазанной жирным кремом.

● Пластырь подойдёт и для домашней «подтяжки» лица. Нарезьте пластырь кусочками шириной 0,7 см и длиной 5-10 см. Закрепите их на лице, слегка подтягивая кожу снизу вверх. Держите аппликации 5 мин. За это время мышцы «запомнят» правильное положение, в котором и останутся какое-то время. Чтобы легко и безболезненно снять пластырь, смочите его спиртом и удалите.

● При нанесении на ногти геометрического рисунка воспользуйтесь полосками лейкопластыря нужной ширины.

## НА ДАЧЕ

● Чтобы защитить деревья от вредных насекомых, обмотайте стволы пластырем



клеякой стороной наружу. Получатся самодельные ловчие пояса.

● Пластырь пригодится для скрепления разорванных краёв плёнки парников. Им также удобно закреплять обвязку на штамбах деревьев.

● Пластырь поможет зафиксировать прививку. Срастиваемые участки растений лучше обматывать не изолентой или скотчем, а тканевым пластырем, так как он эластичный, не боится влаги и пропускает воздух.

● При занятиях спортом кусочки тканевого пластыря крепят на ладонях и стопах для защиты от мозолей и ссадин. Этот же приём защиты рук подходит для дачных работ. Чтобы пластырь не отклеился при больших нагрузках, уголки скругляют ножницами, прогревают липкую сторону на огне зажигалки и затем приклеивают на кожу.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

● Пластырь поможет вынуть мелкую занозу. Для этого нужно приклеить пластырь вдоль занозы, а затем резко дернуть. Заноза должна выйти, приклеившись к липкой поверхности.

● Чтобы не поскользнуться в гололёд, наклейте на подошву зимней обуви полоски лейкопластыря на тканевой основе. Также можно поступить, если у вас на работе скользкие полы. Пластырь на подошвах туфелек будет дополнительной защитой.

● Если из бюстгалтера торчит косточка, которая причиняет дискомфорт, наклейте на неё кусочек пластыря.

● Существует народный способ от укусов в машине, автобусе или самолёте. Нужно на время переезда (перелёта) заклеить пупок белым пластырем крест-накрест, чтобы серединка крестика была на пупке и его закрывала.

**Внимание!** Пластырь может вызывать аллергическую реакцию. Перед использованием наклейте кусочек пластыря на внутреннюю часть запястья на 30 мин. Если появится раздражение, зуд, пластырь вам не подходит. Не крепите лейкопластырь на нежных участках тела: на веках, крыльях носа и губах.





# ХАМЕДОРЕЯ - КАРЛИКОВЫЙ ПОДАРОК

Народы многих стран поклонялись пальмам, считая их священными растениями. Более тысячи лет назад греки для извещения о своей победе посылали в Элладу гонцов с пальмовой ветвью, а спортсмена, победившего в состязаниях, награждали ветвью пальмы.

Одной из многочисленного семейства арековых (пальмовых) является пальма хамедорея. Название этой пальмы произошло от двух греческих слов: *Chamai* — карликовый, низкий и *Dorea* — дар, подарок и связано с легкодоступными плодами, висющими невысоко над землёй. На самом деле этот «подарок» не такой уж и карликовый (в домашних условиях достигает до 1-2 м высоты), зато очень полезный и красивый. Следует заметить, что хамедорея — одна из немногих пальм, имеющих кустовидную форму. Обычно из горшка растёт сразу несколько стволиков, но они достаточно тонкие и не превышают нескольких сантиметров в диаметре.

Родом хамедорея из Центральной Америки. В природе эти пальмы достигают 4-5 метров в высоту и растут группами, образуя заросли. На своей родине она располагается в нижнем ярусе предгорных лесов, поэтому привыкла к росту в тени более высоких деревьев. Одним из главных достоинств удивительной хамедореи является её способность к цветению. Например, хамедорея элегантная зацветает в возрасте 3-4 лет, причём, если в горшке растут несколько растений одновременно, они могут цвести по очереди несколько раз в году. Цветки хамедореи очаровательны и нежны, напоминают мимозу, жёлтого цвета. После цветения появляются маленькие тёмные ягоды. У комнатного растения тонкий ствол сначала зелёного цвета, а потом цвета каштана. Новые ветви растут прямо от корней. Листья тонкие и перистые, в длину 30-60 см.

Уникальность хамедореи состоит в том, что выращивать её можно практически в любой квартире, уход за ней под силу даже самому ленивому цветоводу.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Хамедорея не любит яркий солнечный свет, поэтому её можно выращивать на окнах северного направ-

ления. А лучше всего хамедорея чувствует себя в объёмной кадке около окна, выходящего на запад или восток. Хамедорея может довольствоваться только искусственным светом, находясь круглогодично под подсветкой.

## ТЕМПЕРАТУРА

В весенне-летний период хамедорею содержат при температуре 20-26°C с обязательным доступом свежего воздуха. Зимой можно содержать при комнатной температуре. Растение способно переносить понижение температуры до 12°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

В летний период растение ежедневно опрыскивают мягкой отстоянной водой. Каждые две недели листья обмывают или протирают влажной губкой.

## ПОЛИВ

Растение летом и весной поливают часто, но только без усердия, иначе корневая система начнёт гнить. Осенью и зимой полив сокращают, но почва не должна пересыхать. Для полива берут мягкую отстоянную воду.

## ПОДКОРМКА

Летом хамедорею раз в 2-4 недели следует подкармливать комплексным универсальным удобрением, разбавленным в 2 раза



относительно рекомендуемой концентрации.

## ПЕРЕСАДКА

В первый раз хамедорею пересаживают через год, а затем через два года. Позже, когда растение достигнет внушительных размеров, рекомендуются пересаживать раз в 3-4 года. В качестве субстрата подойдёт готовый грунт для пальм, драцен, универсальный или для декоративно-лиственных растений. Дренаж обязателен. Очень большую пальму вообще нельзя тревожить, чтобы не повредить. Нужно только раз в год подсыпать в вазон новую земляную смесь.

## ОБРЕЗКА

По мере необходимости у хамедореи следует обрезать больные, повреждённые и усохшие листья. Делать это нужно как можно ближе к их основанию. Места срезов у растения нужно обработать фунгицидами.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается хамедорея семенами, корневыми отпрысками или воздушными отводками. Семена про-

растают примерно через месяц после посева при температуре не ниже 25°C. Отпрыски лучше отделять весной до начала активного роста. У отпрысков должны быть свои, хорошо развитые корни.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Чаще всего хамедорея может подвергаться нападению щитовок, паутинного клеща и мучнистого червеца, а также, в случае переувлажнения почвы, страдать от пятнистости листьев и розовой гнили. В последних случаях воздух необходимо вовремя увлажнять, а грунт не заливать. При появлении вредителей следует дважды обработать растение фунгицидами с промежутком в неделю.

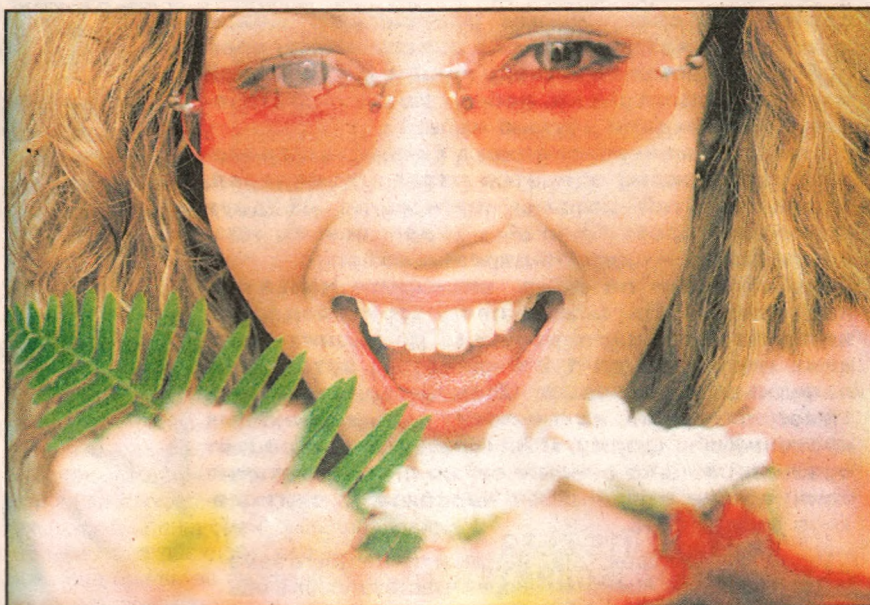
Хамедорея — очень красивое растение и в домашнем садике точно будет королевой. Она прекрасно увлажняет воздух и удаляет из него формальдегид. Эта красавица, благодаря своим изящным перистым листьям, способна оживить любую обстановку, придать ей воздушность и лёгкость.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



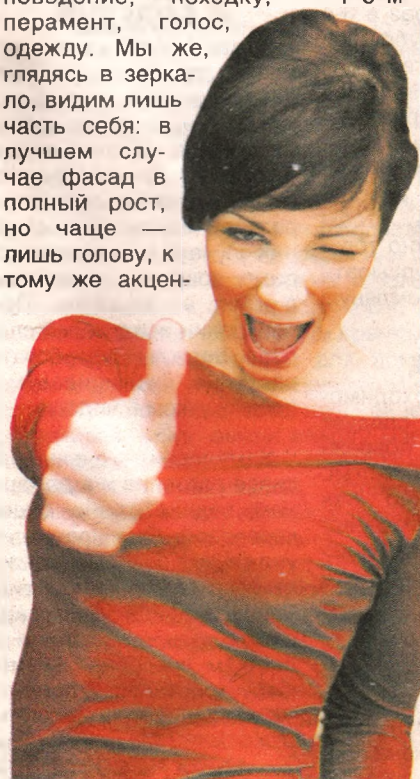
## КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КРАСИВОЙ

Любая женщина мечтает быть красивой. К привлекательным людям по-особому относятся незнакомцы, друзья, сослуживцы и даже собственные матери. Психологами давно замечено, что красивые люди получают больше социальных и экономических выгод со стороны окружающих, чем люди со средней внешностью, и даже более мягкие административные и судебные наказания! Тем, кому с внешностью повезло меньше, остаётся лишь завистливо вздыхать: «Не родись красивой...» Ведь они не могут стать членами этого «клуба избранных». Или всё же могут?



## КРАСОТА — В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО

Ощущение собственной привлекательности — это чисто субъективное ощущение, не имеющее ничего общего с внешностью, а идущее «изнутри». Мы даже ни на толику не приближаемся к действительности, когда судим о своей внешности. Окружающие люди, глядя на нас, воспринимают всю картину в целом. И не только внешность, но ещё и поведение, походку, темперамент, голос, одежду. Мы же, глядясь в зеркало, видим лишь часть себя: в лучшем случае фасад в полный рост, но чаще — лишь голову, к тому же акцен-



тируем внимание на недостатках: «Ну вот, опять прыщ на подбородке!» У подружки родинка на переносице? Это придаёт ей шарма. А такая же родинка на собственном носу уродует вас!

Когда в подростковом возрасте наше тело начинает меняться, в сознании складывается картина видения себя самого и создаётся собственная самооценка. Эту картину очень трудно вытравить в более старшем возрасте, независимо от того, насколько она неправильна либо устарела. Попробуйте вспомнить, когда же вам начала не нравиться та или иная часть тела. Одна моя подруга всю жизнь считала, что у неё большая, извините, попа. Но когда она глубже покопалась в себе, то вспомнила, что об этом ей сказала воспитательница ещё в детском саду! Наверное, с тех пор у неё значительно изменилось телосложение, но критика в отношении себя осталась до сих пор.

Но ведь «гадки утят» очень часто превращаются в прекрасных лебедей, а укрепившаяся в детстве низкая самооценка остаётся. Иногда в этом виноваты родители. Конечно, редкий родитель прямо заявит своему ребёнку, что тот уродлив. Скорее, тут играет роль искренность оценки родителя внешности подростка, тот взгляд «с огоньком», который бросает родитель на своего очаровательного ребёнка, либо равнодушно: «Отстань, не портят тебя эти веснушки!»

Так чему же доверять: своему критическому суждению, утешениям

родственников и друзей или мнению незнакомцев? К последнему женщины прибегают всё чаще — недаром, например, на сайте встреч одноклассников многие женщины то и дело проверяют рейтинг своих фотографий. Им хочется знать, что об их внешности думают совершенно посторонние люди. Но и это не лучший способ оценивать свою внешность.

Хорошая новость: вы почти наверняка красивее, чем думаете. Частью этим вы обязаны эгоцентричности окружающих: люди слишком внимательны к собственной внешности, чтобы ещё и критически оценивать вашу. Несовершенства вашей фигуры интересны только вам самим, если только у вас нет совсем уж гипертрофированных недостатков, например, горба. Кроме того, психологами подмечено, что если вы чересчур озабочены своей внешностью, то, скорее всего, вы красивы. Уродинам всё равно, они давно свыклись со своей некрасивостью и научились с ней жить. А вот если вы уделяете внимание своей внешности, да к тому же ещё чувствуете себя некомфортно на публике (а происходит это обычно от повышенного внимания окружающих), то это определённо свидетельствует о вашей привлекательности.

## НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ НИ С КЕМ

Вы уникальны, и красота ваша тоже уникальна. Думайте о журнальных красотах, как о произведениях искусства полиграфии, чем они, собственно говоря, и являются. Не сравнивайте себя с ними. Вам же не



придёт в голову сравнивать себя с женщинами, изображёнными на картинах великих мастеров.

Анна работает в фотостудии: «Когда я постоянно нахожусь в окружении худых длинноногих моделей, я, при моём росте 160 см и со всеми «округлостями», чувствую себя безобразно толстой! Но как только я выхожу на улицу, чтобы идти домой, я снова начинаю ощущать свою привлекательность. Глядя на обычных земных женщин, я думаю: «Да ведь я совсем «ничего»! Вот что значит находиться в фальшивой реальности!»

Когда вы хотите оценить свои интеллектуальные способности, вы же не сравниваете себя с Эйнштейном. Нет, скорее вы выберете кого-нибудь попроще. Почему же оценка своей привлекательности базируется, как правило, на заоблачных образах журнальных и телевизионных красоток?

## НЕ КРИТИКУЙТЕ СЕБЯ САМИ И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЭТОГО ДРУГИМ

Постарайтесь избавиться от негативных мыслей в отношении себя. Поистине, мы сами являемся своими злейшими врагами. Разве кому-нибудь другому вы бы позволили так критиковать себя, как делаете это сами? Да ни за что на свете! Вы не должны позволять своему мнению или мнению посторонних о себе разрушать свою жизнь. В этом отчасти поможет самовнушение.

Сколько времени вы проводите перед зеркалом, созерцая части сво-

его тела, которые вам не нравятся? Потратьте столько же времени, чтобы полюбоваться теми частями, которые вы находите привлекательными. Если же вы думаете что-то плохое о своей фигуре, похвалите потом что-то, что вам в ней нравится: «Может, ноги и тонковаты, зато какие изящные щиколотки!» Не менее важно научиться хвалить и других людей. Если вы будете позитивно относиться к фигурам чужих людей, то со своей-то примиритесь точно.

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА СОБОЙ

Любой женщине известно ощущение, когда, сделав маску для лица или покрасив волосы, она начинает чувствовать себя более привлекательной, хотя, по большому счёту, никаких радикальных изменений во внешности не произошло. Поэтому не спешите приносить в свою внешность кардинальные изменения. Поскольку этот комплекс психологический, то есть определяется не вашей внешностью, а тем, что вы думаете о вашей внешности, то и избавление от него должно происходить не с помощью совершенствования фигуры или, не дай бог, пластики лица, а с помощью повышения самооценки.

Разумеется, в какие-то моменты жизни каждому важно выглядеть «на все сто», например, во время презентаций или торжеств. Но некоторые люди не могут себя «отпустить» ни на минуту. Любой из нас хоть раз в жизни встречался с такими людьми — именно такие женщины не могут выйти

в булочную, не надушившись и не накрасив губ. Интересно, что уровень привлекательности таких женщин оценивается со стороны окружающих как «выше среднего». То есть ухоженность воспринимается так же, как красота. К сожалению, многие из этих ухоженных женщин склонны занижать свою самооценку и постоянно сравнивают себя с другими людьми (и эта самооценка обычно бывает не в их пользу).

## ДУМАЙТЕ О ДРУГИХ, А НЕ О СЕБЕ

Стеснительные люди склонны считать себя менее привлекательными. Когда вы фокусируете внимание исключительно на себе, вы становитесь более самокритичны. В то время, как психологи говорят, что лучший способ выглядеть привлекательно в глазах другого человека — это показать свой интерес к нему.

Ирина старалась пореже улыбаться, потому что ей не нравились её кривые зубы. Среди знавших её людей она считалась нелюдимым, мрачным и непривлекательным человеком. До тех пор, пока её подруга, студентка факультета психологии, не взялась за неё всерьёз. Она просто заставила Ирину при каждой встрече с людьми широко улыбаться. И представьте, никто не отшатнулся в ужасе! Наоборот, на улыбку, пусть даже не идеальную, все реагировали позитивно. Ирина начала более раскованно чувствовать себя в обществе людей, так что всем показалось, что у неё изменился характер, и даже, что она стала симпатичной.

Заниженная самооценка лишает женщин удовольствия носить красивую одежду, быть активными и чувствовать себя в согласии с окружающим миром. Проявляйте внимание к другим, а не заикливайтесь на самой себе, и вы будете казаться окружающим привлекательным, приятным и открытым человеком.

Умение подать себя в выгодном свете — вот в чём секрет красоты. Все знают, что любимый человек кажется нам красивым, независимо от его внешности. Представьте, что на вас постоянно направлены любящие взгляды. Перестаньте считать себя непривлекательной, и тогда так перестанут считать другие.

Марина  
АЛЬ-РАБАКИ





# ЛЮДИ ИДУТ ПО СВЕТУ...

«Люди идут по свету,/ Им, вроде, немного надо:/ Была бы прочна палатка/ Да был бы нескучен путь...» Пожалуй, сегодня не найдётся такого человека, который бы не знал этой песни. Она стала своеобразным гимном целого поколения.

Бардовские песни – уникальный жанр, одновременно близкий душам и далёкий от будничной жизни больших городов. Бардовские песни были с нами всегда и, ставши символом прошедшей эпохи, кажется, родились ниоткуда – из морской пены романтики, солёных брызг о кеана, блеска горных вершин, из пространства «вне времени».

## ЛЫЖИ У ПЕЧКИ СТОЯТ

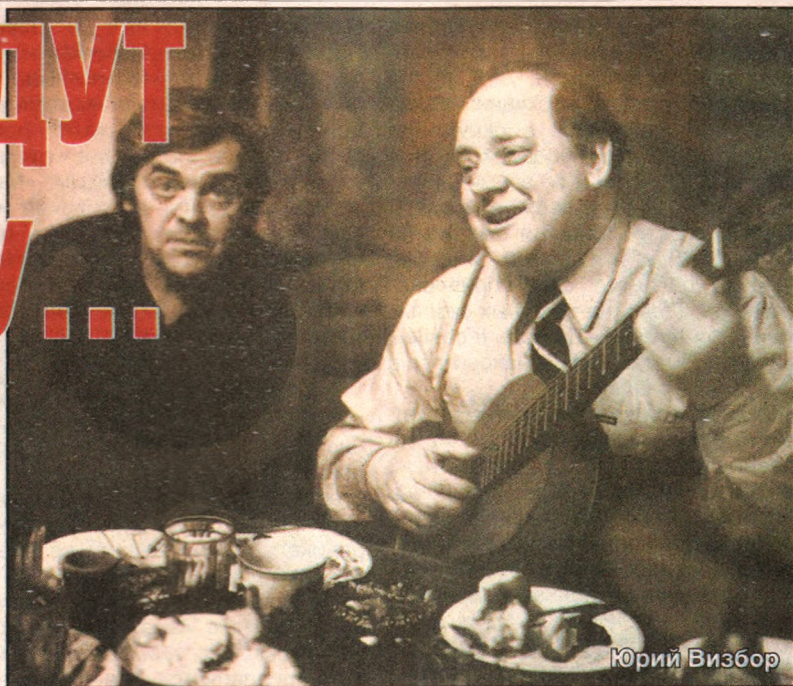
Друзья после знаменитого Мартина Бормана в «Семнадцати мгновениях...» стали величать его «партайгеноссе Визбор». Он не обижался. Да и, в общем-то, это прозвище было недалеко от истины. Потому что он на самом деле возглавлял огромную партию людей, которые жили наотмашь. Они пели песни своего партайгеноссе у костров, на пиках гор, на море, во льдах, и их друг с другом и с Визбором соединяла незримая ниточка. Они были избранными. Кстати, те, кто хорошо знают историю авторской песни, считают, что именно Визбор, а не Окуджава или Высоцкий, стал первым поющим поэтом нашего времени. Вот как пишут знатоки о том времени: «Было время недолгое, полтора-два года в конце пятидесятых, когда именно он, ярко выделившийся, как бы выплывший из волн широко разлившейся тогда студенческой песни, единолично овладел вниманием и сердцами слушателей. Магнитофонные ленты, передаваемые из дома в дом, и живые голоса, подхватывающие песню от костра к костру, были словно отражением облика самого Визбора, весёлого, желтоволосого, круглолицего парня в ковбойке, который не то пел, не то шептал, не то рассказывал с берущей за душу простотой:

*Лыжи у печки стоят,  
Гаснет закат за горой...*

Горы для Визбора — одна из самых характерных тем его творчества. «Что манит в горы? Наверное, прежде всего, сами горы, прекрасные, неповторимые, разные. Каждый горный район — поток открытий... Горами можно любоваться бесконеч-



Александр Городницкий



Юрий Визбор

но, смотреть на них, как на огонь или бегущую воду», — говорил Визбор. Юрий Визбор побывал во многих горных районах нашей страны: на Кавказе, Памире, Тянь-Шане, в Хибиных, бывал он и в Польских Татрах. В 1967 году мог подняться на пик Ленина, но на подходах сложилась аварийная обстановка, и ему пришлось доставлять вниз пострадавшего. В 1977 году на Юго-Западном Памире он вместе со своими неизменными товарищами поднялся на одну из безымянных вершин высотой 5800 метров, названную ими, по праву первовосходителей, пиком Василия Шукшина.

В своём дневнике он записал 3 июля: «Счастливейший день! Прошли в лоб кулуар и вышли на гребень. Огромные снежные поля. Вершина. Весь Памир!» А 5 июля уже появилась песня:

*Ищите, ищите мой голос в эфире,  
Немного охрипший, на то есть причины, —  
Ведь наши палатки стоят на Памире,  
А мы чуть повыше, чем эти вершины.*

Скончался Юрий Визбор в Москве 17 сентября 1984 года, в неожиданно тёплый и синий день той ненастной осени. А в августе 1985 года группа альпинистов из «Спартака» совершила восхождение на безымянную вершину на Памиро-Алае и назвала её пиком Визбора. На Тянь-Шане появился перевал Визбора, на Кавказе — ещё один пик Визбора. Альпинисты и сегодня покоряют вершины с песнями Юрия Визбора.

## ФИЗИКИ И ЛИРИКИ

Дом в столице на Неглинной 8/10, где в конце 50-х — начале 60-х годов жили Юрий Визбор, Ада Якушева и их дочь Таня, был «штабом» самодеятельной песни. Тогда, ещё до начала магнитофонной эры, основным средством передачи песни был личный контакт: из уст в уста, из тетрадки в тетрадку. К ним приходили и приезжали со всех концов Советского Союза.

*Пели чисто, жили просто — на какие-то шиши.  
Было жанра первородство, три аккорда, две души.  
На Неглинной у Адели, где игрушки на полу,  
Пили, ели, песни пели, дочь спала в своём углу, —* так вспоминал эти годы поэт Дмитрий Сухарев, один из зачинателей самодеятельной песни, нейробиолог по образованию. К слову сказать, яркий представитель бардовского движения 60-70-х Виктор



Берковский — доктор математических наук, преподавал в Институте стали и сплавов математику, до конца своих дней он оставался в науке. В отличие от Никитина, который всё-таки ушёл из физики. «Сороковые роковые», «Под музыку Вивальди», «Гренада» и ещё более 200 песен, написанных Берковским, были у всех на слуху.

Кстати, один из мэтров авторской песни — Александр Городницкий — тоже учёный, геофизик, доктор геолого-минералогических наук, профессор, академик, заведует лабораторией в Институте океанологии. Более 20 раз ходил в рейсы на научно-исследовательских судах — посетил Канаду, Австралию, Антарктиду, Гибралтар, самые дальние окраины российского Севера: был везде.

*Под северным солнцем неверным,  
Под южных небес синевой —  
Всегда паруса «Крузенштерна»  
Шумят над моей головой.*

Таким образом была поставлена точка в споре физиков и лириков, разгоревшемся в 60-х. Физики доказали, что, посвятив свою жизнь науке, они могут быть прекрасными лириками.

## КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ



Юрий Визбор и Александр Городницкий  
на Грушинском фестивале, 1977 г.

Первый Фестиваль состоялся через год после гибели Валерия, осенью 1968 года в Жигулях, в Каменной Чаше на кордоне «Колоды». Это была почти полная импровизация друзей Валерия. Туристские секции области были оповещены о проведении песенного слёта. И он удался. Трудно вспомнить сейчас, планировался тогда слёт как традиционный или разовый. Это был слёт имени Грушина. И этого уже было достаточно. Валерий Грушин был студентом Куйбышевского авиационного института, и пока учился, он ни разу не провёл каникулы в городе. Да что каникулы — редкий воскресный день он оставался дома! С весны его палатка уже стояла на противоположном берегу Волги. Где он только не побывал! Саяны, Алтай, Карпаты, Кольский полуостров, Урал... В большинстве походов он был руководителем группы. А как он пел! И петь вместе с ним было всегда легче и интересней. Он мог передать душу песни, её особенности и её характер.

В физическом отношении он ничем не выделялся среди друзей, тонкий, даже хрупкий, но у него всегда был самый тяжёлый рюкзак. Валерий погиб во время туристского похода по реке Уде, в Сибири, в августе 1967 года, спасая тонувших начальника метеостанции Хадомы и его детей. Ему было всего 22 года. Но гитара Грушина, песни Грушина должны были остаться. Не могли не остаться... И тогда родился Фестиваль. Грушинский рождён как

туристский слёт, и в любом другом обличье представить его невозможно. Не случайно окончились ничем все попытки проведения его на стадионах и в концертных залах. Первые годы своего существования фестиваль собирал, в основном, туристов и любителей авторской песни из Самарской области. Но вскоре скромные песенные встречи в память о Грушине переросли в масштабное мероприятие, ставшее даже культовым для нескольких поколений покоющих поэтов. Особенно популярен он был в конце 1970-х, тогда его посетило около 100 тысяч человек, и в конце 1990-х — 210 тысяч участников. Настоящим гимном фестиваля стала песня, написанная одним из участников фестиваля — Олегом Митяевым: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...»

## КАЖДЫЙ ПИШЕТ, КАК ОН ДЫШИТ

Вопреки молве, Окуджава не был основателем КСП —

клуба самодеятельной песни. К коллективной форме самовыражения — слётам, лесам и лугам — он был причастен постольку, поскольку там пелись его песни. Окуджава был первым, кому удалось сдвинуть идейную махину, обозначив в качестве основы мироздания живую душу. Болящую, раненую, любящую, подвластную не партийной разнарядке, а велениям совести. Для собратьев по перу Булат сформулировал универсальный критерий творчества, сказав: «Каждый пишет, как он дышит».



Булат Окуджава

В поисках счастья его не тянуло в горы, ему достаточно было вскочить на ходу в «полночный синий троллейбус». В его песнях легко дышал Арбат — его малая родина. Так, как он спел об Арбате, не спел никто. И никто так не сочинил. Где-то дымилась, падая, ракета, кавалергарды не обещали деве юной любви вечной на земле, а господа юнкера становились офицерами. Девочка плакала, шарик летел, виноградная косточка проросла из земли, и вместе со всем этим проросло в наших душах что-то очень хорошее, безумно простое и безумно сложное одновременно. Госпожа удача рождала чистую ноту, о чём бы он ни писал.

Но время наступало на пятки и явило нам... Владимира Высоцкого! Наряду с глубоко лирическими мотивами в его творчестве обозначилась и стала громко звучать протестная тема. Но это уже другая история. Масштаб его личности не укладывается в рамки ни той, ни сегодняшней действительности, и поэтому требует отдельного разговора.

«И всё-таки неинтересных эпох не бывает. И то, чем жило моё потерянное поколение, то, во что мы верили, чем мучились, о чём мечтали, тоже может показаться кому-нибудь интересным», — считает Александр Городницкий. И он совершенно прав. Бардовская песня не умерла. Да, барды перешли в концертные залы, и со зрителем их разделяют не поленья костра, а рампы сцены, но от этого они не стали хуже. Да и зрители на концертах сидят с такими просветлёнными лицами, что кажется, будто пришли они в зал не с наших полных забот и проблем улиц, а с какой-то другой планеты, где давно уже все живут в мире и любви.

Подготовила Алла ОРЛОВА



# ПИЩА ДЛЯ УМА



**Осень — время возвращения за парты и в офисы. Как правильно питаться при умственных и зрительных нагрузках? Советует диетолог Елена Вдовина.**

## ЕДИМ ПОНЕМНОГУ

Важное условие при тяжёлой умственной работе — есть помалу, но часто. Лучше перекусить 3-4 раза, чем «до отвала» наесться в обеденный перерыв. Ведь после плотного обеда происходит перераспределение крови от мозга к желудку и кишечнику. И чем больше количество съеденного, тем выше вероятность ослабления внимания и способности к запоминанию.

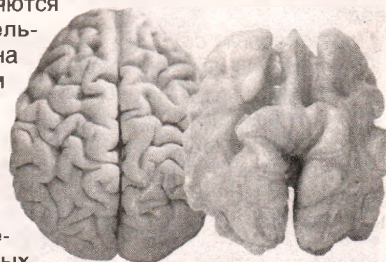
Особую расслабленность вызывает пища, богатая жирами и углеводами: жареная картошка, спагетти с жирным соусом, пирожные и торты. Пища человека умственного труда должна содержать хотя бы немного белка, который препятствует расслабляющему и успокаивающему воздействию углеводов.

● Утро лучше всего начинать с каши и творога. Причём желательнее съесть понемногу и того, и другого. Каши дадут мозгу сложные углеводы, которые будут источником энергии на весь рабочий день. А овсянка и гречневая крупа обогатят организм витаминами группы В. Наименее ценна для работы мозга манная крупа.

Творог содержит много легкоусвояемого белка, на переваривание которого организм не будет затрачивать много ресурсов. К тому же в твороге много полезного

для нервных клеток лецитина, кальция и витамина В2. Исследования учёных показывают, что те, кто ест пищу, богатую витамином В2, имеют лучшие результаты в тестах на проверку памяти.

● Для обеда на работе вам подойдут небольшие порции мяса, рыбы или молочных продуктов с овощами. Если вы не склонны к лишнему весу, можете смело перекусывать орехами. Наиболее полезны для мозга грецкие орехи. Они являются источником растительного белка и витамина Е, богаты кобальтом и медью, необходимыми для нервных клеток. Довольно полезен и арахис. Он — хороший источник магния, участвующего в передаче нервных импульсов. А витамины группы В, содержащиеся в арахисе, позволяют мозгу максимально использовать энергетические ресурсы.



Из фруктов лучше всего укрепляют память бананы, богатые магнием и витамином В6. Они уменьшают забывчивость и улучшают настроение. Полезны также инжир, черника, облепиха, земляника и чёрная смородина.

## КАК ПИТАТЬСЯ СОВАМ?

Одним из необходимых условий для хорошего самочувствия и высокой умственной работоспособности является учёт суточных биоритмов.

В идеале «зарядить» мозг необходимым набором питательных веществ нужно утром. Это позволит весь последующий день хорошо усваивать новую информацию и быстро соображать. Но без особых проблем плотно поесть утром могут лишь жаворонки.

Совам же насиловать свой организм и пытаться поесть просто потому, что так написано в книгах, не стоит. Им можно ввести в практику так называемый «поздний» завтрак — через два часа после пробуждения. Но в любом случае утренний приём пищи важен. На него должно приходиться около 30-35 процентов от суточной калорийности рациона.

Обратите внимание на то, что и когда вы едите по вечерам. Постарайтесь не ужинать непосредственно





перед сном. Последний приём пищи должен быть часа за три до сна. Выбирайте на ужин легкоусвояемую, но не сладкую пищу. Например, овощи, рыбу, кефир. Тогда с аппетитом по утрам проблем будет меньше.

## ОСТОРОЖНО: САХАР

Люди умственного труда часто злоупотребляют сладостями. Однако делать этого не стоит.

Избыточное потребление конфет, выпечки, различных сладостей и газировок может приводить к изменению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого. Поэтому у человека выделяется много гормона инсулина. И если он вовремя не поел, у него может существенно снизиться содержание сахара в крови. Возникает острое ощущение голода, которое по-научному называется гипогликемией.

Приходится вновь поглощать сладости. Но в дальнейшем такая привычка может привести к появлению лишнего веса и многих других проблем со здоровьем.

Кстати, в разряд сладостей в последнее время относят фруктовые соки и нектары. Их чрезмерное употребление может оказать негативное воздействие на умственную работоспособность, вес, спровоцировать ожирение и сахарный диабет. Ведь даже свежевыжатые соки вызывают достаточно существенные «скачки» сахара в крови. Что уж говорить о подслащенных фруктовых напитках.

Отвыкать от сладкого сложно, но это вполне посильная задача. Главное — постепенность. Постарайтесь медленно, но верно сокращать долю сладостей. Учтите, что на перестройку обмена веществ требуется время, как минимум месяца два. Поэтому сразу отказываться от сладкого не стоит.

## ОФИСНЫЙ КОФЕ

Многие люди в рабочее время пьют много кофе. С одной стороны, в этом нет ничего страшного. Но нужно помнить, что влияние кофе на умственные способности неоднозначно. Очень многое зависит от исходного состояния организма и нервной системы, а также от индивидуальных особенностей человека.

Если человек хорошо выспался и выпил небольшую чашечку кофе, она, скорее всего, принесёт ему только положительные эмоции. А вот у переутомившегося человека, получившего значительную дозу кофеина разом, события могут развиваться по непредсказуемому сценарию.

Вначале кофе будет хорошо стимулировать, у кого-то возникнет возбуждение и повысится внимание. Но через некоторое время у человека может появиться желание спать.



Опасно и злоупотребление кофе. Доказано, что 1-2 чашечки кофе в день для организма полезны, а вот у тех, кто пьёт 4-6 чашек в день и более, проблемы со здоровьем встречаются чаще, чем у тех, кто вовсе не любит кофе или употребляет его умеренно.

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ГЛАЗ

Многие люди, проводящие почти весь рабочий день за монитором компьютера, жалуются на усталость глаз и пытаются восстановить зрение при помощи поливитаминов. Это правильно. Но нужно помнить, что поливитамины для глаз гораздо лучше «работают» в содружестве с правильным питанием. Дело в том, что в пище содержатся особые вещества, необходимые для полноценного зрения.

Совсем недавно диетологи, в содружестве с офтальмологами, выяснили, что от многих проблем со зрением наши глаза защищают омега-3 кислоты, содержащиеся в жирной рыбе и морепродуктах. Особенно показаны они тем, кто подолгу работает за компьютером. В результате излучений и мерцания монитора глаза испытывают так называемый «оксидативный стресс». Его-то как раз и гасят соединения, содержащиеся в дарах моря. При этом регулярное употребление продуктов, богатых рыбьим жиром, сводят к минимуму тягу к нездоровой пище. Кроме того, омега-3 кислоты являются важным компо-



нентом клеток сетчатки и даже участвуют в передаче светового импульса.

Правда, надо заметить, что полезные вещества из рыбы — не единственные, необходимые для чёткого зрения. Поэтому, помимо морепродуктов вам будут полезны богатые бета-каротином овощи, ягоды и фрукты оранжевого цвета. К ним относятся болгарский перец, морковь, тыква, облепиха, абрикосы.

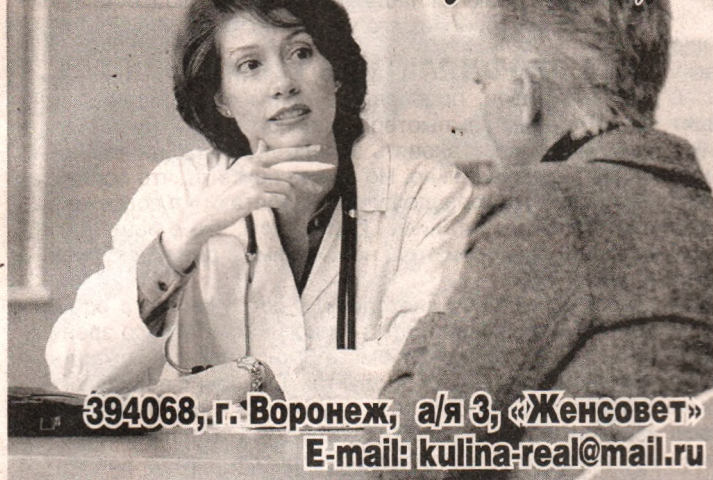
Очень важны для глаз также особые соединения, содержащиеся в растительной пище — лютеин и зеаксантин. Подсчитано, что средний человек потребляет лишь одну шестую часть от необходимого количества этих веществ. Причём эта доля снижается с каждым годом. Поэтому важно ежедневно включать в рацион брокколи, горох, листовую и брюссельскую капусту, яичный желток и кукурузу. Каротиноиды этих растений действуют как своеобразный фильтр, охраняющий глаза от вредного излучения и свободных радикалов. В результате позже наступает утомление глаз и уменьшается вероятность развития катаракты и дистрофии сетчатки.

Дополнить свой рацион можно также черникой, ежевикой и чёрной смородиной. В них много витамина С и растительных пигментов, которые улучшают кровообращение и питание сетчатки глаза и укрепляют её сосуды.

Правильное питание будет помогать вам не только в данный момент, но и предупредит многие возрастные проблемы со зрением. Ведь по статистике примерно 45% людей, страдающих заболеваниями глаз, имеют плохо сбалансированный рацион.



## Женская консультация



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

**И**з-за аднексита мне пришлось около двух недель принимать антибиотики. После этого врач назначил мне для профилактики дисбактериоза целых два вида таблеток. Так ли важно их принимать? Или можно ограничиться здоровым питанием?

И. М., г. Астрахань

В целом, если вы никогда не страдали заболеваниями кишечника, и в настоящий момент вас ничто не беспокоит, обойтись без приёма пробиотиков можно.

Пейте ежедневно около 500 мл йогурта или других кисломолочных напитков. Органические кислоты, входящие в состав кефира, ряженки и йогурта, помогают восстановлению собственной микрофлоры. Только учтите, что напитки обязательно должны быть несладкими и свежими. Ешьте каши, супы, откажитесь от фаст-фуда и любых продуктов с консервантами.

Однако помните, что восстановление микрофлоры при помощи пробиотиков и пребиотиков идёт намного быстрее и эффективнее. Поэтому, если появятся какие-то неприятные ощущения, вернитесь к рекомендациям врача.

**П**одскажите, чем лучше лечить молочницу — свечами или таблетками?

Н. Д., г. Воронеж

Лечение молочницы обычно заключается в назначении местных лекарственных средств: свечей или вагинальных таблеток. Реже используются кремы, мази и гели. Капсулы для приёма внутрь обычно назначают при неэффективности местной терапии.

Перед введением противогрибковых препаратов желательно провести предварительную подготовку. Если выделения обильные, они могут затруднять контакт лекарства со слизистой. Поэтому, прежде чем вводить свечу или таблетку, рекомендуется промыть влагалище обычной кипячёной водой и удалить из него творожистые массы. А уже затем вводить препараты. Так лекарство будет действовать мощнее.

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

## Твое здоровье

**П**одскажите, как правильно принимать противозачаточные препараты и что может случиться, если забудешь принять таблетку?

Е. Б., г. Белгород

Противозачаточные препараты обычно начинают принимать в первый день менструации и затем продолжают приём по одной таблетке в день по порядку. Можно также начать принимать препараты на 2-5-й день после начала менструального цикла. Но в таком случае необходимо пользоваться дополнительными негормональными методами контрацепции в течение первых 7 дней приёма таблеток в первом цикле.

Если приём очередной таблетки задержан менее чем на 12 часов, надёжность контрацепции не снижается. Женщине следует принять таблетку, как только она об этом вспомнила, а последующие таблетки принимать в обычное время.

Если приём очередной таблетки задержан более чем на 12 часов, надёжность контрацепции может быть снижена. Проблема недостаточного противозачаточного эффекта может быть и в том случае, если у женщины была рвота или диарея в течение 4 часов после приёма таблеток. В этих случаях нет универсальных советов. Всё зависит от того, в какую неделю приёма вы пропустили приём. В таких ситуациях необходимо строго руководствоваться инструкцией, приложенной к вашему типу таблеток.

Во время перерыва в приёме гормоносодержащих таблеток происходит так называемое «кровотечение» отмены. Оно, как правило, начинается на 2-3-й день после приёма последнего драже или таблетки и может не закончиться до начала приёма новой упаковки.

Если женщина забывала принимать таблетки, и в перерыве в приёме таблеток у неё отсутствует кровотечение отмены, необходимо исключить беременность.

**В**первые собираюсь в поход, в горы. Какие средства гигиены желательно взять с собой?

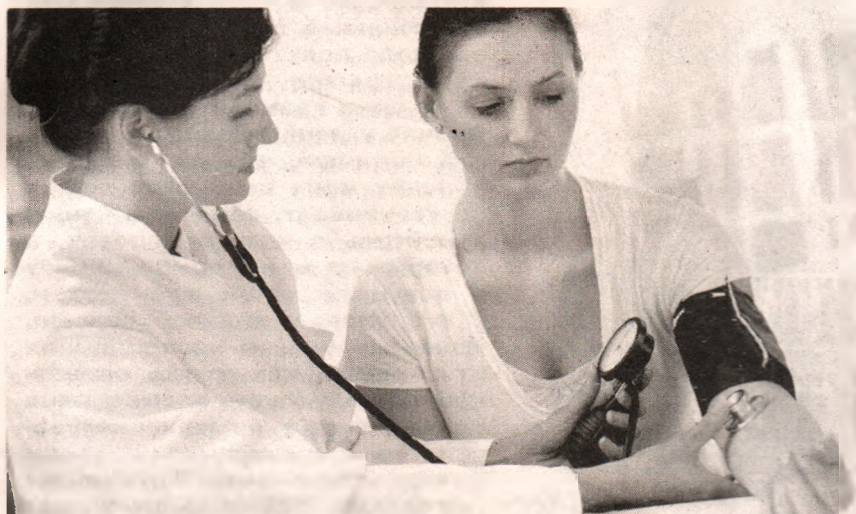
А. Ч., г. Воронеж

В дороге и на отдыхе женщинам не всегда удаётся проводить привычные гигиенические процедуры. Поэтому запаситесь специальными влажными салфетками для интимной гигиены и используйте их по мере необходимости. В них нет спирта и других веществ, вызывающих раздражение слизистой. В походе пользуйтесь ежедневными прокладками, но меняйте их как можно чаще.

Также захватите с собой специальные средства для местного применения, которые уничтожают вредную микрофлору во влагалище — например, препарат тантум роза. Его можно приобрести в аптеках без рецепта. Уже после нескольких орошений он уменьшает зуд и другие неприятные ощущения, которые могут появиться при несоблюдении правил гигиены или даже просто из-за перемены климата.



# СЛОЖНАЯ ДИСТОНИЯ



**Д**истония – болезнь современного общества. Наши далёкие предки ничего о ней не знали, потому что жили в природе, много двигались, а опасности встречали активными действиями: либо бежали от угрозы, либо вступали в схватку с врагом. И таким образом избавлялись от излишков адреналина.

На сегодняшний день диагноз «вегетососудистая дистония» (по-другому «нейроциркуляторная дистония») врачи ставят после того, как проведены все возможные исследования, но никаких серьёзных отклонений или патологий в организме не выявлено. Именно на множестве различных жалоб у пациента при отсутствии каких-либо видимых изменений и основывается вывод о наличии дистонии.

Считается, что вегетососудистая дистония – это не самостоятельное заболевание, а синдром, свидетельствующий о функциональном расстройстве сердечно-сосудистой и вегетативной системы с разнообразными клиническими проявлениями. В основе его лежит нарушение нервной регуляции.

В повседневной жизни вегетативная нервная система регулирует бессознательные процессы в организме — кровообращение, обмен веществ, пищеварение, дыхание, терморегуляцию. Её дисфункция может повлечь за собой раслад в организме (любого характера).

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

В ряде случаев медики выделяют врождённую вегетативную дисфункцию. Из-за семейно-наследственных и конституциональных особенностей у некоторых детей уже в раннем детстве наблюдается астеническое сло-

жение, пониженный тонус, они плохо переносят жару или холод, часто краснеют или бледнеют, покрываются потом. Такие дети часто бывают склонны к депрессивным состояниям, у них тонкие кости и слабые мышцы, а руки и ноги ледяные на ощупь. В этом случае говорят уже о вегетососудистой дистонии как о самостоятельном заболевании, а не как о синдроме.

В остальных случаях к вегетососудистой дистонии относят более ста симптомов.

Для простоты врачи разделили эти симптомы на три типа в зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы.

**Кардиальный тип.** Характерны учащённое сердцебиение, аритмия, проблемы с дыханием (невозможность сделать глубокий вдох, нехватка кислорода). При этом электрокардиограмма обычно не показывает никаких изменений, и сердечная недостаточность не развивается.

**Гипертензивный тип.** Склонность к периодическому повышению давления, но в спокойном состоянии давление человека — в пределах нормы.

**Гипотензивный тип.** Характерны пониженное давление, общая слабость и утомляемость. Нередко наблюдаются головная боль и обмороки, зябнут кисти и стопы.

Общая картина заболевания осложняется тем, что человек на фоне постоянного физического дискомфорта начинает периодически ощущать и психические изменения: раздражительность, плаксивость, тревогу, страх и отсутствие интереса к жизни. Поэтому вегетососудистой дистонии, и на это надо обра-

тить внимание, нередко сопутствует депрессивный синдром.

Параллельно у многих пациентов с дистонией развиваются физиологические реакции — так называемые «панические атаки». Стоит больному оказаться в людном месте, как он начинает задыхаться, нередко даже терять сознание, у него колотится сердце, выступает холодный пот. Всё это может сопровождаться дрожью, тошнотой, мышечным напряжением. Здесь требуется вмешательство профессионального психотерапевта.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы избавиться от всех симптомов вегетососудистой дистонии, придётся изменить образ жизни.

- Прежде всего, не экономьте на ночном отдыхе. Восьмичасовой сон в хорошо проветренном помещении даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы.

- Пересмотрите своё питание. Хорошо ли оно сбалансировано? Употребляйте в пищу больше продуктов с высоким содержанием калия (картофель, баклажаны, абрикосы, чернослив) и кальция (творог, йогурты, миндаль). Не забудьте про витамины группы В и магний — они оказывают положительное влияние на работу центральной и периферической нервной системы. Поменьше жареного, острого, солёного. Сократите употребление крепкого кофе и алкоголя.

- Благоприятно на организм влияют водные процедуры. Контрастный душ хорошо снимает усталость, тренирует сосуды и успокаивает нервную систему. Полезны прогулки босиком по воде — в мелких водоёмах, но можно и прямо у себя в ванной. Для этого достаточно наполнить её холодной водой (примерно по щиколотку), на дно для массажного эффекта бросить мелких камешков и походить 3-5 мин.

- При повышенной возбудимости принимайте валерьянку и пустырник, а при упадке сил и низком артериальном давлении — женьшень, левзею, элеутерококк. При лёгких депрессивных состояниях помогает зверобой — его вы найдёте в любой аптеке.

- Совершенно незаменима при лечении дистонии физическая нагрузка. Она должна быть подходящей для вас интенсивности — не слишком изматывающей и не слишком лёгкой. При необходимости проконсультируйтесь с врачом о допустимой для вас нагрузке. Оптимально заниматься не реже трёх раз в неделю.





## ОДНОГО БРОСИТЬ, ВТОРОГО ОТБИТЬ?

### ПРАВИЛЬНО, ЧТО БОИТЕСЬ

Александра, я ваше письмо три раза прочитала, чтобы понять ситуацию. Живёте с одним, роман с другим, у того тоже отношения... Вот боитесь разойтись со своим молодым человеком — и правильно делаете. Ни один нормальный мужчина не потерпит такого обмана, в котором вы погрязли. Хотите усидеть на двух стульях и выбрать получше? А можете остаться у разбитого корыта. Пока не поздно, завяжите с этим романом на стороне. Вас даже ещё официально замуж не позвали, ваш статус — «стабильные отношения», а вы уже изменять своему избраннику начали. Самое главное, что вам от такой жизни — ну никакого счастья и радости нет. Просто уверена в этом. У вас внутри — одно сплошное беспокойство, тревоги и сомнения. Не устраивает вас молодой человек, уходите от него и ищите другого, а не пытаетесь обманывать и себя, и его.

Надежда, г. Дмитров, Московская обл.

### ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЧЕЙ-ТО СОВЕТ?

Подружка, ты играешь в опасные игры! Не хотелось бы морализировать, но поведение твоё нечистоплотное. Оно гораздо хуже, чем у женщин известной профессии, потому что они никого не предадут, никого не уведут. А ты одному влезла в душу, затем другому, делишь постель и с тем, и с другим одновременно. Самой-то не противно? Я понимаю, бывают вспышки страсти, когда готов жизнь отдать за одну ночь с потрясающим мужчиной, имея при этом семью или постоянную связь. Но это только вспышка! Обман не длится годами. А ты просто стерва! Недалёкая женщина. Я вообще ничего истинно

женского в тебе не вижу. Жаль тебя, Саша. Ты с молодости развратила свою душу гольм расчётом. Хотя, таким, как ты, как ни странно, чаще всего, в жизни и везёт. Непонятно, зачем вообще тебе понадобился чей-то совет.

Галина, г. Пенза

### ИЩИ СВОЕГО МУЖЧИНУ

Александра, полностью поддерживаю твоё желание разойтись с парнем, которому ты уже полтора года изменяешь. Поскольку какой смысл в твоём возрасте цепляться за мужчину, которого не любишь? В 24 года можно позволить себе отправиться в свободный поиск и найти действительно своего мужчину, с кем не захочется ни бегать налево, ни сравнивать, ни считать недостатки. Что касается твоего второго пункта плана, то тут я бы не обольщалась. Если бы твой любовник хотел быть с тобой, он бы не жил с другой девушкой. Но, увы,

В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Александры из г. Санкт-Петербурга: «У меня роман на стороне, хотя есть стабильные отношения 4 года. Роман длится около полутора лет. Сначала меня грызла совесть, но по истечении времени это прошло. Сейчас у меня открылись глаза, и я понимаю, что мой молодой человек меня во многих вещах не устраивает, однако, я боюсь разойтись с ним. А человек, с которым у меня роман, живёт с девушкой около трёх лет и, с его слов, у них всё хорошо. Изначально я не воспринимала этот роман, как что-то серьёзное, однако спустя время у меня появилось чёткое желание увести его и разойтись со своим молодым человеком. Я думаю, вы посчитаете моё желание неправильным, но всё же мне хотелось бы услышать совет, как лучше поступить». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Александры.

ему комфортнее с ней. И тот факт, что он говорит тебе, что у него с ней «всё хорошо», означает, что он не собирается ничего менять. Попытаться счастья ты, конечно, можешь. Но что более ценное взамен его привычной жизни ты можешь предложить ему? Сама ты такой ценностью не являешься (иначе он сам бы искал способ быть с тобой, а не с ней). Ну и, самое главное, стоит подумать: насколько тебе действительно нужен в спутники мужчина, который, несмотря на хорошие отношения в паре, с лёгкостью заводит себе любовницу? Или ты наивно полагаешь, что так неотразима, что от такой, как ты, не гуляют?

Тамара, г. Барнаул

### Родители мужа отдали нам квартиру с дедом

Мы в браке почти год, детей пока нет. Мы живём в квартире родителей мужа, а сами родители живут в частном доме за городом. Жили мы в целом дружно, ругались редко, как вдруг свалился нам на голову дед (отец свёкра). Ему 85 лет, сам себя обслуживать он не в состоянии, и ему нужен уход. Вот свекровь и подселила его к нам, причём карточку, на которую приходит пенсия, оставила себе и сама ею распоряжается. И на сегодняшний день ситуация такова: нам надо работать, устраивать свою жизнь, зарабатывать на жильё (так как квартиру она предоставила временно), а получается, что мы должны ухаживать за дедом. Муж даже вторую работу бросил. Против деда не имею ничего, но, тем не менее, считаю, что у каждого человека есть святой долг перед своими родителями — ухаживать за ними в старости, а не вешать эти обязанности на других! А муженёк считает, что всё в порядке, а я лентяйка обнаглелая! Обстановка дома крайне накалённая, я так не могу больше. Я не знаю, что делать...

Екатерина, г. Липецк, 26 лет



В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Ярославля: «Живу с нелюбимым уже 25 лет. Дети взрослые, а я живу и мучаюсь вопросом, почему я с ним? Хотя и ответ есть: всё дома делает, помогает и такой положительный... Только вот вся жизнь — сплошная неудовлетворённость, ему уже лет десять ничего не надо в плане секса, спим по разным комнатам. А так хочется по-настоящему... Что делать? Сейчас он в командировке, а я даже не скучаю. Начать сначала, наверное, поздно, да и страшно вато остаться одной на всю оставшуюся жизнь, вот и существую».

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

## ЗАЧЕМ Я С НИМ ЖИВУ 25 ЛЕТ?



### ЧТО ИМЕЕМ, НЕ ХРАНИМ

Марина, а в какой момент ваш муж стал для вас нелюбимым? Если с самого начала совместной жизни, значит, это был ваш сознательный выбор — выйти замуж по расчёту, просто для галочки или по другим мотивам. Поэтому обижаться не на кого. Если уже позже, то проанализируйте ситуацию и ответьте себе, почему так произошло. Может быть, в этом есть и ваша вина, что муж ушёл спать в отдельную комнату? А вообще, хочу я вам сказать, радуйтесь, что у вас мужик в доме есть и ещё не сбежал. И не просто мужик, а положительный, который детей с вами вырастил и по дому всё делает. Неужели вас в 51 год ничего, кроме секса, не может порадовать? Неужели даже дружеских отношений с мужем нет? Дети у вас, семья — цените то, что есть. Ну и работайте тогда над собой, чтобы стать привлекательной для мужа.

*Полина, г. Иркутск*

### ОТ ДОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ!

Если ты боишься, Марина, остаться одна на старости лет, то существуй так и дальше. Тысячи семей живут так же, как и ты с мужем. Страсть с годами проходит, дети вырастают, родители исполнили свой долг, и оказалось, что они, в общем-то, чужие друг другу люди. Отсюда и поздние разводы. Начать сначала, Марина, никогда не поздно. В 50 лет рано ещё закапываться в землю! Живы ещё все чувства, и любви хочется, как ни в каком другом возрасте. До отчаяния! Единственное, что могу посоветовать, — не ломать сразу налаженную

жизнь. Тебе уже давно ничто и никто не мешает в поиске любовных приключений. Чего сидишь? Ты в 40 лет перестала интересоваться своего мужа как женщина и даже не вострепелась! Да у него любовница все эти 10 лет, голову даю на отсечение, а ты всё на ромашке гадаешь: быть или не быть! Раз муж тебе не нужен, ищи, влюбляйся, наслаждайся отношениями. Сколько той жизни осталось! Ну а будет что-то серьёзное, тогда и подумаешь — уходить или оставаться! Хотя я бы, на твоём месте, попробовала бы вдохнуть новую жизнь в отношения с мужем. Когда-то ты оттолкнула его своей нелюбовью, и теперь осталась у разбитого корыта. Думаю, всё ещё можно исправить. От добра добра не ищут.

*Вероника, г. Воронеж*

### СТАНЬ ДРУГОЙ

Марина, увы, не получается тебе посочувствовать. Ты 25 лет живёшь с нелюбимым мужем и за эти годы ничего не сделала для того, чтобы чувствовать себя счастливым человеком! За четверть века твой положительный муж и отец твоих детей даже не стал для тебя близким человеком и другом. Марина, тебе

лет десять назад, когда перестала интересоваться мужа как женщиной, нужно было крепко задуматься, хочешь ли ты что-то поменять в своём поведении, своём внешнем виде, в ваших отношениях с мужем или лучше расстаться, пока ещё молодые! Но что теперь об этом говорить! Поезд ушёл... Что можно сделать сейчас? Да почти всё то же самое, Марина. Подумать, чего хочется и что реально можно изменить в себе; искать, чем себя занять. Хорошо бы какое-нибудь активное хобби (в идеале попробовать увлечь им и мужа, от которого ты никуда не уйдёшь, естественно). Например, прыжки с парашютом или серфинг, да хотя бы бегать или плавать в бассейне начни или верховой ездой займись и стань другой. Ведь, кроме чисто физических изменений, физические нагрузки дают приток эндорфинов, которые, в свою очередь, меняют самооценку в лучшую сторону. А когда женщина нравится сама себе, она начинает нравиться и окружающим. Мужу в том числе. И при удачном стечении обстоятельств сексуальная жизнь может наладиться сама собой.

*Евгения, г. Москва*

### Бьёт, изменяет... люблю!

Очень люблю своего мужа! Очень! У нас двое детей: сын и дочь! За 12 лет замужества постоянные измены, побои, унижения. Муж совсем не желает работать, а дети растут, то одежда нужна, то другие поборы. Приходится крутиться. После очередного избиения решила, что всё, хватит, написала заявление в полицию об угрозе своей жизни, а также подала на развод. Самой очень жутко, понимаю, что не смогу без него. Просто устала! Подскажите, как быть и всё ли делаю правильно?!

*Ксения, г. Волгоград, 33 года*





Старо-рус. мера длины	Африкан. пустыня	Прудовая рыба	Громкий шум множеств. голосов	Напиток для аппетита	Предмет одежды
Заяц, не меняющий окрас	Значение чего-либо	Девочка из сказки «Снежная королева»	Растен. с крупн. цв-ми в виде колокольчика	Имя жены Б. Ельцина	
Солдатский мешок		Город в Италии			
Сияющий круг	Столица Норвегии	Одинок. выступление	Худ. стиль XII-XVI вв. Хозяин	Плотная, шелковая ткань с волнообразн. цветовой-ми переливами	
Шеф		Монтаж, Роше	Углубление	Др. греч. поэсса	
Преимущество	Часть слова	Спутник Врунгеля	Полудрагоценный камень	Столб с бюстом, скульпт. наверху	Танец
Южное земноводное растение	Участок земли между дачными постройками одного владения	Мера взаимодействия тел			
Водная оболочка Земли	Извест. дом моды	Донные отложения	Очень короткий промеж. времени		
Взрывч. вещество	Старт				

Занятия по матанализу на первом курсе технического вуза.

— Записываем тему: «Действительная переменная. Сюръективные, инъективные и биективные функции».

Голос с задней парты:

— Алло! Я передумал. Заберите меня в армию...

Умиравшая бабушка зовёт внуку:

— Внушенька, завещаю тебе ферму. Там три дома, десять машин, тысяча куриц, ипподром, две тыся-

чи свиней, два магазина. Это всё тебе!

— Бабуля, а где эта ферма?  
— Вконтакте, внученька, Вконтакте!

— Не люблю читать книги, всегда слишком много персонажей, забываю и запутываюсь, кто есть кто.

— Почитай «Робинзона Крузо», тебе понравится.

Возвращается муж с командировки, заглядывает в шкаф, вытягивает оттуда любовника и кричит:

— Сколько тебе говорить, нет её тут, развёлся я!

Мать читает книгу. Подходит дочь и удивлённо спрашивает:  
— А чего, Интернет не работает?

Ложатся муж с женой спать, муж уже дремлет и сквозь сон говорит:

— Свет...

Жена ему хрясь со всей силы по лбу! Он, бедолага, аж глаза выпучил:

— За что?

— Какая ещё, Света, гад?! Я Галя!

— Дура ты, Галя! Свет выключи!

Свидетель, вы хорошо знаете подсудимого?

— Да. Мы вместе работали в банке.

— Когда это было?

— Месяца два назад, примерно в четыре утра.

Чего ты боишься больше всего?

— Стоматологов и темноты.

— Ну, стоматологов понятно, а темноты чего бояться?

— А знаешь сколько их в темноте может попрятаться!

Сделал четыре дела одновременно: открыл минералку, умылся, помыл пол, довёл кота до инфаркта.

Бабушка, я вас обследовал, вы здоровы. Объясните ещё раз, на что вы жалуетесь?

— Да задыхаюсь я.

— Когда?

— Когда автобус догнать не могу.

АНЕКДОТЫ







## ЭМИЛИЯ КЛАРК- ЗВЕЗДА "ТЕРМИНАТОРА" И "ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ"

**Эмилия Кларк – молодая, красивая и очень талантливая английская актриса. Она привлекла к себе внимание критиков с самых первых театральных работ, однако, всеобщее внимание к актрисе приковало её участие в суперпопулярном сериале «Игра престолов». Роль Дейенерис Таргариен – Матери Драконов — стремительно вознесла Эмилию Кларк к вершинам славы.**

«Я просто изобразила какого-то робота, которого преследовала напуганная курица, — рассказала Эмилия в интервью американскому журналу WSJ. — Видимо, это и сделало своё дело: роль Дейенерис стала моей!» Во многом благодаря игре Эмилии Кларк рейтинги сериала «Игра престолов» взлетели до небес, шоу продлили до семи сезонов, а с Эмилией был подписан контракт на шестизначную сумму.

Но на этом несказанное везение актрисы не закончилось: в перерывах между съёмками очередных сезонов «Игры престолов» Эмилия успела сняться в фильме «Дом Хемингуэй» с Джудом Лоу, получить роль Холли Голайтли в мюзикле «Завтрак у Тиффани» (эту партию в кино блестяще исполнила Одри Хэпберн) и сыграть Сару Коннор в пятом фильме из серии «Терминатор» с легендарным Арнольдом Шварценеггером.

Несмотря на то, что в колледже Кларк была настоящей спортсменкой (она занималась теннисом, греблей и плаванием) и имеет точёную фигуру, для съёмок в «Терминаторе-5» ей пришлось сесть на жёсткую диету, отказавшись от «всего вкусного»: мучного, сладкого и кофе. Однако актриса и не думает жаловаться: «Я провожу каждый день в тренировках с оружием: упражняюсь в стрельбе, боксирую, занимаюсь единоборствами. Дерусь, как могу, одним словом».

Впрочем, за будущие роли Эмилии Кларк видимо драться не придётся — актриса показала свой недюжинный талант в сериале «Игра престолов», мюзикле «Завтрак у Тиффани», фантастическом боевике «Терминатор: Генезис», — и теперь сражаться за то, чтобы заполучить красавицу в свой фильм или спектакль, станут продюсеры и режиссёры.

О личной жизни Эмилии Кларк известно не слишком много. Несколько лет назад в течение полугода она была в паре с одним голливудским режиссёром и аниматором, однако, их отношения быстро закончились. Ей приписывали роман с актёром из «Игры престолов» Китом Харрингтоном, однако, это могли быть только слухи, тем более, что у Кита оказался вполне подтверждённый роман с другой актрисой из этого сериала.

Впрочем, в последнее время «неприступная» актриса всё-таки решила приоткрыть завесу тайны над своей личной жизнью: она призналась, что влюблена в своего партнёра по спектаклю «Завтрак у Тиффани», американского актёра Кори Майкла Смита. Пара уже выходит в свет вместе, и Эмилия рассыпается в комплиментах бойфренду в интервью британскому изданию журнала Glamour: «Кори — любовь всей моей жизни! Он потрясающий актёр, и у него многому можно научиться, что я очень ценю в мужчинах».

Эмилия Кларк родилась в Лондоне 26 октября 1986 года. Когда девочке исполнилось три года, семья переехала в небольшой городок в графстве Беркшир, где у матери Кларк появился свой бизнес. Отец Эмилии был звукорежиссёром в местном театре, поэтому маленькая Эмилия много времени проводила за кулисами и просто влюбилась в профессию актрисы. Кроме того, Эмилия всегда любила читать и очень хорошо училась в колледже.

«Мой отец всегда говорил: «Никогда не доверяй людям, у которых телевизор больше книжной полки», — отметила Эмилия в интервью одному из британских изданий.

В 17 лет девушка поступила в престижный Лондонский центр драмы. Преподаватели полагали, что у юной актрисы большое будущее — и не ошиблись. Тогда и начались её первые шаги в качестве профессиональной актрисы. Она играла в Лондонском театре, её дебютные работы расхваливали критики, и очень тепло принимала публика. Прошло совсем немного времени, и девушка стала одной из ведущих актрис Лондонского центра драмы. На тот момент Эмилии был 21 год.

Вскоре многие лондонские режиссёры стали приглашать её в свои спектакли, буквально заваливая сценариями. Она играла одновременно в восьми спектаклях.

В 2009 году Эмилия с отличием окончила Лондонский центр драмы, стала сниматься в рекламе и ждать приглашений на прослушивания в кино и сериалы. Сама актриса описывает тот период так: «Я работала на шести работах, чтобы заплатить за аренду жилья». Она снялась в одном эпизоде не слишком успешного британского телешоу «Врачи» и «Странном», по мнению критиков, фильме «Атака из Триасового периода».

В конце концов в её маленькой квартирке в Лондоне раздался заветный звонок — у Эмилии оставалось всего 24 часа, чтобы подготовиться к кастингу стартовавшего на американском канале HBO сериала «Игра престолов» в Лос-Анджелесе. Девушка решила покорить продюсеров шоу нестандартным подходом к пробам.