

# ЖЕНСОВЕТ



№10(60) Октябрь 2011

Кулина

**ПОХУДЕНИЕ  
НА ТРАВАХ**

СТР. 8

**ПОМОЛОДЕВШИЕ  
БОЛЕЗНИ**

СТР. 40

**КАК РАСПУГАТЬ  
ВСЕХ МУЖЧИН**

Стр. 3

**СУЩЕСТВУЕТ ЛИ  
БЕЛАЯ  
МАГИЯ?**

Стр.6

**75  
НОВЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



## Николаев отметил ситцевую свадьбу



Молодая семья Юлии и Игоря Николаевых отметила ситцевую свадьбу. Знаменитому композитору гости пожелали пополнения семейства. Празднование прошло в шикарном ресторане в небольшом кругу друзей. Первой гостьей, и в прямом, и в переносном смысле, стала примдонна Алла Борисовна прибыла в гордом одиночестве. Причина отсутствия Максима Галкина была до крайности банальна — гастроли.

— Атмосфера вечера оказалась очень теплой, — рассказал близкий друг семьи. — Алла, например, пожелала молодым поскорее родить ребенка, а лучше двух.

Владимир Пресняков тоже пришел поздравить семью Николаевых один. Из-за плохого самочувствия Наталья Подольская не смогла посетить торжество. Зато Кристина Орбакайте, вопреки постоянным слухам о разводе,



## Ваенга уходит в отпуск

Елена Ваенга готовится покинуть перерыв в выступлениях, чтобы подготовиться к рождению ребенка и наконец стать матерью. Артистке необходимо перед ответственным шагом поправить своё здоровье, так как она находится на грани истощения.

Скоро Ваенге исполнится 35 лет, и женщина хочет реализовать себя не только в профессиональном, но и в личном плане. В феврале певица решила взять паузу, находясь в расцвете творческой карьеры. У Елены созрело твердое намерение завести ребенка. «Да, я решила сделать временный перерыв и состоять как женщина», — приводит её слова «Собеседник».

Гастрольного графика у Елены Ваенги на 2012 год нет. Впрочем, могут состояться отдельные выступления, которые будут идти не в привычном для неё сумасшедшем темпе.

В настоящее время певица ремонтирует квартиру в Санкт-Петербурге и строит загородный дом, чтоб обрести место для воспитания потомства.

приехала в ресторан в сопровождении мужа-бизнесмена Михаила Земцова. — Очень хочу чтобы они были счастливы, — призналась певица. — Искренне рада за Игоря.

## Город, где живут архангелы

Недавно группа «Аквариум» презентовала столичному слушателю свой новый, 29-й альбом «Архангельск».

Как и предыдущие релизы группы, сначала альбом был выложен в Интернете и послушать его можно на сайте группы «Аквариум». Основу альбома составили уже давно исполняемые на концертах «Красная Река», «Назад в Архангельск», «Марш священных коров». В новом альбоме нет архивных записей, весь материал — свежий, представляющий, по словам Бориса Гребенщикова, «новый виток в жизни группы».

БГ всегда удавались спокойные мелодии с ненавязчиво-позитивным текстом. Но на этот раз Борис Борисович — гуру-философ, созерцающий мир в его лучших проявлениях, познающий истину и её проповедующий, удивил, так как этот альбом можно считать самым тяжёлым за всю историю «Аквариума».

Как сообщил музыкант корреспонденту ИТАР-ТАСС, название альбома носит символический смысл. «Это место, где живут архангелы, — сказал он. — Что оно отражает, я даже сам сказать не могу, потому что с «Аквариумом» всё всегда не так просто».



**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 Ф077-23676. Передача 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.** Номер подписки в печать 28.09.2011 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2633 Тираж 20 800 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Ветрова. Краткий редактор — Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Кривошкова, Алла Орлова.

Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: [kulda\\_real@mail.ru](mailto:kulda_real@mail.ru) Подписной индекс: 60676

О мужчинах по секрету

# КАК РАСПУГАТЬ ВСЕХ МУЖЧИН

**Чтобы напугать современного мужчину и заставить его броситься наутёк, многого не надо. Достаточно выполнить 2-3 пункта из этой инструкции.**

● Старайтесь всегда и во всем потакать любимому. Отказывайтесь от своего мнения при первой же возможности. Ему не нравятся ваши подруги, ваша работа и ваша собака? Немедленно избавьтесь от всего этого, пусть ему будет приятно. Постоянно смотрите его любимые телепередачи, ешьте с ним на ночь свиные отбивные, надеясь, что он непременно это оценит. Но самое главное, требуйте такой же самоданчи в ответ: пусть сидит рядом. Какие ещё родители, дела на работе или друзья? С маниакальным постоянством интересуйтесь, где он был и что делал. И почему не взял вас с собой?

● Чаще размышляйте, что такое настоящая любовь. Ищите научный ответ. Станьте для своего любимого бесплатным психоаналитиком. Уверенно ставьте ему диагноз. Он боится вашей страстной любви? Да это же интимнофобия! Объясните ему всё про Фрейда ещё раз, особенно тогда, когда он настроился посмотреть детектив по телевизору.

● Устраивайте своему драгоценному побольше провокаций, приглашайте в гости симпатичных подруг. Как, он всё же на них посмотрел? Ну вот, ваши худшие подозрения оправдались. Отомстите любимому — пойдя с ним в театр или кино, стройте глазки всем встречным мужчинам и спрашивайте у них, который час.

● Чаще требуйте от своей половинки клятв в вечной любви, не забудьте уточнять, как сильно он вас любит: больше или меньше, чем раньше? И будет ли любить всю оставшуюся жизнь?

● Всё время спрашивайте, о чём он сейчас думает. И если скажет правду, немедленно возмутитесь: почему о своей дурацкой работе, а не о вас?

● Любимый сегодня не позвонил? Немедленно начните выяснять отношения.

Его нет дома? Звоните на мобильный. Не отвечает? Позвоните ещё раз десять. Тот же результат? А для чего SMS? Ежели и тогда не ответит, идите в ближайший магазин, купите коньячку и как следует расслабьтесь. А потом попробуйте до него донести ещё раз и устройте скандал. Не верьте ни одному его слову! Ему нет оправдания!

● Не успокаивайтесь на достигнутом! Найдите повод позвонить его лучшему другу и невзначай поинтересоваться, не хочет ли возлюбленный вас бросить? Уходит от ответа? Звоните другому. Рано или поздно вы получите подтверждения своим подозрениям.

● Вы не успели сделать шаг первой, и милый сам попросил вас оставить его в покое? Ни в коем случае не соглашайтесь! Ведь он сам не ведает, что творит! Просите о встрече, причем настойчиво. Согласился? Ура!

● На встрече главное — выяснить, когда именно он перестал вас любить. На кого променял? Как мог с вами так поступить? Выдвигайте встречные обвинения! После всего сказанного он предлагает дружбу? Наглец! Не давайте ни единого шанса оставить о вас хорошие воспоминания.

● Итак, вы расстались. Переживайте это событие самым тщательным образом. Вспомните все слова, которые он вам говорил в припадке нежности. Убедите себя, что он обязательно одумается и вернётся. Не отходите от телефона, проверяйте мобильный каждые десять минут — вдруг вы пропустили SMS от него? Отправьте быв-

шему любимому на мэйл парочку душещипательных стихов. Пусть поймёт, какую тонкую душу он потерял. Слушайте песни типа «Я за ним упаду в пропасть, я — за ним, извини, гордость». (Бурный поток слёз.)

● Не пытайтесь встречаться с другими. А если вы всё же дали слабину, то, начиная отношения с новым другом, обязательно на первом же свидании расскажите ему о том, каким неблагоприятным животным оказался его предшественник. Как сильно вы его любили и любите!

● Хорошо бы найти такого же страдающего мужчину, как вы. Того, кого вчера бросила девушка. У вас будет много общих тем для обсуждения. Но идеальный вариант — это втянуться в серьёзные отношения с женатым.

● Убедите себя, что он живёт с супругой только из чувства долга, помноженного на многолетнюю привычку. А также ради общих детей — он же порядочный. Чаще напоминайте себе, что с женой он не спит. Если же через некоторое время выяснится, что жена его ждёт ребёнка, так это она его спровоцировала, чтобы удержать подле себя.

● Говорит, что любит и вас, и свою жену тоже, не может сделать выбор, мучается и даже плачет? Верьте... Вам повезло, что достался человек с таким большим сердцем. Не оставляйте его! Дождитесь, когда он сам вас бросит.

● А если вдруг вы встретите свободного, спокойного мужчину — бегите от него, такого зануды! Или постарайтесь испортить всё и сразу. Помните о своём негативном опыте, о том, что все мужики — одинаковые. И рано или поздно этот поступит так же, как предыдущий и тот, который был до него. В скором времени это поймёт и ваш новый любимый. И теперь-то вы опять получите долгожданную возможность пострадать и помучиться... Ещё немного депрессии на этой почве — и мужчин возле вас как ветром сдует.

**Екатерина ГОРБУНОВА**





## «Я ПРОСТО ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖЕНУ И ДЕТЕЙ»

### О ДОРОГЕ К МЕЧТЕ

— Фёдор Викторович, ваш путь к профессии актёра был долгим и непростым. Вы не жалуете, что признание и любовь зрителей пришли к вам не так быстро, как вы, возможно, хотели?

— Нет, не жалею, на всё воля Божья. Грустно, конечно, что я уже не могу, в силу своего возраста, сыграть некоторые роли, о которых когда-то мечтал. Но надеюсь, что впереди у меня ещё много всего интересного, в том числе и роли, сыграть которые я сегодня даже и не помышляю.

К кому-то из актёров признание приходит ещё в молодости, а кто-то идёт к нему годами, как, например, шли Леонид Броневой, Евгений Леонов, Иннокентий Смоктуновский — все они состоялись в профессии уже зрелыми людьми. У меня тоже был низкий старт. Сначала же я работал на заводе в Таганроге и мечтал об актёрстве. При заводе был ДК «Красный котельщик», в цирковой студии которого я дневал и ночевал. Думал поступить в цирковое училище. В 1978 году я приехал в Москву и почти попал на факультет клоу-

нады. Но в училище тогда существовало правило: юношей до армии не принимать. Мне сказали, что я слишком молод и посоветовали отслужить в армии, а после неё попробовать во второй раз. После армии я вернулся в Таганрог, стал работать на заводе, женился. Но мечта стать актёром меня не покидала. Довольно много занимался художественной самодеятельностью — были и цирковая студия, и танцевальная (там я, кстати, познакомился со своей будущей женой), и театральная.

### О МОСКВЕ

После окончания Воронежского института искусств Фёдор Добронравов играл на сцене Воронежского Молодёжного театра. Когда на гастролях в Воронеже был московский «Сатирикон», Фёдор вместе с другими актёрами театра пришли на прослушивание к Константину Райкину. После этого Фёдор Добронравов получил приглашение работать в «Сатириконе».

— Наверное, нелегко было начинать всё с нуля в чужой Москве?

— Сейчас бы я этого

**К**апитан Якименко из «Ликвидации», отец кадета Перепечко из сериала «Кадетство», дедушка Ваня из «Сватов» — это всё любимые народные герои в исполнении актёра Фёдора Добронравова. А ещё есть популярнейший скетч-шоу «6 кадров». Там что ни персонаж — то новый характер и новая судьба. Стать актёром Фёдор Добронравов мечтал с детства, а вот в театральный институт поступил далеко не сразу, только в 23 года. Сейчас народный артист России Фёдор Добронравов, которому в сентябре исполнилось 50 лет, просто нарасхват: снимается в фильмах, сериалах, телешоу, играет на сцене Театра Сатиры. С любовью говорит о работе и своей семье.

## ФЁДОР ДОБРОНРАВОВ: «Я ПРОСТО ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖЕНУ И ДЕТЕЙ»

никогда не сделал! Теперь во мне слишком много рационального, логики много. А тогда, по молодости, всё казалось проще... Семья моя, пока я тут осваивался, на год переехала в Таганрог к родителям.

Денег катастрофически не хватало, но мне повезло — знакомые ребята устроили меня мыть полы в новом помещении Третьяковской галереи. Я вставал в 5 утра и с открытием метро ехал на Крымский Вал, драил несколько залов, а к 10 уже был в театре. Поселили меня в гостинице, недалеко от «Сатирикона», но там я проводил считанные часы — репетиции, спектакли занимали всё время. А потом и с семьёй сошлись. Как же нам приходилось прятаться, затыкать все щели в дверях, чтобы никто не знал, что мы готовим в номере, — ведь дети маленькие, им нужно было по режиму кушать.

когда они решили стать актёрами, никто не удивился», — признаётся глава семейства.

— Ваши сыновья отличаются от многих молодых актёров прекрасным воспитанием. Как вам это удалось?

— Не знаю. Я в педагогике ничего не понимаю. Наверное, они смотрели на нас и наших друзей и на нашем примере потихоньку учились. Конечно, мальчиками, в силу обстоятельств и времени, больше занималась жена, но, по-моему, детей можно воспитать только своим примером. Разумеется, всё, что касается работы по дому — прибить, прикрутить, — это палина обязанность. Это должен уметь каждый нормальный мужчина. И конечно, показать, каким должен быть настоящий мужчина — держать слово, зарабатывать деньги, любить жену и детей, холить их и лелеять.

### О ДИНАСТИИ И ПЕДАГОГИКЕ

Сыновья Фёдора Добронравова Иван и Виктор, можно сказать, выросли за кулисами, участвовали в спектаклях «Сатирикона». «Поэтому

### О ТРЁХ ДОБРОНРАВОВЫХ

— В вашей семье три актёра с фамилией Добронравов. Не бывает ли путаницы по этому поводу?

# Звезда в гостях

— Сколько угодно! Звонят как-то домой: «Мне нужен Добронравов». «Это я», — отвечаю. Предлагают роль. Я долго слушаю, потом говорю: «Что-то не могу уловить — у моего героя подруга, которая только что окончила школу? Вы меня хотя бы видели?» — «Ну, вы ведь Добронравов?» — «Да. Только, может, вам нужен не Федор, а Иван или Виктор?» — «Ах, вас несколько! Так вам сколько лет?» — «Я старший — мне 45!» Своим сыновьям я на это всегда говорю: «Надо еще немножко поработать, чтобы нас перестали путать!»

у людей ощущение, что наша жизнь веселая, балагуристая, а на самом деле — бесконечные самолеты, поезда, машины.

— А

**Иван Добронравов сыграл главную роль в фильме «Возвращение» и сериале «Кадетство». Виктор Добронравов хорошо знаком зрителям по фильмам «Не родись красивой», «Чемпион».**



только не работала; и вазальщицей, и посудомойкой, и воспитательницей. Я тоже и дворником был, и полы мыл, и в то же время работал в театре.

— Поделитесь секретом семейного счастья?

— Я просто люблю свою жену и своих детей, здесь нет никакого секрета.

и дальше вместе? Нечестность меня настолько пугает, что лучше я этого делать не буду. Тем более, что дал слово, когда мы венчались. Наше венчание — это особая история. Я ведь был членом КПСС, и чтобы никто ничего не узнал, нам пришлось прятаться. В Таганроге мы сели в такси, выехали за город, там встретили бабушку и пересели в другое такси, приехали в Ростов, повенчались, потом за городом переоделись из подвенечного в повседневное — и домой. В тот день, выйдя из храма, я жене и сказал: «До своего 90-летия я тебе буду верен, а уж потом — извини — начну гулять!» (Смеется.)

## О СЕМЬЕ

— Вы такой же балагур, как и ваш герой из «Сватов»?

— Вообще я веселый, но вокруг такая суета, беготня, скорость... Уже пять лет в отпуске не был. В «Сваттах» выпало сниматься три месяца в Крыму. Мы пытались совместить отдых с работой, вставали в семь утра, шли на море, купались час, чтобы после восьми быть в кадре. Это

как жена Ирина относится к тому, что вы с ней в отпуске не ездите?

— Терпит пока. Тридцать лет мы с ней вместе.

— Пока вы зарабатываете деньги, жана чем занимаетесь?

— Сохраняет домашний очаг. Два года назад мы договорились, что она не будет больше работать. Ирришка окончила университет, в последние годы была начальником отдела кадров. Пока она бегала за мной по России, кем

## О ПОКЛОННИЦАХ И ВЕРНОСТИ

— Вокруг актёров всегда вытесняются поклонницы...

— И что? Мы же с женой друг другу доверяем. К тому же я не представляю, как можно, изменив, жить

## О СМЕШНОМ И СЕРЬЁЗНОМ

— Фёдор, и как только вашего желания рассмеяться хватает и на работу, и на жизнь?!

— А я люблю веселить людей! И с детства улыбаюсь часто. Помню, из-за этого у меня в школе были проблемы с учительницей по химии. Я только входил в класс, а она уже говорила: «Добронравов — «два»!» Я улыбался: «Ну, я же ещё даже к доске не вышел!» «Так иди!» Но я не шёл, потому что знаний однозначно не было. Так в журнале напротив моей фамилии выросла целая вереница «двоек». Перед выпуском химичка меня вызвала и спрашивает: «И куда ты такой потом? Ну объясни, почему ты всё время улыбаешься?» И я рассказал, что у меня мечта — пойти в цирковое, на клоуна. Вот тут она и сама заулыбалась, вывела мне «тройку» и отпустила.

— Никогда не жалели, что выбрали стезю артиста?

— Никогда. Даже когда сильно устаю. Я так долго мечтал об этом, что не перестаю благодарить судьбу за то, что теперь занимаюсь любимым делом.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**Фёдор Викторович ДОБРОНРАВОВ**  
Народный артист России



**Дата рождения:** 11 сентября 1961 года. Родился в г. Таганроге в семье рабочих.

**Образование:** высшее театральное. В 1988 г. окончил Воронежский государственный институт искусств.

**Работа в театре:** с 1988-го по 1990 гг. — актёр Воронежского Молодежного театра. С 1990-го по 2000 гг. — актёр Театра «Сатирикон». С 2003 года — актёр Московского Театра Сатиры.

**Работа на телевидении:** участник популярной телешоу «6 кадров», «Сам себе режиссёр».

**Работа в кино:** «Русский регтайм» (1993), «Летние люди» (1995), «Тайны дворцовых переворотов. Россия. Век XVIII» (2000-2010), «Искатели» (2001), «Девять неизвестных» (2005), «Под большой медведицей» (2006), «Кадетство» (2006-2007), «Ликвидация» (2007), «День радио» (2008), «Сваты» (2008-2011), «Мужчина в доме» (2008), «Исаев» (2009), «Последний секрет Мастера» (2009), «Не надо печалиться» (2010), «Гаражи» (2010) и др. фильмы.

**Семейное положение:** женат.

**Дети:** сыновья Виктор (28 лет) и Иван (22 года).

**Любимое блюдо:** борщ.

**Хобби:** поёт и любит вырезать по дереву.

**К** кому обращается человек, когда на душе тягостно, сердце затянато безрадостными тучами, а будущее не внушает оптимизма? Кто-то изливает душу подруге, кто-то идёт за советом к психологу, кто-то в храм. Есть среди нас и те, кто обращается в минуты отчаяния к магии.

Страницы газет и журналов пестрят объявлениями «потомственных ясновидящих». Все мы знаем, что обращаться к ним опасно, потому что можно попасть к шарлатану и обманщику. Но, как ни странно, банальный обман — это самое малое зло, с которым вы можете столкнуться. У вас могут выудить более или менее крупную сумму за стопроцентный приворот или чудесное зелье, которое попросту не сработает. Гораздо хуже, когда прямо из рук шарлатана-целителя вы попадаете на операционный стол к хирургу или в кабинет психотерапевта. Случается, что колдовские напитки действительно в корне меняют жизнь людей, но совершенно не в том направлении, в котором хотелось бы. С магией опасно шутить, но ещё опаснее доверяться ей, теряя здравый рассудок.

### Гадалка сказала: «А жить вам обоим осталось недолго...»

«К народной целительнице я решила отправиться, отчаявшись забеременеть. Путь предстоял неблизкий, примерно 120 км от Москвы, и муж предложил отвезти меня на машине. В деревне, куда мы прибыли, доктор целительницы знал каждый, и мы легко нашли его. На прикрытой каким-то тряпьем старой кровати сидела слепая косматая старуха. «Что вы мне привезли?» — спросила она. Мы выложили на стол 500 рублей. Целительница на повышенных тонах начала отчитывать меня за то, что не слежу за собой «как следует», но хожу в церковь, не соблюдаю пост. Обнаружила на мне и на муже порчу, а под конец визита произнесла самое страшное: «А жить вам обоим осталось совсем недолго, обратно до дому вы не доедете!» После этих слов мы готовы были заплатить любую сумму, чтобы с нас сняли «треклятую порчу», и мы живыми вернулись в город. На стол полетела ещё одна пятисотенная купюра. «Чтобы тело было бело, не болело, не гнило», — шептала старуха, вода над нами руками. Через полчаса мы покинули этот дом. Дорогу обратно проехали со скоростью не выше 60 км/час, пристегнулись, чего раньше никогда не делали...».



# МАГИЯ

## «Шаманка стала кусать меня за живот»

«Когда мне исполнилось 40, как гром среди ясного неба прозвучал диагноз: миома... От знакомых узнала о том, что в деревню под Санкт-Петербургом раз в год приезжает шаманка с редким даром. С большим трудом я договорилась о встрече, приехала в глухую деревню, в разваливающийся дом. Выслушав мой жалобный рассказ, шаманка, ни слова не произнося, стала кусать меня за живот, словно «выкусывая» из меня болезнь. Потом сказала, что болезни больше нет. Живот покрывался синяками, которые долго не проходили. А через месяц подруга буквально за руку отвела меня к знакомому гинекологу, который сказал, что ещё через неделю делать что-ли-

бо было бы уже поздно... Я решилась на операцию и до сих пор благодарна судьбе, что не остановилась на том «магическом» лечении».

## «Всё решает магия»

«Однажды, гуляя с ребёнком, моя старшая сестра познакомилась с гадалкой. Шутки ради решила погадать, и выяснилась удивительная вещь: цыганка безошибочно прочитала мелкие подробности жизни, «нарисованные» на руках сестры. Через месяц Алёна рассталась с мужем. Первый человек, к которому она пошла, — та самая гадалка. Алёна решила узнать, вернётся муж или нет. Он не вернулся, как и рассказывала ладонь, и, согласно тем же предсказаниям, через полгода в жизни сестры появились новый мужчина.

Ольга ВОРОНОВА, психолог:

## Не попадите в магическую зависимость

Есть люди, чья биоэнергетика значительно выше, чем у большинства, — они умеют то, что недоступно простым смертным. Но люди эти не имеют ничего общего с шарлатанами, дающими объяснения в газетах о «500-процентном возврате любимого». Эти «чародеи» никаким особым даром не обладают, артистизм плюс знание человеческой психологии — вот всё, в чём они преуспели.

Важно понять, что пророчество — это не просто обман, но и программирование на определённые действия.

Что заставляет человека верить в магию? Прежде всего, убежденность, что не всё зависит от него самого, что есть нечто, неподвластное человеческой воле и разуму. Бывает и так, что человек знает, что маги — обычные шарлатаны, но в кризисной ситуации всё равно бежит к ним, потому что исправить свою ситуацию он не в состоянии, а мириться с потерей не хочет.

Есть такие, кто попал в «магическую» зависимость и шага не может ступить, чтобы не проконсультироваться у гадалки. Ими руководят желания получить поддержку и нежелание самому отвечать за свою жизнь.

хорошая работа, родился ребенок. Вось бы ничего, но теперь каждый раз, собираясь принять важное решение, Алена отправляется гадать по руке. Вот уже 3 года гадалка занимает центральное место в ее жизни. Сестра не воспринимает никаких советчиков. Но самое неприятное — у нее уже не осталось собственного мнения. Все решает только магия...»

## «Я поняла, что магия - это очень прибыльный бизнес»

«Мой любимый встретил другую женщину. Отчаянно страдая, я впервые решила обратиться к магии и узнать, стоит ли мне надеяться на его возвращение. В салоне, куда я пришла, принимала ясновидящая Ясмин, ассирийка. Она была довольно популярна, запись велась за несколько недель. Я ожидала увидеть в приемной десяток женщин с несчастными глазами, а вместо этого встретила серьезных мужчин в деловых костюмах.

Мама Ясновидящей была темной, посреди нее на столе возвышался хрустальный шар, а рядом, как в восточных сказках, сидела красивая женщина, похожая на царевну Бурду. Она начала, как по нотам, озвучивать всю мою историю и отвечать на мои мысленные вопросы. Я узнала, что любимый уже не вернется, но через некоторое время я встречу другого мужчину — и с ним буду счастлива.

Гадание Ясмин сбылось практически до мелочей. Я верила в нее, как в

чудо и до сих пор думаю, что какой-то магической силой она, наверное, обладает. Но однажды я встретилась с ней в другой обстановке. Случайно, в обменном пункте. Ее сопровождал дорожный одетый молодой человек.

Увидев ту сумку, которую пришли обменять Ясмин и ее спутник, я поняла, что для них магия — это, в первую очередь, очень прибыльный бизнес».

## Подруга сняла венец безбрачия...

«Моя подруга долго не могла выйти замуж. Симпатичная, образованная, самостоятельная и абсолютно одинокая. Словом, такая, каких у нас много. Она всю жизнь мечтала о семейном счастье и детях и в отчаянии решила обратиться к помощи потусторонних сил. Бабу Веронику ей посоветовала знакомая. Та, мол, все нужные привороты знает и венец безбрачия снять может. Прошла всего пара недель, как моя Наталья вышла замуж, а через какое-то время родила сына. Скажете, чудо? Да, если не знать о том, что этого человека она давно уже знала, что встретиться они договорились еще до посещения колдуньи и что ему по долгу дипломатической службы и самому надо было срочно жениться. Когда я смотрю в Наташкины грустные глаза, мне трудно поверить, что она счастлива. И я не перестаю думать о том, что, может быть, она сама, поверив в силу колдовства, уговорила себя выйти замуж за нелюбимого человека, упустив ту самую долгожданную встречу с настоящей своей любовью».

**Отец Владимир,**  
настоятель храма Святителя Николая в деревне Полтево:

## Белой магии не существует

К сожалению, в моменты слабости не все обращаются к Богу. Есть и такие, кто идет за помощью к колдунам и экстрасенсам. В лучшем случае человек сталкивается с шарлатанством, в худшем — его ожидает реальная опасность. Церковь никогда не отрицала колдунов и чародеев, но всегда относилась к этому явление однозначно — за обращение к чародею люди могут даже отлучить от причастия. Были, конечно, в истории примеры дара божественного целительства и прозорения. Все помнят чудотворные деяния матушки Матроны и Оптиных старцев. Но в нашем современном мире концентрация зла достигла настолько серьезных масштабов, что встретить людей, действительно обладающих божественным даром, практически невозможно. Божий дар дается через страдания, смирение, праведный образ жизни.

Поэтому, обращаясь за помощью к магу, вы наверняка имеете дело с темными силами. Вместо спасения они обещают вам много денег, мужской ласки, не говоря уже о порче, проклятиях и прочем зле. Белой магии не существует, любая магия — заход с черного хода, энергия темных сил и падших духов. Даже если вам говорят о космической энергии, это прямо противоречит картине божественного создания мира. Ведь, с точки зрения Церкви, космос спасается через человека, а не человек спасается космосом. Ваше общение с Богом, ваши светлые мысли и добрые деяния — единственный способ обрести благодать.

**Виктор БОЙКО,**  
руководитель центра йоги:

## Живите полной жизнью

Как построены многие гадания? В наш адрес произносят одни и те же слова, общие фразы, пустую информацию: «Душой ты весел, но на сердце неспокойно, глазами счастье видишь, руками не достает» — так можно сказать про большинство людей на свете, но каждый найдет в этих словах что-то, чтобы причислить их на свой счет.

Люди верят, потому что они хотят во что-то верить. Причина тому — отсутствие «покоя души», внутренней гармонии.

Если человек живет полной жизнью, у него нет времени заниматься эзотерикой. А если человек в чем-то ущемлен, то он начинает выдумывать для себя нечто, способное замещать недостающее, и зачастую уходит в мистику. Многие делают это для собственного успокоения. Не отыскав в жизни какой-то важной детали, кто-то топит несбывшееся в алкоголе, кто-то до изнеможения терзает себя в тренажерном зале, кто-то идет на прием к чародею. Живя иллюзией, люди предпочитают, чтобы их красиво обманули, подсказали, как сложится будущее, нарочь забывая о том, что это будущее мы вершим самостоятельно, живя полной жизнью и дыша полной грудью!



# ПОХУДЕНИЕ НА ТРАВАХ

Могут ли растения реально помочь сбросить лишний вес? В чём их преимущества и недостатки?

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

**Л**екарственные растения для похудения сейчас применяются как в виде отваров и настоек, так и в составе многочисленных биологических активных добавок к пище. Чтобы понять, как действует тот или иной растительный препарат для похудения, надо точно знать его состав. Добавки, в которых полный состав не указан, лучше никогда не покупать. Именно в таких комплексах чаще всего находят токсичные, запрещённые к свободной продаже вещества.

Если же состав указан, вы сможете оценить, за счёт чего будете худеть и подходит ли вам тот или иной комплекс. В целом травы для снижения веса можно разделить на несколько больших групп:

- слабительные, не дающие полностью усваиваться питательным веществам и очищающие кишечник;
- мочегонные, выводящие из организма лишнюю жидкость;
- стимуляторы обмена веществ, помогающие тратить больше калорий;
- растения, уменьшающие аппетит и чувство голода.

Конечно, среди растений много таких, которые действуют на организм многогранно. Но один эффект всё равно у них является преобладающим.

## ОЧИЩАЮТ КИШЕЧНИК

Слабительные травы — наиболее частый и в то же время наиболее опасный компонент сборов и таблеток для похудения. Производители БАДов эти послабляющие компоненты нередко маскируют, указывая что добавка активизирует перистальтику и нормализует пищеварение. Однако большинство слабительных чаёв для похудения можно использовать лишь как временную меру, которая поможет очистить кишечник.

Особенно осторожными следует быть с добавками, которые содержат листья сенны (александрийский лист), корневиче ревеня и кору крушины. Если в состав рецепта входит такой слабительный компонент, его можно пить не дольше одной недели. Затем его следует заменить сбором без слабительного эффекта.



Если это правило не соблюдать, может развиться привыкание. А после отмены настоев трав могут появиться запоры. И всё же некоторые растения со слабительным эффектом достаточно безвредны. К ним относятся семена льна и подорожника.

## ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Льняное семя обладает слабительными свойствами за счёт разбухания в кишечнике. Кроме того, оно стабилизирует уровень сахара в крови, является источником клетчатки и полезных жирных омега-кислот. Рекомендуется съедать по 0,5-1 ст. л. льняного семени за полчаса до еды.

## ПОДОРОЖНИК

Семена подорожника сходны по действию с льняным семенем. Но их сложнее найти в аптеке и применять в натуральном виде. Однако из семян подорожника сейчас делают безопасное слабительное лекарство, которое деликатно очищает кишечник и помогает сбросить лишние килограммы.



## ВЫВОДЯТ ВОДУ

Самый лёгкий способ сбросить вес — выпить отвар мочегонных трав. И уже на следующий день вы будете весить приблизительно на 1 кг меньше. Но к реальному похудению такой метод не имеет никакого отношения.

Травы просто выводят лишнюю жидкость, а жир остаётся на своём месте. Тем не менее, в состав многих БАДов производители включают такие компоненты, как толокнянку, листья брусники, почки берёзы и другие растения с мощным мочегонным эффектом. Но такие средства не всегда безопасны. К примеру, берёзовые почки могут раздражать почечную ткань, при приёме слишком больших доз толокнянки может появиться тошнота. Ещё более опасны мочегонные химического происхождения, которые выводят из организма полезный калий и магний.

Платить большие деньги за такие «похудательные» добавки не стоит. Лишнюю жидкость при необходимости можно вывести, заварив чай из самых обычных растений. Рассмотришь те из них, которые наиболее полезны.

## СЕЛЬДЕРЕЙ И ПЕТРУШКА

Отвар и сок сельдерея и петрушки обладают хорошими мочегонными свойствами, содержат много витаминов. Эти свойства особенно нужно использовать тем, кто любит солёное и сладкое. Ведь соль и сахар чаще всего приводят к задержке жидкости и отёкам.

У зелени есть и ещё одно хорошее свойство. Если её включать в рацион регулярно, калорий из пищи будет усваиваться меньше. Употреблять эти растения можно сколь угодно долго.

В отличие от мочегонных таблеток полезные вещества сельдерея

и петрушка не выводят. Напротив, они обогащают ими организм. Но при беременности увлекаться этими травами всё же не стоит.



## ФЕНХЕЛЬ

У фенхеля наилучший мочегонный эффект даёт отвар семян. К тому же этот напиток может притуплять аппетит. Его надо пить в тот момент, когда чувство голода наиболее остро. Через 10-15 мин желание поесть пропадает. Если напиток готовить некогда, можно просто пожевать семена фенхеля.

Для лучшего эффекта рекомендуется делать чай из семян фенхеля и листьев крапивы. Эти растения усиливают эффект друг друга и обогащают организм полезными веществами. Будущим мамам фенхель также противопоказан.

## СЖИГАЮТ ЖИР

Сразу нужно сказать, что средств, от которых жир «тает» на глазах, не существует. Есть лишь лекарственные травы и препараты из них, способные заставить наш организм чуть более активно тратить энергию.

Это можно сделать, улучшая обмен веществ на уровне клеток или стимулируя центральную нервную систему. При этом надо помнить, что эффект от сжигателей жира становится заметен только на фоне физических нагрузок. У лежачих эти препараты будут абсолютно бесполезны.

## ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Зелёный чай действует на организм двояко. Его активные компоненты ускоряют обмен веществ в жировых клетках, а кофеин увеличивает работоспособность и заставляет нас тратить калории.

Зелёный чай также содержит несколько полезных антиоксидантов, замедляющих старение клеток. Правда, чтобы зелёный чай принес пользу, его надо пить регулярно, не меньше 2 чашек в день. Ещё лучшим вариантом будет употребление зелёного чая в виде экстракта. Противопоказаний к употреблению чая нет.

## ГУАРАНА

Гуарана богата кофеином. Поэтому похудение при её приеме идёт, в основном, за счёт стимуляции нервной системы. Гуарана действует чуть мягче, чем кофе. Но, тем не менее, все побочные эффекты кофеина у неё присутствуют.

Поэтому препараты и напитки из гуараны нужно принимать в первой половине дня. А тем, кто склонен к гипертонии, аритмии, тревожности и бессоннице, от этих средств лучше отказаться.

## СПИРУЛИНА

Эта водоросль — отличный источник витаминов, йода, селена и других биологически активных веществ. Они стимулируют работу щитовидной железы и обмен веществ.

Наилучший эффект спирулина вызывает у людей, испытывающих витаминный дефицит вследствие однобокого питания. При этом применять её лучше всего в комплексе с другими мер. Противопоказаний к использованию спирулины практически нет.

## ОБМАНЫВАЮТ АППЕТИТ

Существует также группа растений, которые могут уменьшать чувство голода. Действуют они по-разному. Некоторые травы улучшают обмен углеводов, нормализуют уровень инсулина и тем самым притупляют аппетит. Другие создают иллюзию сытости за счёт набухания в желудке. Есть также растения, вещества которых действуют на центры голода в мозге.

## КОРИЦА

Корица неплохо регулирует уровень сахара и инсулина в крови, снижает чувство голода. Поэтому корица особенно хорошо помогает худеть сладкоежкам. Эти свойства корицы подтверждают учёные.



Доказано, что корица способна снизить уровень глюкозы у людей с начальными стадиями сахарного диабета. Только для похудения корицу надо употреблять как лекарство, а не в составе булочек. Можно, например, добавлять чайную ложку молотой корицы в стакан с кефиром. Побочных эффектов у корицы мало. Но её не рекомендуется употреблять при беременности.

## ХУДИЯ ГОРДОНИ

Худия Гордони — это кактусовидное растение, родиной которого является Африка. В течение многих лет оно использовалось местными племенами для подавления аппетита при длительных походах в пустыне.

Медки подтвердили, что аппетит худия действительно снижает. Предположительно, она действует на центры голода в головном мозге. Доказано, что токсических эффектов у худии нет, но противопоказания и другие побочные эффекты пока до конца не изучены. Поэтому при беременности и кормлении грудью её употреблять не рекомендуется. С осторожностью препараты из худии нужно применять аллергикам.

## СТЕВИЯ

Стевия на аппетит как таковой не влияет, но будет полезна тем, кто не представляет свою жизнь без сладкого. Это натуральный малокалорийный и безвредный подсластитель, который также оказывает тонизирующее действие и восстанавливает силы. Будет эффективна только при соблюдении диеты и увеличении физических нагрузок.

## ФУКУС

Эта водоросль богата так называемыми альгинатами. У них есть свойство разбухать в желудке, увеличиваясь в объёме до 30 раз. Это даёт ощущение сытости, поэтому фукус рекомендуют для снижения веса. Кроме того, альгинаты помогают выводить из организма вредные вещества, регулируют уровень холестерина и очищают кишечник.

Дополнительным плюсом фукуса является стимуляция работы щитовидной железы из-за высокого содержания природного йода. Противопоказан фукус при тиреотоксикозе и индивидуальной непереносимости.



# ЛИНЗЫ И МАКИЯЖ: ЕСТЬ КОНТАКТ



## САМОЕ ГЛАВНОЕ

Первое правило — следить за чистотой рук. Даже малейшее загрязнение контактных линз может обернуться большими неприятностями с глазами. Что же касается макияжа, то здесь нужно придерживаться такой последовательности: надевать контактные линзы до нанесения макияжа, а снимать — перед тем, как удалять макияж.

## КОСМЕТИКА И МЫЛО

Сами линзы — всё-таки чужеродное тело для глаза. Женщины, носящие контактные линзы, нередко страдают повышенной чувствительностью кожных покровов и раздражением слизистых. Косметика, вызывающая аллергическое состояние, вполне может стать «виновницей» припухлостей вокруг глаз, покраснения глазных белков и век, сыпи и слезоточивости. Поэтому косметика нужна качественная и гипоаллергенная. Лучше выбирать косметику, изготовленную без масляных и ароматических ингредиентов. Стоит обратить внимание и на выбор мыла, которым вы моете руки. Лучше отдавать предпочтение продуктам без масел и отдушек. Важно следить за сроками годности косметики, особенно туши, чтобы

не вызвать бактериальную инфекцию. Удобно покупать косметику в упаковках небольшого объема.

## ТОНКОСТИ МАКИЯЖА

● Тушь для глаз должна быть водостойкой или обычной, но хорошего качества, чтобы не осыпалась.

● Запрещено наносить подводку и карандаш для глаз на внутреннюю сторону века у корневой ресницы (внутренняя слизистая поверхность). Косметика может попасть в глаз и вызвать раздражение или окрашивание линзы. Кроме того, применение карандаша в этой области блокирует выходные отверстия маленьких желёз, выделяющих секрет для питания ресниц.

● Придётся отказаться от туши, которая удлиняет ресницы. Такая тушь содержит тонкие волокна, которые могут отрицательно подействовать и на состояние глаз, и на состояние линз. Тушь для ресниц выбирайте хорошего качества: простую или водостойкую — что больше нравится.

● Чтобы свести риск загрязнения линз к минимуму, не стоит красить глаза тушью, начиная от основания ресниц. Достаточно вести щёточку от середины ресниц к кончикам.

● Специалисты не рекомендуют пользоваться

современные контактные линзы помогают корректировать плохое зрение практически незаметно для окружающих. Именно поэтому многие женщины с плохим зрением меняют очки с толстыми стёклами на линзы. Если вы пользуетесь декоративной косметикой и собираетесь надеть контактные линзы, учтите некоторые особенности макияжа и ухода за глазами.

перламутровыми и блестящими тенями — они содержат вещества, которые могут повредить контактные линзы. Наносить тени лучше не кисточкой, а мягким аппликатором-губкой, чтобы контролировать количество нанесённых теней.

● Вместо жидкой подводки лучше использовать качественный контурный карандаш.

● Аккуратно пользуйтесь лаком для волос. Открывайте глаза после того, как аэрозольное облако осядет. Либо распыляйте лак в одном помещении (например, в ванной), потом переходите в другое помещение (коридор, спальню) и только потом открывайте глаза.

● Если вы используете линзы непрерывного ношения, которые можно носить, не снимая на ночь, в течение месяца, плотно закройте глаза и затем удалите макияж с помощью специальных средств. Лучше использовать косметические салфетки или губки для снятия макияжа и средства демакияжа на водной основе.

## ЛИНЗЫ, ФИТНЕС И МАКИЯЖ

Известно, что в контактных линзах гораздо удобнее заниматься спортом, чем в очках. Обычно офтальмологи разрешают такие виды тренировок, как фитнес, бег, занятия на тренажёрах

и т. д. Конечно, для спорта лучше выбрать водостойкую тушь для ресниц. Красить ли ресницы перед посещением бассейна, решайте сами. Что же касается линз, то специалисты советуют использовать однодневные контактные линзы — для того чтобы, сразу после выхода, из воды заменить использованную пару линз на новую. Если вы плаваете в линзах, лучше пользоваться защитными очками.

## ЗА РУЛЁМ

Чтобы косметика не портилась, не держите её вблизи от разогретых поверхностей (например, в «бардачке» автомобиля). Не подкрашивайте глаза, стоя в автомобильной пробке. Макияж в контактных линзах можно делать только в спокойной обстановке.



## Перчатки, маска и йогурт для рук

Стоило только наступить осенним прохладным дням, и кожа на руках уже начинает шелушиться и сохнуть. Ухаживать за руками помогут самые простые средства.

**Утепление.** Когда столбик термометра опускается ниже +5°C, пора надевать перчатки. Это поможет защитить кожу рук от покраснения, шелушения, цыпок и неприятной сухости. Для особо чувствительной кожи «утепление» можно усилить. В косметических средствах разных линий продаются защитные кремы для непогоды.

**Защита.** Перчатки пригодятся и дома, во время хозяйственных работ. При стирке и влажной уборке — резиновые перчатки, а при сухой уборке — хлопчатобумажные перчатки, которые смогут защитить от разных бытовых препаратов, пыли и грязи.

**Маска.** 3 отварных картофелины протрите через сито или натрите на мелкой терке, смешайте с молоком и

добавьте 2 ч. л. лимонного сока. Эту смесь в тёплом виде нанесите на руки и оставьте до остывания. После этого смойте маску тёплой и ополосните прохладной водой. Смажьте руки жирным кремом.

**Экспресс-уход.** Часто женщины пренебрегают советом косметологов выполнять все домашние работы в перчатках. Конечно, все бытовые химические средства высушивают кожу, какими бы качественными они ни были. Поэтому после стирки или мытья посуды без перчаток уделите своим рукам немного времени: смажьте руки йогуртом или кефиром и оставьте хотя бы на 2-3 мин. После этого смойте тёплой водой и нанесите крем.



## ВОТ ТАКИЕ КОСЫ!

Косы и косички — модная тенденция в причёсках этого сезона. Стилисты заплетают косы по-разному. Хвост, который заканчивается косой, пучок и коса в одной причёске, коса с выбившимися прядями... Ну а кому не нравится растрёпанная коса, можно сделать аккуратную причёску с одной или множеством косичек.



## Не хмурьте брови!



Морщина между бровями часто появляется на лице иногда довольно рано, ещё до 30 лет. Если морщинка ещё не такая глубокая, стереть её следы помогут такие процедуры.

Мимические морщинки потому так и называются, что появляются в результате характерной мимики. Чтобы убрать морщину между бровями, нужно следить за своим выражением лица и не хмурить брови. Удобно держать под рукой маленькое зеркальце, чтобы время от времени проверять, что там с морщинкой и сдвинутыми бровями.

Если вы много времени проводите за компьютером, мышцы лица находятся в постоянном напряжении. Пересмотрите свой график работы и обязательно делайте перерывы. Дома, в свободное время, без особой надобности не садитесь за монитор. Лучше провести свободное время на свежем воздухе.

Кремы и маски — обязательны. Хорошо бы пройти курс косметического массажа или делать массаж лица самостоятельно.

Дополните ежедневный уход бодрящими процедурами — протирайте кожу кубиками льда. Листья подорожника измельчите, 2 ст. л. листьев залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться. Остудите, процедите и залейте отвар в формочки для заморозки льда. Обтирайте лицо, и морщинки станут менее заметными.

Мякоть банана прекрасно подходит для приготовления масок против морщин. Тщательно разомните половину очищенного банана. Добавьте 2 ст. л. сливок и 1 ст. л. овсяной муки. Размешайте всё до однородной массы. Наложите маску на лицо и шею на 20 мин., после чего смойте тёплой водой.

Приятный банановый запах этой маски поможет и общему расслаблению лица, и отдыху.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



# ОСЕННЕЕ УТЕПЛЕНИЕ

Плащ, тёплый свитер, пальто... Даже если на улице тепло, осенние вещи должны быть готовы к выходу. Предлагаем познакомиться с модными тенденциями этого сезона.

## ПАЛЬТО НА ВСЕ ВКУСЫ

Самые разнообразные модели осенних пальто предложили дизайнеры в своих коллекциях. В моде А-силуэт и силуэт трапеция. Популярны пальто в стиле 60-х и кейпы — пальто-накидки с прорезями вместо рукавов. Неизменной остаётся классика — элегантные однотонные пальто и кашемировое пальто в «ёлочку». Выделяются такие модели, как молодёжные куртки-парки и дафлкоты (полупальто из толстой ткани, с капюшоном, карманами и фирменной застёжкой пуговиц на петли из кожи или текстильного шнура).



## ПЛАЩИ И РЕЗИНОВЫЕ САПОЖКИ

Среди модных моделей плащей есть короткие и длинные, классические и авангардные, приталенного и свободного силуэта. Популярны укороченные плащи, больше похожие на курточки или жакеты. Полезным дополнением к осеннему плащу станут резиновые сапожки. Современный дизайн и цветовая гамма делают их не только практичной, но и симпатичной обувью.



## КОЛГОТКИ И НОСКИ

В коллекцию осенних колготок этой осенью можно добавить модные трикотажные колготки, плотные и тёплые, а также разнообразные носки и гольфы, которые носят поверх тонких колготок с туфлями, ботинками и сапогами. Вязанные колготки и чулки — яркая тенденция этой осени.



## ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ

Вязаные трикотажные вещи — в центре внимания модниц. Свитера, джемпера, вязаные платья, кардиганы, пончо, вязаные шапочки и шарфы присутствуют в коллекциях разных дизайнеров. Приметы модного трикотажа: крупная вязка, оборки, складки, рельефные узоры (косы, ромбы и узлы). Если фигура не идеальная, стилисты советуют выбирать объемный трикотаж очень придирчиво. Иначе можно визуально добавить себе лишние килограммы и ненужный объем.



## МЕХОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Мех — тоже тенденция этой осени. Правда, пока дизайнеры предлагают вспомнить о мехе как о теплом дополнении к осеннему гардеробу. Популярны одежда и аксессуары с отделкой из натурального или искусственного меха.



## ШЛЯПЫ, ШАПКИ, ШАРФЫ

В коллекциях головных уборов выделяются фетровые шляпы, очень похожие на мужские, и широкополые шляпы с мягкими полями, модные в 70-е годы. Актуальны вязаные шапки, в том числе и ярких неоновых цветов, объемные вязаные шарфы и шарфы в клетку.



# 5 ДЕТСКИХ ВОПРОСОВ О ДЕНЬГАХ

## 1. Какая у вас зарплата?

Начиная с определенного возраста, детей явно волнует количество денег в семье. Из соображений безопасности лучше выбрать обтекаемую формулировку — зарплата достойная, конкурентоспособная, высокая или средняя. Лучше не впадать в крайности в описании дохода семьи. Во-первых, излишняя фиксация внимания на бедности вредна для детей, для их самооценки. Во-вторых, если родители похваляются высоким доходом, считая его своим главным достижением, нередко ребёнок в такой семье начинает вести себя высокомерно, хвалясь перед сверстниками толщиной родительского кошелька.

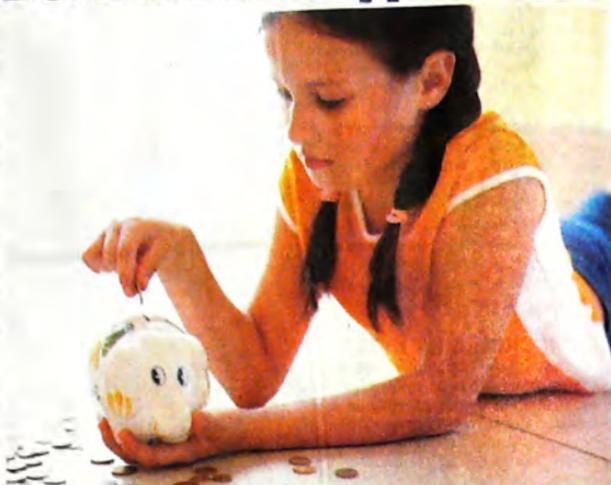
## 2. Почему вы так мало зарабатываете, а родители моих друзей получают больше?

Несмотря на прямолинейность и некорректность этого вопроса, ответить на него надо обязательно. С одной стороны, приведите ребёнку в пример семьи с более низким доходом — наверняка в вашем или его окружении найдутся такие семьи. С другой стороны, в деталях нужно воспитывать отношение к деньгам как к средству, а не как к цели. Поэтому в семье должны наряду с материальными ценностями культивироваться нематериальные. Всем понятно, что деньги — это благополучие. Но за деньги нельзя купить счастье. Расскажите о том, что есть моменты в жизни людей, которые не стоят ничего с точки зрения их материальной ценности, но необходимы любому человеку: тепло, любовь, забота, проведенное вместе время. Объясните это вашему ребёнку, приводя примеры не только вашей, но и других семей.

## 3. Моим друзьям их родители дают по тысяче рублей в день, а вы мне даёте всего по сто. Я чувствую себя рядом с ними нищим. Вы что, не можете дать мне больше?

Имейте в виду, что, ссылаясь на семью друга или подруги, ваш ребёнок может преувеличивать величину их карманных денег. Это известный приём для выклянчивания «прибавки».

Сколько давать денег? Рекомендации просты: ребёнку должно хватать на нужды в школе, однако, не должно быть заметно больше или меньше, чем у других детей. Обсудите и вместе рассчитайте эту сумму, учитывая доходы семьи и потребности ребёнка.



Первокласснику лучше выдавать ежедневно, а по мере взросления увеличивайте сроки — еженедельно, ежемесячно. Так ребёнок постепенно привыкнет распределять свои расходы. Но сумма должна быть фиксированной! Если ребёнок обвиняет вас, ни в коем случае не допускайте извинительной интонации, не допускайте эмоционального шантажа.

Кстати, хорошим показателем того, насколько адекватно ваш ребёнок относится к получаемым от родителей деньгам, является тот факт, откладывает ли он какую-то часть средств на подарки близким.

## 4. Если это мои деньги, почему тогда вы ругаете меня за то, что я потратил их на вещь, которую считаю нужной?

Даже если вы сильно возмущены тем, что ребёнок на все сбережения купил себе невероятного розового слона или очередную компьютерную игрушку, уважайте его выбор. Даже если эта вещь вам покажется совершенно ненужной. Он сам волен распоряжаться выделенными ему средствами. Представьте ситуацию: вам подарили деньги, а потом потребовали отчитаться, на что вы их потратили. Вряд ли вам это бы понравилось. А ведь именно так вы поступаете с ребёнком.

Как тогда научить ребёнка делать правильный выбор? Нужно говорить с ним о ценности и полезности любой вещи. Объясните ребёнку, что можно было бы купить ещё на эти деньги. Сравняйте, но не осуждайте за покупку, привлекайте детское внима-

ние и интерес к действительно ценной и нужной вещи, поясняя её преимущества. При этом вы можете смело высказать ваше мнение по поводу купленного. Это не будет рассматриваться как упрёк, а скорее, как мнение члена семьи.

Однако родителям иногда следует прислушаться и к желанию ребёнка, поставить себя на его место, вернуться ненадолго в детство. Отличный пример: в магазине девочка лет пяти умоляюще просит отца купить ей цветные камешки, говоря при этом: «Папа, они мне так нужны, так нужны, как тебе твоя машина». Комментарий здесь излишни — девочка права.

## 5. Могу я в школе решить однокласснику задачу за деньги? Если я это умею, а он нет, это мой способ заработать деньги! Вы ведь тоже продаёте свои умения на работе.

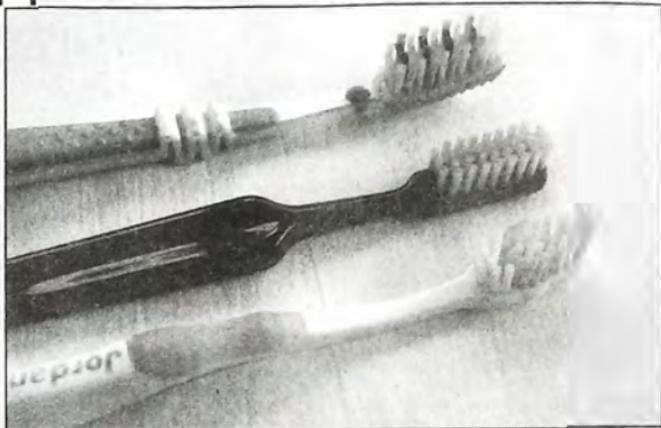
Этот вопрос весьма щекотливый. Если ответить на него положительно, это вполне может привести к убеждению, что при необходимости можно купить, к примеру, перевод по английскому у другого товарища, так как у самого не получается.

Поэтому объясните ребёнку, что учёба в школе не предполагает товарно-денежного обмена. Это накопление собственного интеллектуального капитала, на основе которого будет построено успешное будущее. Так что гораздо эффективнее потрудиться над тем же переводом самому, чем, заплатив немного сейчас, потерять много в будущем.

# НА ЧТО ГОДИТСЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА

**З**убную щётку специалисты советуют использовать не более 3-4 месяцев. Некоторые люди, заботясь о гигиене полости рта, меняют щётки даже чаще. Старой зубной щётке, которая на вид как новая, можно найти применение в хозяйстве. Предварительно щётку нужно хорошо отмыть с хозяйственным мылом и просушить.

Теперь это будет хозяйственный инвентарь.



## УХОД ЗА ОБУВЬЮ

## ПОМОЩНИЦА НА КУХНЕ

● Маленькой зубной щеткой удобно отмыть ручки чайных кружек и чашек, ручки кастрюли и чайника. Достаточно потереть эти труднодоступные места зубной щеткой с моющим средством, после чего ополоснуть водой.

● Старые щетки некоторые хозяйки используют для чистки овощей. Например, морковь (которую хранят в подвале), очищают от песка с помощью зубной щетки.

● Если убежавшее молоко пригорело к плите, смочите зубную щетку водой, обмакните в питьевую соду и легкими круговыми движениями удалите грязь вокруг конфорки.

● С помощью чистой мягкой зубной щетки удобно удалять крошки и пригоревшие остатки из электрогриля. Этой же щеткой электрогриль смазывают маслом.

● Ненужная зубная щетка незаменима в чистке обуви, потому что большая обувная не удаляет всю грязь, особенно возле швов.

● Старой зубной щеткой удобно промазывать кремом или жиром швы на обуви, где кожа крепится к подошве.

## УДАЛЕНИЕ СТОЙКИХ ПЯТЕН

● Выведение пятен может оказаться трудоемким делом, если пятно глубоко въелось в волокна ткани. Тогда можно взять зубную щетку с мягкой щетиной из нейлона и осторожно этой щеточкой втирать в ткань пятновыводитель (какой вы используете) до тех пор, пока пятно не сойдет.

## ПОМОЩНИЦА В РЕМОНТЕ

● Зубные щетки используют для окрашивания небольших, но ответственных поверхностей. Для удобства пользования щеткам придают соответствующую форму. Разогревают щетку в кипятке и горячую изгибают плоскогубцами щетиной наружу.

Если необходимо покрасить трубу, близко расположенную к стене, изгибают щетку щетиной вовнутрь.

## О НОВЫХ ЗУБНЫХ ЩЁТКАХ

Бывает такое, что в доме скапливаются новые щетки, которые по каким-то причинам не понравились детям и взрослым. Либо щетина слишком жесткая, либо, наоборот, очень мягкая. Таким щеткам тоже можно найти применение.

● Между зубцами мелхиюровых вилок, если мыть их недостаточно тщательно, постепенно возникает темный налет. То же самое происходит и с черенками столовых приборов. Только зубная щетка способна добраться до самых труднодоступ-

ных мест и помочь оттереть их до блеска.

● Новой зубной щеткой удобно мыть небольшие узкие (например, детские) бутылочки.

● Ненужная новая зубная щетка прекрасно заменит специальные щетки для маникюра и педикюра.

● При окрашивании волос новую зубную щетку можно использовать вместо кисточки.

● Пригодится щетка и для чистки расчесок. Щетинки легко проникают между зубцами и отмыывают расческу просто под струей теплой воды.

● Зубная щетка может стать расческой для вашего питомца: хомячка, морской свинки или домашней крысы, которым тоже нужно наводить красоту.

## ... И ЗУБНОЙ НИТИ

Зубную нить, конечно же, чаще всего используют по назначению. Однако бывают и нестандартные способы применения этого предмета гигиены.

● При помощи новой (!) зубной нити можно легко и быстро снять с противня приставшие или пригоревшие пироги или печенье, которые вы только что вынули из духовки.

● За неимением специальной струны для разрезания бисквита можно воспользоваться новой зубной нитью. Подойдет она и для тонкой нарезки сыра.

● Поскольку зубная нить очень прочная, упругая и тонкая, некоторые туристы используют ее при шопке рюкзаков, палаток и для пришивания пуговиц верхней одежды.

● Если фотографии при хранении слиплись, разъединить их (не испортив качество изображения) поможет зубная нить.

## ЩЁТКА СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

● Зубной щеткой удаётся почистить искусственные цветы и растения, арматуру душа и места вокруг водопроводных кранов. Можно даже почистить клавиатуру компьютера, аквариум и велосипед.

● Швы между плиткой в ванной комнате часто поражаются плесенью. Чтобы отмыть ее, лучше зубной щетки инструмента не найти. Намыльте щетку мылом и аккуратно пройдитесь по всем швам, не слишком сильно нажимая, чтобы не повредить цветную затирку. После этого протрите кафель влажной тряпкой.

● Также зубная щетка может пригодиться и для более грязных хозяйственных работ, когда нужно вымыть унитаз, особенно крышку, где много труднодоступных для уборки мест.

● После грязных садово-огородных работ зубная щетка поможет быстро почистить ногти.

# БОРЕЦ С «ЗИМНЕЙ ЗАСУХОЙ»

**Н**е за горами зима. Батареи центрального отопления и обогреватели сделают своё дело и даже в сильные морозы будет тепло. Однако, бросая все силы на повышение температуры в доме, не стоит забывать и об относительной влажности воздуха.

Чтобы человек чувствовал себя хорошо, влажность воздуха в помещении должна составлять не менее 50-60% при температуре воздуха 20-22°C. Зимой же уровень влажности зачастую опускается ниже 25%. Это негативно сказывается на всех домочадцах, а на маленьких детях в первую очередь. Слишком сухой воздух может стать причиной частых болезней, ведь недостаточно увлажнённые слизистые не могут служить надёжным барьером на пути микробов и вирусов. Увеличивается вероятность проявления аллергических реакций.

Справиться с «засухой» в отдельной взятой комнате поможет увлажнитель воздуха — небольшой электробытовой прибор, благодаря работе которого домашняя атмосфера быстро придёт в норму.

## ТИПЫ УВЛАЖНИТЕЛЕЙ

Самый простой тип увлажнителя называется традиционным, или увлажнителем холодного пара. Он увлажняет воздух в помещении, испаряя частицы холодной воды и насыщая воздух влагой. Вам достаточно залить воду в специальный резервуар, а затем встроенный вентилятор прогонит её через испарительные элементы. Основной плюс традиционных увлажнителей заключается в том, что они самостоятельно регулируют скорость испарения в зависимости от уровня влажности в помещении. Для такого типа увлажнителей необходимо использовать только дистиллированную воду, иначе фильтр быстро засорится и выйдет из строя.

Первые увлажнители воздуха не намного отличаются от традиционных: насыщение воздуха влагой также происходит за счёт испарения воды, толь-

ко горячей. Такое устройство абсолютно безопасно: когда вода полностью выкипает, увлажнитель автоматически отключается. Как правило, мощность у таких моделей в несколько раз больше, чем у традиционных, и производительность тоже выше, так что довести влажность в комнате до нормы такой увлажнитель способен буквально за несколько минут.

Самый популярный и современный вид увлажнителя — ультразвуковой. Он очень эффективен, компактен и потребляет мало электроэнергии. Если вы приобретёте такую модель, то сможете максимально точно контролировать уровень влажности. Ультразвуковой увлажнитель незаменим в помещениях с паркетом, большим количеством деревянной мебели и музыкальными инструментами.

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПЛОЩАДЬ ПОМЕЩЕНИЯ

При выборе увлажнителя воздуха очень важно учи-

тывать размер помещения, в котором вы планируете его разместить. В технических характеристиках увлажнителя, как правило, указывается рекомендуемая площадь помещения, где прибор планируется использовать.

Не стоит покупать сверхмощный увлажнитель в расчёте, что он за один раз насытит влагой воздух сразу во всех комнатах. В этом случае увлажнение будет производиться неравномерно. Лучше купить компактную модель средней мощности, которую легко переносить из одной комнаты в другую.

## ФУНКЦИИ УВЛАЖНИТЕЛЯ

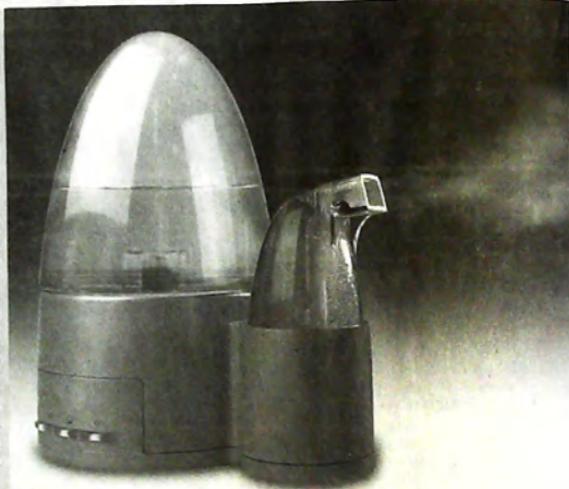
● Автоматическое поддержание влажности на заданном уровне позволит вам сохранить оптимальный баланс влаги в помещении и уберечь ваш дом от излишней сырости. Аппарат сам подстроится под уровень влажности в доме и будет насыщать воздух влагой ровно в той степени, в которой это необходимо. Датчик влажности называется гигростатом и позволяет увлажнителю автоматически включаться

и выключаться, когда это нужно.

● Дезинфекция и очистка воды сэкономит вашу мебель и шторы от белого налёта. В ультразвуковых увлажнителях для этого предусмотрен фильтр-картридж, который надёжно очистит воду от различных примесей. У традиционных увлажнителей для это отвечают картриджи с антибактериальной пропиткой.

● Современные увлажнители воздуха способны легко поддерживать в помещении необходимую вам температуру. Чтобы она не понижалась во время работы аппарата, воспользуйтесь функцией подогрева воды — в этом случае распыляться будет тёплый пар. Это очень важно для сохранения микроклимата в комнатах, где много времени проводят маленькие дети.

● Таймер отключения позволит вам легко и просто задать необходимое время работы увлажнителя: эта функция пригодится, если вы планируете включать аппарат на ночь или в своё отсутствие.



# С К готовим КУЛИНОЙ

№10(60) Октябрь 2011

**МАКАРОНЫ  
ИЗ ДУХОВКИ**

**ВЫПЕЧКА  
ПО-ОСЕННЕМУ**

**ГОРЯЧИЕ  
БУТЕРБРОДЫ**

**МЯСНОЕ АССОРТИ**

и подшить эту часть газеты

Рекомендуем извлечь



## САЛАТЫ С КОРНЕПЛОДАМИ

### САЛАТ С ДАЙКОНОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

На 1 дайкон: 2 огурца, 1 морковь, цедра 1/2 апельсина.  
Для соуса: сок 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соевый соус, 3-4 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дайкон, огурец, морковь очищаем от кожицы, нарезаем овощечисткой на полосками.
2. Для заправки смешиваем апельсиновый и лимонный сок с соевым соусом и оливковым маслом, добавляем пропущенный через пресс чеснок и соль по вкусу.
3. Овощи перемешиваем, добавляем нарезанную соломкой апельсиновую цедру, заправляем соусом. Ставим на 15 мин. в холодильник.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

### РЫБНЫЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И ПАСТЕРНАКОМ

На 200 г варёного рыбного филе: 2 картофелины, 200 г корня пастернака, 1 морковь, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, 2 ст. л. раст. масла, лимонный сок, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пастернак, морковь и картофель вымойте, отварите. Затем очистите, нарежьте кубиками.
2. Рыбное филе нарежьте кусочками, соедините с картофелем, пастернаком и морковью. Добавьте порубленный лук и петрушку. Всё перемешайте, посолите, заправьте лимонным соком и раст. маслом.

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

### САЛАТ С ДАЙКОНОМ И КРЕВЕТКАМИ

На 200 г варёных очищенных креветок: 1 дайкон, по 1 маленькому сладкому перцу разного цвета, 70-100 г слабосоленой брынзы, салатные листья, оливковое масло, соевый соус.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дайкон нарезаем тонкой соломкой, сладкий перец и брынзу — мелкими кубиками, листья салата рвём руками на мелкие кусочки.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем, добавляем креветки, заправляем оливковым маслом, смешанным с соевым соусом.

О. Е. ШТЕФАНКО, г. Белгород

### ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ

На 2 моркови: 3-4 молотых грецких ореха, зелень петрушки, сок и цедра 1/2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную морковь при помощи картофелечистки или корейской тёрки порежьте тонкими полосками. С лимона снимите цедру, порежьте тонкой соломкой.
2. На сковороде разогрейте оливковое масло, опустите в него орехи и цедру, влейте лимонный сок. Добавьте полоски моркови, посолите, поперчите. Тушите на слабом огне до мягкости моркови.
3. Горячий салат переложите в салатник, посыпьте порубленной зеленью.

М. С. УГРЮМОВА, г. Самара

### КУРИНЫЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ И ГРИБАМИ

На 300 г варёного куриного филе: 1 крупная редька, 200 г шампиньонов, 2-3 моркови, 1-2 луковицы, зелень укропа и петрушки, раст. масло, сметана, майонез, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе разберите на волокна. Редьку почистите, натрите на крупной тёрке.
2. Грибы порежьте кусочками, обжарьте в раст. масле. Морковь и лук нарежьте соломкой, спассуйте в раст. масле. Зелень мелко порубите.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте сметаной и майонезом в равных пропорциях.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

### САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ХРЕНОМ

На 2 помидора: 80 г тёртого корня хрена, 100 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. раст. масла, соль. Для украшения: 1 варёное яйцо.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сметану перемешайте с хреном, лимонным соком и раст. маслом. Посолите.
2. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, уложите на тарелку. Сверху полейте заправкой, украсьте дольками варёного яйца.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

### САЛАТ «ДАЙКОНЧИК»

На 300 г ветчины: 1 дайкон, 1 огурец, 1-2 сладких перца, 2 луковицы, 3-4 ст. л. раст. масла, 1,5-2 ст. л. 6%-го уксуса, 2 ч. л. готовой горчицы, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дайкон очищаем, нарезаем тонкой соломкой, оставляем на 15-20 мин. Затем отжимаем от сока.
2. Ветчину, огурец и сладкий перец нарезаем длинной тонкой соломкой. Лук нарезаем полукольцами, слегка перетираем с солью.
3. Для соуса смешиваем раст. масло с уксусом и горчицей, добавляем порубленный укроп, молотый перец и соль.
4. Дайкон соединяем с луком, огурцом и сладким перцем. Добавляем ветчину, солим, перчим, заправляем соусом, перемешиваем. Даем салату постоять несколько минут.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

● Чтобы сохранить красный цвет свёклы, её надо варить неочищенной в подкисленной воде, тщательно вымыв щеточкой. Воду подкисляют уксусом, лимонным соком или кислыми яблоками. Свёкла сохранит красивый интенсивный красный цвет, если её испечь в духовке.

● Если у Вас осталась запечённая свёкла, заверните её в фольгу: она может храниться в холодильнике несколько дней.

Советы прислала  
**Н. И. НИКИФОРОВА,**  
г. Нижний Новгород



### САЛАТ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ С ЯБЛОКАМИ

На 1 репу: 1 корень сельдерея размером с репу, 1 морковь, 1 маленькое яблоко, сметана, щепотка сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Репу, сельдерей, морковь и яблоко очищаем, натираем на крупной тёрке.
2. Всё перемешиваем, чутьочко посыпав сахаром, заправляем сметаной.

**Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл**



### МОРКОВНО- РЫБНЫЙ САЛАТ

На 300-400 г варёного рыбного филе: 2 моркови, 100 г твёрдого сыра, 1/2 банки оливок без косточек, 1 пучок петрушки. Для соуса: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 2 ч. л. соевого соуса, щепотка сахара, чёрный молотый перец.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусочками. Морковь и сыр натрите на крупной тёрке. Оливки порежьте колечками, зелень петрушки порубите.
2. Для соуса взбейте венчиком оливковое масло с уксусом и соевым соусом, всыпьте щепотку сахара и молотого перца.
3. Соедините все подготовленные продукты, перемешайте, полейте приготовленным соусом и ещё раз перемешайте.

**Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь**

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ И ТОПИНАМБУРА

На 300 г репы: 200 г топинамбура, 1 луковичка, 1 пучок укропа, сок 1 лимона, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Репу и топинамбур вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке. Лук и зелень укропа мелко порубите.
2. Всё перемешайте, посолите, поперчите, заправьте раст. маслом и лимонным соком.

**В. А. ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк**

### ПЕЧЁНОЧНЫЙ САЛАТ СО СВЁКЛОЙ

На 300 г варёной говяжьей печёнки: 1-2 варёных свёклы, 1 луковичка, 1-2 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. консервированной кукурузы, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем тонкими кольцами, обжариваем на раст. масле. Остужаем.
2. Печёнку нарезаем тонкой соломкой, свёклу натираем на крупной тёрке. Чеснок пропускаем через пресс, соединяем с майонезом.
3. Печёнку перемешиваем со свёклой, добавляем кукурузу, солим по вкусу, заправляем майонезом с чесноком и выкладываем в салатник. Сверху кладем кольца лука.

**Н. И. НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород**

### САЛАТ «АВСТРАЛИЙСКИЙ»

На 5 картофелин: 1 корень сельдерея, 2 огурца, 2 варёных яйца, майонез, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мундире и очистите.
2. Сельдерей очистите и нарежьте тонкой соломкой, варёный картофель и огурцы — тонкими ломтиками, яйца — кубиками.
3. Всё смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

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

### САЛАТ «НЕЖНЫЙ» С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1 корень сельдерея: 1/2 кочана цветной капусты, 200 г консервированных ананасов, зелень укропа и петрушки, майонез, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разделите на маленькие соцветия, опустите на 1 мин. в кипящую подсоленную воду. Откройте на дуршлаг и остудите.
2. Корень сельдерея натрите на крупной тёрке, ананасы порежьте кубиками, зелень порубите.
3. Сельдерей смешайте с капустой и ананасами, добавьте зелень. Посолите по вкусу, заправьте майонезом.

**Г. С. ВОРОБЬЕВА, г. Орск**

### МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ФЕТОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 3-4 крупных моркови: 200 г сыра фета, 2 зубчика чеснока, 1/3 ст. измельчённых грецких орехов, 1/2 ст. натурального йогурта, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа или петрушки, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную морковь натираем на крупной тёрке. Фету измельчаем вилкой, чеснок пропускаем через пресс. Орехи слегка подсушиваем на сухой сковороде.
2. Для заправки смешиваем йогурт с майонезом, добавляем лимонный сок и порубленную зелень.
3. Морковь соединяем с фетой, добавляем чеснок и орехи. Всё перемешиваем, поливаем заправкой, солим по вкусу.

**Е. Н. НАУМОВА, г. Кемерово**

### САЛАТ «ОБЕДЕННЫЙ»

ВСЕГО 4 ПОРЦИИ  
**88**  
ккал  
в 1 порции

На 150 г отварной говядины; 150 г пекинской капусты; 1 огурец (100 г), 1 маленькая вареная свекла (150 г), 1/2 банки консервированного зеленого горошка (100 г), 1,5 ст. л. 1%-го кефира (30 г), 1 ч. л. легкого майонеза (10 г), соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, огурец и свеклу порежьте кубиками, капусту порежьте квадратиками.
2. Мясо соедините с овощами. Добавьте горошек, посолите. Заправьте салат кефиром, смешанным с майонезом.

С. М. МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону



в каждом номере!

## Что съесть, чтобы похудеть

### САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА

ВСЕГО 6 ПОРЦИЙ  
**163**  
ккал  
в 1 порции

На 250 г крабового мяса; 2 помидора (200 г), 200 г вареного картофеля, 150 г зеленого салата, 1 луковица (80 г), 1 вареное яйцо (70 г), 2 ст. л. оливкового масла (34 г), 1/2 ч. л. сахара (12 г), соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожуру, мякоть мелко нарежьте. Крабовое мясо и картофель порежьте мелкими кубиками, листья салата — соломкой. Лук и яйцо порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Посолите, посыхарите, полейте маслом и хорошенько перемешайте.

А. И. КОТОВА, г. Майкоп

### МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ВСЕГО 8 ПОРЦИЙ  
**231**  
ккал  
в 1 порции

На 800 г говяжьего фарша; 1 кочан цветной капусты (600 г), 1 сладкий перец (200 г), 1 морковь (140 г), 1 луковица (100 г), 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны жирностью 10% (40 г), 1 ст. л. раст. масла, приправа для мяса, черный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг.
2. Сладкий перец, морковь и лук порежьте кубиками, слегка потушите на раст. масле.
3. Фарш посолите, поперчите, всыпьте приправу, добавьте обжаренные овощи и яйцо. Всё тщательно перемешайте.
4. Половину фарша выложите ровным слоем на выстланный пергаментом противень. Сверху разложите цветную капусту, слегка утопив её в фарш. Накройте оставшимся фаршем, разровняйте. Смажьте запеканку сметаной, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 40-50 мин.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань

### СУП ИЗ ТЫКВЫ С ФАРШЕМ

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

На 2 л воды; 600 г очищенной тыквы, 300 г говяжьего фарша, 40 г бекона, 3 ст. л. красной чечевицы (70 г), 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока (5 г), 1 ст. л. фруктового уксуса, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко порезанный бекон, затем мясной фарш. Жарьте, помешивая, до изменения цвета фарша.
2. Обжаренный фарш вместе с луком и беконом переложите в кастрюлю, залейте 2 л воды. Добавьте порезанную мелкими кубиками тыкву. Доведите всё до кипения. Всыпьте чечевицу, посолите, поперчите, варите до готовности (5-7 мин.). В конце приготовления влейте уксус.

Е. С. ЛАКЕЕВА, г. Калининград

### КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ

ВСЕГО 4 ПОРЦИИ  
**282**  
ккал  
в 1 порции

На 300 г куриного филе; 100 г риса, 1 красный сладкий перец (200 г), 150 г замороженного горошка, 1 зубчик чеснока (5 г), 30 г зеленого лука, 30 г зелени кинзы, 1 ст. л. оливкового масла (17 г), 1 ч. л. карри, 1 ч. л. майорана, молотая паприка, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, залейте 1/4 л холодной воды, дайте ему разбухнуть. Затем отварите в этой же воде до полуготовности.
2. Куриное филе нарежьте полосками, сладкий перец — соломкой. Чеснок порубите.
3. В смазанную маслом форму выложите куриное филе. Сверху положите сладкий перец и чеснок. Всыпьте карри и майоран, посолите, приправьте молотой паприкой. Добавьте слегка размороженный горошек. Всё перемешайте, сверху выложите рис, влейте 3-4 ст. л. воды. Накройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 25-30 мин. В конце приготовления фольгу снимите, запекайте ещё 10 мин.
4. На порционные тарелки выложите рис, сверху — куриное филе с овощами, посыпьте рубленой зеленью.

П. Н. КЛИМОВА, г. Саранск

## РЫБА В МОЛОКЕ ПОД СЫРНО-ЧЕШНОЧНЫМ СОУСОМ

На 800 г мяса: 200 г молока жирностью 1%, 1 плавленый сырок (100 г), 1 зубчик чеснока (5 г), 50 г зелени укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помещаем рыбу заготовленную на порционные куски в кастрюлю с толстым дном. Добавляем молоко, немного воды и чуточку соли. Тушим до готовности. Готовится очень быстро. Затем рыбу вынимаем, даём немного остыть, отбавляем филе от костей.

2. В молоко с водой добавляем натёртый на тёрке сырок, варим до загустения. Кладем пропущенный через пресс чеснок, порубленный укроп и щепотку молотого перца. Ещё раз доводим до кипения.

3. Рыбное филе выкладываем на порционные тарелки, поливаем соусом.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ МУКИ

На 300 г овсяных хлопьев: 300 г 1%-го кефира (300 г), 4 ч. л. изюма (40 г), 3 ст. л. мёда (90 г), щепотка ванилина, молотая корица.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья замачиваем в кефире на 40 мин. Изюм заливаем кипятком.

2. Затем хлопья соединяем с изюмом, добавляем мёд, щепотку ванилина и молотую корицу. Все тщательно перемешиваем.

3. Полученную массу выкладываем ложкой на выстланную бумагой противень, ставим в разогретую до 180-200°C духовку. Выпекаем 30 мин.

М. С. УГРЮМОВА, г. Самара

## ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ И ТВОРОГОМ

На 2 яйца: 200 г свежей капусты, 1/2 ст. 1%-го молока (100 г), 50 г нежирного творога, 1 ч. л. раст. масла, 1 ст. л. рубленой зелени укропа или петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Яйца взбейте с молоком и солью, добавьте протёртый творог, перемешайте.

2. В смазанную раст. маслом форму выложите капусту, залейте яично-творожной массой. Запекайте в духовке 20-25 мин. при 180°C.

3. При подаче к столу посыпьте омлет рубленой зеленью.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

## СМЕТАННЫЙ ДЕСЕРТ

На 1 кг сметаны жирностью 10%: 100 г сахара (100 г), 40 г желатина, 500 г яблок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1 ст. холодной кипячёной воды для набухания. Затем распустите на водяной бане до полного растворения.

2. Сметану взбейте с сахаром в однородную массу. Добавьте немного остывший желатин.

3. В форму или формочки нарежьте кусочками яблоки, залейте сметаной с желатином. Поставьте в холодильник для застывания.

СОВЕТ. Вместо сахара можно взять сахарозаменитель, тогда калорий будет ещё меньше.

К. С. ФЕДАШКО, г. Петрозаводск

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**237**  
ккал  
в 1 порции

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**257**  
ккал  
в 1 порции

## ВЕЕР ИЗ КАБАЧКА

На 4 маленьких кабачка (800 г): 200 г куриного филе, 2 маленьких помидора (200 г), 1 сладкий перец (200 г), 2 маленьких картофелины (200 г), 100 г шампиньонов, 50 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. раст. масла (5 г), чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем тонкими ломтиками, помидоры и сладкий перец полукольцами, картофель — кружочками, грибы — пластинками. Филе и овощи солим, перчим по вкусу.

2. Каждый кабачок разрезаем вдоль на пластины, но не до конца. Получившиеся лепестки раздвигаем, как веер, в стороны. Между пластинками выкладываем овощи, кусочки курицы и грибы. Всё аккуратно выкладываем в смазанную раст. маслом форму, сверху затягиваем фольгой. Запекаем 40 мин. в духовке при средней температуре.

3. Затем фольгу снимаем, посыпая кабачки тёртым сыром, запекаем до образования румяной корочки.

С. И. КОДЕНЦЕВА,  
г. Екатеринбург

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**256**  
ккал  
в 1 порции

## КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ

На 1 кабачок (300 г): 2 помидора (200 г), 150 г творога жирностью 5%, 2 ст. л. натурального йогурта жирностью 1,5% (40 г), 20 г укропа, 10 г зелёного лука, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и помидоры нарежьте кружочками. Кабачок посолите, выложите на выстланный пергаментом противень (без масла).

2. Творог разотрите с йогуртом. Добавьте мелко порубленную зелень, щепотку соли, перемешайте.

3. На каждый кружок кабачка положите по 1 ст. л. творожной массы, сверху накройте кружочком помидора. Запекайте 30 мин. при 180°C.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**83**  
ккал  
в 1 порции



# МЯСНОЕ АССОРТИ



## СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С КАПУСТОЙ

На 700 г свиных рёбрышек: 1 кг белокочанной капусты, 1 сладкий перец, 1 луковица, раст. масло, 1 лавровый лист, щепотка молотого мускатного ореха, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиные рёбрышки разрежьте на кусочки, посолите, поперчите, посыпьте паприкой и мускатным орехом. Оставьте мариноваться в течение 30 мин. Затем обжарьте их со всех сторон на сильном огне, переложите в миску, накройте.
2. Капусту тонко нашинкуйте, посолите, поперчите, хорошо помните руками. Сладкий перец порежьте соломкой.
3. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле до прозрачности. Добавьте капусту, сладкий перец и лавровый лист. Перемешайте, выложите в большую форму.
4. На капусту положите рёбрышки. Накройте форму фольгой, поставьте в разогретую духовку. Тушите 60-80 мин. при 200-220°C.

В. И. ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

## ЗАПЕКАНКА С МЯСНЫМИ РУЛЕТАМИ

На 400 г свиных или телятиных: 400 г картофеля, 1 маленький кабачок, 2 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, 2 яйца, 6-7 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем на четвертинки, отвариваем в подсоленной воде в течение 10 мин. Воду сливаем.
2. Кабачок нарезаем соломкой, лук — полукольцами. Морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем овощи на раст. масле. Солим по вкусу.
3. Мясо нарезаем пластинами, отбиваем, солим, перчим. На каждый ломтик мяса кладем обжаренные овощи, сворачиваем в рулеты, края скрепляем зубочистками.
4. На смазанный маслом противень укладываем рулеты, между ними — картофель. Между картофелем раскладываем кружочки помидоров и кольца лука. Солим, перчим по вкусу. Запекаем в разогретой духовке, пока не подрумянится лук.
5. Яйца взбиваем со сметаной и мукой, солим и перчим. Заливаем рулеты с овощами яично-сметанной массой, ставим в духовку на 20-25 мин.

В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск

Если вы захотите удивить своих родных или гостей, предлагаем приготовить вместо обычных котлет ароматные мясные «пирожные» с баклажанами. Вкус этих «пирожных» очень понравится им, ведь баклажаны отлично сочетаются с мясом.

К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

## МЯСНЫЕ «ПИРОЖНЫЕ» С БАКЛАЖАНАМИ

На 500-600 г смешанного фарша (свинина с говядиной): 1 крупный баклажан, 2 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 1 яйцо, зелень укропа и петрушки, 2-3 помидора, 100 г тёртого твёрдого сыра, майонез, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан нарезаем кружками толщиной 1 см, солим, оставляем на 30 мин. Затем обсушиваем на бумажной салфетке.
2. Мясной фарш смешиваем с измельчённым луком и чесноком. Добавляем рубленую зелень, яйцо, молотый перец и соль. Всё тщательно вымешиваем, формируем круглые котлеты размером чуть меньше, чем кружки баклажана.
3. На каждую котлетку кладем кружок баклажана и слегка вдавливаем, чтобы они плотнее соединились. Панируем в сухарях и быстро обжариваем на раст. масле сначала с мясной стороны, затем с обратной.
4. Подготовленные «пирожные» выкладываем баклажанами вниз на противень, застеленный фольгой и смазанный раст. маслом. Сверху на каждое пирожное кладем кружок помидора, посыпая тёртым сыром, капаем несколько капель майонеза. Запекаем 20-30 мин. в духовке при 180-190°C.
5. Затем «пирожные» вынимаем из духовки, прикрываем фольгой, даём немного постоять. При подаче к столу украшаем веточками зелени.

## МЯСО ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 500 г говядины: 5-6 небольших луковиц, 2 апельсина, 4 помидора, 4-5 зубчиков чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. 9%-го уксуса, 2 палочки корицы, 2 лавровых листа, 1/2 ст. л. сухого кориандра, 4-5 горошин чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, нарежьте крупными кусками, обжарьте небольшими порциями с 1-2 ст. л. масла до румяной корочки.
  2. Апельсины вымойте, очистите, разделите каждый на 4 части. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, разрежьте также на четвертинки. Небольшую часть помидоров и апельсинов обжарьте.
  3. К мясу добавьте остальные апельсины и помидоры, неочищенный чеснок, оставшееся оливковое масло, уксус, корицу и все остальные приправы. Посолите по вкусу, тушите под крышкой 30 мин. Затем добавьте целые очищенные луковицы, тушите ещё 20 мин.
  4. При подаче к столу выложите мясо с овощами и фруктами на блюдо, украсьте обжаренными апельсинами и помидорами. Поклейте сверху образовавшимся от тушения томатно-апельсиновым соусом.
- О. М. ДАНИЛОВА, г. Елец, Липецкая обл.

## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ С ЯБЛОЧНО-ЯИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 800 г мякоти свинины: 1 яблоко, 4 варёных яйца, 2-3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 50 г сливочного масла, 1/4 ст. раст. масла, 2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем полосками толщиной 1-1,5 см, отбиваем с двух сторон. Каждую полоску окунаем в раст. масло, смешанное с лимонным соком. Затем солим, перчим, оставляем мариноваться на 30-40 мин.

2. В чашу блендера выкладываем нарезанные кусочками яблоко, порубленные яйца, чеснок, зелень и сливочное масло. Измельчаем все до получения однородной массы. Солим и перчим по вкусу.

3. На каждый ломтик мяса кладем приготовленную начинку, сворачиваем в рулетики, при необходимости обвязываем их нитками. Выкладываем на противень, добавляем 1/2 ст. воды, плотно накрываем фольгой, ставим в нагретую до 180°C духовку. Запекаем 30 мин. Затем фольгу снимаем, поливаем рулетики выделившимся соком, запекаем до образования румяной корочки. При подаче к столу с рулетиков удаляем нитки

С. С. КОТОВА, г. Искитим

## КАПУСТНЫЕ РУЛЕТКИ С ТЕЛЯТИНОЙ

На 4 ломтика телятины: 4 листа капусты, 100 г сыра, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. муки, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа или петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капустные листья опустите на 1 мин. в кипяток. Затем остудите, угощения слегка отбейте.

2. Ломтики мяса также отбейте, посолите, поперчите. Сыр разрежьте на четыре пластины.

3. На каждый капустный лист положите по ломтику телятины и по пластине сыра. Сверните в рулетики, обвяжите их нитками, обжарьте на раст. масле со всех сторон. Затем нитки удалите.

4. Для соуса разведите в 1 ст. воды томатную пасту и муку, посолите, поперчите, доведите до кипения.

5. Рулетики выложите в сотейник, залейте соусом, посыпьте порубленным луком, зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Тушите на слабом огне около 30 мин.

И. А. ГУРЧЕНКО, г. Белгород

## МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

На 1 кг свинины: 1 маленький кочан пекинской капусты, 1 свёкла, 1 морковь, 1 луковица, 1 яблоко, 1 груша, 1-2 плавящихся сырка, соевый соус, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками, посыпая приправой, солим, перчим, добавляем соевый соус. Маринуем 30-60 мин.

2. Капусту шинкуем, свёклу нарезаем кубиками, морковь — кружочками, лук — кольцами. Яблоко и грушу очищаем от кожуры, удаляем сердцевину, нарезаем кубиками.

3. В смазанную маслом форму выкладываем мясо, на него капусту, свёклу с морковью и фрукты. Сверху раскладываем нарезанные кусочками сырки. Накрываем форму фольгой, ставим в разогретую духовку. Запекаем 45-50 мин. За 10 мин. до готовности фольгу снимаем.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

## МЯСО, ТУШЁННОЕ С ОВОЩАМИ

На 1 кг мякоти свинины: 3-4 картофелины, 3-4 маленьких кабачка, 1-2 моркови, 1 небольшой кочан капусты, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло сметана или майонез, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте соломкой, обжарьте на раст. масле до полуготовности.

2. Картофель очистите, нарежьте крупными кружками, добавьте к мясу. Обжарьте до лёгкого румянца. Мясо и картофель переложите в толстостенную кастрюлю.

3. Кабачки нарежьте крупными кубиками, морковь — тонкими колечками, капусту шинкуйте, чеснок порубите.

4. На мясо с картофелем выложите слоями: кабачки, морковь, капуста. Каждый слой посолите, поперчите, смажьте сметаной или майонезом. Сверху посыпьте овощи с мясом порубленным чесноком. Тушите на слабом огне 20-30 мин. Затем посыпьте рубленой зеленью, тушите до готовности. При необходимости подлейте немного воды.

СОВЕТ. Мясо можно взять любое — баранину, телятину, курицу, но чтобы оно было немного с жирком.

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл



## ГУЛЯШ ПО-НЕМЕЦКИ

На 1 кг говядины: 5-6 картофелин, 2 луковицы, 1/2 л красного полусладкого вина, 1 перчик чили, раст. масло, чёрный молотый перец, молотая паприка, сахар по вкусу, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем кусочками, лук — кольцами. Обжариваем мясо с луком на раст. масле со всех сторон.

2. К мясу добавляем щепотку чёрного молотого перца, паприку и соль. Заливаем всё вином, сверху кладем перчик чили. Тушим под крышкой 40 мин.

3. Картофель очищаем, нарезаем кубиками, добавляем к мясу. Тушим под крышкой ещё 20 мин. В конце приготовления гуляш немного сахарим.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск



## МАКАРОНЫ ИЗ ДУХОВКИ

### ЛАЗАНЬЯ С РЫБОЙ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 12 листов сухой лазаньи: 500-600 г красной рыбы (форели, сёмги, горбуши и др.), 250 г твёрдого острого сыра (желательно пармезана), 3-4 солёных огурца, 500 г густой сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очистите от кожи и костей, нарежьте брусочками.
2. Масло растопите в сковороде, влейте 150 г сметаны, посолите, поперчите и доведите до лёгкого бульканья. Затем добавьте рыбу и тушите на маленьком огне до полуготовности.
3. В прямоугольную форму выложите слоями: 3 листа сухой лазаньи, 1/3 часть рыбного соуса, тёртый сыр, огурцы, нарезанные тоненькими кружочками, и т. д. Верхний слой из лазаньи просто посыпьте сыром. Залейте оставшейся сметаной, разведённой с водой, присоленной и поперчённой по вкусу, с таким расчётом, чтобы жидкость полностью покрыла тесто. Запекайте в духовке под фольгой примерно 30 мин., потом без фольги до образования корочки.

А. Г. КУДРЯШОВА, г. Астрахань

### ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

На 300 г длинных макарон; 200 г сосисок, 50 г копчёной колбасы, 1 пол-литровая банка маринованных грибов, 3 яйца, 1 ст. сливок или молока, 1 ст. л. раст. масла, 30-40 г сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны поломайте на небольшие кусочки, опустите в кипящую подсоленную воду. Добавьте раст. масло, варите 5 мин. Затем откиньте их на дуршлаг, обдайте холодной водой.
2. Сосиски и колбасу порежьте мелкими кусочками, грибы откиньте на дуршлаг. Соедините всё с макаронами, перемешайте, выложите в смазанную маслом форму.
3. Яйца взбейте со сливками или молоком, посолите, поперчите. Залейте яичной массой макароны, посыпьте панировочными сухарями и кусочками сливочного масла. Запекайте 35 мин. при 200°C.

С. Л. МАЙОРОВА, г. Калуга

### ПИРОГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С СУХОФРУКТАМИ

На 200 г вермишели: 3 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 100 г изюма, 100 г кураги, 2 яйца, корица, сливочное масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вермишель отварите в кипящем молоке с добавлением 2 ст. л. сахара в течение 4 минут. Оставьте для набухания.
2. Изюм и курагу размочите в горячей воде. Курагу нарежьте небольшими кусочками.
3. Остывшую вермишель смешайте с сухофруктами. Выложите в смазанную маслом форму.
4. Яйца взбейте с оставшимся сахаром и залейте вермишель. Выпекайте при 110°C 20 мин. Готовый пирог посыпьте корицей.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

### МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С КАБАЧКАМИ

На 350 г рожков: 2 кабачка, 3 помидора, 2-3 зубчика чеснока, 1 маленький пучок зелени базилика или петрушки, 300 г творожного сыра, 300 г сметаны, 100 г сливок, 2 яйца, 100-130 г тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рожки отвариваем в большом количестве подсоленной воды. Затем откидываем на дуршлаг, обдаём холодной водой.
2. Кабачки и помидоры промываем, обсушиваем, нарезаем кружочками толщиной около 5 мм. Чеснок и зелень мелко рубим. Немного зелени откладываем.
3. Готовим соус. Творожный сыр разминаем со сливками и сметаной. Яйца взбиваем, соединяем с творожной массой, солим и перчим.
4. В форму для запекания слоями выкладываем рожки, кабачки и помидоры. Заливаем творожно-яичным соусом, посыпая оставшейся зеленью и тёртым сыром. Запекаем 45 мин. в духовке при 200°C.

Л. Т. ИВАЩЕНКО, г. Кострома

●Если макароны будут еще готовиться (например, в запеканке с сырым соусом), отваривайте их до полуготовности — половина времени от указанного.

Т. Г. ОЛЬГИНА, г. Краснодар



### МАКАРОНЫ С НАЧИНКОЙ

На 350-400 г крупных трубочек или ракушек: 500 г мясного или куриного фарша, 1 луковица, 100 г сметаны, 100 г кетчупа, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г тёртого сыра, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны изделия отварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг и немного охладите.
2. Лук мелко порубите, спассируйте на раст. масле, соедините с фаршем. Посолите, поперчите, добавьте немного воды.
3. Для соуса смешайте сметану с кетчупом и яйцом в однородную массу.
4. Макароны наполните приготовленным фаршем, выложите в смазанную маслом форму. Полейте соусом, сверху положите кубики сливочного масла, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. при 200°C.

В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

**ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ****ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ  
С ГРИБАМИ**

На 4-6 ломтиков белого или чёрного хлеба: 200 г свежих грибов, 1 помидор, 1 луковичка, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, 100 г сметаны, 2 ст. л. тёртого сыра, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Грибы мелко нарезаем, обжариваем на сливочном масле. Добавляем муку, перемешиваем. Затем заливаем сметаной, перчим и солим по вкусу, тушим до загустения.
2. Помидор и лук нарезаем тонкими кружочками.
3. На каждый ломтик хлеба наносим толстый слой грибов, сверху кладем по кружочку помидора и лука, посыпаям тёртым сыром. Запекаем бутерброды в разогретой духовке до образования румяной корочки.

*В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир*

**ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ  
«ЭКЗОТИКА»**

На 4-6 ломтиков белого хлеба: 100-150 г ветчины, 2-3 кружочка консервированного ананаса, 100 г тёртого твёрдого сыра, сливочное масло.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Ветчину нарезаем тонкими ломтиками, кружочки ананаса разрезаем на 2 полукруга.
2. Каждый ломтик хлеба намазываем сливочным маслом, кладем на него ветчину и ананас, посыпаям тёртым сыром. Запекаем в микроволновке или духовке до расплавления сыра.

*С. Т. ПЛЕТНЕВА, г. Иваново*

**ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ  
С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ**

На 6 ломтиков батона: 1 банка любых рыбных консервов, 3 варёных яйца, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3-4 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Рыбные консервы разомните вилкой. Яйца, лук и чеснок мелко порубите.
2. Всё перемешайте, добавьте тёртый сыр и майонез. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Полученную массу намажьте толстым слоем на ломтики батона. Запекайте в духовке 3-5 мин. при 230°C.

*З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск*

**БУТЕРБРОДЫ  
«К ЗАВТРАКУ»**

На 8 ломтиков батона без корочки: 2-3 сосиски, 2 отварных картофелины, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, майонез, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Ломтики батона обжариваем на сливочном масле.
2. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем на масле, соединяем с натёртым на крупной тёрке картофелем. Добавляем взбитое яйцо, солим и перчим по вкусу.
3. На ломтики батона выкладываем картофельную массу, сверху кладем нарезанные соломкой сосиски, поливаем майонезом. Запекаем в духовке или микроволновке до образования румяной корочки.

*М. С. УГРЮМОВА, г. Самара*

**БУЛОЧКИ «ЗАКУСОЧНЫЕ»**

На 6 маленьких круглых булочек: 6 перепелиных яиц, 100-120 г ветчины, 1 солёный огурец, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. готовой горчицы, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. молока, рубленая зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. У булочек срезаем верхушку—крышечку, вынимаем мякиш.
2. Ветчину и огурец нарезаем мелкой соломкой, перемешиваем, заправляем майонезом и горчицей.
3. Углубления булочек смазываем молоком, смазываем размягчённым сливочным маслом. Выкладываем в углубления начинку, посыпая рубленой зеленью. В каждую булочку выпускаем по 1 яйцу, посыпаяем молотым перцем. Запекаем в духовке при 200°C до загустения яичного белка.

**СОВЕТ.** Если булочки крупные, можно разрезать их пополам, а вместо перепелиных яиц взять куриные.

*М. А. СУХОВА, г. Нолинск*

**ОСТРЕНЬКИЕ  
БУТЕРБРОДИКИ**

На 8 ломтиков белого хлеба: 200 г плавяного сыра, 2 яйца, 2-3 зубчика чеснока, зелёный лук, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Плавяный сыр натрите на крупной тёрке. Добавьте яйца, мелко порубленный чеснок и зелёный лук. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
2. Полученную массу намажьте на ломтики хлеба, выложите на сковороду с разогретым раст. маслом начинкой вниз. Обжарьте, затем переверните на другую сторону.

*Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь*

**БУТЕРБРОДЫ «МОРСКИЕ»**

На 1 батон: 200 г крабовых палочек, 1 маленькая луковичка, 50-70 г твёрдого сыра, рубленая зелень укропа, майонез, лимонный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Крабовые палочки и лук очень мелко нарезаем, сыр натираем на мелкой тёрке. Перемешиваем, добавляем рубленый укроп, чуточку майонеза. Солим и перчим по вкусу.
2. На ломтики батона наносим приготовленную массу, выкладываем на выстланный пергаментом противень. Запекаем в духовке или микроволновке до расплавления сыра.

*Л. И. МАЙКОВА, г. Москва*

# РУЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

На 1 кг рыбного филе (минтай, хека, морского языка): 2 помидора, 1-2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 200 г тёртого твёрдого сыра, 1 яйцо, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. сливочного (жирностью 20%), оливкового или подсолнечного масла, молотый мускатный орех, щепотка паприки, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: дольки лимона, ломтики помидоров, веточки зелени.



1. Рыбное филе вымойте, обсушите. Полейте лимонным соком, поперчите, посолите.

2. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте маленькими кубиками. Лук и чеснок мелко порубите.

3. Обжарьте лук на разогретом масле до румяного цвета. Добавьте помидоры, перемешайте. Тушите 2-3 мин. Снимите с огня и остудите.

4. В томатно-луковую массу добавьте 2/3 тёртого сыра, чеснок, паприку и мускатный орех. Всё аккуратно перемешайте.

5. Выложите на каждое филе томатную начинку, сверните филе в рулеты, закрепите деревянными шпажками.

6. Выложите рулеты в смазанную маслом форму. Сверху залейте смесью из оставшегося сыра, яйца и сливок. Запекайте в разогретой духовке около 50 мин. при 190-200°C до образования румяной корочки.

7. Готовые рулеты переложите на блюдо. Украсьте дольками лимона, ломтиками помидоров и зеленью.

**СОВЕТ.** При запекании рулеты полейте 1-2 раза соусом из формы.



**Б**ез клюквы — древнейшей обительницы северных болот — ещё совсем недавно была немыслима русская кухня. У нас это растение встречается на Севере, по всем торфяным болотам Сибири, Камчатки, Сахалина. Растёт она и в лесной зоне Европы, Азии и Северной Америке, но, тем не менее, считается символом именно русской кухни.

Латинское название клюквы — «оксикоккус», что означает «кислый шарик болотный».

В народе у неё есть ещё одно название — «журавлинка», «журавлиная ягода». Это ласковое название клюквы получила потому, что журавли, да и другие птицы, во время перелёта в тёплые края подкармливаются и летят к ней.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Ягоды клюквы богаты витаминами С, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, а также минералами, микроэлементами, органическими кислотами, пектинами. Клюкву употребляют при гипо- и авитаминозах витамина С, её называют природным аспирином, так как клюква с мёдом или клюквенный морс с мёдом отлично сбивает температуру.

Клюкву рекомендуют для профилактики и лечения ожирения, различных заболеваний мочевого пузыря и мочевыводящих путей, почек, гипацидных гастритов и панкреатитов. Ягоды клюквы хорошо употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, малокровии, туберкулезе лёгких, глаукоме, большим сахарным диабетом.

### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Клюква — ягода осенняя, собирают её не раньше конца сентября-октября. Выбирайте только красную, спелую клюкву. Зелёные, недозревшие плоды не годятся, так как, поспеяв после сбора, они теряют свои бактерицидные свойства и плохо хранятся. Собирают клюкву и ранней весной, после таяния снега. Такая клюква более сладкая, но теряет часть витамина С и хранится недолго.

### КАК ХРАНИТЬ

Клюква, благодаря большому содержанию бензойной и других кислот, хорошо сохраняется в свежем виде в течение всего года.

# ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН



Немытую и неповрежденную клюкву до весны можно держать на балконе или в погребе. Пока не холодно, её кладут в воду, а с наступлением морозов воду сливают, ягоды замораживают так, чтобы они стали твердыми. Затем ягоды кладут в корзину или бочонок. При таком хранении клюква сохраняет вкус и питательные вещества.

Клюкву можно сохранить, засыпав её сахаром. На 1 кг клюквы берут 2 кг сахарного песка.

### С ЧЕМ ЕСТЬ И КАК ЕСТЬ

● Клюкву употребляют в свежем и замороженном виде

● Из клюквы готовят морсы, соки, квасы, наливки, компоты и различные кисели. В отличие от многих других фруктов, наибольшее количество витаминов клюквы оставляет именно в киселе.

● Из клюквы получаются превосходные муссы, желе, варенье, джем, мармелад, пастила.

● С клюквой пекут пироги; употребляют клюкву, обсыпанную сахарной пудрой.

● Без клюквы также редко обходятся квашеная капуста, приготовленная по традиционным рецептам.

● Клюква пригодна для приготовления соусов, для украшения блюд — как кондитерских, так и гастрономических.

● В Америке очень популярна сушеная клюква, названная крейзинс. Её едят вместо чипсов, добавляют в витаминные салаты и выпечку. Крейзинс экспортируют во многие страны.

### КЕТЧУП ПО-СИБИРСКИ

На 1 ст. клюквенного сока; 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. семян кориандра, тмина или укропа, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву моем, протираем через сито.

2. Семена кориандра (тмина или укропа) размалываем в кофемолке.

3. В протёртую клюквенную массу добавляем размолотые семена и сахар. Всё тщательно перемешиваем до растворения сахара.

СОВЕТ. Такую приправу подавать к любому мясному блюду. Готовить её можно и без сахара.

### КЛЮКВА В САХАРЕ

На 500 г клюквы; 2 ст. сахарной пудры, 1 яичный белок, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. раст. масла без запаха.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичный белок растираем с 1 ст. сахарной пудры, пока вся масса не побелеет. Вливаем в неё лимонный сок и перемешиваем до загустения.

2. Отбираем крупные целые ягоды, промываем, просушиваем около огня.

3. Клюкву обваливаем в подготовленной массе, обсыпаем сверху сахарной пудрой, раскладываем в один слой на плоской поверхности, смазанной маслом.

4. Обсушенные ягоды складываем на хранение в чистые сухие банки

# ПОСЛЕДНИЕ ЗАГОТОВКИ



## КАПУСТА С СЕЛЬДЕРЕЕМ И МОРКОВЬЮ

На 5 кг капусты: 250 г корня сельдерея, 100 г моркови, 150 г чеснока, 10 горошин чёрного перца, 4-4,5 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, сельдерей и морковь натрите на крупной тёрке, чеснок порубите.
2. Все овощи перемешайте с горошинами перца и солью. Затем уложите плотно в банки, сверху поставьте гнёт. Храните в холодном месте.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 1 литровую банку: 250 г капусты, 300 г солёных огурцов. Для рассола: на 1 л воды — 4 ч. л. сахара, 6 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очищаем от верхних листьев, шинкуем. Солёные огурцы нарезаем соломкой или натираем на крупной тёрке.
2. Из воды, сахара и соли кипятим рассол.
3. Капусту перемешиваем с огурцами, плотно укладываем в банку, заливаем кипящим рассолом, накрываем крышкой. Стерилизуем поллитровые банки 10-12 мин., литровые — 15 мин., закатываем.

**СОВЕТ.** Часть капусты можно заменить морковью или яблоками, но количество огурцов уменьшать нельзя.

О. Е. ШТЕФАНКО, г. Белгород

Я практически уверена, что если вы подадите к мясу маринованную по моему рецепту тыкву, то даже самые привередливые едоки тыквы съедят больше, чем мяса.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

## МАРИНОВАННАЯ ТЫКВА

На 1 среднюю тыкву: по 5 горошин чёрного и душистого перца, 5 гвоздичек, 1 ч. л. уксусной эссенции, 1,5 ст. л. сахара, 1,5-2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очищаем, разрезаем на квадратный размером 5х5 см, опускаем на 3-4 мин. в кипящую воду. Откидываем на дуршлаг.
2. В кастрюлю наливаем 1 л воды, добавляем горошины перца, гвоздику, сахар, соль и эссенцию. Кипятим 5 мин.
3. В стерилизованные банки раскладываем тыкву, заливаем кипящим маринадом, закатываем. Переворачиваем банки на крышки, укутываем до полного остывания. Через неделю тыква готова.

## КАПУСТА

### «ЗАКУСОЧНАЯ»

На 2,5 кг капусты; 3-4 красных сладких перца, 3-4 красных луковицы, 2-3 моркови, 1 ст. нерафинированного раст. масла, 2-3 ст. л. 9%-го уксуса, 1/2 ст. сахара, 50 г крупной соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуем, сладкий перец нарезаем полосками, лук — полукольцами, морковь натираем на крупной тёрке.
2. Всё хорошо перемешиваем, добавляем сахар и соль, перетираем руками. Затем добавляем уксус и раст. масло, перемешиваем ложкой.
3. Капусту с овощами укладываем в банки, закрываем полиэтиленовыми крышками, сразу ставим в холодильник.

Такую капусту можно кушать сразу, но лучше оставить её на 3-5 дней, промариноваться.

А. Е. ПЕСКОВА, г. Краснодар

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ХРЕНОМ

На 2 кг моркови: 500 г кислых яблок, 100-150 г корня хрена. Для рассола: на 1 л воды — 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь, яблоки и хрен очищаем. Морковь натираем на крупной тёрке, яблоки нарезаем соломкой, хрен пропускаем через мясорубку.
2. Всё перемешиваем, раскладываем в подготовленные банки, заливаем кипящим рассолом. Стерилизуем поллитровые банки 10-15 мин., литровые — 20 мин., закатываем.

Салат очень вкусный, сплошные витамины. Зимой перед подачей к столу его очень хорошо заправить сметаной или майонезом.

Н. О. ТАБАУКИНА, г. Волгоград

**Хочу предложить оригинальный рецепт из рябины.** Такой рябиной я украшаю мясо или птицу во время праздников или ставлю её отдельно на стол. От такой красоты стол действительно становится праздничным и нарядным.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

## РЯБИНА

### «ПРАЗДНИЧНАЯ»

На 2 кг кисточек рябины с листьями: 500 г сахара, 1/2 ст. яблочного уксуса.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рябину промываем в холодной воде, удаляю плохие ягоды.
2. В кастрюлю наливаю 1,2 л воды, насыпаю сахар, довожу до кипения. Добавляю уксус, снимаю с огня.
3. В горячий маринад опускаю на 1 мин. кисти рябины. Затем раскладываю их в стерилизованные банки, заливаю кипящим маринадом, закатываю. Храню при комнатной температуре.

# СЛАДКОЕ БЕЗ ВЫПЕЧКИ



## ТОРТ «ФРУКТОВЫЙ»

На 360 г песочного печенья (2 пачки); 1 кг бананов, 1 кг яблок, 1 лимон, 300 г изюма, 100 г кокосовой стружки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку при помощи блендера. Крошку разделите на 3 части, чтобы одна часть была чуть больше остальных.
2. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. К яблокам добавьте натертый на терке лимон вместе с соком, распаренный изюм и кокосовую стружку. Всё хорошо перемешайте.
3. Бананы очистите, нарежьте небольшими кусочками.
4. На дно разъёмной формы насыпьте крошку из печенья (меньшую кучку) и равномерно распределите её по дну. На крошку положите 1/3 яблочной массы, хорошо утрамбуйте её ложкой. Следующий слой — половина бананов, утрамбуйте, посыпьте крошкой из большей кучки. Затем выложите 1/3 часть яблок, бананы и последнюю часть яблок. Каждый слой хорошо утрамбуйте. Последним слоем идет крошка из печенья. Накройте торт плёнкой, поставьте на сутки в холодильник. Перед подачей к столу украсьте по своему вкусу.

А. И. СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

## ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ С ВИШНЕЙ И ОРЕХАМИ

На 250 г галетного печенья (типа Мария); 200 г чёрного шоколада (75% шоколада), 150 г сливочного масла, 250 г измельченного фундука, 150 г сушеной вишни, 1/2 ст. рома или коньяка, сахар.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню замачиваем в роме или коньяке, добавляем немного сахара.
2. Шоколад растапливаем на водяной бане. Добавляем в него размягченное сливочное масло, размешиваем до получения однородной массы.
3. Печенье измельчаем в крошку, соединим с шоколадной массой. Добавляем порубленные орехи и вишню вместе с ромом или коньяком. Всё перемешиваем.
4. Полученную массу выливаем в форму размером 20x20 см, разравниваем, ставим на 2-3 ч. в холодильник. Разрезаем на порционные кусочки.

**СОВЕТ.** Для усиления вкуса можно добавить несколько капель ромовой эссенции. Вместо сушеной можно взять вишню из компота или заменить на чернослив, замоченный в вишневом ликёре.

Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл

## ПИРОЖНОЕ «ДЕТСКОЕ»

На 500 г печенья; 1 банка сгущённого молока, 180 г сливочного масла, 200 г мармелада, 100 г измельченного миндаля.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье натираем на крупной терке. Добавляем сгущённое молоко и размягчённое сливочное масло. Всё тщательно перемешиваем.
2. Полученную массу разделяем на 16 равных частей, формируем руками лепёшки. На середину каждой лепёшки выкладываем мармеладинку, сворачиваем лепёшку в шар.
3. Затем каждый шар прокатываем по доске, чтобы он принял форму невысокого цилиндра, обваливаем в измельчённом миндале. Кладем пирожные в холодильник на 1-2 ч.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С АБРИКОСАМИ

На 250 г творога; 4 ч. л. желатина, 1/2 ст. сахара, 220 г абрикосового йогурта, 150 г абрикосового сока, консервированные абрикосы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1 ст. воды, затем распустите его на водяной бане (не кипятите!) Всыпьте сахар, перемешайте.
2. Творог смешайте с йогуртом и абрикосовым соком. Осторожно влейте остывший желатин, перемешайте.
3. На дно формы или формочек выложите половинки абрикосов, срезами вверх. Сверху выложите творожную массу. Затем снова слой абрикосов и оставшаяся творожная масса. Поверхность разровняйте, поставьте в холодильник для застывания.
4. Готовый десерт при подаче к столу переверните на тарелки.

Е. Н. РУКИНА, г. Петрозаводск

## ИЗУМРУДНОЕ ЖЕЛЕ

На 300 г винограда без косточек; 1-1,5 ст. яблочного сока, 4 ч. л. желатина, сахар, взбитые сливки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замачиваем в небольшом количестве холодной воды, даём набухнуть. Затем добавляем в него яблочный сок, ставим на водяную баню и нагреваем до полного растворения желатина. Насыпаем по вкусу сахар.
2. В формочки насыпаем виноград, заливаем желатиновой массой. Ставим в холодильник для застывания.
3. Перед подачей к столу опускаем формочку на несколько секунд в горячую воду, затем переворачиваем желе на тарелки, украшаем взбитыми сливками.

С. М. МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЕСЕРТ «ИСКУШЕНИЕ»

На 2 апельсина; 200 г творога, 200 г жирных сливок, 3/4 ст. сахара, 1,5 ст. л. крахмала, шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины вымойте, ошпарьте кипятком, разрежьте, удалите косточки. Затем измельчите вместе с кожурой в блендере с 1/2 ст. сахара.
2. Сливки взбейте до «пиков», добавьте творог, оставшийся сахар и еще раз взбейте.
3. Крахмал разведите в 1 ст. воды, добавьте апельсиновую массу. Варите на слабом огне до загустения. Остудите.
4. В бокалы слоями выложите творожную и апельсиновую массы. Сверху посыпьте натёртым на терке шоколадом.

П. Н. КЛИМОВА, г. Саранск

## ТВОРОЖНО-ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

На 3 ст. муки; 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, соль. **Для начинки:** 1 яблоко, 3-4 ст. л. брусники, 200 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 яичный белок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. ягод из клубничного варенья, молотая корица, 1 ст. л. муки. **Для смазывания пирога:** 1 яичный желток, 1 ч. л. молока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпаем горкой муку, делаем в ней воронку. Добавляем яйца, размягчённое сливочное масло и сметану, смешанную с сахаром, содой и солью. Замешиваем тесто, кладем его на 30 мин. в холодильник.

2. Форму для выпечки смазываем сливочным маслом и ставим в холодильник.

3. Готовим начинку. Яблоко очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Добавляем бруснику, 1 ст. л. сахара, ягоды из варенья и молотую корицу. Всё аккуратно перемешиваем. В блендере взбиваем творог со сметаной, оставшимся сахаром и мукой, добавляем яичный белок.

4. Тесто разделяем на 2 неравные части. Из большей части раскатываем круг, выкладываем его в форму, делаем бортики. На тесто кладем творожную массу, на неё фруктовую. Из второй части теста делаем решётку, накрываем начинку. Сверху пирог смазываем желтком, взбитым с молоком. Выпекаем 40 мин. в духовке при 200°C.

*А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл*

## СЛОЁНКИ С БРУСНИКОЙ

На 500 г готового слоёного теста: 1 яичный белок, 1/2 ст. сахара, 3-4 ст. л. брусники, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичный белок взбейте с сахаром в пышную густую пену. Добавьте размороженную и обсушенную ягоду, аккуратно перемешайте.

2. Тесто раскатайте в пласт толщиной 3-4 мм, вырежьте из него фигурки, квадратики или прямоугольники. Выложите на смазанный маслом противень. На фигурки положите белковую массу с ягодами. Выпекайте 15-20 мин. в духовке при 180°C.

**СОВЕТ.** Ягоду можно взять любую.

*О. С. РЯБОВА, г. Барнаул*

## ЯГОДНАЯ ШАРЛОТКА

На 1 ст. муки; 3 яйца, 1 ст. сахара, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. лимонной кислоты, сливочное масло. **Для начинки:** 1,5 ст. замороженной брусники или клюквы. **Для украшения:** сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром до образования пены. Взбивая, всыпьте муку, смешанную с содой и лимонной кислотой. Затем аккуратно добавьте замороженную ягоду, перемешайте.

2. Тесто выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте около 20 мин.

3. Готовый пирог слегка остудите, посыпьте сахарной пудрой.

*С. С. КОТОВА, г. Искитим*



## ВЫПЕЧКА С ОСЕННИМИ ЯГОДАМИ

### ПИРОГ С КЛЮКВОЙ И БЕЗЕ

На 150 г сливочного масла; 2 яичных желтка, 1 ст. л. сахара, мука, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для начинки:** 1,5 ст. клюквы или брусники, сахар. **Для безы:** 2 яичных белка, 2/3 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные желтки растираем с сахаром. Добавляем размягчённое сливочное масло, тщательно перемешиваем. Всыпаем муку (чтобы получилось крутое тесто) и разрыхлитель. Замешиваем тесто.

2. Тесто раскатываем в круг, выкладываем в слегка посыпанную мукой форму, делаем бортики толщиной около 2-3 см. Выпекаем основу в духовке при 200°C до лёгкого зарумянивания.

3. Ягоды немного разминаем толкушкой, добавляем по вкусу сахар. Яичные белки взбиваем с сахаром в крепкую густую пену.

4. На готовый корж выкладываем ягоды, сверху заливаем белками. Выпекаем при 200°C, пока белки не зарумянятся.

*В. И. ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург*

### КЕКСЫ СО СМЕТАНОЙ И КЛЮКВОЙ

На 1 ст. муки; 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. сметаны, 100 г клюквы, 1/2 ч. л. соды или разрыхлителя, сливочное масло. **Для украшения:** сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром в пышную массу. Добавьте сметану и муку, смешанную с содой или разрыхлителем. Быстро перемешайте, всыпьте клюкву и ещё раз перемешайте.

2. Формочки для кексов смажьте сливочным маслом, разложите в них тесто, заполняя до половины объёма формочек. Выпекайте 15-20 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

3. Готовые кексы смажьте сливочным маслом, посыпьте сахарной пудрой.

*Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск*

### СЛОЁНЫЕ ПИРОЖКИ СО СЛИВОЧНО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

На 500 г готового слоёного теста; сахарная пудра. **Для начинки:** 500 г сливок, 1/2 ст. сахара, 200 г ягодного варенья (брусничного, клюквенного и т. д.).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто раскатываем в тонкий пласт, выкладываем на противень, вилкой делаем в нём проколы. Выпекаем 30 мин. при 200°C до золотистого цвета.

2. Готовый корж охлаждаем, разрезаем на квадратики со стороной 6-7 см. Складываем квадратики по 3 ш., промазывая брусничным вареньем и сливками, взбитыми с сахаром. Каждый пирожок посыпем сахарной пудрой.

*В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков*

## МАФФИНЫ С ФЕЙХОА И ЦИТРУСОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

На 3 ст. муки: 3 яйца, 1,5 ст. молока, 1/2 ст. пюре фейхоа, 1 ст. сахара, 125 г сливочного масла, 2 ст. л. разрыхлителя. Для глазури: 2 ст. л. апельсинового сока, сок и цедрa 2 лаймов или 1 лимона, 1/2 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чаше блендера смешайте яйца с молоком и фейхоа. Всыпьте муку, перемешанную с сахаром и разрыхлителем, добавьте расплавленное сливочное масло. Замените тесто.
2. Формочки для маффинов или кексов смажьте сливочным маслом, выложите в них подготовленное тесто. Выпекайте 15-20 мин при 220°C.
3. Для глазури смешайте апельсиновый и лаймовый или лимонный сок, всыпьте сахар и тертую цедрa. Размешайте до полного растворения сахара.
4. Маффины выньте из духовки, дайте немного остыть, затем покройте их глазурью.

*И. М. АНТИПОВА, г. Оренбург*

## МЕДОВЫЙ ПИРОГ С КАЛИНОЙ

На 500 г муки: 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. воды, 1 ч. л. соли. Для начинки: 500 г ягод калины, 1/2 ст. сахара, 3 ст. л. мёда, 1 яйцо, сливочное масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В воде растворите соль, добавьте яйцо, сливочное масло и муку, замесите тесто. Скатайте его в шар, накройте полотенцем, оставьте на 20-30 мин.
2. Затем разрежьте тесто на 2 неравных куска, больший кусок раскатайте в пласт толщиной около 1 см, выложите в смазанную маслом форму.
3. Калину смешайте с сахаром и мёдом, распределите по всей поверхности теста. Сверху прикройте вторым раскатанным пластом. Края теста защипните. Смажьте пирог яйцом, взбитым с 1 ч. л. воды, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 30 мин. при 240-250°C.

*Н. М. КУЦЕНКО, г. Норильск*

## ТВОРОЖНЫЕ БАБКИ С ФЕЙХОА

На 500 г творога: 1 ст. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, пюре из фейхоа, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растираем с сахаром, яйцами и ванильным сахаром. Добавляем разрыхлитель и соль. Всё тщательно перемешиваем.
2. Творожную массу раскладываем по формочкам, сверху кладем фейхоа. Выпекаем 25-30 мин. при средней температуре.

*Е. М. БОРТНИК, г. Липецк*



## ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ И КЛЮКВОЙ

На 1-1,2 ст. муки: 125 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 1 яйцо, 1/2 ч. л. ванильного сахара, 100 г белого шоколада, 50 г сушёной клюквы, 1 ч. л. разрыхлителя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растираем с сахаром добела. Взбивая, вводим яйцо и ванильный сахар. Затем добавляем муку, разрыхлитель, поломанный на кусочки шоколад и клюкву. Перемешиваем, подливаем 2 ст. л. холодной воды. Вымешиваем тесто до получения однородной массы.
2. Приготовленное тесто ложкой выкладываем на смазанный маслом противень на большом расстоянии друг от друга. Выпекаем около 20 мин. при 200°C до золотистого цвета.

*Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань*

## ПЕЧЕНЬЕ «ШИПОВНИК В БЕЗЕ»

На 500 г шиповника: 1,5 ст. сахарной пудры, 3/4 ст. молотых грецких орехов, 2 яичных белка, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. варенья из айвы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Плоды шиповника промываем, удаляем плодоножки и соцветия, разрезаем пополам, удаляем семена.
2. Орехи перемешиваем с 1 ст. сахарной пудры и вареньем. Заполняем ореховой начинкой плоды шиповника. Половинки соединяем вместе.
3. Для глазури взбиваем яичные белки с оставшейся сахарной пудрой и лимонным соком.
4. Плоды шиповника смазываем глазурью, выкладываем на выстланный пергаментом противень. Подсушиваем в духовке при 40-50°C.

*В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп*

## КЕКСЫ «АРОМАТНЫЕ»

На 500 г муки: 100 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 4 яйца, тёртая цедрa лимона или апельсина, 1/2 ст. молока, 250 г клюквы, панировочные сухари, раст. масло, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте сливочное масло с сахаром. Взбивая, введите яичные желтки, цедрu, молоко и 3/4 ст. муки. Затем добавьте отдельно взбитые в пену белки и оставшуюся муку, замесите тесто.
2. Клюкву вымойте, обсушите, обваляйте в сухарях.
3. В смазанные раст. маслом формочки положите понамножку теста. Сверху распределите клюкву и закройте оставшимся тестом. Выпекайте до готовности при средней температуре.
4. Готовые кексы выньте из формочек, украсьте сахарной пудрой.

**СОВЕТ.** Формочки должны быть наполнены тестом не более чем на 2/3 формы.

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



Для  
И. А. КОРОЛЁВОЙ,  
г. Воронеж

### КАК ХРАНИТЬ МЁД

Благодаря своему уникальному составу натуральный пчелиный мёд может сохранять свои свойства очень долго: в течение столетий и даже дольше. Во время хранения мёд постепенно загустевает, происходит его помутнение, уплотнение массы из-за засахаривания — кристаллизации глюкозы. Все эти изменения нормальны и говорят о хорошем качестве продукта, что в нём высокое содержание глюкозы (виноградного сахара).

Хранить мёд лучше в стеклянной тёмной посуде в условиях пониженной влажности (мёд очень гигроскопичен), при температуре 5-10° С. Это позволяет избежать закисания продукта. Считается, что при температуре выше +10 °С ухудшаются качества мёда, теряется его запах, может измениться и цвет. При высокой влажности температура хранения не должна опускаться ниже 19°С. В помещении, где хранится мёд, не должно быть других продуктов с сильным запахом.

В Большом медовом лечебнике А. Ф. Синякова есть рекомендация, что самая удобная тара — это стеклянные банки с плотными крышками. Если вы собираетесь хранить большое количество мёда, можно использовать деревянные бочки: осиновые, липовые, из тополя и ольхи. Не рекомендуется использовать дубовые бочки, потому что мёд в них темнеет, и бочки из дерева хвойных пород. Мёд нельзя оставлять в железной, алюминиевой, оцинкованной, жестяной посуде, потому что в этом случае происходит образование ядовитых веществ. Подходит только тара из нержавеющей стали.

О. Б. ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Рязань

Подскажите, пожалуйста, рецепты блюд со свёклой. В этом году у нас хороший урожай. Хочется узнать побольше разнообразных свекольных рецептов.

О. С. ГВОЗДЕВА, г. Воронеж

Привезла этим летом с юга грецкие орехи. На вкус они сыроваты и немного горчат. Подскажите, пожалуйста, что с ними можно сделать. Как просушить орехи? Или это бесполезно?

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

В какие блюда можно добавить зелень сельдерея? Впервые посадила его на даче, собрали урожай. Зелень такая приятная, что для салата мне хватает всего 2-3 листочков. Планирую часть сельдерея высушить, а часть заморозить. Что с ним дальше делать?

А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

### ХОЗЯЕК

Поскольку ваша проблема с заляжавшими продуктами мне очень близка, постаралась собрать советы и для себя, и для вас.

● Если осталась не совсем свежая сметана, можно использовать её для соусов и подливков. Можно приготовить сливочно-луковый, сливочно-томатный, сливочно-грибной, сливочно-сырный соус. Самое главное — провести тепловую обработку сметаны.

● В прокишей сметане хорошо замачивать мясо для жарки. Совет оригинальный, но сама пока так делать не пробовала.

● Есть рецепт пирожка из сметаны. Смешиваем сметану с яйцом, сахаром, гашёной содой, растопленным маргарином. Добавляем какао и муку, чтобы получилось тесто бисквитной консистенции. Выкладываем в смазанную форму и выпекаем до готовности.

**ВНИМАНИЕ!** Если сметана у вас уже совершенно испорчена или в ней завелась плесень, не экспериментируйте со своим здоровьем и выбросите продукт в мусорное ведро.

Е. М. ПЕРОВА, г. Липецк

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМЕТАНУ

Если сметана у вас не пропала, можно сделать из неё оладушки. Смешайте 1 ст. сметаны с 1 яйцом, добавьте сахар по вкусу, немного тёртых яблок. Всыпьте муку с небольшим количеством соды или разрыхлителя. Муки положите столько, чтобы получилось обычное тесто на оладьи. Всё хорошо перемешайте. Ложкой выкладывайте на сковороду и жарьте, как обычные оладьи.

Н. И. ТЕМНИКОВА, г. Норильск

Этот очень старый рецепт из «Работницы» 1990 г. выпуска. Кажется, назывался «Американский яблочный пирог». Его многие пекут. Проверено: чем кислее сметана, тем пышнее пирог.

Конечно, сметана должна быть кислой в разумных пределах. Совсем уж пропавший продукт я бы использовать не стала.

Г. А. КОЛЕСНИКОВА, г. Барнаул

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ СО СМЕТАНОЙ

На 2 яйца: 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 100 г маргарина (растопить), 1 ст. муки, 1 ч. л. соды. Для начинки: яблоки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из яиц, сахара, сметаны, растопленного маргарина и муки с содой приготовить тесто.
2. Яблоки очистите от сердцевинки, нарежьте кубиками или ломтиками. Сложите в смазанную форму.
3. Залейте яблоки тестом и выпекайте пирог до готовности.





# 6 ВОПРОСОВ ЕЛЕНЕ ВЕЛИКАНОВОЙ

**Д**ебют молодой актрисы Елены Великановой в кино был ярким. Ещё студенткой Щепкинского училища она снялась в главной роли в фильме «Попса» (2005), снятом Еленой Николаевой. Как написали в прессе, актрисе очень повезло, потому что она нашла своего режиссёра. Главная роль в фильме «Ванечка» (2007) принесла Елене Великановой награды трёх кинематографических фестивалей. Сегодня актрисе 26 лет. Она снялась более чем в 20 фильмах и сериалах. Одна из последних работ — главная роль в сериале «Условия контракта».

## О НАЧАЛЕ КАРЬЕРЫ

— Получилось, что в фильмах «Попса» и «Ванечка» режиссёра Елены Николаевой вы сыграли двух девушек, которые хотят покорить Москву?

— Мы постарались сделать так, чтобы одна роль была максимально похожа на предыдущую. На самом деле в «Ванечке» перед Надей стоит другой вопрос: карьера или спасение ребенка. Поэтому «покорение» Москвы уходит на второй план. Я, как и моя героиня Надя, не смогу пройти мимо человека, если ему плохо. Хотя я действительно не знаю, почему играю провинциалок — ведь я коренная москвичка и очень люблю свой город. Видимо, так складывается судьба. По этому поводу существует уже много шуток.

## О СЕМЬЕ

— Ваши родители повлияли на выбор профессии?

— Они повлияли тем, что мне не мешали, всегда поддерживали и поддерживают в любом моем выборе. И мама, и папа, и бабушка, и дедушка — всегда за меня. С детства я хотела ходить в музыкальную школу — мне купили фортепиано. Я долго занималась в музыкальной школе, пела в хоре, вместе с которым объездила полмира. Когда я захотела поступать в театральное училище, родители сказали: «Давай, дерзай!». Они у меня никак не связаны с актерской профессией. Папа — выпускник МАИ. Работал режиссером, ведущим, диджеем на «Европе плюс». Сейчас — на канале ДТВ. Мама — по профессии инженер, но работает не по специальности.

— А как же ваша бабушка, знаменитая певица Гелена Великанова?

— С ней я ни разу не видела, и не была знакома. Бывает такое, семья большая, и со временем теряются какие-то ее отпрыски... Она двоюродная

бабушка папы, и после смерти моего дедушки мы перестали общаться. Хотя, я её внучка!

## О ЗВЁЗДАХ И ЗВЁЗДНОЙ БОЛЕЗНИ

— Вы не боитесь затеряться на необъятном небосклоне восходящих звёзд?

— Честно говоря, я об этом не думала.

— Лена, ваша карьера только начинается. Вы готовы к тому, что зрители и пресса будут проявлять повышенный интерес к вашей личной жизни?

— Я сейчас думаю о другом. Больше всего на свете боюсь звездной болезни. Потому что деньги и слава — это одно из самых серьезных испытаний для человека. Что касается фанатов, поклонников, то, когда узнают на улице, мне это приятно. Я с удовольствием всегда подписываю какие-то пожелания, фотографируюсь, потому что сама была ребёнком, который собирает автографы.

## О НОВОЙ РАБОТЕ, СЫНЕ И ЖЕРТВАХ РАДИ КИНО

Перед началом съёмки сериала «Условия контракта» актриса Елена Великанова стала мамой. В 2010 году она родила сына. Режиссёр картины Игорь Мужухин считает, что рождение сына пошло на пользу и Лене, и её героине: «Она не просто бездушно таскала накладные живы. Ее организм помнил всё, поэтому она была такой естественной в этих кадрах».

— Наталья Рудова для роли в фильме «Условия

контракта» перекарилась в жгучую брюнетку. Известно, что вы пошли на большие жертвы — оставили без внимания маленького сынишку?

— Меня сгубила любовь к работе и отличный сценарий. Получилось действительно — с корабля на бал попала. И не рассчитала свои силы. Послеродовое состояние, я — кормящая мать... Было сложно. В перерывах ходила по площадке и смотрела на фото сына на сотовом телефоне. Говорю подругам-актрисам: «Родили — сидите дома с ребёнком!». Никто не слушает, а потом звонят: «Великанова, ты была права». Зрители ведь видят одну сторону нашей работы — вот мы красиво загримированные на экране. А за кадром дикий распорядок дня, в шесть утра подъём, а спать ложиться в три ночи следующего дня. Слишком высокую планку взяла, эта картина давалась мне с трудом.

## О САМОКРИТИКЕ

— А вам что больше удовольствия доставляет — процесс съёмки или результат?

— Безусловно, процесс! К результату я отношусь очень придирчиво. Я боюсь. (Смеется.) Смотрю себя всегда с перерывами, закрываю глаза, ухожу в другую комнату. Казалось бы, уже можно привыкнуть, но я не привыкаю. Каждый раз вижу свои недостатки и очень, очень переживаю.

## О ВКУСАХ

— Какую одежду вы предпочитаете?

- Удобную.
- Ваше любимое время года?
- Все.

**На светофоре вы на пару секунд отлеклись, объясняя дорогу водителю остановившегося рядом автомобиля. А когда машины тронулись, обнаружили, что пропала ваша сумочка. Как уберечься от таких ситуаций?**

# СУМОЧКА



# НА СИДЕНЬЕ АВТО

## ВОРЫ НОВОГО ВРЕМЕНИ

Кража сумок, мобильных телефонов из автомобиля в присутствии владельца — сравнительно новый вид преступления. Он появился всего несколько лет назад. И за этот короткий срок стал самым многочисленным. С чем это связано? Прежде всего с простотой исполнения и с тем, что доказать преступление сложно. Самих воров-исполнителей пострадавшие не видят. Всё происходит под благовидным предлогом помочь, подкачать.

В отличие от других типов краж, этот имеет ярко выраженный групповой характер. Как и карманники, борсеточники совершают хищения коллективным подрядом: один отвлекает, второй ворует и передает похищенное, третий забирает и быстро исчезает, четвёртый следит за ситуацией со стороны. Эти воров почти профессиональные актёры и психологи, они имеют современные средства связи: радиостанции, сотовые телефоны. Борсеточники совершают

преступления продуманно, сценарий краж отработывают до мелочей. К тому же стараются обходиться без насилия. Вот несколько сценариев, по которым действуют воров.

### сценарий 1

#### АВАРИЯ ПО ЗАКАЗУ

Около банков, офисов, дорогих магазинов, пунктов обмена валют, супермаркетов, даже близ администрации города группа воров применяет жертву. Их интересуют люди презентабельного вида, выходящие из автомобиля с портфелем или сумкой-борсеткой, кейсом в руках, паркующиеся на непродолжительное время около заведения или на стоянке. Пока человек находится в здании, один из злоумышленников прокалывает шилом его колесо или под двигателем специально разливает машинное масло.

Выйдя из учреждения, владелец автомобиля обнаруживает неисправность и начинает её устранять, забыв о брошенной на сиденье борсетке.

## 9 СПОСОБОВ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ

1. Покидая машину даже на короткое время, закрывайте все окна и двери. Особенно в том случае, если ваше авто оборудовано центральным замком, который имеет свойство открывать всё и сразу.
2. Если покидаете машину, берите с собой всё ценное.
3. Проверьте колеса на проколы, перед тем как сесть за руль.
4. Не возите с собой большие суммы наличности. Если всё же предстоит это сделать, не останавливайтесь по дороге.
5. Прячьте сумки под сиденье или в бардачок, тонируйте стёкла автомобиля.
6. В случае поломки, аварии не кладите сумочку на капот, крышку багажника или крышу авто.
7. Если вас попытаются оскорбить, нанести урон машине, не поддавайтесь на провокации. Лучше сразу же уезжайте с сомнительного места или заблокируйте двери.
8. Для совершения преступления борсеточники могут использовать гипноз. Поэтому если к вам неожиданно подходит обаятельный незнакомец с вопросом: «Как проехать или пройти?» — будьте настороже.
9. Беседуйте с незнакомцами через закрытое боковое стекло. Дамам лучше вообще не разговаривать с незнакомыми лицами.

Буквально все водители забывают при этом закрыть дверь. Вора姆 только этого и надо — незаметно подобраться к двери.

В другом случае один из участников преступления сам подходит к водителю и сообщает ему, например, об утечке масла. Преступник может предложить помощь в устранении неполадки. Водитель и не подозревает о намерениях добровольного помощника — выходит из машины, разговаривает с ним. А соучастникам кражи достаточно трёх-пяти секунд, чтобы вытащить ценности из салона. Ко всему прочему, на дорогах иномарках распространена автоматическая система блокирования дверей. Так что, пока водитель копается в багажнике в поисках колеса или инструмента, можно вынести из салона что угодно.

### сценарий 2

#### РАСЧЁТ НА БЛАГОРОДСТВО

Вы находитесь на автозаправочной станции. Бак заполнен, вы собираетесь трогаться. Неожиданно к вашему автомобилю подходит женщина и стучится в окошко: «Моему мужу плохо. У вас не найдётся валидола или нитроглицерина?» Конечно, надо помочь, ведь сердечный приступ может случиться с каждым. Аптечка обычно находится возле заднего стекла. Вы выходите из машины, забираетесь в салон, роетесь в коробке в поисках нужного лекарства. Проходит всего-то секунды три. И вот вы стоите с аптечкой в руках, а несчастной дамы и след простыл. Вместе с ней улетела и ваша сумочка, которая лежала на переднем сиденье. Борсеточники также могут попросить вас срочно дать огнетушитель или баллонный ключ. Эти инструменты, как правило, находятся в багажнике.

### сценарий 3

#### А НУ-КА, ДОГОНИ!

Вы прогреваете автомобиль или ждёте кого-либо. К вашей машине подходит подросток с отвёрткой и начинает нагло царапать капот. Вы возмущены до предела — открываете дверь, чтобы наказать хулигана. Подросток убегает. Вы возвращаетесь к автомобилю и видите, что исчезла сумочка с деньгами, документами, другие ценности. Возможны варианты: к вашему автомобилю подойдет бомж с баллонным ключом. И самым наглым образом начнет отворачивать болты с заднего колеса. Его задача — отвлечь ваше внимание и отвести вас как можно дальше от автомобиля.

**Юрий Мешков**

# ФАТСИЯ-ЛЕСНАЯ НИМФА

Фатсия — эффектное растение, пришедшее к нам из влажных субтропических лесов Японии. Другое название фатсии — аралия. Ара — одна из лесных нимф-спутниц богини Артемиды-Дианы. Она должна была жить среди людей и обучать их искусству колдовства. Ару призывали, когда надо было наслать на кого-нибудь кару небесную. Аралия прекрасна, но уж больно колюча. Можно только любоваться ею, но не прикасаться к ней. Хотя, нужно заметить, что комнатная аралия — растение совсем не агрессивное и не колючее.

Фатсия признана одним из самых красивых комнатных растений, в последнее время она широко используется в интерьере квартир.



Фатсия (аралия) относится к семейству аралиевых, произрастает вдоль морского побережья в Японии и на острове Тайвань. Это невысокое вечнозеленое растение с декоративными ярко-зелеными или пестрыми блестящими листьями. Фатсия растет очень быстро и при хорошем уходе за 2 года может достигнуть в высоту 1-1,5 м. Периодически её следует подрезать для усиления ветвления. Цветки у фатсии мелкие и невзрачные, в зонтиковидных соцветиях. В помещениях фатсия цветёт довольно редко.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Фатсия довольно неприхотлива, но любит просторные светлые помещения. Хорошо растёт на восточных и западных окнах. От прямых солнечных лучей, как и многие растения, её следует притенять. Летом хорошо выносит полутьму, а вот зимой требует больше света. В весенне-летний период фатсию желательно выносить на свежий воздух.

## ТЕМПЕРАТУРА

Фатсия прекрасно растёт в прохладных помещениях. При температуре выше 20°C может сбросить нижние листья и потерять декоративную привлекательность. Помещение, в котором находится фатсия, должно хорошо проветриваться. Зимой растение желательно перенести в более прохладное помещение с температурой не выше 10-15°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

Как и все растения субтропиков фатсия нуждается в повышенной влажности воздуха. Поэтому её рекомендуется часто опрыскивать отстоянной водой и обмывать листья.

## ПОЛИВ

С весны до осени поливать фатсию следует обильно по мере подсыхания верхнего слоя субстрата мягкой отстоянной водой. С осени полив надо сократить. Поливу необходимо уделять особое внимание. Нельзя допускать застоя воды в поддоне, но и пересушивать почву также недопустимо. При пересушивании растение может опустить листья и вернуть их обратно в исходное положение будет очень трудно, даже обильный полив не поможет. Поэтому поливать растение надо в меру.

## ПОДКОРМКА

В период с мая по август фатсию еженедельно подкармливают комплексным удобрением для декоративно-лиственных растений. Осенью и зимой в подкормках фатсия не нуждается.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают фатсию обычно 1 раз в 2-3 года весной или в начале лета. Новый горшок должен быть намного шире предыдущего (когда горшок становится тесным, корни начинают прорастать сквозь дренажные отверстия). Субстрат для пересадки подойдёт обычный, нейтральный или слабощелочный. Он может состоять из листового перегноя, дерновой и садовой земли, торфа и песка в соотношении 2:1:1:0,5. На дно горшка следует насыпать хороший дренаж.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Фатсия хорошо размножается верхушечными черенками и воздушными отводками. Растения быстро укореняются во влажном субстрате (смесь торфа и песка) при температуре 22-25°C. Черенки с несколькими почками накрывают стеклянной банкой или плёнкой. После укоренения рассаживают в земляную смесь.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Фатсия может повреждаться такими вредителями, как щитовка, белокрылка, мучнистый червец и паутинный клещ. При появлении этих вредителей следует обработать растение фунгицидами.

При неправильном поливе растение поражается мучнистой росой, может начаться загнивание корней.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Следует помнить, что все растения фатсии содержат ядовитые вещества.

Подготовила Нина ЧЕБОТАРЁВА



# НЕ ПРИВЫКАЙТЕ К НЕСОВПАДЕНИЮ

**Вроде бы говорим мы на одном языке. Употребляем одни и те же слова, фразы, обороты. Но как же порой трудно понять нам друг друга — женщинам и мужчинам...**

**Н**аверное, каждая из нас сталкивалась с ситуацией: искренне хочется помочь мужчине — что-то посоветовать, на что-то вдохновить, тактично указать на ошибки. Но вместо благодарности получаешь взрыв раздражения. «Да что я такого сказала?» — удивляетесь вы. Такое ощущение, что под одними и теми же словами мы подразумеваем разный смысл. В каких же ситуациях чаще всего возникает это несовпадение?

## В СТРАНЕ СОВЕТОВ

**Ситуация.** Вы уже третий раз проезжаете мимо одного и того же места, ясно, что ваш мужчина, сидящий за рулем, заблудился...

Он разложил по всей комнате детали мебели и тупо смотрит в инструкцию...

Бессмысленно щёлкает «мышкой», пытается изменить настройки компьютера...

Вы же отлично знаете дорогу, давно поняли, как собрать мебель, а перенастроить компьютер для вас вообще пара пустяков. Совершенно естественно, вы даёте совет, как это сделать. А в ответ — вспышка раздражения: «Без тебя знаю! Сам справлюсь!»

**Что это значит?** Мужчины дают советы друг другу, только если их просят об этом. Проявлением хорошего отношения к товарищу считается вера в то, что он сможет всё сделать сам. Это касается

как практических вопросов, так и душевных. Если мужчина в стрессе, лучше, что можно для него сделать — оставить его в покое. Когда мы даём советы, он думает: «Если она считает, что я не могу справиться с такими пустяками, то как она может доверять мне свою жизнь?»

**Что делать?** Тренировать своё терпение и не поправлять, не критиковать своего любимого, когда он занят делом. Во всяком случае, не вмешиваться до того момента, пока он сам (вдруг?) не попросит о помощи. Если он расстроен, нужно обозначить, что вы это заметили, и спросить: «Не хочешь рассказать, что случилось?» Нет — значит нет.

## ЭФФЕКТ ПРУЖИНЫ

**Ситуация.** Вы видите, что ваш мужчина способен на большее — он достоин высокой должности на работе, приличной зарплаты. Вам хочется подтолкнуть его к новым достижениям. Но щадя самолюбие своего благоверного, вы делаете некоторые намёки: «А Сидоровы, между прочим, уже третью машину меняют». Однако вместо того, чтобы завтра же потребовать повышения по службе, муж, наоборот («назло мне!»), перестаёт шевелиться на работе.

**Что это значит?** Мужчины считают, что не стоит исправлять то, что пока функционирует. И если он чувствует, что кто-то хочет его переделать, то у него возникает вопрос: «Я что, не в порядке?» Но поскольку все мужчины довольно высокого мнения о себе, он делает вывод: «Со мной-то всё нормально. А вот если она не любит меня такого, как есть, а хочет переделать, значит, её интересуют только мои деньги (секс, статус). А раз так, то...»

**Что делать?** Отказаться от желания исправлять своего мужчину. Это не значит, что вы должны скрывать собственные желания. Делитесь своими мыслями, давая понять, что не пытаетесь давить на него, диктовать, что ему делать. Единственное, просите принять во внимание ваши чувства.

## ПРИНЦ СОБСТВЕННОЙ ПЕРСОНОЙ

**Ситуация.** Муж собирается на работу. Вы хлопочете вокруг: «Надень синий галстук, Носовой платок не забыл? Позвони, как приедешь в офис. Обязательно сегодня пообедай, иначе наживёшь себе язву». Кажется, вполне нормальное поведение заботливой жены. Он же, вместо того чтобы проникнуться и, как в кино, поцеловать в лобик, едва сдерживая себя, говорит: «Слушай, уймись, а?»

**Что это значит?** Как девочки мечтают о «принце на белом коне», так и мужчины представляют себя в роли особы благородных кровей, которая побеждает всех драконов, вызывая восхищение у принцессы. Если же женщина начинает кваочать вокруг него, образ рыцаря тает в его представлении о себе. И тогда свой гнев мужчина выливает на женщину: «Каков она имеет право не считать меня мужчиной?»

**Что делать?** Не становитесь для мужа «мамочкой» — он взрослый и в состоянии сам позаботиться о себе. Лучше чаще восхищайтесь его поступками, действиями. Подбадривайте его. Введите в свой лексикон такие фразы: «Здорово!», «Неплохо!», «Это очень разумно!», «Ты совершенно прав!», «Ты отлично с этим справился!».

## ВЕСЁЛАЯ ПОДРУЖКА «КРУТОГО ПАРНЯ»

**Ситуация.** У вас — неприятности на работе. По вечерам вы рас-

сказываете мужу, как вас обидели сегодня, возмущаетесь поведением коллеги или начальницы. Сначала он пытается объективно анализировать ситуацию. А потом перестаёт что-либо говорить и старается перевести разговор на другую тему.

**Что это значит?** Хотим мы того или нет, но мужчины (некоторые подсознательно) считают себя ответственными за наше счастье. Если же женщина подавлена, равнодушна, пессимистична, он принимает это на свой счёт. У «крутого» парня партнёрша всегда жизнерадостна, весела и довольна. А если это не так, значит, и с ним что-то не в порядке.

**Что делать?** Это не значит, что вы должны всё время ходить перед любимым с наклеенной улыбочкой. Вы можете поделиться с ним своими чувствами, страхами, тяжёлым настроением. Но при этом добавь: «То, что я переживаю — не твоя вина».

## КРИЛЬЯ В ПОДАРОК

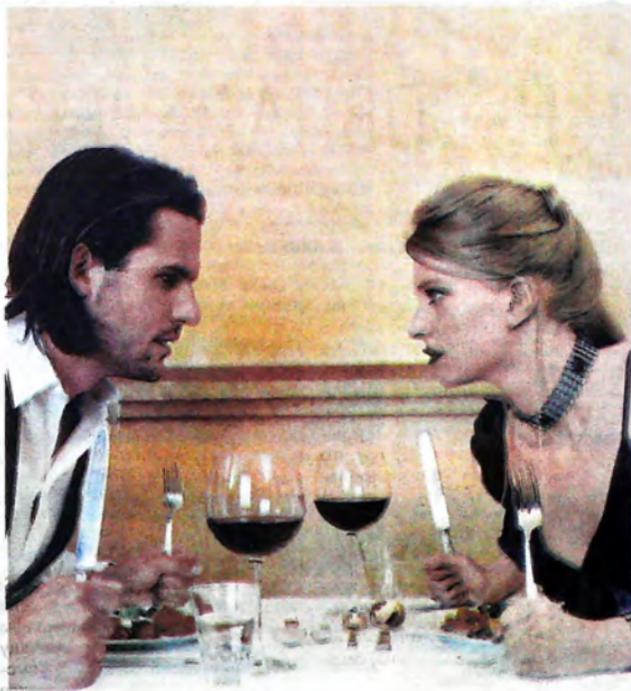
**Ситуация.** На свидании с молодым человеком вы хотите продемонстрировать свой изысканный вкус и обширные познания в обла-

сти искусства. «Этот фильм — полный отстой. А почему повар этого ресторана решил, что он — повар?» Однако вместо того, чтобы оценить вашу изысканность и требовательность, молодой человек исчезает...

**Что это значит?** Мужчина испытывает чувство ответственности за всё, что он делает для женщины. И если ей не нравится то, что он предлагает, он это воспринимает как собственное поражение. Он думает: «Если она считает меня недостаточной, то лучше с ней не иметь дела». Женатые мужчины перестают дарить женам подарки, если она ими недовольна, не приглашают в те места, которые она раскритиковала.

**Что делать?** Всегда радуйтесь тому, что делает для вас мужчина. Потом вы сможете аккуратно скорректировать его, может, недостаточно развитый вкус. Но непосредственная реакция должна быть счастливой. Чаще отмечайте малозаметные, даже незначительные вещи, которые вы любите в своём мужчине, и это будет вдохновлять его на новые подвиги.

Нина РУСАКОВА



**Как это ни странно прозвучит, в наш век, символом которого стала бизнес-леди — богатая, красивая, самодостаточная, женщины, желающих посвятить себя дому и семье, не так уж и мало. И не потому, что они не смогли состояться на общественном поприще. Отнюдь. Их вполне устраивает роль хозяйки дома, а не чуждой духу женщины — компании. Ведь ни для кого не секрет, что в подавляющем большинстве эти леди одиночки по жизни. Но не секрет и то, что женщин, оказавшихся в роли домохозяек, поджидают не меньшие опасности. Но по каким же причинам женщины становятся домохозяйками?**

возникающими между коллегами или с начальством, закулисными интригами. Поэтому, когда измученный всем перечисленным выше муж возвращается с работы домой, она может окружить его такой заботой, накормить таким вкусным ужином, что любой стресс покажется небольшим приключением. А что ещё нужно нормальному мужчине? Мой отец — кадровый офицер — запретил работать моей маме. Он сказал, что хочет возвращаться со службы домой в чистую уютную квартиру, где его будет встречать спокойная, не издёрганная жена и хорошо воспитанная дочь.

### НЕДОСТАТКИ

Но, конечно же, не может такой образ жизни состоять из одних преимуществ.

Быть домохозяйкой — это не только большая ответственность, но и большой риск. Пожалуй, самый весомый недостаток — это зависимость. И материальная, и моральная. Муж — основной добытчик, и со временем у женщины возникает риск превратиться в самую обыкновенную прислугу. Всё своё время, то есть свою жизнь, женщина тратит на то, чтобы детям и мужу было хорошо, уютно, надёжно, но где гарантия, что эта идиллия продлится вечно? Мужчины часто уходят даже из самых благополучных семей, и такая женщина остаётся одна — без средств к существованию, без опыта работы.

Другой недостаток в том, что домохозяйки часто замыкаются в себе. Ведь требуется от них на так уж и много — порядок в доме, вкусная еда, дети под присмотром. И женщина оказывается оторванной от окружающей жизни. Исчезает необходимость в ежедневной укладке и маникюре, кроме бесконечных мыльных опер её перестаёт что-либо ещё интересовать, в том числе и муж. Что же остаётся в таком случае мужчине? Жена в роли матери есть дома, значит, нужно искать любовницу — от слова «любовь».

# ОГНА ДОМА



### ПО УБЕЖДЕНИЮ

Исходя из того, что женщина всё-таки создана из ребра Адама, можно предположить, что буквально каждая вторая втайне мечтает именно о доме, как о своей крепости. Поэтому существует множество женщин, которые сознательно выбирают для себя роль домохозяйки. Я знаю достаточно молодых женщин, сделавших карьеру, добившихся определённого успеха в обществе, которые готовы отказаться от всего этого, если любимый мужчина сможет предоставить возможность заниматься домом и детьми.

### ПО СЛУЧАЮ

Но бывает и так, что в судьбу женщины вмешивается случай. Одна с юности страстно мечтала стать артисткой, другая — врачом, третья — биологом. И вот окончен университет, появились первые достижения — на сцене,

за операционным столом, в научной лаборатории. И тут — любовь, замужество, дети, дом. Четыре стены, выйти из которых нет никакой возможности, потому что муж даже слышать не хочет ни о какой работе, и уж тем более — о карьере. Многие женщины ради сохранения семьи просто вынуждены выбирать поприще домохозяйки.

### ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

*Как бы там ни было, женщины, которые посвящают себя дому и семье, предостаточно. Попробуем рассмотреть преимущества и недостатки этого образа жизни.*

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Во времена наших мам и бабушек — звание «домохозяйки» было почётным. Более того, в те времена домохозяйки позволяли

себе свысока смотреть на работающих женщин. У большинства из них дом был запущен, дети не присмотрены (за исключением тех, у кого имелись бабушки), а на внимание к мужу после насыщенного рабочего дня не оставалось ни сил, ни времени. В семьях работающих женщин гораздо чаще возникали размолвки, случались измены, поскольку каждый из супругов был как бы сам по себе, происходили разводы.

У неработающей женщины есть все возможности держать дом в чистоте, воспитывать детей, следить за их развитием, помогать в учёбе, обстирывать и вкусно кормить. Домохозяйка всегда спокойна, потому что она занята своим делом: ей не надо подвергаться ежедневному стрессу, связанному с риском опоздания на работу в связи с пробками на дорогах, с конфликтами,



## ОПАСНАЯ ПРОФЕССИЯ

Не буду разочаровывать домохозяйку по убеждению. Надеюсь, они знают, что делают, и ни им самим, ни их семейному счастью ничто не угрожает. Но что делать тем, кто по воле случая оказался заперт в четырёх стенах? Времена меняются, и многих женщин в наше время берёт оторопь от одной только мысли, что так долго, к примеру, длится декретный отпуск. Давайте посмотрим, так ли уж это страшно — одна дома?

### АГУ! АГУ!

Понятно, конечно, что розовощёкий карапуз стал центром вашего внимания, бесконечные пелёнки, агучи и не совсем восстановившееся после родов здоровье отнимает уйму времени. Но время идёт, на пороге вновь, как в старые добрые времена, начинают возникать друзья, а вы невольно ловите себя на мысли, что выпали из обоймы, забыли, как двигаться в танце, как поддерживать беседу. Все ваши усилия в последнее время свелись только к умению накрыть стол и присут-

ствовать за ним в качестве тени своего мужа.

**СТОП!** Кто вам сказал, что с рождением ребёнка вы должны превратиться в няню, в обслуживающий персонал? Моя подруга, рожая одного за другим троих детей, умудрилась ни на один день не прерывать учёбы в университете и блестяще окончила его. А уж с одним-то! Гуляя во дворе с коляской, используйте драгоценное время, чтобы почитать любимую книгу, лучше классику. А для восстановления речевых навыков активнее общайтесь с такими же молодыми мамочками. Неважно о чём. Скорее всего о детях. Главное, быть участницей активного процесса, который называется — жизнь.

### В СВОБОДНОМ ПОЛЁТЕ

В последнее время всё чаще можно встретить так называемых свободных художников. Это представители таких вневоспитанных профессий, как журналисты, дизайнеры, переводчики. Все они называют себя гордо фрилансерами. Кажется, весь мир лежит у их ног. Всемирная паутина умеет создать такую иллюзию. Но и тут кроется опасность. Вы активно включились в работу: интересно, затягивает, платят.

«Ну наконец-то справилась с очередным заданием, теперь можно заняться собой. Забыла, когда делала макияж, когда встречалась с подружкой, и, о боже, забыла, как выглядят муж и ребёнок. Ладно, ребёнок сегодня, как всегда, у бабушки, а муж, кажется, пригласил в театр. Срочно принять душ, накраситься, поискать что-нибудь стоящее в шкафу и вперед! Да, не забыть выключить компьютер! Кажется, пришло сообщение по электронке. Снова задание! Сделать за два дня! Господи! И надо было заглядывать в эту чертову почту? Ну что я скажу мужу? Ладно, может, успею хоть полтемки сделать...»

**СТОП!** Надо же наконец-то остановиться, заставить себя провести черту между работой и остальной жизнью. А ведь достаточно того, чтобы просто научиться составлять себе планы. Можно составить список дел на день, можно и на неделю, месяц вперёд. Выгодные заказы могут сыпаться один за другим, трудно бывает отказаться, но это не значит, что нужно забывать об отдыхе, о родных и близких, для которых, собственно, вы и живёте. Научитесь выполнять прежде всего самые важные и срочные дела, чтобы избежать авралов и бессонных ночей.

## ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

Из всех категорий неработающих женщин, самыми психологически уязвимыми оказываются, как это ни странно, счастливые обладательницы богатых мужей. Поначалу им кажется, что они попали в рай: салон красоты, фитнес-клуб, шопинг, совмещённый с прогулкой по торгово-развлекательному центру, — вот и день прошёл. Но вскоре и это начнёт надоедать. На фоне работающих подруг женщина почувствует собственную никчёмность, нереализованность. Наверное, у многих на слуху истории богатых, ничем не занятых женщин, которые заблещают клептоманией. Не от бедности, а от пресыщенности, от недостатка адреналина в крови. В голову лезут самые идиотские мысли...

**СТОП!** Так можно дойти, черт знает, до чего. Вы даже не представляете, как вам повезло! У вас есть средства! Купите горные лыжи и запишитесь в секцию горнолыжников. Вы можете купить велосипед и встречать весну в просыпающемся после зимы лесу. Кстати, у вас есть возможность захватить с собой самый высококлассный фотоаппарат — и увлечение фотографией не заставит себя ждать. Ну уж я молчу про то, что ваш замечательный муж может подарить вам скакуну. А что? Займитесь конным спортом — море адреналина, и все проблемы исчезнут, как мартовский снег.

**И**так, у вас опасная профессия — вы домохозяйка. И неважно, как выглядит ваш дом: то ли это обычная городская квартира, наполненная детскими голосами, то ли дворец с приходящей прислугой. Важно, при любых условиях, находясь в замкнутом пространстве семейного гнезда, не потерять вкус к жизни, ни на миг не забывать о том, что вы женщина, что сильные эмоции, лучше положительные, вам необходимы как воздух. Откройте дверь в этот прекрасный мир. Ключ в ваших руках!

Алла ОРЛОВА

# ПОМОЛОДЕВШИЕ БОЛЕЗНИ

Некоторые заболевания, которыми традиционно страдали пожилые, теперь беспокоят молодых людей и даже детей.

Что это за недуги и как предотвратить их появление? Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук **Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА**.

## ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

### ЧТО ПРОИСХОДИТ

Камни в желчном пузыре раньше выявляли, в основном, у женщин в период климакса и позже. Сейчас произошло резкое омоложение заболевания. 20-25-летние пациенты и пациентки с желчнокаменной болезнью уже не удивляют специалистов. Описаны случаи выявления камней даже у детей до года.

### ПРИЧИНЫ

Прежде всего, важна наследственная предрасположенность. Огромное значение имеет изменение питания современных детей и молодых людей. Самая большая проблема — избыток жирной пищи.

Часто появление камней в желчном пузыре провоцируют диеты для похудения и периоды голодания. Долгие промежутки между приемами пищи, низкоуглеводные диеты приводят к стужению желчи и выпадению её в осадок.

Исследования последних лет показывают, что проблемы с желчным пузырём есть у каждой третьей беременной женщины. Это связано не только с высококалорийным питанием, но и с тем, что матка давит на близлежащие органы и не даёт желчному пузырю нормально сокращаться. Кроме того, гормональная перестройка приводит к повышению уровня холестерина в желчи, она становится более концентрированной.

У совсем маленьких детей в формировании «песка» и камней в желчном пузыре играет роль слишком ранний перевод на искусственное вскармливание. А также перенесённые в первые месяцы и годы жизни вирусные заболевания, кишечные инфекции и дисбактериоз. Неблагоприятно сказывается на работе желчного пузыря соответствующее возрасту питание. Например, когда годовалому малышу дают жирное мясо.

### КАК ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

При любых жалобах на неприятные ощущения в правом подреберье необходимо сделать УЗИ органов брюшной полости. Такие же профи-

лактические осмотры нужны женщинам после родов и детям, родители которых страдают желчнокаменной болезнью.

### ПРОФИЛАКТИКА

Основной принцип диеты при предрасположенности к желчнокаменной болезни состоит в ограничении жареной и очень жирной пищи. Есть нужно достаточно часто, до 5-6 раз в сутки. Очень редкие и обильные приёмы пищи противопоказаны. Эти же рекомендации нужно соблюдать беременным, особенно на последних месяцах.

## ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

### ЧТО ПРОИСХОДИТ

Раньше болезнь встречалась, в основном, у людей в возрасте «за 40». Сейчас межпозвоночные диски начинают «стареть» уже у подростков. Такие серьёзные осложнения остеохондроза, как грыжи межпозвоночных дисков, встречаются даже у 13-14 летних детей.

### ПРИЧИНЫ

Современные дети мало занимаются спортом, редко играют на улице в подвижные игры. Школьники часами сидят в школе на уроках, потом — играя за компьютером. Многие дети имеют лишний вес и даже ожирение. В итоге не формируется нужный позвоночнику «мышечный корсет», а межпозвоночные диски испытывают непосильную нагрузку, в связи с чем быстро изнашиваются.

Но и спорт — не всегда панацея от остеохондроза. Такие виды спорта, как фигурное катание, прыжки в высоту, бобслей или тяжёлая атлетика, тоже могут спровоцировать проблемы с межпозвоночными дисками.

Также к развитию остеохондроза могут привести нарушение обмена веществ, недостаток микроэлементов и витаминов.



### КАК ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Нужно очень внимательно относиться к жалобам ребенка или молодого человека на боли в спине. И если неприятные ощущения повторяются — обследовать его у врача. Возможно, потребуются исследование позвоночника при помощи магнитно-резонансной томографии.

### ПРОФИЛАКТИКА

Лучше всего предупреждает остеохондроз лечебная физкультура. Она обязательна, если человек не занимается в спортивной секции и имеет лишний вес. Наилучшим видом спорта для позвоночника считается плавание. Можно заниматься и фитнесом, причем предпочтение стоит отдать пилатесу.

Молодым женщинам занятия физкультурой желательно начать как минимум за 6-9 месяцев до планируемой беременности. На позвоночник будущих мам падает серьёзная нагрузка, и во время вынашивания малыша возможно обострение остеохондроза.

Также нельзя давать непосильную нагрузку во время формирования скелета у подростков, особенно это касается юношей. В 16-18 лет им уже часто поручают перенос тяжестей. Но их позвоночник ещё не сформировался, поэтому возможно образование грыж и проблемы в течение всей последующей жизни.

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН ЧТО ПРОИСХОДИТ

Расширенные вены на ногах стали серьезной проблемой у молодых девушек. Уже в подростковом возрасте у многих появляется «сеточка», а в 25-30 лет многие стесняются носить юбки и раздеваться на пляже. Ноги при варикозе быстро устают и отекают, что снижает работоспособность. У старшего поколения первые признаки заболевания обычно отмечались только после тридцати лет.



«Помимо перечисленных заболеваний, молодеют так называемые «болезни цивилизации». Это атеросклероз, артериальная гипертония, сахарный диабет второго типа, ожирение, инфаркт и инсульт. Недавно обнаружилось, что почти у 20% детей и подростков коронарные артерии поражены атеросклеротическими бляшками. «Всего один фактор — увеличение физической активности — позволяет предотвратить ранний сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, тревожные состояния, депрессию, развитие хронической сердечной недостаточности, суставные боли, плохой сон, остеопороз.

### ПРИЧИНЫ

Сидячий образ жизни детей и подростков приводит к тому, что вены должным образом не «тренируются» в перекачке крови. В какой-то момент при избыточной нагрузке может произойти резкое повышение давления в венах и повреждение клапанного аппарата. Это запускает механизм варикозного расширения сосудов.

Дополнительными факторами риска служат избыточный вес и неудобная обувь. Спровоцировать варикоз может также модное сегодня тесное белье, обтягивающие джинсы и различные корсеты. Они сдавливают вены на уровне паха или живота, и заставляют нижележащие сосуды расширяться. Проблемы с венами также могут развиться на фоне приема некоторых гормональных противозачаточных таблеток.

### КАК ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Обычно для диагностики варикоза достаточно осмотра врача. Но исчерпывающую информацию дает дуплексное сканирование вен на ногах. Это исследование оценивает состояние клапанов и может выявлять даже скрытые формы варикозной болезни.

### ПРОФИЛАКТИКА

Лучшей профилактикой проблем с венами является лечебная физкультура. Если у человека есть наследственная предрасположенность к варикозу, ему обязательно нужна общеукрепляющая гимнастика. Хорошо предупреждают заболевание плавание и известные упражнения, выполняемые в положении лежа: «велосипед» и «ножницы».

Тем, у кого работа «сидячая», нужно ежедневно делать разминку и ходить. Дело в том, что когда человек долго сидит, вены, расположенные в верхней части бедра, оказываются пережатыми. Значит, движение крови по ним замедляется. Небольшой физ-

культурной паузы для решения проблемы достаточно. Основное упражнение, которое вы должны делать — перекачать с пяток на носки.

Большую помощь в профилактике варикоза оказывает лечебный компрессионный трикотаж: гольфы, чулки или колготки. Его нужно носить и тем, кто склонен к варикозу и на работе вынужден подолгу стоять или сидеть. А также женщинам во время беременности, уже начиная с третьего-четвертого месяца.

## РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

### ЧТО ПРОИСХОДИТ

Ревматоидный артрит — это заболевание, которое раньше встречалось, в основном, во второй половине жизни людей. Сейчас оно становится все более распространенным среди детей и подростков.

По новым данным ученых, за последние пять лет число людей с ревматоидным артритом в возрасте до 20 лет увеличилось почти на четверть. При этом чаще всего заболевают девушки в период созревания и молодые женщины.

### ПРИЧИНЫ

Пока причины такого роста заболеваемости точно не известны. Предполагается, что это может быть связано с ухудшающейся экологической обстановкой, хроническими инфекциями и большой долей искусственных компонентов

в рационе детей и подростков. Могут повлиять также неправильное применение лекарственных препаратов и резкие перемены климатических поясов. Например, поездки к морю в дальние жаркие страны.

В результате возникают сбои в иммунной системе, из-за чего наши клетки вместо чужеродных вирусов и бактерий начинают уничтожать ткани собственного организма. И в первую очередь страдают суставы.

### КАК ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

При любых воспалениях суставов у молодых людей и детей нужно как можно быстрее обратиться к врачу-ревматологу. Он порекомендует сделать рентгенографию и сдать кровь на ревматоидный фактор. Возможно, потребуются также пройти некоторые другие обследования. Например, генетические тесты и анализы на наличие хламидий. Дело в том, что некоторые бактерии тоже могут быть причиной артрита.

Раннее выявление проблем с суставами очень важно, потому что на начальных этапах справиться с болезнью значительно проще.

### ПРОФИЛАКТИКА

Лучшей профилактикой ревматоидного артрита считается здоровый образ жизни. Людям, у которых ревматоидный артритом страдают ближайшие родственники, стоит избегать длительного пребывания на солнце, стрессов и тяжелых физических нагрузок. Им нужно очень серьезно относиться к сезонным и прочим инфекциям. А также есть как можно более натуральную, генетически немодифицированную пищу.



**Подскажите, пожалуйста, как мне быть с молочницей? Я перепробовала много средств. Пила таблетки, применяла свечи, лечилась народными методами. Но они либо не помогают вообще, либо приносят недолгое облегчение. А потом проблема возвращается.**

*И. С., 28 лет, г. Смоленск*

Ситуация, когда обычные лекарства от молочницы либо не помогают вообще, либо приносят недолгое облегчение, встречается всё чаще. Сейчас появились грибки, устойчивые к действию лекарств. К тому же у многих женщин в последние годы появились проблемы с иммунитетом. А всё, что понижает защитные силы организма, может стать причиной развития молочницы.

К наиболее частым причинам снижения иммунитета относят плохую экологическую ситуацию, инфекции, строгие диеты, гиповитаминоз, анемию, злоупотребление алкоголем, курение. Молочница также может появиться при изменениях гормонального фона, например, при нарушениях менструального цикла, беременности, сахарном диабете. Размножение грибков могут вызвать и лекарства, особенно антибиотики и гормоны.

В первую очередь вам нужно определить тип грибка, который вызвал воспаление, и его чувствительность к противогрибковым лекарствам. Это можно сделать в любой крупной лаборатории. Затем необходимо обследоваться. Возможно, у вас есть какие-то заболевания, понижающие иммунитет.

После этого врач порекомендует лечение. Помимо индивидуально подобранных противогрибковых средств, доктор может назначить иммуномодуляторы, витамины, интерферон в виде влагалищных свечей.

Чтобы лечение было успешным, нужно создать условия, затрудняющие размножение грибков. Подмывайтесь два-три раза в день тёплой кипячёной водой без мыла и других средств с антибактериальным эффектом. Носите хлопчатобумажное нижнее бельё. Уделите внимание питанию. Включите в рацион кисломолочные продукты, ягоды, фрукты и овощи, заменив ими сладкие блюда. Только комплексный подход поможет предотвратить новые обострения недуга.

## Женская консультация

**ПИШИТЕ ПО АДРЕСУ:**

394068, г. Воронеж, а/я 3,

«Женсовет»

E-mail: [kulina-real@mail.ru](mailto:kulina-real@mail.ru)

Подписываться настоящим именем не обязательно



**Я беременна, 20 недель. В последнее время меня стали беспокоить запоры. Но большинство лекарств, которые я принимала раньше, при беременности противопоказаны. Подскажите, как справиться с проблемой.**

*О. В., г. Липецк*

Прежде всего, вам нужно скорректировать диету. Беременной желательно есть чёрный и отрубной хлеб, гречневую, овсяную и ячневую каши, кисломолочные продукты. Хорошим эффектом обладает и отварная свёкла, со сметаной или растительным маслом. Регулируют работу кишечника и сухофрукты, такие, как чернослив, курага, урюк, инжир. Если у вас нет отёков, то желательно выпивать в течение суток не менее двух литров жидкости. Есть лучше в одно и то же время, не реже пяти раз в день.

Что касается слабительных препаратов, то будущим мамам нельзя применять мощные препараты из листьев сенны, бисакодил и многие другие лекарства. Тем не менее, существуют послабляющие препараты, разрешённые при беременности. Это все лекарства, действующим веществом которых является лактулоза. Разрешён и мукофальк, мягко действующий на кишечник препарат из семян подорожника.

**У меня за последние три года произошло 2 выкидыша. Мне говорили, что причиной этого может быть инфекция. Это действительно так? На что мне нужно проверить?**

*Е. Л., г. Орёл*

Различные инфекционные процессы могут быть причиной потери беременности. Причём это не только заболевания, передающиеся половым путём. В первые месяцы выкидышем иногда заканчиваются тяжёлые вирусные инфекции, например, грипп. Может сказаться и перенесённая мамой краснуха.

Но чаще всего проблемы всё же выявляются в интимной сфере. Сделайте мазок, чтобы определить, нет ли у вас бактериального вагиноза или других инфекций влагалища. Также пройдите стандартное обследование на гинекологические инфекции, включая ПЦР на наличие хламидий и уреаплазм. Если какое-либо заболевание будет выявлено, доктор назначит лечение.

Однако надо помнить, что чаще беременность прерывается из-за генетических или гормональных нарушений. Например, вынашивание беременности может осложнить повышение содержания мужских гормонов в крови. Могут быть и другие нарушения, общим признаком которых является дефицит в организме прогестерона. Этот гормон обеспечивает сохранение беременности. Его роль особенно важна в первые 12 недель беременности. Повторяющиеся выкидыши также случаются и у женщин с пониженной функцией щитовидной железы.

Поэтому надо проверяться не только на инфекции, но и получить консультацию врача-генетика и эндокринолога.

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

# ЦЕЛЕБНОЕ ТЕПЛО

**Ингаляции – проверенное временем универсальное средство, которое помогает и при насморке, и при кашле, и уж тем более при больном горле. Не поленились и приложили небольшое усилие на пути к выздоровлению.**

**И**нгаляции позволяют ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробов, попадающих в организм с каждым вдохом.

Для проведения ингаляций в домашних условиях надо иметь специально предназначенные для этих целей кастрюльку или чайник, большое плотное полотенце, которым вы будете накрываться при вдыхании паров, и то основное действующее вещество, которое при заваривании будет источать целебные пары.

Ещё одно вспомогатель-

ное приспособление — воронка из плотной бумаги, через которую, собственно, и будет производиться вдыхание паров. Воронка либо вставляется узким концом в носик чайника, либо её широким концом накрывается кастрюля или банка (диаметр широкого конца воронки должен быть чуть больше диаметра кастрюли или горлышка банки).

Обычно паровые ингаляции делают 2 раза в день — утром и вечером. Продолжительность любой ингаляции не



должна превышать 15 минут, так как более длительные процедуры могут усилить сухость в горле и вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Ингаляции проводятся не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться — читать, разговаривать. При поражении носоглотки вдох лучше делать через нос, а выдох — через нос и рот.

При поражении бронхов вдох делать через рот, а выдох — через рот и нос. В любом случае, после вдоха надо задержать дыхание на несколько секунд, после чего произвести медленный выдох. Дыхание должно быть нечастым, средней глубины, чтобы не вызывать кашель.

Чаще всего дышат над горячей картошкой. Но существует множество других, гораздо более эффективных составов для ингаляций.

## ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ:

- В чайник с кипящими 4-5 ст. воды добавляйте 5-10 капель настойки йода или 1 ч. л. лукового сока.
- В кастрюлю кладут 3 ст. л. сосновых почек, заливают 0,5 л кипятка, нагревают 3-5 мин. на слабом огне, снимают отвар с огня и ставят кастрюлю на раскалённый кирпич.
- Ингаляции с противовоспалительными травами — зверобоем, шалфеем, эвкалиптом. 2-3 ч. л. травы или смеси трав заливают 1 ст. кипятка. Можно добавить 1/2 ч. л. соды.
- Ингаляции с прополисом поднимают местный иммунитет в носу и ротоглотке, трахеи, бронхах. Настойку про-

полиса добавляют в горячую воду (1:20) и проводят 1-2 ингаляции в день в течение недели.

- В чайник на 250 мл кипятка добавляют по 2-5 капель эвкалиптового, ментолового (1-2%-ный раствор) или пихтового масла.

• В 250 мл кипятка и добавляют небольшое количество вьетнамского бальзама «Золотая звезда».

• Можно использовать готовые аптечные препараты — смесь для ингаляций, «Эвкалибал», «Доктор MOM», «Бронхикум» и другие.

**С особой осторожностью к ингаляциям надо относиться людям, страдающим гипертонической болезнью.**

- Для быстрого устранения симптомов простуды применяют чесночные ингаляции. Для этого натирают на мелкой тёрке 3-8 долек чеснока и быстро, чтобы не улетучились содержащиеся в нём фитонциды, наносят эту кашку на бинт размером 10х40 см. Бинт тут же кладут на дно пустого чайника и закрывают его крышкой. Носик чайника берут в рот, ноздри зажимают пальцами и медленно вдыхают чесночный аромат в течение 8-10 минут. Выдохи делают через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попадал в чайник. Если вы будете настойчивы и проделаете за день 5-6 таких ингаляций, отступят не только начинающийся насморк и кашель, но и куда более серьёзные заболевания — ангина, бронхит и даже пневмония.

**При повышении температуры выше 37,5°C ингаляции, как и другие согревающие процедуры, не проводят.**

# Я ПРОСТО ДРУЖУ С МУЖЧИНОЙ. НИКТО НЕ ВЕРИТ.

В августовском номере «Женского» мы напечатали письмо Ксени из г. Саратова: «Дорогая подружка! Знаю, что многие считают, что дружба между мужчиной и женщиной быть не может. Но у меня случилась совсем другая. Есть у меня друг ещё со школьной скамьи (школу окончила восемь лет назад). Все годы после окончания школы мы с ним общаемся и понимаем друг друга лучше, чем девочки. Мы можем часами болтать друг с другом по телефону. Интимна между нами не было, и мы оба этим гордимся. Но, что обидно, нам никто не верит! Ни мои подруги, ни мой муж! Он категорически против нашего общения, и видит в моём школьном друге главного соперника. Как объяснить мужу, что нашим с ним отношениям ничего не грозит? Как сделать так, чтобы и окружающие воспринимали наши отношения адекватно? А ещё очень интересно узнать, есть у кого-то друзья-мужчины?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ксени.

## ТВОЁ ПОВЕДЕНИЕ БЕЗОТВЕТСТВЕННО

Дорогая Ксения! Я много лет дружила с женщиной, который был старше меня на 10 лет. К сожалению, не так давно, после тяжёлой болезни, он ушёл из жизни. У каждого из нас были свои секреты, да и другие привязанности, но такой духовной близости не было ни с кем. Но, зная, Ксения, мы не афишировали своих отношений, именно потому, что в дружбу между мужчиной и женщиной никто не верит. Находили возможность, время и место для встреч, а чаще для телефонных разговоров, чтобы не обидеть ни его, ни моих близких, чтобы не вызывать критиколок у окружающих нас людей. Мне непонятно, зачем ты так стремишься что-то доказывать окружающим, мужу? Для чего тебе это надо? Я бы тоже ревновала тебя на месте твоего мужа. Ты выбрала его себе в спутники, а не бывшего одноклассника, вот и дели с ним все радости и горести. Нужно уметь, когда это необходимо, наступать на горло собственной песне. Твоё поведение просто безответственно!

Галина, г. Воронеж

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО ДОКАЗЫВАТЬ?

Ксения, привет! Вполне верю в то, что отношения между мужчиной и женщиной могут быть просто дружескими. Те, кто не верит, скорее всего, ориентируются всего лишь на свой опыт и свои жизненные ценности. Только мне непонятно, зачем вы другим что-то доказываете? Это совершенно бесполезное занятие, да и ненужное. Это что касается подруг. С мужем — история другая. Психология мужчины такова, что он является собственником. Он любит свою жену, отвечает за неё и, конечно же, ему не понравится, если его любимая часами разговаривает по телефону с другим мужчиной. Просто поставьте себя на его место. И вам,

Ксения, думаю, будет не очень комфортно, если ваш благоверный будет вести себя подобным образом. Если не хотите осложнить в семье, но раздражайте мужа темой своего друга. Не заводите никаких разговоров о нём и качестве ваших отношений. Теперь, в семейной жизни, вам нужно думать не о том, как будут окружающие воспринимать вашего друга, а о ваших отношениях с мужем. А дружба, если она крепкая и настоящая, останется на всю жизнь.

Нина, г. Кострома

## «НЕ ИСКУШАЙ МЕНЯ БЕЗ НУЖДЫ...»

Ксюша, до недавнего времени я была уверена, что дружба между мужчиной и женщиной вполне возможна. Я дружила с мужчиной много лет, у нас были общие интересы, нам всегда было о чём поговорить, мы очень многое знали друг о друге. Не могу сказать, что муж был в восторге от того, что у меня есть друг-мужчина, но я старалась не выставлять наши отношения напоказ, чтобы лишний раз не раздражать мужа. Однажды, из-за какой-то ерунды, поругавшись с мужем, естественно, поехала жаловаться на несчастную жизнь другу, надо же было кому-то в жилетку поплакаться. Друг, конечно, мне посочувствовал, пожалел, стал вытирать мне слёзы, целовать... А потом произошло то, чего, по моему мнению, между нами никогда не могло быть случиться — мы ведь только друзья, и я даже не воспринимала своего друга, как мужчину. И, тем не менее, это случилось. Жалела потом об этом страшно. Было стыдно и мужу в глаза глядеть, и другу. Ума хватило мужу ничего не рассказывать, а через некоторое время нашла причину расставания с другом, не могла я уже с ним дружить по-прежнему. Ксюша, мой тебе совет: не играй с огнём, не искушай судьбу. Ситуации в жизни бывают всякие. А близкий друг-мужчина — это и есть искушение.

Татьяна, г. Барнаул

## ЕГО РОДИТЕЛИ НЕ ХОТЯТ ОБЩАТЬСЯ

Год встречаю с мужчиной, через месяц у нас свадьба.

За весь год я видела его родителей раз пять, максимум.

Познакомилась с ними после полугода совместной жизни с

их сыном, но, даже когда он сделал мне предложение, их интерес ко мне не возрос. У всех «нормальных» людей дети ходят в гости к родителям, тем более, если живут, как мы, в 15 минутах езды на машине, созваниваются, а у нас — ничего. Я и подарки передавала на праздники, и звонила несколько раз, поздравляла, в ответ — тишина. Знакомые и родственники мне говорят, что пусть не общаются, если не хотят, тебе же меньше забот, но я себе совсем по-другому представляла свою семейную жизнь, общение со свёкром и свекровью. Обидно очень!

Отношения у них в семье нормальные, уважительные, как и во всех татарских семьях. Как говорит мой мужчина, я его маме нравлюсь, ей импонирует, что я скромная, воспитанная, помогаю ей, когда приходишь к ним в гости.

Если так, то почему его родители не хотят со мной общаться?

А ещё напрягает, что старший брат моего мужчины уже пять лет встречается с русской девушкой, и до сих пор не женат на ней. Мой мужчина тоже жил два года гражданским браком с русской девушкой, потом расстался с ней. Может быть, всё дело в том, что его родители были против? А может, я просто придумываю себе проблемы? Как вы считаете?

Ольга, г. Саратов



В августовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Оксаны из г. Воронежа: «Мы — молодая семья, детей пока нет, живём отдельно от родителей. Муж на 10 лет старше. В последнее время муж стал как-то равнодушнее ко мне. Он и раньше не отличался особой любвеобильностью, но сейчас меня это тяготит особенно. Не могу сказать, что я модельной внешности, но мужчины обращают на меня внимание, делают комплименты. А муж совсем не говорит мне ласковых слов, не хвалит, не обвиняет лишней раз, не поцелует. Меня это обижает».

За собой ухаживаю, дома чисто, вкусно готовлю. С его родителями в хороших отношениях. Вроде бы всё в порядке. Пыталась с ним говорить, но он категорически отказывается что-либо обсуждать. Ничем не обосновывает, просто не хочет — и всё тут.

Мы не ходим в кафе, на спектакли и в кино — он считает это пустой тратой времени и денег. При этом не назыву его скрагой. Он не пьёт, не гуляет, не скандалит.

В женских изданиях нашла несколько советов.

1) Смените имидж. Покрасила волосы, коротко подстригла чёлку — вроде бы ему понравилось, но толку нету.

2) Прикупите красивое бельё. Хм, да оно и так на мне всегда — может, привык?

3) Принесите домой цветы, как бы от поклонника. Не прокатило, только обиделся, что «я дала повод» для этих цветов.

Я люблю его, но своим поведением он меня только отталкивает. Чувствую, что надолго меня не хватит. Что делать-то?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Оксаны.

#### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Ответьте Ольге и Галине. Пусть ваш жизненный опыт поможет им в сложной ситуации. Подписываться настоящим именем не обязательно.

ПИШИТЕ: 394068,

г. Воронеж, а/я 3, «Женсовет».

## ПОЧЕМУ ОН СТАЛ РАВНОДУШЕН?



### У ВАС ПРОСТО НЕТ СЕМЬИ

Знаешь, Оксана, не хотелось бы повторять банальные вещи, но неужели ты не знаешь, что мужчина и женщина женятся не для того, чтобы вместе есть, пить, обсуждать новости и спать в одной постели. Тебе почти 30, ему — без пяти минут 40. И вас ничего не связывает, кроме общей крыши над головой. Ты просто надоела ему за эти 10 лет. Спроси, какой бы нормальный мужчина не хотел видеть любимую женщину матерью своих детей? Какой имидж, какое бельё и цветы от поклонника? У вас просто нет семьи. Безусловно, есть семьи, которые не могут иметь детей, но там и отношение друг к другу другое, более трепетное. Дождьсь, что другая родит ему, и уйдёт он от тебя, не задумываясь. Мне вообще кажется, что у него давно уже кто-то есть. Недаром он замкнулся в себе. Он просто ещё не решил. Но

выберет из вас ту, что окажется психологически.

Елена, г. Рязань

### ПОКА ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ

Оксана, может быть, вы надудали себе проблему? Поскольку ваш муж не был особенно любвеобильным и внимательным, значит, это может быть его естественным состоянием, а не равнодушием. Холодность мужа, конечно же, вас обижает, это понятно. Тем более, что вы молодая семья. Подождите дальнейшего развития событий: может быть, причина со временем выяснится. Чтобы не производить никаких разрушительных действий, не терзайте мужа вопросами (всё равно ничего не говорит), не напрашивайтесь на комплименты, а лучше займитесь собой. Но не на уровне смены имиджа и покупки белья, а более серьёзных вещей. Читайте, изучайте иностранный язык, занимайтесь рукоделием — что вам интересно.

Ирина, г. Псков

## КАК РАССТАТЬСЯ С БЫВШИМ МУЖЕМ

Не получается расстаться с мужем. Развелись 1,5 года назад, но я не могу выгнать его из своего дома. Живу в состоянии постоянного нервоза, выгоняю из дому с завидной периодичностью. Сначала просто уговаривала его уйти, потом начались скандалы, истерики, однажды даже с выбрасыванием вещей из окна. Что ещё сделать, чтобы он ушёл? Привести в дом мужика? Говорить ему каждый день: «Ты никто, ничто, звать никак, ничего не можешь, не умеешь, я тебя не люблю». Последний вариант тоже пробовала, ничего не помогает. Ему всё равно, что я его унижаю, втаптываю в грязь, заладил: жить без тебя не могу, и всё тут. Уже пожалела, что затеяла всё это: живём по-прежнему вместе, только теперь вся на нервах. Может, какое зелье есть отворотное?

Лариса, г. Воронеж

|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|--|--------|----------------------------------|
|                                    |   |                                     |  |  | Франц.<br>писатель<br>Альфред ...                                   |                                    |  |        |                                  |
| Учебное<br>заведение<br>№          | Растение-<br>показатель<br>Скряблет<br>лицо |                                     |  |  |   |                                    | Столица<br>Сардинии<br>Житель<br>«столовая<br>юмора» |        | Яма<br>с водой<br>на болоте      |
|                                    |   |                                     |  |  | Современные<br>тенденции в одежде,<br>культуре, искусстве и<br>т.д. |                                    |  |        |                                  |
| Эпизод<br>Мужское<br>имя           |   |                                     |  |  | Столица<br>Испании  |                                    |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  | Время<br>года   |                                    |  |        |                                  |
| Морской<br>рак<br>Джава-<br>луинга |   | Свод над<br>деревьями,<br>проходной |  |  | Военный, японский,<br>туристический ...                             |                                    |  |        | Претензия<br>(гордичка)          |
|                                    |   |                                     |  |  |   | Греческая<br>бухта                 |  |        | Латино-<br>американский<br>танец |
|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
|                                    | Эпоха                                       |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
|                                    | Испанский<br>футболь-<br>ный клуб           |                                     |  |  |   | Португаль-<br>ское соору-<br>жение |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  | Мясное<br>блюдо   |                                    | Соревнова-<br>ние<br>Робина<br>Гуда,<br>монах        |        | Лассо                            |
|                                    | Бывший<br>Констан-<br>тинополь              | Осетия                              |  |  | Аллилуйя<br>«Грек» -<br>фильм с<br>Э.Кувином                        |                                    |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  | 100 м² |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  | У финской -<br>слуха, у<br>русского -<br>...                        |                                    |  |        | Где пасутся<br>коровы            |
| Скопление<br>народа                |   |                                     |  |  | Кондитер-<br>изделие  |                                    |  |        |                                  |
|                                    |   |                                     |  |  |   |                                    |  |        |                                  |
| Кинотеатр<br>Джеймс ...            |   |                                     |  |  | Оружие<br>вечера  |                                    |  |        |                                  |

Составил Вадим КОТОВ

— Алло! К сожалению, автоответчик сломан, с вами говорит пылесос. Говорите помедленнее — плохо всасываю...

— Мне нужны небьющиеся и не гремящие тарелки, чашки, ложки...

— Зачем?

— Не люблю мыть посуду.

— Купите посудомоечную машину.

— Зачем? У меня есть стиральная!

— Простите, мужчина, эта дорожка ведёт к морю?

— Да.

— А эта?

— Да.

— Простите, а вот эта?

— Да! Тут все дороги ведут к морю — это же остров!

— Доктор, мне каждую ночь снится кошмарный сон, будто меня хватают и выбрасывают из самолёта!

— Надевайте на ночь парашют!

Издатель — переводчику:

— Пробелы вы не переводите, поэтому пробелы мы вам оплачивать не будем.

— Хорошо, я пришлю вам перевод без пробелов.

Первая бабушка: — Я от воров включаю радио.

Вторая бабушка: — А я оставляю записку: «Юра, все змеи расплозились. Собери их, я не успею!».

— Бабушка, почитай мне что-нибудь на ночь!  
— Что, например?  
— Например, рэп...

— Что вы сделаете, если выиграете миллион долларов?  
— Куплю квартиру в Москве, а на оставшиеся 50 тысяч рублей...

Лысый мужчина, покупая в аптеке средство для роста волос, спрашивает у продавца:  
— А оно мне поможет?  
— Конечно, видите усатого

человека за кассой? Это моя жена, она пыталась только открутить зубами крышечку с пузырька.

— Целыми днями ты меня упрекаешь! Говоришь, что я не люблю тебя! — кричит муж жене. — И это после того, как я за последние три года бросил ради тебя пять любовниц!

Американец:  
— Если ты такой умный, то почему ты такой бедный?  
Русский:  
— Если ты такой богатый, то почему ты такой тупой?

**АНЕКДОТЫ**



А как у них?

## ЗОЛУШКА ИЗ ПОМОНЫ



**Джессика Мари Альба родилась 28 апреля 1981 года в городе Помона. Через некоторое время семья переехала в Билокси, штат Миссисипи. Семья была не очень благополучной, её отец — мексиканец, долгое время был безработным. В результате он стал военным. Мать по происхождению полуфранцуженка, полудатчанка, то есть, для подавляющего большинства соседей — «чёртова эмигрантка».**

**Я** с детства мечтала о красивой жизни, — вспоминает Джессика. Мои родители поженились, будучи практически подростками. А в двадцать лет на их руках оказалось двое детей — я и мой младший брат Джошуа. Поэтому мы все росли вместе — вся семья.

Отец ненавидит, когда я говорю о нашем прошлом и о том, что у нас ничего не было. О том, что мы делили квартиру с бабушкой, donating чью-то одежду и получали государственную помощь в виде талонов на еду. И это при том, что родители работали одновременно на нескольких — правда, малооплачиваемых — работах. Когда денег особенно не хватало, отец отвозил нас с братом в Мехико и показывал трущобы, в которых живут люди, и окружающую их грязь. Он хотел, чтобы мы убедились в том, что нам то жаловаться не на что. Несмотря на отцовские уроки, мне хотелось большего, чем то, что я имею. Мне всегда казалось, что я должна была родиться в другой семье и что никто, кроме меня, об этом почему-то не догадывается.

**Д**жессике было довольно-таки трудно учиться в школе. Ей всегда казалось, что взрослые очень плохо играют свои роли. Она искренне не могла понять, почему и

за что их нужно уважать. В подгруппительном классе учитель заставлял её писать правой рукой, хотя Джессика от рождения левша. «А он не мог назвать мне ни одной причины, по которой я должна сменить руку. С тех пор для меня почти нет авторитетов, — вспоминает актриса. — Когда я оглядываюсь назад, то не удивляюсь, что пошла работать в 12 лет. Я начала посещать кинопробы, и не прошло и года, как я получила постоянную работу — роль в телесериале «Новое приключение Флиппера». Для меня тогда это был шанс подзаработать, а не исполнение желания стать актрисой».

Спустя два года, на съемках этого же сериала Джессика стала жертвой похищения. Её похитили прямо со съемочной площадки и потребовали значительный выкуп, который бедные родители заплатить не могли. Девушку совершенно случайно обнаружили в багажнике автомобиля, преступников же так и не нашли. Зато этот инцидент попал в газеты, и к четырнадцатилетней Джессике стали проявлять интерес серьезные продюсеры. Ей даже удалось сняться в паре эпизодов сериала «Беверли-Хиллз, 90210», а в 2000-м году поступило предложение от Джеймса Камерона, исполнительного продюсера сериала «Тёмный ангел».

**В**общем, напористая «Золушка» добилась и вершин успеха совершенно самостоятельно и получила уже почти все, о чём мечтала в детстве. Она купила себе дом в Беверли-Хиллз и лихо гоняет на шикарных автомобилях. И когда несколько лет назад её спросили, легко ли такой сильной женщине найти себе пару под стать, она ответила: «Я никогда не хотела быть похожей на девочек, которых вечно нужно спасать, — знает, на таких беспомощных истеричек. Большинство мужчин просто сходят по таким с ума. О, помоги мне, спаси меня! Ты такой большой и сильный!».

Во времена «Тёмного ангела» (2000-2002 гг. — Ред.) у меня начался роман с актёром из этого сериала Майклом Уизерли, который был вдвое старше меня. Он ненавидел ходить на вечеринки и танцевать, а я в то время только открыла для себя ночные клубы и танцы до упаду. В общем, мы расстались. Потом я встречалась с бейсболистом Дерекот Джетером и с Марком Уолбергом. Но все это позади...

**С**ильный характер Джессики подтверждает и эпизод на съёмках фильма «Добро пожаловать в рай».

— Когда мы искали место для подводных съёмок, — вспоминает актриса, — то неожиданно нас окружила стая акул. Инструкторы по дайвингу шутили, что акулы привыкли питаться с лодок и что звук мотора для них как звонок к обеду. Я быстро научилась плавать с капюшоном, который делал меня похожей на рыбу. В мою задачу входило отогнать акул от места съёмок. Я ударила акулу по носу, и этот древний способ сработал: они углыбли. Многие говорили, что багамские акулы не опасны, но одного парня, который выполнял подобную работу, акула укусила за локоть, а у другого вырвала кусок икры на ногу.

**О**дно время Джессика всерьёз думала, что будет матерью-одиночкой, но в 2005 году, на съёмках фильма «Фантастическая четвёрка», она встретила ассистента режиссёра Кэша Варрена, который старше её на четыре года. В 2008 году они поженились, и в том же году Джессика родила свою первую дочь.

После родов, в рекордно короткие сроки, за шесть недель, актриса сбросила «набежавшую» во время беременности лишние 18 килограммов. А в августе этого года пришла новость о том, что у Джессики и Кэша родилась вторая дочка. И хотя ей снова придётся срочно приходить в форму, Джессика совершенно счастлива.

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2012 года**  
во всех почтовых отделениях России

Наши подписные индексы:

«Кулина» - **12835, 51210**  
в каталоге МАП

«Кулина. Женсовет» - **60676**  
в каталоге МАП

«Домашние заготовки от Кулины»

- **72554** (в каталоге МАП)

- **18976** (в зелёном каталоге)

«Салаты на любой вкус от Кулины»

- **72559** (в каталоге МАП)

- **18974** (в зелёном каталоге)



**Читайте в октябрьском номере газеты «Кулина»:**

- Грибные салаты
- Готовим с плавленым сыром
- Знакомые незнакомцы: барбарис
- Ароматная рыба
- Фасоль и маш - вкусно и питательно
- Эстонская кухня
- Выпечка с маком
- Как заготовить калину
- Итоги конкурса «Домашние заготовки»

