

# ЖЕНСОВЕТ



№3(65) Март 2012

Кулина

**АЛКОГОЛЬ  
И ПОХУДЕНИЕ**

СТР. 9

**СЛАБОСТЬ -  
ЖЕНСКАЯ  
СИЛА**

СТР. 3

**«Я НАШЛА  
У НЕГО ВИДЕО  
С БЫВШИМИ»**

СТР. 44

ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ

**73  
новых  
рецепта**

Готовим  
Кулиной  
№3(65) Март 2012

ВЫПЕЧКА  
СО СТУЩЕНКОЙ

ГОТОВИМ  
В ТОРШОЧКАХ

ШОКОЛАДНОЕ  
ПЕЧЕНЬЕ  
ТРЮФЕЛИ

Стр. 36

**С МУЖЧИНАМИ  
ТАК НЕ ШУТЯТ!**

ИТИНАЛЬНЫЕ  
ПЫИ ОРОШКИ



## Сорока на хвосте принесла Иосиф Кобзон объявил о прощальном туре

Популярный певец Иосиф Кобзон принял решение завершить свою творческую деятельность. Со сцены он уйдет сразу после юбилейного тура.

«В этом году мне исполняется три раза по 25. И в своем юбилейном туре, который я проводил в 60-летнем возрасте, я объявлял, что ухожу со сцены. Но тогда получилось иначе. В этот раз я действительно хочу поставить точку, потому что дорог мной пройдено много, я привык работать в полную силу, но чувствую, что этих сил меньше, да и интереса к моей персоне публичность. Я хотел бы достойно покинуть сцену», — цитируют Иосифа Давыдовича РИА «Новости».

Основным событием юбилейного тура Кобзона станет его концерт в Кремлевском дворце в сентябре, где он и попрощается со своими многочисленными поклонниками. Также артист планировал дать последние гастролы по странам Зарубежья, в том числе посетить США. Однако, власти США пока не дают артисту въездную визу.

Напомним, мэтр отечественной эстрады Иосиф Кобзон не гастролитировал по США с 1994 года. Ему аннулировали визу из-за обвинений в незаконных операциях с некими препаратами.

## Лиза Боярская ушла в декретный отпуск

Актриса Лиза Боярская недавно заявила, что не намерена становиться домохозяйкой, несмотря на скорое появление на свет её первенца. Актриса заявила, что карьера значит для неё слишком много в жизни. Видимо супруги — Лиза Боярская и Максим Матвеев решили доверить основную заботу о внуке бабушке Ларисе Луппиан и дедушке Михаилу Боярскому.

У последнего, кстати, уже есть определённый план по воспитанию будущего внука, которого Михаил Сергеевич ожидает с большим нетерпением: «Буду брать его с собой на рыбалку, научу болеть за «Зенит» и немножко фехтовать». Такая программа годится скорее для мальчика, а не для девочки. А между тем ни Лиза Боярская, ни её супруг Максим Матвеев, ни их ближайшее окружение так и не сообщили, кого же именно, мальчика или девочку, ждёт актриса.

По некоторой информации, сроки родов Боярской подходят — она должна родить в конце марта или в начале апреля. Совсем недавно артистка ушла в декретный отпуск, который видимо будет непродолжительным, и переехала в Москву к Максиму Матвееву.



## Евгения Стычкина задержала греческая полиция

Довольно неприятный казус произошёл с известным актёром Евгением Стычкиным на съёмках кинокартины «Самозубицы» в Греции. После окончания очередного рабочего дня Евгений решил прогуляться по парку, который располагался недалеко от места съёмок. Пока Стычкин любовался красотами греческой природы, парк закрылся и актёр остался внутри — за закрытыми воротами. Когда Евгений понял, что оказался в ловушке и все выходы закрыты, он решил перелезть через высокую металлическую ограду.

В момент покорения вершины забора Евгения Стычкина заметили местные полицейские, которые приняли известного российского актёра за обычного хулигана и отвели в участок. Там они его долго и с пристрастием расспрашивали. Более часа продолжалось выяснение обстоятельств. И лишь удостоверившись, что перед ними не преступник, полицейские выпустили Евгения Стычкина на свободу.



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 ФСТ-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. Номер подписки в печать 21.02.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 433 Тираж 23 300 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Ветрова. Креативный редактор — Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батюкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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



# В СЛАБОСТИ НАША СИЛА

**Женская слабость — реальная или мнимая — одно из магических средств, с помощью которых от мужчины можно добиться многого.**

## ВЕСЬ ВЕЧЕР НА АРЕНЕ

Нормальный мужчина терпеть не может скандалов. Поэтому бурная сцена — очень мощное оружие. Иногда она позволяет разом, с помощью одной только короткой вспышки негодования достичь того, чего пришлось бы тщательно просить недели и месяцы. Но этим способом тоже надо пользоваться уметь. Как писал Андре Моруа. «В странах, где грозы бушуют чуть ли не каждый день, на них никто не обращает внимания». Сцены должны быть редки, неожиданны и устроены намеренно, а не спонтанно.

**СОВЕТ.** Никогда не начинайте скандала, если не знаете, чем вы его закончите. Можно начать с пустяков, потом сцена набирает силу, питается давнишними обидами. Ваш гнев — на пределе, упреки — как выстрелы. Но в определенный момент должен наступить перелом. Ваш голос звучит всё тише и тише, злость уступает место грусти и задумчивости. Он тоже вздыхает с облегчением: слава богу, вроде гроза миновала. В этот момент на вашем лице появляется лёгкая улыбка. Вряд ли какой мужчина устоит перед ней.

## «НАУЧИ МЕНЯ!»

Прошли те времена, когда женщина на работе лишь помогала мужчине. Сегодня она — равноправный партнёр, не только не уступающий ему в компетентности, но зачастую и превосходящий. Многие мужчины, особенно не уверенные в себе, комплексуют из-за этого. Поэтому лучший способ привлечь к себе внимание, а заодно и поднять его самооценку — это притвориться некомпетентной. Особенно, если это касается техники. Мужчины считают, что они в ней хорошо разбираются. А главное — им доставляет огромное удовольствие показать женщине своё превосходство.

**СОВЕТ.** Пригласите к себе домой программиста посмотреть, почему это «компьютер глючит». Спортсмен будет рад научить вас плавать или кататься на лыжах. Восхищайтесь их талантом! Горячо, искренне благодарите! Тщеславие — неистребимое качество мужской половины челове-

чества. Но и тут старайтесь не переиграть. Если вы без конца будете повторять: «Ах, я в этом ничего не понимаю», он, скорее всего, подумает: «А может, она просто глупая?»

## «БЕЗ ТЕБЯ ПРОПАДУ!»

Сколько романов начиналось с того, что молодой человек спасает девушку. В этот момент он чувствует себя сильным, нужным, значимым. Некоторые мужчины просто «подсаживаются» на спасение, как на наркотик, влюбляются в алкоголичек, проституток. Существуют и женщины, которые чётко вычищают таких героев и долго играют на их жалости.

## СОВЕТ.

Немного позэксплуатировать древние инстинкты сильного пола очень даже полезно. Можно иногда побыть несчастной или власть ненадолго в депрессию. Но именно «иногда» и «ненадолго». Потому что, во-первых, даже самого великодушного человека начинает раздражать женщина, которую всё время надо «спасать», во-вторых, многим нашим мужчинам больше нравится, когда их спасают.

## УСТУПИТЕ ДАМЕ МЕСТО!

То, что физически женщина слабая, это не подвергается сомнению. Так что желающие передвинуть стол, закрыть фрамугу, перенести компьютер, как правило, среди мужчин всегда находятся. Особенно, если после этого их ждут комплименты и аплодисменты. Незаметные же, повседневные поступки типа поднести сумки, уступить место в транспорте им даются труднее. А ведь у женщины могут быть в этот момент «критические дни», беременность, мигрень...

**СОВЕТ.** Если вы хотите, чтобы вам уступили место в метро, не надо кричать на весь вагон: «Что за мужики пошли!» Выберите кого-нибудь,

одетого поприличнее, наклонитесь к нему и тихо скажите: «Молодой человек, меня так тошнит...» Будете уверены, вскочит как ужаленный.

## СЛЁЗЫ КАПАЛИ

А вот чего совсем не выносят мужчины — так это слёзы. Они с детства приучены сдерживать слёзы, как бы тяжело и трудно не было. Поэтому, когда мужчина видит плачущую женщину, в его мозгу как бы происходит перенос на себя. «Это какую же боль надо испытывать, чтобы на глазах появились слёзы!» К тому же плач, как и смех, бывает заразительным. Страх мужчины, что и у него вот-вот брызнут слёзы, заставляет его идти на какие угодно уступки.

**СОВЕТ.** Поскольку это самое сильное и опасное оружие, пользоваться им надо предельно осторожно. И только в крайних случаях. Если мужчина догадается, что вы можете вызвать у себя слёзы в любой момент, у вас не останется никаких серьёзных способов воздействия на него.





**М**ария Шукшина попала в кино в раннем детстве. В годовалом возрасте она появилась на экране в фильме своего отца Василия Шукшина «Странные люди». В шесть лет сыграла в картине Сергея Никоненко «Птицы над городом». Однако после школы Мария не пошла в театральный, а поступила на факультет переводчиков института иностранных языков Мориса Тореза. После окончания института работала переводчицей и брокером на Российской сырьевой бирже. Судьбоносной для Марии стала встреча с режиссёром Петром Тодоровским, который предложил ей роль в фильме «Такая чудная игра». А чуть позже актрису пригласили работать на телевидение в программу «Жди меня». Сегодня Мария Шукшина — заслуженная артистка России. Актриса умеет сниматься в кино, воспитывать четверых детей и держать себя в прекрасной форме.

## МАРИЯ ШУКШИНА: «Я НАУЧИЛАСЬ ПРОСТО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ»

### О КОМПЛЕКСАХ И СЧАСТЛИВОМ ЗНАКОМСТВЕ

— Несмотря на то, что вы очень востребованная актриса, профессионального актёрского образования у вас нет. Вы никогда не комплексовали по этому поводу?

— Я то и дело слышу от режиссёров восторженные речи в духе: «Как же здорово, что ты не оканчивала никаких актёрских училищ!» По их мнению, я не испорчена актёрскими штампами, техниками, приёмами... В общем, не знаю, что они там имеют в виду, но мне приятно это слышать (смеётся). В итоге я не то что не комплексу — я даже рада, что являюсь недипломированной актрисой, что мне не пришлось работать на театральной сцене...

— Мария, как вы стали телеведущей?

— Неожиданно. Сыну исполнилось два года, я думала о том, чтобы снова начать работать. Были мысли и о телевидении — по сравнению с кино эта работа казалась мне более

стабильной. По случаю 70-летия со дня рождения моего отца — писателя Василия Шукшина — мы с мамой в числе большой делегации артистов и общественных деятелей поехали на его родину, на Алтай. Там я познакомилась с продюсером Сергеем Шумаковым, и через неделю меня пригласили на телевидение. Тогда я и предположить не могла, какой масштабной станет передача «Жди меня», — просто была счастлива, что получила работу.

### О ПРОГРАММЕ «ЖДИ МЕНЯ»

— Сколько громких шоу с популярными актрисами за эти годы исчезло с экрана, а ваша программа «Жди меня» живёт. Как думаете, почему?

— Потому что она народом нежно любима. Резонанс у передачи огромный.

— А вы не устаёте, когда люди вокруг вас постоянно плачут? Там же столько горя!

— Тяжелее смотреть по телевизору. На съёмках

ты берёшь себя в руки. В кадре ведущему нельзя плакать:grim течёт, сморкаться начинаешь. Съёмки идут без перерыва, дублей мы не делаем, порядка четырёх часов. А когда смотришь телевизор, расслабляешься. Там же ещё

музыка подкладывается, и она очень эмоционально действует.

— То есть вы потом плачете?

— Когда пересматриваю передачу, плачу. Тут уж я выпускаю на волю все свои эмоции. На экране



Размолвки из-за детей стали не редкостью в семьях знаменитостей. В прошлом году многие издания и Интернет-сайты сообщали о скандале в семье Марии Шукшиной и её бывшего гражданского мужа Бориса Вишнякова, отца близнецов Фоки и Фомы. В центре внимания прессы оказались претензии Бориса Вишнякова к популярной актрисе. Он признался, что будто бы Мария тайно увезла от него детей, которые жили с ним несколько лет, и не даёт теперь ему встречаться с сыновьями. Мария Шукшина комментировать ситуацию и общаться с прессой на эту тему отказалась.



получается пронзительнее, чем на съёмках. Там ведь ещё показывают крупным кадром глаза. А я этих людей в студии иногда вижу только со спины.

## О ДЕТАХ И ВОСПИТАНИИ

— То, как вы воспитываете своих детей, отличается от того, как воспитывали вас?

— Я очень благодарна маме за то, что никакого особого надзора и воспитания с её стороны не было. Я училась на собственных ошибках, с детства привыкала отвечать за свои поступки, самостоятельно принимать решения. Мне понравилась такая педагогическая система, и я её применила в отношении дочери. Ане сейчас 23 года, она делает успехи в карьере и вообще большая умница — я ею очень горжусь. С мальчишками же без надзора никак нельзя. Они другие по природе. Я стараюсь их контролировать, но при этом так, чтобы это не было особо заметно.

— Мария, вы не питаете особой любви к светским выходам. Но если появляетесь, то почти всегда с дочерью Аней. Приучаете её к светской жизни?

— Нет. Аня не очень-то любит все эти выходы, так же, как и я (Смеется). Просто мы ходим только на те мероприятия, которые нам интересны. Очень редко появляемся, например, на каких-то кинопремьерах, презентациях друзей и благотворительных мероприятиях.

— А по магазинам ходить любите? За нарядами, косметикой — тоже вместе?

— Конечно. Я советую ей, что выбрать, что вообще носить, рассказываю об определённых дресс-кодах, которые нужно соблюдать.

## О ЛИЧНОМ

— Как вам удаётся сохранить такую красоту с четырьмя детьми? Фитнес, бассейн — на это времени хватает?

— Редко. Я занимаюсь, этим, конечно, но очень редко. Для женщины, в пер-

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ШУКШИНА Мария Васильевна**  
заслуженная артистка России

**Дата рождения:** 27 мая 1967 г. Родилась в семье актёра, режиссёра и писателя Василия Шукшина и актрисы Лидии Федосеевой-Шукшиной.

**Образование:** высшее. Окончила Институт иностранных языков им. Мориса Тореза.

**Работа в кино:** «Странные люди» (1969), «Печки-лавочки» (1972), «Птицы над городом» (1974), «Вечный муж» (1990), «Какая чудная игра» (1995), «Американская дочь» (1995), «Цирк сгорел, и клоуны разбежались» (1998), «Люди и тени» (2001), «Дорогая Маша Березина» (2004), «Я тебя люблю» (2004), «Брежнев» (2005), «Служба доверия» (2007), «Без вины виноватые» (2008), «Индиго» (2008), «Похороните меня за плинтусом» (2009), «Утомлённые солнцем 2: Предстояние» (2010), «Дело гастронома № 1» (2011), «Моя безумная семья» (2011), «20 лет без любви» (2012) и др.

**Работа на телевидении:** соведущая программы «Жди меня».

**Дети:** четверо. От первого мужа Артёма Трегубенко дочь Аня (23 года). От второго сына Макар (13 лет). От третьего мужа, юриста и бизнесмена Бориса Вишнякова — близнецы Фома и Фока (6 лет).



мужа бизнесмена Алексея Касаткина — близнецы Фома и Фока (6 лет).

вую очередь, важно, чтобы у неё положительные эмоции зашкаливали. Любимая работа и любимые дети — это всё вместе даёт огромный прилив сил. Работы у меня много. Но главное, что я её люблю. Конечно, времени с детьми проводишь гораздо меньше, чем хотелось бы. Но оставить свою работу и сидеть с детьми дома я бы не смогла.

— **Домохозяйка** — это не ваше?

— Я уже была в такой роли — по два года сидела со старшей дочерью и средним сыном. Меня этот быт каждодневный и монотонная рутина убивают. Мне хорошо соскучиться по детям. Прилететь на всех парах, закупить им подарков и смотреть на них, не отрываясь. Наблюдать, как они играют, разговаривают. Работа, конечно, не всегда даёт положительные эмоции, а дети — всегда. Особенно младшие — Фока и Фома. Они снимают весь стресс, напряжение, негатив, который иногда есть на съёмках. Но в принципе творческий процесс — он тоже очень увлекательный. И без него я мыслю своей жизни. Одно другое дополняет.

## О ПРАЗДНИКАХ

— Как вы любите отмечать праздники?

— Праздники я провожу дома в кругу детей, членов нашей семьи и самых близких людей. Это традиция.

— Неужели так было всегда?

— Нет, конечно (улыбается), но с замужеством и рождением детей всё стало тише и благонравнее.

## О СТИЛЕ «РУССКАЯ КРАСАВИЦА»

— А стиль причёски — русская красавица с косой — вы заимствовали у мамы?

— Поначалу на телевидении хотели придумать мне новый облик. Но лучше, чем гладко зачёсанные на прямой пробор волосы, собранные в косу, ничего не придумали. Иногда мне хочется что-то изменить в причёске, например, чёлку поносить, но она почему-то быстро надоедает.

— У вас так стильно подбриты височки...

— С височками просто комедия. Они всем очень нравятся, на них обращают

внимание. Девочки в провинции мне подражают, тоже делают себе такие височки. Но весь секрет в том, что в восьмом классе я по глупости сама отрезала эти пряди и теперь всё время приходится поддерживать форму. А это делают ножницами, а все думают, что хожу к парикмахёру.

## О МУДРОСТИ

— Вы считаете себя мудрым человеком?

— Где-то я мудрая, где-то — очень наивная. И это, наверное, хорошо. Но главное, чему я научилась в жизни, — просто радоваться ей. Радоваться своим успехам, успехам детей, успехам других людей, тому, что у меня есть работа и такая большая и дружная семья. Я люблю каждый день. И наслаждаюсь им. Я не вспоминаю с грустью о прошлом.

— Мария, это правда, что по-прежнему по многим вопросам вы в первую очередь советуетесь со своей мамой?

— Это так. С годами ничего не изменилось. По всем вопросам мой главный советчик — мама.

# ВЕСЕННЯЯ ХАНДРА

«В весенние месяцы я очень постоянно чувствую усталость, даже утром. А ещё часто расстраиваюсь по пустякам. Витамины и успокаивающие лекарства принимаю, не помогают. Как быть?»

Мария Р., г. Курск

— Раздражительность и повышенная утомляемость часто воспринимаются окружающими как женские «капризы». Но на самом деле так может проявляться недуг, который нужно лечить, — астенция. С греческого языка «астения» переводится как бессилие, слабость.

От обычной весенней повышенной утомляемости астенция отличается принципиально. Усталость, которая возникает от недостатка витаминов или перегрузок на работе, обычно проходит после отдыха. А при астенции даже продолжительный отдых и сон облегчения не приносит.

Причин астенции может быть очень много. Наиболее распространённой является функциональная астенция, то есть разлад работы нервной системы и внутренних органов. Частые перепады температуры, давления, влажности, зимний дефицит солнечного света заставляют организм работать на пределе. И к весне возможен так называемый «срыв адаптации». К тому же очень часто до весны за нами тянется шлейф перенесённых зимой вирусных и бактериальных инфекций.

В случае функциональной астенции очень хорошо помогают грамотно подобранные витаминно-минеральные комплексы, растительные адаптогены — женьшень, элеутерококк, левзея, родиола розовая, пантокрин. А также закаливающие процедуры, массаж и лечебная физкультура.

Но нужно знать, что у астенции бывают и более серьёзные причины. Немотивированная слабость может быть первым признаком инфекционных, эндокринных, нервных, онкологических и гематологических заболеваний. Кроме того, подобными симптомами часто сопровождаются нарушения работы желудочно-кишечного тракта и воспалительные процессы в почках. Поэтому, чтобы разобраться с истинной причиной недомогания, вам нужно обратиться к врачу и пройти подробное обследование.

Необходимо, к примеру, определение содержания тиреотропного гормона и кортизола. Эти анализы позволяют выявить две частые причины астенции: дисфункцию щитовидной железы и надпочечников.

Ещё одной частой причиной асте-



**Как быть, если весной вы чувствуете себя как «выжатый лимон»? На вопросы читательниц отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.**

нии является хронический вирусный гепатит. Повышенная утомляемость бывает единственным его симптомом. Поэтому желательно проверить кровь ещё и на наличие антител к вирусам гепатитов.

«Этой зимой я часто болела. Перенесла грипп, бронхит и гайморит. Никак не могу восстановить силы. А особенно огорчает снижение памяти и внимания. Что посоветуете?»

Анна Д., г. Орёл

— Для быстрого восстановления после таких тяжёлых заболеваний очень важна правильная диета. Сделайте упор на свежие фрукты, свежие и тушёные овощи, кисломолочные продукты, рыбу. Старайтесь употреблять поменьше жирной и другой «тяжёлой» пищи.

Восстановиться после инфекций поможет бодрящий витаминный эликсир. Возьмите по 100 мл аптечного сиропа шиповника и мёда, добавьте в них 50 мл сока алоэ и 50 мл аптечного экстракта элеутерококка. Вместо сиропа шиповника можно взять заготовленный на зиму домашний сок облепихи с сахаром. Состав принимайте по 1 ст. л. утром и в обед за час до еды в течение месяца.

Физическая нагрузка после тяжёлых заболеваний должна быть очень умеренной. Идеальны прогулки на свежем воздухе, лёгкая 5-10-минутная зарядка.

Могут помочь и специальные препараты для лечения астенции. Так называемые ноотропы нормализуют биологические ритмы организма и улучшают интеллектуальные функции: внимание, память, концентрацию. Исследования не выявили каких-либо серьёзных побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости компонентов.

Однако многие средства, стимулирующие память и внимание, относятся к лекарственным рецептурного отпуска. Назначать их должен только врач.

«От весенней утомляемости мне хорошо помогает настойка женьшеня. Но от спиртосодержащих препаратов у меня начинает ныть желудок. К тому же от женьшеня заметно повышается аппетит, и я набираю вес. Что делать?»

Юлия С., г. Белгород

— В последние годы на прилавках аптек появилось много адаптогенов в таблетках. К ним можно отнести, к примеру, БАДы «Элеутерококк»,



«Левзея» и другие. Эти таблетки не содержат спирта. Поэтому они обладают хорошим мягким тонизирующим эффектом, а негативного влияния на желудок не оказывают. К тому же в большинство подобных БАДов включён ещё и витамин С, которого нам не хватает весной.

Более мощным стимулирующим эффектом обладает новый препарат «Геримакс драйв». Эффект от его воздействия наступает уже через 10-15 минут и действует до 6 часов. Помимо экстракта женьшеня, в состав этого эликсира входит экстракт гуараны. Гуаранин обладает характеристиками, схожими с кофеином. Но, в отличие от него, работу нервной системы он стимулирует мягко и на более длительное время, и при этом не раздражает слизистую желудка. В связи с сильным тонизирующим действием «Геримакс драйв» рекомендуют принимать в утренние часы. Противопоказано данное средство при гипертонии и бессоннице.

Причина набора веса при приёме адаптогенов — снижение уровня глюкозы в крови и стимуляция аппетита. Поэтому нужно особенно тщательно следить за своим рационом.

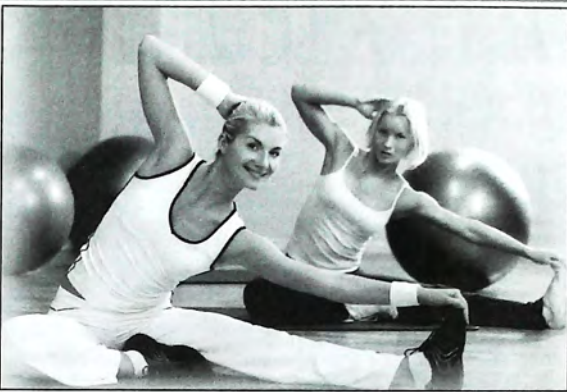
Принимайте адаптогены только утром. И начинайте день с плотного завтрака. К вечеру действие женьшеня и его аналогов уменьшается, поэтому на ужин ешьте как можно меньше.

Чтобы колебания уровня сахара в крови были менее значимыми, налегайте на продукты, богатые клетчаткой: капусту всех сортов, неочищенный рис, крупы, чечевицу, кукурузу. Избегайте употребления алкоголя, сладкой газировки, сладких соков. Ешьте как можно больше пищи, содержащей магний: пшеничные отруби, зелёные листовые овощи, бананы.

**«Весной я всегда стараюсь сбросить накопившиеся за зиму лишние килограммы. Но и во время диеты, и сразу после неё плохо себя чувствую: быстро устаю, кружится голова, целыми днями лежу. Это от нехватки калорий или от авитаминоза?»**

**Ирина Д., г. Липецк**

— И диета, и гиповитаминоз могут спровоцировать усталость. Но особенно важны витамины. Ведь целый ряд витаминов мы получаем из калорийной животной пищи. Растительные продукты могут служить надёжным источником только витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина и витаминов Е. А вот витамины группы В, А и D, в основном, содержатся в таких высококалорийных животных продуктах, как мясо, печень, яйца, молоко, сливочное масло.



Поэтому для восполнения витаминного дефицита худеющим женщинам лучше всего дополнительно принимать специальные витаминно-минеральные препараты. Выбирая комплекс, учтите, что в них обязательно должно быть не менее 8-10 витаминов.

Проверьте также свой уровень гемоглобина. Возможно, именно из-за анемии у вас кружится голова и нет никаких сил. Если гемоглобин будет снижен, обращайтесь к врачу и пройдите курс лечения анемии препаратами железа. Если же анализ крови в норме, начинайте больше двигаться.

Лечь на диване и голодать — не лучший вариант. Чтобы повысить жизненный тонус, необходимо движение. Весна — самое оптимальное время для начала тренировок.

И пусть вас не смущает повышенная утомляемость. Весенняя хандра — как раз то случай, когда «клини клином вышибают». Вначале будет довольно тяжело, но уже через пару недель регулярных занятий вы почувствуете прилив жизненной энергии.

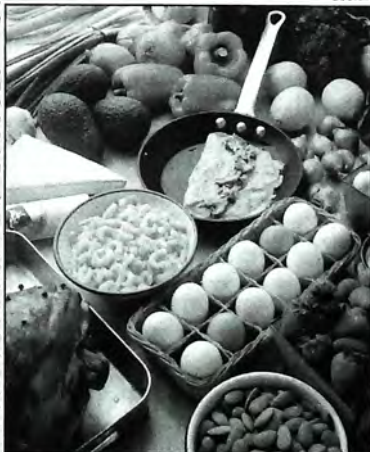
**«Слышала, что от весенней утомляемости может помочь дыхательная гимнастика. Всем ли подходит этот способ лечения? И насколько высока его эффективность?»**

**Ольга Л., г. Воронеж**

— Дыхательная гимнастика лучше всего помогает тем, у кого весенняя утомляемость возникает на фоне вегетососудистой дистонии. В этом случае она порой оказывает просто «волшебное» действие и других лечебных мероприятий не требуется. Дыхательную гимнастику рекомендуется обязательно сочетать с лечебной физкультурой.

Упражнения приводят в норму тонус сосудов, повышает адаптацию организма к различным внешним раздражителям. Под влиянием регулярных физических упражнений улучшается настроение, уменьшается утомляемость, исчезают неприятные ощущения в области сердца.

Дыхательная гимнастика может быть полезной и при других причинах повышенной утомляемости и астении. Но там она выступает лишь как один из компонентов комплексного лечения. Наиболее распространена и эффективна такая схема лечения астении: диета + витамины + прогулки на свежем воздухе + дыхательная гимнастика + лечебная физкультура + массаж + лекарственные препараты по назначению врача.



# РАЗГРУЗОЧНЫЕ СХЕМЫ ОТ АННЫ СЕЙЛЕР-ХАУС

**Ш**вейцарский диетолог Анна Сейлер-Хаус разработала три довольно эффективные диеты, которые с успехом применяются в больнице г. Берна. Отличие упомянутых трёх диет друг от друга состоит в суточной калорийности предлагаемого рациона питания, которое составляет, соответственно, 1000, 1200 и 1500 ккал в день. Как определиться, какой именно вариант подходит вам? Всё зависит от начальной массы вашего тела. Если считаете её слишком далёкой от нормы, смело можете выбирать планку в 1000 ккал в день. Если же излишнего веса немного, то пробуйте начать со щадящих 1500 ккал в сутки.

Разгрузочные схемы от госпожи Сейлер-Хаус рассчитаны на 4 недели и обеспечивают потерю веса в 3-5 кг, их преимущество перед остальными разгрузочными схемами состоит в надёжности и стойкости результата такого похудения.

Основа данных диет состоит в обильном потреблении овощей и фруктов, а также приёме 3-4 стаканов жидкости на протяжении дня.

Итак, обратимся к схеме первой диеты, которая предполагает, что ваш суточный рацион будет насчитывать 1500 ккал. Её формула такова:

**1500 ккал = 500 г овощей + 350 г фруктов + 70 г диетического хлеба + 500 г молока + 1 куриное яйцо + 30 г сливочного масла + 15-30 г творога или брынзы + 200 г нежирного отваренного мяса.**

**Итого:** такая формула за сутки поставит в наш организм 159 г углеводов, 62 г белка и 62 г жиров.

Теперь давайте посмотрим, как оптимально распределить вышеприведённый набор продуктов на приёмы пищи.

**Позавтракать** можно 100 г грейпфрута, 1 яйцом, 40 г хлеба, 20 г сливочного масла, 200 г кофе с молоком.

**Победать** оптимально 100 г нежирного отваренного мяса, 250 г овощного салата, 150 г фруктов.

**На полдник** можно перекуситься 30 г хлеба с 10 г сливочного масла, 30 г сыра или творога, 200 г кофе с молоком.

**На ужин** остаётся ещё 100 г нежирного отварного мяса, 250 г овощного салата, 100 г фруктов и 100 г молока.

А вот как выглядит формула диеты от доктора Сейлер-Хаус с суточным рационом в 1200 ккал:

**1200 ккал = 400 г овощей + 300 г фруктов + 200 г нежирного отварного мяса + 500 г молока + 1 яйцо + 20 г сливочного масла + 15-30 г творога или сыра.**

**Итого:** такая формула за сутки поставит в наш организм 115 г угле-

водов, 73 г белка и 44 г жиров.

Переходим теперь к распределению этих продуктов на приёмы пищи.

**Позавтракать** можно 100 г фруктов, 1 яйцом, 30 г хлеба, 10 г сливочного масла, 200 г молока.

**Победать** оптимально 100 г нежирного отваренного мяса, 200 г овощного салата, 100 г фруктов, 200 г кофе или чая.

**На полдник** можно перекуситься 30 г хлеба с 10 г сливочного масла, 15-30 г сыра или творога, 200 г молока.

**На ужин** остаётся ещё 100 г нежирного отваренного мяса, 200 г овощного салата, 100 г фруктов и 200 г кофе или чая.

И, наконец, наиболее аскетичный вариант диеты от госпожи Сейлер-Хаус с суточным рационом в 1000 ккал:

**1000 ккал = 400 г овощей + 300 г фруктов + 160 г нежирного отварного мяса + 500 г молока + 1 яйцо + 15 г сливочного масла + 15-30 г творога или сыра.**

**Итого:** эта формула за сутки поставит в наш организм 105 г углеводов, 62 г белка и 36 г жиров.

И традиционно переходим теперь к распределению этих продуктов на приёмы пищи.

**Позавтракать** можно 100 г грейпфрута, 1 яйцом, 20 г хлеба с 10 г сливочного масла, 200 г обезжиренного молока.

**Победать** оптимально 80 г нежирного отваренного мяса, 200 г овощного салата, 100 г фруктов, 100 г кофе или чая.

**На полдник** можно перекуситься

кусочком хлеба с 5 г сливочного масла, 15-30 г сыра или творога, 200 г обезжиренного молока.

**На ужин** остаётся ещё 80 г нежирного отваренного мяса, 200 г овощного салата, 100 г фруктов, 100 г обезжиренного молока и 100 г кофе или чая.

Кто-то возмущённо воскликнет, что порции, предлагаемые доктором Сейлер-Хаус, слишком уж миниатюрные и не способны обеспечить насыщение. Ах, если бы вы знали, до чего, на самом деле, мало еды нужно человеку для того, чтобы насытиться. А обильные трапезы в несколько блюд за один приём — это лишь стереотип нашего общества, ориентированного на потребление!

За рекомендуемые доктором Сейлер-Хаус 4 недели перевоспитать себя в плане состава рациона и величины порций потребляемой пищи вполне реально. Ведь, как известно, психологический дискомфорт от ломки привычного нам «неправильного» режима питания мы испытываем только первые две недели. Поэтому за предложенные 4 недели мы вполне освоимся с новым рационом и привыкнем к нему. Может даже статься, что вам настолько понравится приобретённая лёгкость и хорошее самочувствие от приведённого в порядок желудочно-кишечного тракта и нормализации веса, что по окончании диеты вам больше не захочется жирного майонеза, жареной свинины и маргариновых сладостей.

Удачного вам похудения!





# АЛКОГОЛЬ И ПОХУДЕНИЕ

Практически во всех диетах алкоголь запрещён. Однако не так давно немецкие эксперты исследовали влияние вина на пациентов с избыточным весом. Половина добровольцев ежедневно выпивала по 200 мл фруктового сока и соблюдала контролируруемую диету, остальных угощали тем же количеством белого сухого вина. Результаты эксперимента показали: пациенты, употреблявшие вино, сбросили на 20% больше, чем те, кто пил сок.

Так может, если алкоголь употреблять изредка и в умеренных количествах, он не окажет вреда?

Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

## «ПУСТЫЕ» КАЛОРИИ

О том, что спиртное достаточно калорийно, слышали многие. Но не все знают, что калории нам дают не только углеводы, содержащиеся в напитках. Сам этиловый спирт содержит около 7 ккал на грамм. Причём эти калории «пустые», с ними не поступает абсолютно никаких полезных веществ.

А сам процесс усвоения алкоголя в нашем организме идёт напрямую, ему не нужно перевариваться. При этом чувства насыщения у человека, выпившего рюмку, не возникает. Напротив, алкогольные напитки стимулируют аппетит. Именно эти факты послужили основой для запрещения алкогольных напитков для худеющих.

Однако калорийность спиртных напитков заметно разнится. И если в белом сухом вине содержится всего 60-65 ккал на 100 г, то в том же объёме ликёра целых 300-325 ккал. При этом все крепкие напитки гораздо калорийнее слабоалкогольных.

## НЕКОРРЕКТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Феномен лучшего похудения у тех, кто употреблял вино, вполне объясним. Сухое вино стимулирует выработку желчи печенью, а желчь обладает послабляющим действием. В результате всё «лишнее» из кишечника у человека, пьющего вино, выводится эффективнее.

Кроме того, спиртное выводит из организма воду. С её потерей также может быть связан феномен снижения веса. Если

бы измеряемым показателем был не просто вес, а объём жира в теле человека, думаю, что результаты были бы не такими оптимистичными.

Так что вино для похудения — очередной миф. Тем более, если женщина будет ежедневно выпивать стакан вина, это вполне может спровоцировать зависимость от спиртного.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО «ПИТИЯ»

Но иногда бывает так, что во время диеты всё же приходится немного выпить. От однократного употребления умеренных доз алкоголя большого вреда для талии не будет. Главное —

делать правильный выбор и проявлять чувство меры.

## Итак, чтобы не навредить фигуре:

- Ознакомьтесь с таблицей калорийности алкогольных напитков и выбирайте самые «диетические» из них.

- Пейте алкоголь как можно медленнее. Старайтесь бокал сухого вина растянуть на час сидения за столом.

- Употребляйте не больше 50 г «чистого» алкоголя в неделю. Это примерно 120 мл коньяка или водки, 300-350 мл сухого вина или 800-1000 мл пива.

- Разводите вино водой.

- Правильно закусывайте. Наилучшая закуска для вина — нежирное мясо или рыба. Они насыщают организм, заглушая аппетит, вызванный спиртным. Если закусывать фруктами или запивать спиртное газированной водой, аппетит, наоборот, возрастёт. По этой же причине менее желательны алкогольные напитки, содержащие газ — шампанское, пиво, коктейли.

## ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

| Напитки                                               | Калорийность<br>(в 100 г) |
|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| Вина десертные                                        | 172                       |
| Вина крепкие                                          | 163                       |
| Вина ликёрные                                         | 212                       |
| Вина полусладкие белые и красные (в т. ч. шампанское) | 88                        |
| Вина полусухие белые и красные (в т. ч. шампанское)   | 78                        |
| Вина сладкие белые и красные (в т. ч. шампанское)     | 100                       |
| Вина сухие белые и красные (в т. ч. шампанское)       | 64                        |
| Водка                                                 | 235                       |
| Коньяк обычный «три звёздочки»                        | 239                       |
| Ликёр «Вишнёвый»                                      | 299                       |
| Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 11%  | 42                        |
| Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%  | 75                        |
| Пиво тёмное, с долей сухих в-в в исходном сусле 13%   | 48                        |
| Пиво тёмное, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%   | 74                        |



# ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ

**Н**аступление весны — прекрасный повод для того, чтобы заняться собой. Время обновления и пробуждения в природе вдохновляет на перемены. Даже небольшие изменения в уходе за собой помогут добиться положительного результата. Вот несколько секретов красоты.

## ЛИЦО, ПРОСЫПАЙСЯ!

● После зимы кожа часто выглядит не лучшим образом. От ветра, холода, слишком сухого или жаркого воздуха она становится сухой, обезвоженной и тусклой. В это время косметологи советуют уделять внимание увлажнению кожи.

● Чтобы улучшить внешний вид кожи, избавиться от отеков, нужно непременно сократить потребление кофе, алкоголя, соленой и острой пищи.

● Быстро освежить кожу помогают маски, в состав которых входит витамин С.

● Кожа может выглядеть тусклой и вялой из-за отмерших клеток, которые мешают доступу кислорода. Вспомните об отшелушивающих процедурах и скрабах, в том числе натурального происхождения. Соль, сахар, засахаренный мёд, чай, мука, отруби и овсяные хлопья — это готовые абразивы, которые даже не нужно измельчать. Можно использовать молотые орехи, молотый кофе и апельсиновую цедру. Смешайте абразив с основой для скраба: сметану, сливки (для кожи посуше), кефир или йогурт (для жирной кожи) и можно приступать к процедурам красоты.



в воду морской соли, масел (для сухой кожи), хвойного концентрата.

● Эластичность и упругость коже придаст апельсиновая ванна. Потребуется 5-6 апельсинов и 3 ст. л. оливкового масла. Выдавленный апельсиновый сок нужно смешать с 1/2 л теплой воды, добавить масло и вылить полученную смесь в ванну. Достаточно 1 ванны в неделю.

## КОМПЬЮТЕР, ГЛАЗА И НОВАЯ ОПРАВА

● Уставшие глаза — общий «недостаток» всех, кто работает за компьютером, длительно находится в помещениях с искусственным освещением. Исследования показывают, что все работающие за компьютером моргают гораздо реже, чем нужно. Из-за этого часто возникает сухость и резь в глазах. Офтальмологи советуют почаще делать перерывы в работе, отворачиваться от монитора и... моргать.

● Снять припухлость век помогают компрессы из пакетиков с травяным чаем, маска из кружочков свежего огурца, тертого сырого картофеля или протирание кубиками льда.

● Помолодеть на несколько лет поможет новая оправа очков, если она выбрана удачно. Даже сама примерка новой оправы способна подтолкнуть к положительным изменениям в образе. Чтобы выбрать удачную оправу, эксперт моды Эвелина Хромченко берёт с собой цифровой фотоаппарат, чтобы иметь возможность оценить себя со стороны.



## ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО

● Лишний вес и целлюлит — самые распространённые проблемы после зимы. В список антицеллюлитных мер косметологи советуют внести увлажняющие процедуры и не допускать обезвоживания организма. Стоит выпивать не меньше 1 л чистой воды, чтобы выводить из организма продукты обмена.

● Для поддержания тонуса кожи полезно принимать контрастный душ и ванны с добавлением

## ВОЛОСЫ С БЛЕСКОМ

● К концу зимы полезны питательные маски для волос (1 раз в 7-10 дней).

● Удачное тонирование волос поможет оживить причёску. Можно попросить мастера выделить цветом несколько прядей у самого лица, чтобы подчеркнуть глаза. Пряди делают не резко контрастными, а всего на 3-4 тона светлее основного тона.

● Чёлка — прекрасный способ внести изменение в причёску. К тому же чёлка помогает помолодеть сразу на несколько лет.

● Совсем тусклые волосы поможет оживить специальный блеск в виде спрея. Нанесите его на волосы, как лак, и причёска будет выглядеть значительно лучше.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Самая полезная для красоты привычка — это движение и физические нагрузки. Если в конце зимы стрелка на весах упорно показывает несколько лишних килограммов, самое время подумать о том, что пора записаться в фитнес клуб или хотя бы начать ходить пешком. Даже если проходить в день 1-2 автобусных остановок и отказываться от лифта, организм уже получит минимум физической нагрузки. Ну а в выходные дни полезно прогуляться по парку, скверу, поехать в лес или просто пройти пешком по любимым улицам города.



# ЛАК ДЛЯ МАНИКЮРА

**М**ногие женщины делают маникюр самостоятельно. Чтобы маникюр выглядел безупречно, правильно выбирайте лак.



● При покупке лака попросите консультанта показать вам кисточку. Она не должна быть жесткой или мягкой, а также слишком короткой, словно обрубленной. Выбирайте кисточку подлиннее, с ровными, собранными вместе ворсинками. Кисточка не должна касаться дна флакона. Если ворсинки торчат в разные стороны, то на ногтях будут оставаться некрасивые разводы.

● Посмотрите, заполнен ли флакон до самого верха, чистое ли у него горлышко, не имеются ли на нем засохшие полоски лака.

● Как правило, нерастворимые компоненты и цветные пигменты оседают на дне и стенках флакона, поэтому лучше, если в лаке есть металлические шарики. Перед тем как нанести лак, его нужно взболтать.

● Лак-основа необходим для сглаживания неровностей на поверхности

ногтя. Бывает прозрачным или розовым. Защищает поверхность ногтя от окрашивания лаком очень яркого цвета.

● Ориентироваться только на модные тенденции при выборе цвета лака не стоит.

● При выборе лака учитывайте, что самый модный цвет вам может просто не подойти. Лучше всего прислушаться к себе и выбрать лак на свой вкус. Есть классические цвета, яркие и нейтральные, которые всегда в моде. Существует нейтральная палитра французского маникюра, который подходит к любой одежде и макияжу.



# ПОРЯДОК В КОСМЕТИЧКЕ

**К**источка для румян, кисточки для теней и пудры, спонжи для крема — все эти инструменты для нанесения макияжа требуют чистоты. Если пользоваться кисточкой, которую последний раз мыли полгода назад, высыпаний на лице не избежать. Не стоит забывать об этом весной, когда кожа и так капризничает по всякому поводу.

● Кисточки для макияжа рекомендуется чистить, по крайней мере, 1 раз в 2 недели. Можно мыть кисточки и чаще. Это зависит от того, насколько интенсивно вы пользуетесь косметикой.

● Некоторые косметические бренды предлагают специальные растворы для кистей. Кисточки и спонжи замачивают с очищающим и дезинфицирующим средством, промывают и сушат.

● Более доступный метод — очищать кисточки со средством для умывания лица, детским или обычным мягким шампунем. Детский шампунь хорош тем, что он,

как правило, неаллергенный, натуральный, без отдушек, хорошо смывается. Промойте кисточку с шампунем, затем хорошо сполосните. Затем промокните кисточку чистым полотенцем, придайте ворсу правильную форму кисти и положите сушить в горизонтальном положении, на полотенце или крае стола.

● Можно использовать обычное детское мыло. Промойте кисти мыльным раствором, а затем с капелькой кондиционера для волос и хорошо ополосните.

● Если кисти нужно очистить быстро, и нет времени долго сушить, возьмите одноразовые салфетки для снятия макияжа и несколько раз протрите кисти, до тех пор, пока след от кистей не будет чистым.

● Спонжи рекомендуют мыть после двух нанесений тона. Спонжи замачивают в растворе шампуня или детского мыла, затем промывают, хорошо прополаскивают, отжимают и сушат.

● Не давайте другим пользоваться вашими инструментами для макияжа: кисточками, спонжами, пуховками. Кожа у всех разная, и вы никогда не знаете, как будете реагировать на бактерии с чужого лица.

Подготовила  
Наталья БАТЕЙКИНА



## МОДНАЯ ПАЛИТРА

Цветовая гамма сезона весна-лето 2012 очень разнообразна. Модный сиреневый (цвет гиацинтов и крокусов) — напоминает о том, что пришла весна. Пастельную гамму дополняют нежный и неяркий небесно-голубой, лимонный, фисташковый, цвет чайной розы и морской волны. Модна и яркая палитра. Выделяется жёлтый цвет. Платья, юбки, костюмы и брюки ярко-жёлтого цвета встречаются в коллекциях многих дизайнеров. Кстати, психологи считают, что одежда и аксессуары жёлтого цвета очень бодрят и поднимают. Актуален белый цвет, помогающий создать элегантные, женственные и очень лаконичные образы.

**Весной непременно хочется обновить свой гардероб, хотя бы слегка. Стилисты советуют: достаньте вещи ярких и светлых тонов, примерьте и посмотрите, чего вам не хватает, а потом отправляйтесь за покупками.**



# ВЕСЕННИЕ ТЕНДЕНЦИИ

## ЦВЕТЫ

Цветочный бум — неизменная весенне-летняя тенденция. Как всегда, цветы везде: в одежде и аксессуарах. Цветы радуют глаз и вдохновляют. Актуальны платья, блузки и юбки с цветочным рисунком. Популярны самые разные цветы: от мелких цветочков в стиле 50-х до экзотических тропических цветов и цветочных узоров в техно-стиле.



## КЛАССИКА С ВАРИАЦИЯМИ

Чёрный, белый, бежевый, песочный, красный — эти классические цвета прекрасно сочетаются между собой и подходят для ансамбля в элегантном стиле. Главное — подобрать платье или блузку с юбкой, которые идеально сидят на фигуре, и дополнить яркими аксессуарами. Элегантный стиль предполагает, что в облике всё продумано: от причёски до кончиков ногтей. Модная тенденция — асимметричный крой, например, асимметричный крой подола платья.





## БРЮКИ И МУЖСКИЕ РУБАШКИ

Брюки — одна из базовых вещей в гардеробе многих женщин. Брюки любят за удобство и практичность. Классический покрой брюк по-прежнему актуален. Новые тенденции — брюки-клёш в стиле 70-х и укороченные брюки-дудочки (длиной 7/8), брюки с лампасами и свободные по всей длине брюки в пижамном стиле. Из мужского гардероба заимствован ещё один весенний хит — рубашка. Модны рубашки разных цветов, от нейтрального белого до яркого лимонного. Актуальный крой — как у мужской сорочки.



## ДЖИНСОВАЯ ТЕМА

Джинсовые вещи — это уже классика моды. Не исключение и этот сезон. Из денима шьют юбки-карандаши и юбки-макси, длинные и короткие шорты, рубашки, куртки, узкие и широкие джинсы. Популярны классический голубой и варёный синий. Джинсовые вещи могут быть актуальны как в повседневном, так и в вечернем гардеробе.



## АКСЕССУАРЫ

Один из ярких аксессуаров сезона — клатч с коротким ремешком, надетым на запястье. В зависимости от материала и расцветки такая сумочка подойдет к нарядам разного стиля. Ещё одна новинка — сумки с сетчатой фактурой. В моде сетчатые материалы, из которых шьют и одежду, и аксессуары.



# БЛОКНОТ ДЛЯ ЗАМЕТОК на холодильник



**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** блок для записей или небольшой блокнот; фломастер или ручка; разнообразные крупы, злаки, семена; толстый картон или фанера для основы; краска для окрашивания основы; прозрачный клей; спички; акриловый лак; несколько мелких магнитиков или кусочки листа с магнитной основой.



**1.** Вырежьте из картона или фанеры основу под блокнот размером больше блокнота на 6-8 см по длине и по ширине. Основу покрасьте краской (не забудьте торцевые поверхности). Очертите рамку вокруг блокнота, толщиной 2-3 см.



**2.** Отрежьте у спичек головки и наклейте спички в задуманном порядке на основе.



**3.** Достаточно густо намажьте отрезок рамки клеем и посыпьте сверху крупой. Крупу слегка прижмите пальцем.



**4.** Заполните всю рамку крупой и оставьте на час-полтора для высыхания клея. Справа на рамке крупой выложите «ложе» для колпачка фломастера (ручки), который приклеивается силиконом (жидкие гвозди) или прозрачным клеем. После высыхания клея крупу и спички покройте лаком. Лак служит дополнительным связующим материалом для крупы, поэтому не жалейте лака.



**5.** После высыхания лака, с обратной стороны основы приклеиваются магнитики или кусочки магнитного листа.

**Вот так выглядит наш блокнот в готовом виде.**





# ЧТО ПОСЕЕШЬ...

За окном ещё лежит снег, а у соскучившихся по лету дачников уже зеленеет на окне кое-какая рассада. Скоро, совсем скоро начнётся посевная-2012. Так что самое время задуматься о семенах.

## ГДЕ БРАТЬ БУДЕМ?

Здесь основных вариантов три: на рынке, в магазине и из собственных запасов. Каждый вариант имеет свои достоинства и недостатки.

● Если вы покупаете семена у случайных продавцов («бабушек»), аргумент в пользу этого только один — видимо вы живёте близко от рынка. А вот минусов больше. Неизвестно, сколько этим семенам лет, неизвестно, какие сорта вам продали на самом деле, и уж точно у бабушек не будет семян гибридов.

● Специализированный магазин — гораздо более надёжное место для покупки. Однако опытные огородники знают, что и здесь можно сделать неудачную покупку. Картинка на упаковке с семенами может абсолютно не соответствовать реальным плодам. Хотя, конечно, серьёзные производители такого не допускают. Только вот как вычислить этого серьёзного производителя? Одним из признаков может служить информация на упаковке с семенами. А именно: название культуры, сорта или гибрида; название семеноводческой фирмы, её адрес и телефон; срок годности семян с точностью до месяца; номер партии семян; вес семян в упаковке или количество в штуках; указание на соответствие ГОСТу — для овощных культур ГОСТ Р 52171-2003, а для цветочных ГОСТ 12260-81. Но и это не гарантия от пересортицы (т. е. в пакетики могут оказаться семена разных сортов). Так что лучше всего выбирать производителя на основе собственного опыта, а если его недостаточно, воспользоваться советами бывалых огородников.

● Семена со своего огорода делают результат предсказуемым. Однако их нужно подвергнуть жёсткому отбору. Высыпьте семена на стол и разделите их на крупные, средние и мелкие. Позже посейте их отдельно. Одинаковые по размеру семена имеют одинаковые запасы питательных веществ, поэтому и всходят одновременно. В итоге вы получите одинаковую по размеру рассаду. Если собственных семян более чем достаточно, для посева оставьте только самые полновесные.

Не стоит пытаться использовать семена от плодов гибридов F1, купленных в прошлом году. Они теряют лучшие свойства своих родителей, и урожай вас уже не порадует.



## НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ

Аналогично собственным семенам стоит проверить магазинные семена с истекшим сроком годности, если они остались у вас с прошлого сезона.

В благоприятных условиях семена могут сохранять свою всхожесть гораздо дольше, а в неблагоприятных — утрачивают её до срока. Можно практически не сомневаться во всхожести семян, упакованных в пакетики из фольги. Если, конечно, пакеты, не вскрыты.

Всхожесть семян укропа, моркови, сельдерея, петрушки, пастернака, тмина, майорана можно определить по запаху: старые семена теряют присущий им аромат и, значит, всхожесть.

## ПРОСТО КОНФЕТКИ!

Семена, прошедшие специальную обработку (дражирование), выглядят как нарядные конфеты-драже. Дражированию подвергаются семена очень мелкие, с которыми трудно работать, такие, как петунья, begonia, салат, петрушка, морковь. Первый этап дражирования — обработка фунгицидами, веществами, защищающими семена от различных болезней. Второй — обволакивание специальной «глазурью», в состав которой входят питательные вещества и средства защиты.

Семена-драже не следует замачивать перед посадкой, но высевать их надо в хорошо увлажнённую почву. При недостаточной влажности всходы не ждите. Защитная оболочка не сможет раствориться, и семена останутся сухими.

Ещё один современный приём производителей, облегчающий работу овощевода, — размещение семян на ленточке. Ленточки с равномерно распределёнными по длине и закреплёнными семенами кладут в бороздку и присыпают грунтом. Всходы не надо прореживать, лишних семян на ленточке нет.

Хорошего вам урожая!

Анна ЗАВРАЖНОВА



После осмотра семян возьмите несколько небольших стаканчиков и посейте в них по несколько семечек из каждого пакетика для проверки на всхожесть. При оптимальной температуре через 3-6 дней должны появиться всходы капусты, вслед за ней (через 4-8 дней) взойдут огурцы, кабачки, патиссоны, томаты, салат. Бакажаны, лук всходят не раньше восьмого дня. Ещё дольше придётся ждать всходов петрушки, сельдерея, моркови (12-22 день). Отсутствие всходов, их слабость должны вас настроить на покупку новых семян.





**ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ОБЯЗЫВАЮТ**

«А подарки... За них от подарков положены», — говорит одна из героинь Дарьи Донцовой. Сколько раз мы с радостью принимали от другого человека презент или услугу, не подозревая, когда и чем за них придётся расплачиваться! А если платить придётся не только временем, но и душевным спокойствием?



Возьмём ситуацию на работе. Допустим, кто-то из коллег несколько раз оказывал вам мелкие услуги — одолжил ручку или карандаш, занимал очередь в буфете, подвозил на своей машине до метро... Или постоянно делился принесённой из дома снедью — конфетами, бутербродами... Ну, как можно отказать, когда этот сотрудник «не в службу, а в дружбу» попросит вас подежурить за него вне очереди или помочь в составлении отчёта? «Неудобно, ведь она для меня столько сделала!» — говорила моя мама о сотруднице, которая то и дело обращалась к ней с просьбами поменяться сменами, потому что ей надо было куда-то ехать или идти по своим делам. Когда же мама пару раз попросила её о том же, та, недолго думая, отказала...

Есть у нас соседка, совсем неплохая женщина. Не жадная, во всяком случае. Не было такого праздника, чтобы она не явилась с гостинцем. Несколько раз приносила нам мёд в банках, который присылают её родственники. А потом звонок в дверь — и очередная просьба: найти книгу по школьной программе для внуки, получить по e-mailу и распечатать документы от её дочери, дать в долг деньги...

«С меня магарыч!» — каждый раз обещает соседка, когда её просьба выполнена. И отказать ей в следующий раз уже язык не поворачивается. Несмотря на то, что нет времени заниматься её проблемами или плохо себя чувствуешь... А как же все эти подарки, шоколадки, банки с мёдом? Не зря же!

Одна моя знакомая взялась опекать одинокую старушку. Носила ей продукты, помогла поставить в квартире железную дверь, привезти из магазина новенький телевизор... А потом плакала, потому что старушка заведовала квартиру не ей, а другой соседке, которая тоже её опекала...

Конечно, бывают ситуации, когда

люди помогают просто так, бескорыстно, не ожидая ничего взамен. Например, если дело касается инвалидов, стариков, больных детей, не имеющих ни денег, ни квартир, ни возможности кому-то чем-то помочь. Это называется «благотворительность». Но сейчас речь не о ней. Речь о людях, которые являются полноценными членами общества, а не больными или неимущими.

Человек устроен так, что за оказанное кому-то добро он, сознательно или бессознательно, ждёт отдачи. Ждёт, что за сделанное одолжение ему окажут ответную услугу или хотя бы преподнесут презент... Если же этого не происходит, то мы осуждаем того, кто не «отдал».

К примеру, есть у меня один знакомый, довольно известный тележурналист. Я дважды приезжала к нему домой делать интервью для газет, и он дважды угощал меня пустым чаем. А приехав по делу ко мне, конечно, с пустыми руками, чуть ли не с порога потребовал накормить его обедом.

Потом этот знакомый раз пять обращался ко мне с просьбой записать на диски телепередачи с его участием. Когда я отдала ему диски, то услышала «спасибо». Он даже не принёс взамен чистых «блванок», не говоря уж о каком-нибудь мелком презенте типа шоколадки. Добавлю, что дело было под Новый год. А ведь я потратила на него столько времени и усилий... Да и материальное положение у него гораздо лучше, чем у меня...

Ну и как бы вы отнеслись к человеку, который с вами так поступает? Правильно, перестали бы общаться! Потому что если человек просит о чём-то или требует что-то, не предо-

ставляя ничего взамен, то он вас использует. А вот если он помогает вам убрать квартиру или угощает шоколадкой, то, значит, он имеет право на ваше время и на вашу жизнь!

Единственный способ избежать такой «кабалы» — не оказывать обязанности. Это, конечно, непросто, ведь так трудно удержаться от искушения взять предлагаемую шоколадку или оттолкнуть протянутую руку помощи!

Но кто заставляет вас отказываться от подарков и одолжений? Просто помните, что за них нужно платить. Вы можете сказать «нет» — отрывайте! В ответ на шоколадку пригласите дарителя попить чаю с тортиком. Если соседка помогла вам клеить обои, договоритесь, что ваш муж поможет ей перевезти вещи на дачу... «Платите» здесь и сейчас, чтобы не ждать, когда с вас потребуют платы! И совсем не той, которая удобна вам...

Давайте взглянем правде в глаза: отношения между людьми, за редким исключением, основаны на принципе «ты мне — я тебе». Я тебе любовь — и ты мне любовь... Я тебе защиту, а ты мне домашний уют... Я тебе деньги, а ты мне своё время... Я тебе благотворительную помощь, а ты мне поможешь поднять самооценку в собственных глазах... Но одно дело, если вас устраивают условия «сделки», и совсем другое, если они вам в тягость. Тогда заставьте человека играть по правилам, приемлемым для обоих, или задумайтесь о пре-  
кращении отношений.

**Арина ЛЮСИНА**



# С К готовим КУЛИНОЙ

№3(65) Март 2012



**ВЫПЕЧКА  
СО СТУЩЁНКОЙ**



**ГОТОВИМ  
В ГОРШОЧКАХ**



**ШОКОЛАДНОЕ  
ПЕЧЕНЬЕ  
ТРЮФЕЛИ**



**ОРИГИНАЛЬНЫЕ  
СУПЫ И ОКРОШКИ**



## САЛАТЫ С МОРКОВЬЮ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО

### САЛАТ «МЕЧТА»

На 1 кг шампиньонов: 250 г моркови по-корейски, 3-4 луковицы, 250-300 г твёрдого сыра, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень укропа или петрушки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте пластинками, лук — полукольцами. Обжарьте вместе на раст. масле. Посолите, поперчите по вкусу, откиньте на сито, чтобы стекла лишняя жидкость.
2. Морковку порежьте небольшими кусочками, сыр — мелкими кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатник, украсьте рубленой зеленью.

О. С. ЗУДИНА, г. Новотроицк

### САЛАТ

#### «АРОМАТНЫЙ»

На 2 моркови: 2 яблока, 1 грейпфрут, 1 горсть изюма, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. молотой корицы.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и яблоко очищаем, натираем на крупной тёрке. Грейпфрут очищаем от кожуры, разделяем на дольки, удаляем белую плёнку, каждую дольку нарезаем кусочками. Изюм распариваем в кипятке.
2. Всё перемешиваем вместе с соком грейпфрута, добавляем оливковое масло и мёд. Сверху посыпаем салат молотой корицей.

О. М. ДАНИЛОВА, г. Елец,  
Липецкая обл.

### СЛОЁНЫЙ САЛАТ «ВЕТЧИНЫЙ»

На 200 г ветчины: 150 г моркови по-корейски, 200 г твёрдого сыра, 1 огурец, 3 варёных яйца, майонез, 1 зубчик чеснока.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину нарежьте тонкой соломкой, сыр, огурец и яйца натрите на крупной тёрке.
2. Для соуса смешайте майонез с пропущенным через пресс чесноком.
3. На плоское блюдо выложите салат слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — половина сыра, 2-й — ветчина, 3-й — огурцы, 4-й — оставшийся сыр, 5-й — морковка по-корейски, 6-й — яйца.

Л. И. МАЙКОВА, г. Москва

### МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ТУНЦОМ

На 1 банку консервированного тунца: 2 моркови, 2 черешка сельдерея, 1-2 ст. л. лимонного сока, соль. Для украшения: ломтики лимона, листья сельдерея.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунца выньте из банки, измельчите вилкой. Очищенную морковь натрите на мелкой тёрке, черешки сельдерея порежьте дольками.
2. Все подготовленные ингредиенты соедините, посолите по вкусу, заправьте лимонным соком и соусом от тунца.
3. Готовый салат разложите по порционным креманкам или стаканчикам, украсьте листочками сельдерея и маленькими ломтиками лимона.

Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

### САЛАТ

#### «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

На 3-4 моркови: 200 г консервированного ананаса, 100 г твёрдого сыра, 3-4 черешка сельдерея, 1 пучок зелёного салата, 1 ст. л. поджаренного миндаля, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ст. ананасового сока, 1/2 ст. натурального йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда, 1 ст. л. измельчённого миндаля, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим соус. Взбиваем ананасовый сок с йогуртом, лимонным соком и мёдом. Добавляем измельчённый миндаль, солим и перчим по вкусу.
2. Очищенную морковь нарезаем тонкой соломкой, черешки сельдерея — дольками, ананасы и сыр — мелкими кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты соединяем, выкладываем на блюдо, выстланное листьями зелёного салата. Поливаем его соусом, украшаем поджаренным миндалём.

СОВЕТ. Морковь и сельдерей можно замариновать на 20-30 мин. в ананасовом соке.

К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

### САЛАТ

#### «РОЗОВЫЙ»

На 1 варёное куриное филе: 4 крабовых палочки, 1 варёная свёкла, 2 варёных моркови, 150 г твёрдого сыра, 1 небольшая гроздь винограда без косточек, майонез, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, крабовые палочки, свёклу, морковь и сыр нарежьте мелкими кубиками. Ягоды винограда разрежьте на половинки.
2. Овощи, курицу, крабовые палочки и виноград соедините, перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Сверху салат украсьте половинками винограда.

А. И. СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

### РЫБНЫЙ САЛАТ С МОРКОВЬЮ

На 500 г филе морского окуня или хека, минтай: 2 варёных моркови, 1 пучок укропа, 3 ст. л. майонеза, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошинок перца, 1/2 ч. л. семян укропа или тмина, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе отвариваем в небольшом количестве подсоленной воды, лаврового листа, перца горошком и семян укропа или тмина. Остужаем и разделяем на мелкие кусочки.
2. Варёную морковь натираем на крупной тёрке. Укроп мелко рубим.
3. Соединяем все подготовленные продукты, солим и перчим по вкусу, заправляем майонезом и оставляем на ночь в холодильнике.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар



## МОРКОВНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ И РИСОМ

На 2 моркови: 100 г сыра, 2 ст. л. риса, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки, рубленые грецкие орехи, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную морковь и сыр натереть на крупной тёрке. Рис отвариваем и охлаждаем. Чеснок мелко рубим.

2. Все ингредиенты смешиваем, заправляем майонезом. При подаче к столу украшаем зеленью и орехами.

**Т. В. КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград**

## САЛАТ «ЧИФАН»

На 200 г копчёной колбасы: 300 г морковки по-корейски, 1 луковица, 1 пачка солёных сухариков, уксус, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу нарезаем тонкой соломкой, лук — полукольцами. Лук маринуем в уксусе, разведённом водой.

2. Соединяем колбасу, морковку по-корейски и отжатый от маринада лук, перемешиваем, заправляем майонезом.

3. Перед подачей к столу добавляем в салат сухарики, перемешиваем.

**Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь**

## САЛАТ «ВЗРЫВНАЯ СВЕЖЕСТЬ»

На 1 зелёную редьку: 1-2 моркови, 1/2 банки маслин без косточек, 3-4 ст. л. замороженной клюквы, 1 крупный огурец, 3-4 листа пекинской капусты, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, 2-3 ст. л. раст. масла. Для маринада: 2 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. мёда, 1/2 ст. воды, соль. Для посыпки: 7-8 орешков кешью.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку и морковь очищаем, нарезаем тонкой соломкой. Маслины нарезаем тонкими колечками.

2. Всё перемешиваем, добавляем клюкву, уксус и мёд, разведённые в 1/2 ст. кипячёной холодной воды. Солим по вкусу, перемешиваем, оставляем на 40-45 мин. Затем маринад сливаем.

3. К маринованным овощам добавляем порезанный соломкой огурец, нашинкованную пекинскую капусту, порубленный зелёный лук и укроп. Перемешиваем, заправляем раст. маслом.

4. Готовый салат выкладываем на тарелку, украшаем натёртыми орешками кешью.

**Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань**

## САЛАТ «СЕРДЕЧНЫЙ»

На 1 говяжье сердце: 150 г моркови по-корейски, 1 луковица, 150 г тёртого твёрдого сыра, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердце отварите в подсоленной воде до готовности. Затем остудите, нарежьте соломкой.

2. Морковку по-корейски порежьте небольшими кусочками, лук — тонкими кольцами.

3. Сердце соедините с морковью и луком. Добавьте тёртый сыр. Всё перемешайте, заправьте майонезом.

**З. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград**

## САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

На 2 крупных варёных моркови: 5 варёных яиц, 200 г твёрдого сыра, 3 кисло-сладких яблока, 2 луковицы, раст. масло, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, слегка обжариваем на раст. масле.

2. Морковь, яйца, сыр и очищенные яблоки нарезаем тонкой соломкой.

3. Все подготовленные ингредиенты соединяем в салатнике, солим по вкусу, заправляем майонезом.

**Е. И. РУСЛАНОВА, г. Кстово**



●Позеленевшие головки моркови горчат, поэтому при тепловой обработке их надо удалять.

●Если с моркови срезать тонкий слой кожицы, а не скоблить, она не будет темнеть.

●При варке моркови можно добавить щепотку питьевой соды, тогда морковь лучше сохранит свой цвет и быстрее сварится.

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



## ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И ФИСТАШКАМИ

На 300 г кольраби: 2 моркови, 2 яблока, 1/2 ст. фисташек. Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. бальзамического уксуса, 1-2 ч. л. мёда, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки перемешиваем оливковое масло с уксусом, добавляем по вкусу мёд и молотый перец.

2. Кольраби, морковь и яблоки очищаем, нарезаем тонкой соломкой. Фисташки крупно рубим.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, поливаем заправкой. Даем немного пропитаться.

**О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула**

## САЛАТ С ОРАНЖЕВОЙ ПРОСЛОЙКОЙ

На 1 варёное куриное филе: 200 г моркови по-корейски, 1 апельсин, 3-4 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, листья зелёного салата, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо порежьте кубиками. Апельсин очистите, разберите на дольки, порежьте мелкими кусочками. Яйца и сыр натрите на крупной тёрке.

2. На плоское блюдо или в салатник выложите подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — куриное мясо, 2-й — морковка по-корейски, 3-й — апельсин, 4-й — яйца, 5-й — сыр. Каждый слой промажьте тонким слоем майонеза.

**Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск**

## САЛАТ С ГРИБАМИ «ОСТРЕНЬКИЙ»

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**105**  
ккал  
в 1 порции

На 200 г маринованных грибов: 200 г квашеной капусты, 2 солёных огурца (200 г), 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 2-3 веточки петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маринованные грибы нарезаем небольшими кусочками. Капусту отжимаем от рассола, мелко рубим. Огурцы нарезаем тонкой соломкой.

2. Всё перемешиваем, добавляем измельчённый чеснок, заправляем раст. маслом. При подаче к столу украшаем листочками петрушки.

С. Н. ТАШКОВА, г. Оренбург

## СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИИ  
**149**  
ккал  
в 1 порции

На 2 л воды: 400 г картофеля, 1 луковица (100 г), 1 морковь (120 г), 1 ст. л. раст. масла, 30 г рубленой зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, соль. Для фрикаделек: 1 банка консервированной сайры в собственном соку, 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 ч. л. манки, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбные консервы (без сока) измельчите в блендере вместе с луком и чесноком. В фарш добавьте яйцо, манку и молотый перец. Всё перемешайте, слепите маленькие фрикадельки и обжарьте их слегка на раст. масле.

2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте их вместе на раст. масле.

3. В кипящую воду опустите нарезанный кубиками картофель и обжаренные овощи. Посолите, варите 10-15 мин. Затем добавьте фрикадельки, лавровый лист и рубленую зелень. Варите ещё 10 мин.

А. А. БАРЫШЕВА, г. Орск

## ПЕЧЁНКА С ЯБЛОКАМИ

На 500 г говяжьей печени:

3 луковицы (250 г), 2 кислых яблока (300 г), 150 г сметаны жирностью 10%, 50 г лёгкого майонеза, 1,5 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**291**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку зачищаем от плёнок и прожилок, разрезаем на 6 порционных ломтиков, заворачиваем в пищевую плёнку и отбиваем. Солим и перчим.

2. Лук нарезаем кубиками, обжариваем с 1 ст. л. раст. масла до золотистого цвета, солим по вкусу. Очищенные яблоки натираем на крупной тёрке.

3. Фольгу разрезаем на квадраты со стороной 10-15 см. Каждый квадрат смазываем раст. маслом, выкладываем кусочек печени, сверху тертые яблоки и обжаренный лук. Поливаем соусом из слегка подсоленной сметаны с майонезом. Фольгу заворачиваем в виде конвертика. Запекаем 10 мин. в духовке при 250°C. Затем фольгу разворачиваем и запекаем ещё 15-20 мин.

З. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

# Что съесть, чтобы похудеть

в каждом  
номере!



ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**119**  
ккал  
в 1 порции

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ

На 200 г варёной телятины: 300 г варёной цветной капусты, 2 маринованных огурца (150 г), 1 луковица (100 г), 1 варёное яйцо, 150 г консервированного зелёного горошка, 50 г лёгкого майонеза, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, огурцы, лук и яйцо порежьте кубиками или соломкой. Соцветия цветной капусты порежьте небольшими кусочками.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте горошек. Посолите, заправьте майонезом.

Е. А. ЯРЕМЕНКО, г. Ульяновск

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

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ И ГРИБОВ

На 500 г очищенных кальмаров: 500 г шампиньонов, 2 луковицы (200 г), 80 г тёртого твёрдого сыра (эдам), 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары опускаем в кипящую подсоленную воду, варим 3 мин. Затем охлаждаем, нарезаем соломкой.

2. Лук нарезаем четвертькольцами, обжариваем на раст. масле. Добавляем порезанные пластинками грибы, жарим всё вместе 10-15 мин. Солим по вкусу, добавляем сметану, перемешиваем.

3. Кальмары смешиваем с луком и грибами, перекладываем в форму. Сверху посыпаям тёртым сыром, ставим в разогретую духовку. Запекаем 10 мин. при максимальной температуре.

В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск



**КУРИНО-ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА**

ВСЕГО  
в 1 порции  
**212**  
ккал

На 300 г варёного куриного филе; 400 г замороженной цветной капусты, 400 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица (100 г), 1 морковь (120 г), 3 яйца, 1 ст. сливок (10%), 100 г тёртого голландского сыра, 20 г укропа, 1,5 ст. л. раст. масла, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Капусту и фасоль отвариваем по отдельности в подсоленной воде в течение 3-4 мин. Откидываем на дуршлаг.
2. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Слегка обжариваем вместе с 1 ч. л. раст. масла.
3. Куриное филе мелко нарезаем, смешиваем с капустой, фасолью, луком и морковью. Добавляем порубленный укроп, яйца, взбитые со сливками и тёртым сыром. Солим по вкусу. Выкладываем в смазанную маслом форму. Запекаем в духовке 40 мин. при средней температуре до золотистой корочки.

**В. А. ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк**

**ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ**

ВСЕГО  
в 1 порции  
**231**  
ккал

На 400 г очищенного картофеля; 400 г замороженного зелёного горошка, 2 яйца, 3 ст. л. муки (75 г), 2 ст. л. раст. масла, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Картофель порежьте кусочками, отварите в подсоленной воде в течение 15 мин. Добавьте горошек, варите ещё 15 мин.
2. Затем воду слейте, к картофелю и горошку добавьте яйца и разомните всё толкушкой. Всыпьте муку, перемешайте.
3. Полученную массу ложкой выкладывайте на сковороду с разогретым раст. маслом. Жарьте оладьи с двух сторон до румяной корочки.

**И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево**

**ЛОСОСЬ****ПОД МАНДАРИНОВЫМ СОУСОМ**

ВСЕГО  
в 1 порции  
**357**  
ккал

На 600 г филе лосося; 1 маленькая луковица (80 г), 1 мандарин (100 г), 100 г сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. раст. масла, смесь молотых перцев, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Рыбу нарезаем порционными кусками, солим, перчим, сбрызгиваем лимонным соком, оставляем на 15 мин.
2. Лук, очищенный и разобраный на дольки мандарин, сметану взбиваем в блендере до получения однородной массы.
3. Рыбу выкладываем в смазанную маслом форму, заливаем сметанно-мандариновым соусом. Форму закрываем фольгой. Запекаем в духовке 15 мин. при средней температуре. Затем фольгу снимаем и запекаем ещё 10-15 мин.
4. При подаче к столу перекладываем рыбу на тарелки, поливаем соусом из формы.

**З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань**

**ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРЕЧКОЙ**

ВСЕГО  
в 1 порции  
**165**  
ккал

На 400 г шампиньонов; 250 г варёной гречки, 2 луковицы (200 г), 1 морковь (120 г), 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. манки, 2 ст. л. раст. масла, 30 г зелени укропа и петрушки, по щепотке сушёного орегано и базилика, чёрный молотый перец, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Лук порубите, слегка обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанные грибы, жарьте до готовности. Затем всыпьте натёртую на тёрке морковь, жарьте ещё 5 мин.
2. Гречку измельчите в блендере до состояния пюре, переложите в миску. Грибную массу также измельчите в блендере, соедините с гречкой. Добавьте крахмал, манку, рубленую и сушёную зелень. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Из полученной массы мокрыми руками слепите котлеты (если фарш плохо держится, добавьте в него немного воды), выложите их на смазанный маслом противень. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

**Е. М. БОРТНИК, г. Липецк**

**ЧИЗКЕЙК****«НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ»**

На 150 г печенья «Юбилейное»; 50 г яблочного сока, 400 г обезжиренного творога, 350 г натурального йогурта жирностью 1%, 3 ст. л. сахара (75 г), 1 яйцо, 1,5 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. лимонного сока (40 г), тёртая цедра 1/2 лимона, ванильный сахар.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Печенье измельчите в крошку, добавьте яблочный сок, перемешайте. Распределите массу по дну формы.
2. Творог соедините с йогуртом, добавьте сахар, ванильный сахар, сок и цедру лимона. Взбейте всё до получения однородной гладкой массы. Добавьте яйцо, ещё раз взбейте. Всыпьте крахмал и снова взбейте.
3. Творожную массу выложите на основу из печенья. Дно формы оберните фольгой, поставьте в ёмкость диаметром чуть больше, чем форма. Влейте в ёмкость столько воды, чтобы она доходила до половины формы с чизкейком. Накройте сверху чизкейк фольгой. Запекайте в духовке на водяной бане 50 мин. при 180°C, затем оставьте в выключенной духовке на 2 ч.

**Н. М. ГОЛУБИНА, г. Брянск**

**БАНАНОВО-ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

ВСЕГО  
в 1 порции  
**219**  
ккал

На 350 г овсяных хлопьев; 500 г сухого обезжиренного творога, 2 банана (250 г).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Овсяные хлопья измельчите в комбайне не слишком мелко.
2. К хлопьям добавьте творог и размятые бананы, перемешайте. Поставьте в холодильник на 15-20 мин.
3. Из полученной массы сформируйте маленькие печенье, выложите их на противень. Выпекайте 15 мин. при 180°C.

**СОВЕТ.** Печенье можно обвалять в кокосовой стружке или орехах. По желанию можно добавить сахар.

**Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва**

## ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ НА КЕФИРЕ

На 1 л кефира: 1 л минеральной воды, 1 варёная куриная грудка, 3 яйца, 3 картофелины, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 огурца, зелёный лук, укроп и петрушка, горчица по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца, морковь и картофель отвариваем до готовности. Картофель, морковь и яичные белки нарезаем кубиками. Желтки растираем с горчицей.

2. Куриную грудку, очищенный от семян сладкий перец и огурцы нарезаем кубиками или соломкой.

3. Зелень мелко рубим, растираем с солью. Добавляем все подготовленные продукты. Всё перемешиваем, заливаем охлаждённым кефиром и минеральной водой. Солим и перчим по вкусу.

4. Готовую окрошку разливаем в порционные тарелки и подаём к столу.

А. Е. ПЕСКОВА, г. Краснодар

## РАССОЛЬНИК «ДЛЯ ПАННОЧКИ»

На 2,5-3 л воды: 600 г мякоти свинины, 1/2 ст. перловой крупы, 6-7 картофелин, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 5-6 солёных огурчиков, 1/2 ст. огуречного рассола, 1-2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки и укропа, раст. масло, 2 лавровых листа, горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку замачиваем на ночь в холодной воде. Затем отвариваем до готовности, промываем, отставляем в сторону.

2. Мясо нарезаем кусочками, заливаем водой, добавляем лавровые листья и горошины перца, солим по вкусу. Варим до готовности, перекладываем на тарелку.

3. Грибы и лук мелко нарезаем, обжариваем на раст. масле. Добавляем натёртую на тёрке морковь, перчим, обжариваем. Кладем порезанные кубиками огурцы, тушим 3-5 мин. Добавляем томатную пасту, тушим 1 мин.

4. Бульон доводим до кипения, опускаем в него нарезанный кубиками картофель, варим 5 мин. Вливаем рассол.

5. В кипящий суп опускаем жареную с грибами и овощами, мясо и перловку. Всё перемешиваем, варим 5 мин. За 1 мин. до готовности добавляем рубленую зелень.

6. Готовый суп снимаем с огня, даём постоять под крышкой 15 мин. Затем разливаем по тарелкам, добавляем в каждую по ложечке сметаны.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ СУПЫ И ОКРОШКИ



## ГРИБНАЯ ОКРОШКА

На 1,5 л хлебного кваса: 150 г солёных грибов, 2 огурца, 2-3 варёных картофелины, 1 варёная морковь, 2 варёных яйца, 100 г зелёного лука, 1 пучок укропа, 1 ст. л. готовой горчицы, 200 г сметаны, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелёный лук и укроп порубите, разотрите с солью и сахаром.
2. Грибы, огурцы, картофель, морковь и яичные белки нарежьте кубиками или соломкой. Желтки разотрите с горчицей и сметаной.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, залейте квасом. Перемешайте, посолите по вкусу.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

На 2-2,5 л воды: 400-500 г мясного фарша, 3-4 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 плавленых сырка с грибами, 1 пучок укропа, раст. масло, приправа для фарша, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте мелко порубленную луковицу, приправу для фарша и соль по вкусу. Всё перемешайте, слепите маленькие фрикадельки.
2. Оставшуюся луковицу мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте овощи на раст. масле.
3. В кипящую воду опустите фрикадельки и нарезанный кубиками картофель, посолите по вкусу. Варите 15 мин.
4. Добавьте обжаренные овощи и нарезанный кубиками сыр. Варите до растворения сыра.
5. Готовый суп разлейте по тарелкам, добавив в каждую по щепотке рубленой зелени укропа.

С. Т. ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

## СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ ПО-БЕЛЬГИЙСКИ

На 2 л воды: 250 г копчёной свиной грудки, 150 г замороженной стручковой фасоли, 2-3 картофелины, 1 морковь, 100 г лука-порея, 1/2 ст. 10%-х сливок, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук-порей нарезаем колечками, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле.
2. В кипящую воду опускаем нарезанную полосками грудку, варим 15 мин. Добавляем картофель, нарезанный кубиками, варим до готовности.
3. В суп кладем обжаренные овощи, варим ещё 5 мин. Добавляем разрезанную на кусочки стручковую фасоль, варим ещё 2-3 мин.
4. В конце приготовления добавляем в суп сливки, порубленную зелень, солим и перчим по вкусу. Доводим до кипения, снимаем с огня.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск



## КУРИНЫЙ СУП С ЛИМОННЫМИ КЛЁЦКАМИ

На 1,5-2 л воды: 800-900 г куриного мяса, 1 луковица, 1-2 моркови, 2 черешка сельдерея, 30 г сливочного масла, зелень кинзы, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. молотого душистого перца, чёрный молотый перец, соль. Для клёцок: 1,5 ст. муки, 2 ч. л. разрыхлителя, тёртая лимонная цедра, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. тмина, 30-40 г сливочного масла, 6 ст. л. молока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте клёцки. Муку смешайте с разрыхлителем и солью. Добавьте тмин, цедру и сок лимона, перемешайте. Положите кусочки сливочного масла, разомните руками, затем влейте молоко, замесите мягкое тесто. Накройте его салфеткой, оставьте на 20-30 мин. Влажными руками скатайте из теста небольшие шарики.
2. Лук, морковь и сельдерей нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте в глубокой сковороде на сливочном масле.
3. Сварите куриный бульон, мясо выньте, порежьте кубиками, опустите назад в кастрюлю. Добавьте обжаренные овощи, лимонный сок и молотый перец. Варите под крышкой 10 мин. Посолите по вкусу.
4. Затем в кипящий суп опустите рубленую кинзу и клёцки, варите, пока они не всплывут на поверхность.

М. С. ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

На 1,5 л куриного бульона: 450 г креветок, 5-6 картофелин, 1 луковица, 1 фенхель, 1 зубчик чеснока, зелень по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. хлопьев красного перца чили, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и фенхель мелко порубите, обжарьте на раст. масле до прозрачности. Добавьте хлопья чили и измельчённый чеснок. Жарьте 30 сек.
2. Переложите обжаренные овощи в кипящий бульон, добавьте нарезанный кубиками картофель. Варите до готовности картофеля.
3. Креветки очистите, разрежьте поперёк, добавьте в суп, варите ещё 2-3 мин. Посолите, поперчите по вкусу.
4. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

## КУРИНЫЙ СУП С ГРИБАМИ И КУКУРУЗОЙ

На 500 г куриного филе: 300 г шампиньонов, 4-5 картофелин, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, 2 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте на кусочки, залейте холодной водой, доведите до кипения. Добавьте нарезанные ломтиками грибы. Варите до готовности курицы.
2. Лук порубите, пассеруйте на сливочном масле. Отдельно обжарьте на масле муку, разведите её небольшим количеством бульона, чтобы не было комочков.
3. В кипящий бульон с курицей и грибами опустите нарезанный кубиками картофель, посолите, поперчите, варите до готовности. В конце приготовления добавьте лук, кукурузу и муку. Варите до загустения.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул



## ОКРОШКА С РЕДЬКОЙ

На 1 л кваса: 1 редька, 4-5 варёных яиц, 3-4 отварных картофелины, 200 г сметаны, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку и яйца чистим, натираем на крупной тёрке. Картофель режем кубиками.
2. Зелёный лук и укроп мелко рубим, растираем с солью.
3. Всё складываем в кастрюлю, заливаем квасом и сметаной и квасом, при необходимости солим, перемешиваем. Ставим в холодильник на 20-30 мин. Подаём в охлаждённом виде.

Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл

## СУП С РЫБНЫМИ ТЕФТЕЛЯМИ

На 2,5 л воды: 1 кг толстолобика, 2-3 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г замороженного шпината, 1/2 ст. манной крупы, 1 яйцо, раст. масло, лавровый лист, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: зелень укропа или петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим, отрезаем голову, хвост и плавники. Затем промываем, отделяем филе от костей. Голову, хвост, ребрёт и плавники заливаем водой, варим бульон, процеживаем его.
2. Рыбное филе вместе с одной луковицей пропускаем через мясорубку. Добавляем манку, яйцо, молотый перец и соль. Перемешиваем, добавляем измельчённый шпинат и ещё раз перемешиваем. Даём фаршу постоять 10 мин. Затем формируем небольшие тефтели.
3. Картофель нарезаем кубиками, морковь — мелкой соломкой, лук измельчаем. Обжариваем лук и морковь на раст. масле.
4. В кипящий бульон опускаем картофель и обжаренные овощи, варим 3-5 мин. Добавляем тефтели и лавровый лист, солим, перчим по вкусу, приправляем рыбной приправой. Варим 20-25 мин. При подаче к столу посыпаем суп рубленой зеленью.

С. И. ТЕРЕНТЬЕВА, г. Котлас

- Используйте в супах зелень и коренья трав. Укроп, петрушка, сельдерей, эстрагон и базилик — прекрасные спутники любого супа.



- Овощи и зелень, используемые в приготовлении супа, необходимо мыть исключительно в холодной воде.

- При варке супа добавляйте овощи и травы только в кипящую воду.

- Зелень лучше добавлять за несколько минут до окончания варки.

Советы прислала  
Т. М. ЯЦКО, г. Борисов



# ОКОРОЧКА, БЁДРЫШКИ, ГОЛЕНИ



## МЕДОВЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

На 10 куриных ножек: 500 г картофеля, 1-2 моркови, 1 пучок рубленой зелени, сливочное и раст. масло. Для маринада: 2-3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растопленного мёда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. раст. масла, 1,5 ч. л. приправы для курицы, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты для маринада перемешайте, залейте куриные ножки. Оставьте на 2-3 ч. (лучше на ночь), мариноваться.
2. Картофель нарежьте крупными ломтиками, морковь — соломкой.
3. На смазанный раст. маслом противень выложите куриные ножки, перемежая их с картофелем и морковью. На каждый ломтик картофеля положите по кусочку сливочного масла. Добавьте маринад от ножек. Запекайте в духовке при средней температуре до золотистого цвета ножек.
4. Готовые ножки вместе с овощами выложите на плоскую тарелку, украсьте рубленой зеленью.

Л. И. МАЙКОВА, г. Москва

## КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ «КОРОННОЕ БЛЮДО»

На 6 куриных бёдрышек: 6-8 картофеля, 1 банка консервированных кусочков ананасов, 100-150 г майонеза, 3-4 зубчика чеснока, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бёдрышки посолите, поперчите, посыпьте специями для курицы, оставьте на 30 мин.
2. Картофель очистите, нарежьте кружочками толщиной 5-7 мм, посолите, поперчите, выложите на противень. Поверх картофеля разложите кусочки ананасов, затем куриные бёдрышки.
3. Ананасовый сироп соедините с майонезом и пропущенным через пресс чесноком. Залейте соусом бёдрышки с картофелем, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 1,5 ч.

Н. О. СОКОЛОВСКАЯ, г. Искитим

## КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ ПОД ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

На 1 кг куриных голени: 2 яблока, 3 луковицы, 1 стручок перца чили, 200 г сливок, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. молотого кориандра, 2 ч. л. карри, 1 ст. л. тёртого корня имбиря, 3 ст. л. раст. масла, соль. Для украшения: миндальные лепестки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные голени натрите пропущенным через пресс чесноком, кориандром и карри. Маринуйте 30 мин. Затем обжарьте со всех сторон на раст. масле, переложите на блюдо.
2. Очищенные яблоки нарежьте маленькими дольками, лук — полукольцами. Обжарьте вместе в сковороде, где жарились голени. Добавьте мелко нарезанный перец чили (без семян). Осторожно перемешайте, тушите ещё 1 мин. Влейте сливки, всыпьте имбирь, доведите до кипения. Тушите 2-3 мин.
3. Голени опустите в кипящий соус. Тушите под крышкой 20-30 мин. Затем выложите на блюдо, полейте соусом, украсьте миндальными лепестками.

Т. С. МАТРОСОВА, г. Набережные Челны

## КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

### «КАЧИАТОРЕ»

На 4 куриных окорочка: 1 банка (0,8 л) консервированных помидоров в собственном соку, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 1/2 ст. белого сухого вина, 1 ч. л. сушёных прованских трав, зелень укропа или петрушки, раст. масло, 1 ч. л. чёрного молотого перца, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка порубите на 2-3 части, натрите перцем и солью, обжарьте со всех сторон на раст. масле до румяной корочки, переложите в форму.
2. Помидоры очистите от кожицы, порежьте кусочками.
3. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, тушите 1-2 мин. Влейте вино, выпарьте его до половины объёма. Добавьте томаты вместе с соком, сушёные прованские травы, доведите до кипения, тушите 10 мин.
4. Окорочка залейте приготовленным соусом, накройте фольгой, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 40 мин. при 180°C. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 20 мин. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево

## КУРИНЫЕ НОЖКИ В РУКАВЕ

На 6-8 куриных ножек: 6-8 картофелин, 300 г шампиньонов, 4 луковицы, 1 морковь, 100 г сметаны, раст. масло, приправа для курицы, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

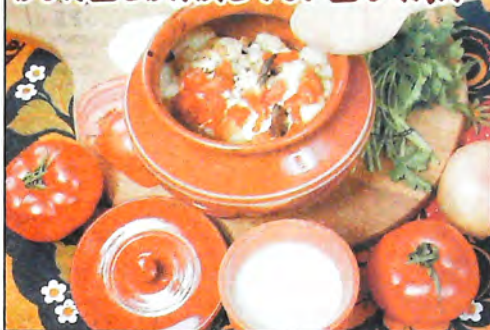
1. Ножки обмазываем сметаной, смешанной с приправой для курицы, хмели-сунели, молотым чёрным перцем и солью. Оставляем мариноваться 30-40 мин.
2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Добавляем натёртую на крупной тёрке морковь, обжариваем. Добавляем порезанные ломтиками грибы. Жарим до готовности.
3. Картофель очищаем, нарезаем тонкими ломтиками.
4. Куриные ножки перемешиваем с картофелем и грибной массой, выкладываем вместе с соусом в рукав для запекания. Край рукава завязываем, сверху прокалываем несколько дырочек. Запекаем 1 ч. в духовке при 200-220°C.

СОВЕТ. Лук и грибы с морковью можно не обжаривать.

Г. С. ВОРОБЬЕВА, г. Орск



# ВОЛШЕБНЫЕ ГОРШОЧКИ



## КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 6 горшочков: 500 свиного или куриного мяса, 1,5-2 кг картофеля, 3-4 луковицы, 2 моркови, 2-3 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 3-4 ст. л. раст. масла, лавровый лист, карри, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем брусочками, обжариваем на раст. масле на сильном огне. Затем солим, перчим, добавляем порубленный лук, нарезанную кубиками морковь. Тушим всё вместе 5-10 мин.
2. Картофель очищаем, нарезаем брусочками, обжариваем на масле в течение 5-7 мин. Солим, перчим, добавляем лавровый лист.
3. В горшочки раскладываем картофель и мясо с луком и морковью. Добавляем разведённую небольшим количеством воды сметану, мелко порубленный чеснок, приправляем карри. Запекаем в духовке при средней температуре до готовности.

А. К. ТАШКОВА, г. Вологда

## КУРИЦА В ГОРШОЧКАХ С ТЫКВОЙ И ПШЕНОМ

На 2 куриных грудки: 300 г очищенной тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. пшена, бульон или вода, сливочное и раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо куриных грудок нарезаем кусочками, обжариваем в смеси масел до золотистого цвета. Перекладываем в горшочки.
2. Морковь и лук нарезаем кубиками, обжариваем в том же масле, где жарился грудки. Выкладываем сверху в горшочки на куриное мясо.
3. Пшено тщательно промываем. Тыкву нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на сильном огне.
4. В горшочки на курицу и овощи высыпаем пшено, выкладываем тыкву. Заливаем всё горячим бульоном или водой. Солим, перчим по вкусу. Ставим горшочки в духовку, нагреваем до 190°C. Готовим около 30 мин. Затем оставляем в выключенной духовке ещё на 15-20 мин.

А. Ю. ЛИТВИНОВА, г. Брянск

## РЫБА В ГОРШОЧКАХ, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ

На 500 г филе морской рыбы: 8 яиц, 1/2 ст. молока, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 3 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу нарезаем маленькими кусочками, солим, перчим. Затем панируем в муке и обжариваем на раст. масле.
2. Лук нарезаем полукольцами, также панируем в муке, обжариваем на масле.
3. Рыбу с луком раскладываем по горшочкам. Заливаем яйцами, взбитыми с молоком и солью, посыпав рубленой зеленью. Запекаем в духовке при 180°C до готовности омлета.

О. В. ОБРУЧЕВА, г. Саратова

## ОРИГИНАЛЬНАЯ СОЛЯНКА В ГОРШОЧКАХ

На 400-500 г варёной колбасы; 200 г копчёной колбасы, 200 г копчёной грудинки, 2 картофелины, 1 морковь, 1 банка маринованных огурцов, 1 банка оливков, 1 луковица, 6 зубчиков чеснока, 1/2 банки маринованных грибов, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, томатная паста, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: 1 пучок петрушки, 1 лимон.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёную и копчёную колбасу и грудинку нарежьте соломкой, картофель и морковь маленькими кубиками, огурцы - кружочками, лук - полукольцами. Оливки разрежьте пополам. Чеснок мелко порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты разложите по горшочкам. Добавьте грибы, кукурузу и томатную пасту. Влейте рассол от огурцов и оливков, добавьте воды. Посолите, поперчите по вкусу. Накройте горшочки крышками. Готовьте в духовке 30-35 мин.
3. К столу солянку подайте горячей, посыпав сверху рубленой зеленью петрушки. Украсьте ломтиками лимона.

В. И. БАРСУКОВА, г. Рязань

- Если вы используете горшочки, не покрытые глазурью, то они очень легко впитывают в себя все ароматы, поэтому в идеале следует использовать разные горшочки для рыбы и мяса, птицы, грибов.

- Не ставьте горячий горшочек на холодную или влажную поверхность, иначе он треснет.

Н. М. АНИСИНА, г. Майкоп

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ТВОРОГОМ

На 600-700 г цветной капусты (можно замороженной): 450 г творога, 1 пучок зелени укропа, петрушки или базилика, 200 г густой сметаны, 1/2 ст. молока, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 лавровых листа, 2 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разберите на соцветия, выложите в кастрюлю с горячей водой. Добавьте лавровые листья, варите 3-4 мин.
2. Творог разомните вилкой, чтобы не было комочков. Добавьте мелко порубленную зелень. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. На дно горшочков налейте по 1 ст. л. раст. масла, выложите слой капусты, посолите, поперчите. Сверху положите слой творожной массы. Слой повторите до верха горшочка, последним должен быть творог.
4. Сметану разбавьте молоком, посолите, поперчите, всыпьте молотую паприку. Залейте капусту с творогом, закройте крышкой. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 180°C. Затем посыпьте тёртым сыром, запекайте без крышки 3-4 мин. до образования румяной корочки.

М. А. ЕГОРОВА, г. Курск



# ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ТРЮФЕЛИ



На 40-45 штук: Для теста: по 1/2 ст. сухофруктов (вяленой вишни, мандаринов, кураги, клюквы), коньяк или бальзам для замачивания сухофруктов, 200 г чёрного шоколада, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/4 ст. какао-порошка, 3 яйца, 1,5 ст. муки, 1 ч. л. (без горки) разрыхлителя для теста, щепотка соли. Для панировки: 1/2 ст. сахарной пудры.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню или клюкву замачиваем на 30-60 мин. в коньяке или бальзаме.

2. Шоколад разламываем на кусочки и прогреваем в микроволновке около 1 мин. (пока не станет слегка мягким). Затем добавляем нарезанное кусочками масло. Прогреваем в микроволновке, помешивая через каждые 20-30 сек., пока смесь не станет однородной, по густоте соответствующей сметане.

3. Перекладываем шоколадную массу в миску для взбивания. Добавляем сахар (лучше перемолотый в пудру) и ванильный сахар. Взбиваем миксером. Продолжая взбивать, добавляем по одному яйца. Взбиваем до получения гладкой массы, без кристалликов сахара.

4. Смешиваем муку, соль и разрыхлитель. Просеиваем в шоколадно-яичную массу. Перемешиваем до получения однородного теста.

5. В тесто добавляем измельчённые сухофрукты (без жидкости). Накрываем тесто плёнкой и помещаем в холод на 1-2 ч. (тесто должно хорошо охладиться).

6. Достаем из холодильника тесто. Отделяя чайной ложкой по кусочку теста, скатываем шарики диаметром 2,5 см. Обваливаем каждый в сахарной пудре (чем толще слой, тем эффективнее получится печенье). Выкладываем шарики на противень, застеленный бумагой для выпечки, с интервалом 4-5 см (при выпечке печенье увеличится в объёме). Выпекаем 15 мин. при 180°C (температура и продолжительность — в зависимости от особенностей духовки). Готовое печенье можно дополнительно посыпать сахарной пудрой.

**СОВЕТЫ.** В тесто вместо сухофруктов можно добавить дроблёные орехи или вовсе ничего не добавлять (получится просто шоколадное печенье). По желанию печенье можно соединить попарно, прослив кремом или джемом.

Фото  
Алексея  
СТРЕЛЬЦОВА





**Н**ут, турецкий горох, испанский горох, бенгальский горох, птичий горох, бараний горох, горох шиш, пузырник, нахат, гарбанзо, чан – и это далеко не все названия удивительного растения семейства бобовых, широко распространённого в странах Средней Азии, Северной Африки и Северной Америки. В Россию нут, вероятно, был завезён из Болгарии через Украину, а также из стран Закавказья и Юго-Западной Азии. Первые посевы появились в 70-х годах XVIII века. Однако на прилавках российских магазинов нут начал широко появляться лишь около 25 лет назад. Но до сих пор плоды этого удивительного растения так и не стали у нас популярны, по причине отсутствия должного количества информации и рецептов блюд из нута. Мы попытаемся восполнить этот пробел.

## НА ВИД И НА ВКУС

Крупный сушёный горох бежевого цвета с характерным ореховым вкусом.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Употребление нута способствует укреплению сердечнососудистой системы, улучшает пищеварение, выводит из организма токсические вещества, способствует сжиганию жиров, нормализации уровня сахара в крови, быстрому излечению и профилактике кожных заболеваний, улучшению потенции, улучшению зрения и профилактике катаракты, нормализации циркуляции внутриглазной жидкости.

## ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В продаже имеется сушёный и консервированный нут. В консервированном нуте много соли, что сводит на нет многие полезные свойства этого гороха.

Горошины сушёного нута должны быть крупными, гладкими, сухими, без повреждений и не сморщенными.

## КАК ХРАНИТЬ

Лучший способ хранения турецкого гороха – в вакуумном контейнере или стеклянной банке с притёртой крышкой, в сухом тёмном месте. Так он может храниться до года.

Варёный нут можно хранить в морозильной камере в полиэтиленовом пакете для пищевых продуктов.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ

Нут перед приготовлением всегда замачивают на длительное время (10-16 ч.). Чтобы нут не забродил в

# НУТ-ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ



воде, рекомендуется выдерживать в прохладном месте, например, в холодильнике.

Затем нут процеживают и готовят согласно рецептуре. Чтобы приготовить отварной нут, его выкладывают в кастрюлю, заливают свежей водой, доводят на плите до сильного кипения. Затем огонь уменьшают и варят около полутора часов (без соли). Уже готовый нут заправляют маслом и солью.

## С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● В кулинарии бобы нута варят, жарят, добавляют в супы, пловы, используют в качестве гарниров.

● Из отварного нута можно приготовить салат, добавив зелень и сбавив лимонным соком.

● Нут вместе с сыром и зеленью можно использовать в соусе для пасты.

● Бобы нута употребляют в виде начинок для пирожков и национальных кушаний – израильская фалафель и арабский хумус.

● Из жареных дроблёных бобов приготавливают брикеты в смеси с изюмом, семенами кунжута или грецким орехом.

● Нут используют и при изготовлении консервов, которые отличаются высокой питательностью и хорошими вкусовыми качествами.

● Из сушёного нута делают муку и добавляют её при выпечке хлеба, изготовлении кондитерских и макаронных изделий.

● В узбекской кухне нут добавляют в известное кушанье – пилли, суп с бараниной и каштанами.

● Ещё готовят из нута и лакомство – жареный горох. Для этого размоченные семена обжаривают в растительном масле и немного подсаживают (или обсыпают сахарной пудрой).

## НУТ В ОВОЩНОМ СОУСЕ

**На 2 ст. отварного нута:** 1-2 сладких перца, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки, пряности по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от семян сладкий перец и лук порежьте кубиками, припустите в кастрюле на раст. масле.

2. Добавьте томатную пасту и отварной нут. Доведите в кастрюле кипячёной воды столько, чтобы она покрывала овощи на 2 см выше. Уварите до объёма воды на 1 см. Посолите, добавьте чёрный молотый перец, пряности по вкусу, рубленую петрушку. Протушите 1-2 мин.

**П**асту из нута с чесноком можно использовать в качестве паштета, намазав на хлеб. Эта паста также является аппетитным, полезным гарниром, хорошо сочетается с мясом, рыбой и птицей. А ещё пасту из нута с чесноком можно добавить в салат в качестве заправки. (нут, предварительно замоченный на 6 ч., отварить в течение часа);

## ПАСТА ИЗ НУТА С ЧЕСНОКОМ

**На 1 ст. отварного нута:** 1/3 ст. отвара от нута, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кунжута, 3 зубчика чеснока, чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нут вместе с отваром измельчите блендером. Добавьте кунжут и чеснок и всё тщательно перетрите блендером.

2. Полученную смесь приправьте лимонным соком, солью и перцем и хорошенько перемешайте. Поставьте пасту на 1 ч. в холодильник.

# ПОСТНЫЙ СТОЛ



## ТЫКВЕННЫЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 1,5-2 л воды: 200 г розовой чечевицы, 500 г тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 веточки свежего тимьяна, 2 ст. л. раст. масла, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте, обжарьте в хорошо разогретом раст. масле в течение 4 мин.
2. Тыкву очистите от кожицы, нарежьте тонкой соломкой, добавьте к луку с чесноком, тушите 10 мин., помешивая. Добавьте промытые листики тимьяна, перемешайте и сразу же снимите с огня.
3. Чечевицу промойте, засыпьте в кипящую воду. Дайте закипеть, накройте крышкой и варите на среднем огне 10 мин.
4. В кастрюлю с чечевичей положите обжаренные овощи, приправьте солью, перцем и варите ещё 10 мин.

Ирина РЮМИНА, г. Северск

## ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ И ОРЕХОВ

На 2 ст. фасоли: 100-150 г рубленых грецких орехов, 1-2 луковицы, 2 зубчика чеснока, уксус, раст. масло, зелень укропа, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную фасоль отвариваем до готовности и измельчаем в блендере (или протираем через сито).
2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Чеснок пропускаем через пресс. Смешиваем всё с фасолью. Добавляем орехи, уксус, раст. масло, перец и соль. Массу хорошо перемешиваем.
3. Выкладываем паштет на плоскую тарелку, украшаем рубленой зеленью укропа.

**СОВЕТ.** Паштет можно готовить и без орехов.

В. А. ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

## РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ

На 1,5 ст. риса: 400 г очищенной тыквы, 1/2 ст. изюма, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очистите, разрежьте на кусочки, добавьте немного воды и тушите до мягкости.
2. Рис тщательно промойте, добавьте к тыкве. Тушите до готовности, влив ещё немного горячей воды. В конце приготовления добавьте промытый изюм, сахар и соль по вкусу.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

## МОРС ИЗ ВАРЕНЬЯ

На 1 л горячей кипячёной воды: 1 ст. ягодного варенья, сок 1 лимона или 1/4 ст. любого кислого сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разведите любое варенье, например, клубничное, в горячей кипячёной воде и остудите.
2. В остывший морс добавьте сок лимона или другой кислый сок. Подавайте в холодном виде.

З. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

## САЛАТ

### «КАМЧАТСКИЙ»

На 200 г отварного рыбного филе: 2 варёных картофеля, 1 варёная морковь, 2 свежих или солёных помидора, 2 ст. л. зелёного горошка, 1 ст. л. клюквы, пучок зелёного лука, веточки зелени. Для заправки: 5 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. сахара, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарезаем небольшими кусочками. Картофель, морковь и помидоры нарезаем тонкими ломтиками. Всё смешиваем, добавляем зелёный горошек, клюкву и мелко порезанный зелёный лук.
2. Готовим заправку: смешиваем раст. масло с уксусом, сахаром, перцем и солью.
3. Готовый салат поливаем заправкой, перемешиваем, выкладываем в салатник и украшаем кусочками рыбы, помидоров и веточками зелени.

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

## КЕКС

### НА ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

На 2 ст. муки: 1 ст. грецких орехов, 1 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 1-2 яблока, 1 ст. яблочного сока, 2 ст. л. абрикосового джема, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи обжариваем на сухой сковороде, постоянно помешивая. Затем измельчаем, но не в крошку.
2. В миске смешиваем сахар, раст. масло и щепотку соли. Добавляем орехи.
3. В яблочный сок добавляем соду, выливаем эту пенящуюся смесь в миску. Добавляем нарезанные кусочками яблоко и постепенно всыпаем просеянную муку.
4. Выливаем тесто в смазанную маслом форму и выпекаем 50 мин. при температуре 180°C. 5. Готовый горячий кекс смазываем подогретым джемом.

Е. Н. НАУМОВА, г. Кемерово

## ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ

На 1 кг тыквы: 3 помидора, 2 луковицы, 3 ст. л. раст. масла, припасты по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на раст. масле.
2. Тыкву очистите и нарежьте кусочками, помидоры — дольками.
3. Тыкву, помидоры и обжаренный лук пропустите через мясорубку. Посолите, добавьте припасты, раст. масло и тушите 30 мин. Подавайте как гарнир или овощную икру на бутербродах.

А. А. БАРЫШЕВА, г. Орск



## ВИНОГРАДНЫЕ КОНФЕТКИ

На 1 кг винограда: 1 банка сгущенного молока (350 г), 1 яичный желток, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. сливочного масла, 200 г черного шоколада, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сгущенное молоко смешиваем с желтком, выливаем в маленькую кастрюльку и, постоянно помешивая, нагреваем. Затем выливаем в смазанную маслом чашку.

2. Ягоды винограда отрезаем ножницами от кисти, оставляя хвостики. Окунаем каждую ягоду в сгущенку, выкладываем на тарелку хвостиками вверх. Ставим на 1 ч. в холодильник.

3. В сливки добавляем кусочки шоколада, растапливаем на слабом огне или на водяной бане.

4. Ягоды винограда окунаем в сахар, затем до половины в шоколадную глазурь. Снова выкладываем на тарелку, ставим в холодильник, чтобы глазурь немного застыла.

С. Т. ГОРЕЛОВА, г. Искитим



# ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ И ДЕСЕРТЫ

## МАНДАРИНЫ В БЕЛОМ ШОКОЛАДЕ

На 4 крупных мандарина: 200 г белого шоколада, 125 г сливочного жира 20%, 250 г натурального йогурта. Для украшения: темный шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крем. Белый шоколад поломайте на кусочки, соедините со сливками, растопите на водяной бане. Слегка остудите до комнатной температуры, добавьте йогурт, перемешайте.

2. Мандарины очистите от кожуры и белых прожилок.

3. В 4 кремани выложите слой крема, сверху дольки мандаринов. Слои повторите несколько раз. Поставьте десерт в холодильник не менее чем на 1 ч. Сверху десерт посыпьте тертым темным шоколадом.

И. Т. БУДИНА, г. Волжск

## ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОНФЕТЫ

На 1 апельсин: 1/2 ст. коричневого сахара, 100 г темного шоколада, 1/3 ч. л. сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин вымойте, очистите. Апельсиновые корки порежьте тонкими полосками шириной 4-5 мм.

2. Сахар залейте 1 ст. горячей воды, доведите до кипения. Опустите в сироп корки, варите 40-60 мин., периодически помешивая. К концу варки сироп должен почти полностью вывариться.

3. Корочки аккуратно пинцетом переложите на лист пергамента так, чтобы они не касались друг друга. Дайте остыть.

4. Шоколад растопите вместе с кусочком сливочного масла на водяной бане. Перемешайте до однородного состояния. Окуните корочки в шоколадную глазурь, выложите на новый лист пергамента, дайте «схватиться» при комнатной температуре. Затем положите в холодильник для полного застывания.

И. Г. ДЁМИНА, г. Вологда



## КОНФЕТЫ «ФАНТАЗИЯ»

На 200 г фундука: 1/2 ст. сахара, 2 яичных белка, ароматизатор (миндальная эссенция, лимонная цедра или ликёр), вафельная крошка или кокосовая стружка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи вместе с сахаром измельчите в пудру или совсем мелкую крошку. Добавьте белки, разотрите до однородного состояния.

2. Полученную массу поставьте на средний огонь и, растирая венчиком или вилкой, варите, пока сахар не растворится, а белок не заварится. Масса должна отставать от стенок посуды. Добавьте любой ароматизатор по вкусу, дайте остыть.

3. Затем при помощи чайной ложки сделайте из полученной массы шарики, обваливайте их в вафельной крошке или кокосовой стружке. Положите конфеты в холодильник.

О. М. ЧИСТЯКОВА, г. Воронеж

## ФРУКТЫ В СЛАДОМ ДЕСЕРТНОМ ВИНЕ

На 2 кисло-сладких яблока: 2 апельсина, 2 ст. красного сладкого десертного вина, 2,5 ст. л. мёда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очищаем, удаляем сердцевину, нарезаем маленькими кубиками.

2. Апельсины очищаем от кожуры, удаляем белые плёнки и косточки, мякоть нарезаем кусочками.

3. Фрукты перемешиваем, раскладываем по креманкам или широким бокалам. Заливаем вином, подогретым с мёдом, даём постоять 30 мин.

Г. Н. ПАПИНА, г. Белгород

## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ФРУКТАМИ

На 400 г мягкого творога: 1 пакетик ванильного сахара, 400-500 г фруктов (яблоки, груши, апельсины, киви), сок 1/2 лимона. Для украшения: 100 г вафель без начинки или несладкое печенье.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог взбейте с ванильным сахаром. Фрукты очистите, нарежьте мелкими кусочками, сбрызните лимонным соком.

2. Всё аккуратно перемешайте, разложите по креманкам или формочкам. Сверху посыпьте мусс раскрошенными вафлями или печеньем.

Н. Е. ГОРСКАЯ, г. Краснодар

## КЕКСЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

На 1 ст. муки: 1 банка сгущённого молока, 1 яйцо, изюм, курага, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/3 ч. л. разрыхлителя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешиваем со сгущённой, добавляем взбитое яйцо, промытые и обсушенные сухофрукты, ванильный сахар и разрыхлитель. Замешиваем тесто.

2. Подготовленное тесто раскладываем по силиконовым формочкам, ставим в разогретую духовку. Выпекаем 20 мин. при 200°С.

Г. С. ВОРОБЬЁВА, г. Орск

## ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ

На 2,5-3 ст. муки: 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 200 г сгущённого молока, 100-150 г тёмного шоколада, 1 ст. мелко нарезанных грецких орехов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло порежьте на кусочки, разотрите с сахаром. Добавьте сгущёнку, перемешайте. Всыпьте муку, добавьте кусочки шоколада и орехи. Всё ещё раз перемешайте.

2. Из теста сделайте колбаску диаметром 5 см, заверните её в пищевую плёнку, положите на 30-60 мин. в морозилку.

3. Охлаждённое тесто разрежьте на кусочки толщиной 5-8 мм, выложите на противень, выстланный пергаментной бумагой. Выпекайте 15-20 мин. при 180°С до золотистого цвета.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

## РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

На 1 ст. муки: 100 г творога, 100 г сливочного масла, 1 яичный желток, щепотка соли. Для начинки: 500 г яблок, 1 ст. сахара, молотая корица, несколько капель миндальной эссенции, ванильный сахар. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растираем со сливочным маслом. Добавляем щепотку соли и муку. Замешиваем тесто, делим его на 2 части, кладем в холодильник на 1 ч.

2. Для начинки очищаем яблоки, натираем их на крупной тёрке, добавляем по вкусу корицу, миндальную эссенцию и ванильный сахар.

3. Тесто раскатываем в пласт, выкладываем сверху яблочную начинку, посылаем сахаром. Сворачиваем в рулет, смазываем его яичным желтком. Выпекаем в духовке при 180°С до готовности.

4. Готовый рулет посылаем сахарной пудрой.

М. А. СУХОВА, г. Нолинск



## ВЫПЕЧКА СО СГУЩЁНКОЙ

Корж этого торта напоминает сливочный грильяж и по вкусу и по твердости. Выпекать долго его не стоит, потому что чем дольше держишь его в духовке, тем тверже он становится. Но с тем, что торт получается безумно вкусный, не поспоришь.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

### ТОРТ «СЛИВОЧНЫЙ ГРИЛЛЯЖ»

На 250 г кукурузных хлопьев (5 ст.): 60 г сливочного масла, 1 банка сгущённого молока, щепотка ванили. Для начинки и крема: 1 ст. изюма, 400 г творога, 1/4 ст. сахара, 2 ст. л. сметаны, щепотка ванили. Для глазури: 200 г тёмного шоколада.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопленное сливочное масло смешиваем со сгущённой. Добавляем щепотку ванили и кукурузные хлопья. Всё перемешиваем.

2. Полученную массу выкладываем в форму, смазанную маслом, ставим в разогретую до 150°С духовку. Выпекаем около 40 мин. Готовый корж остужаем.

3. Для крема взбиваем творог с сахаром, сметаной и ванилью.

4. Готовый корж покрываем распаренным изюмом, сверху намазываем кремом. Затем покрываем глазурью из растопленного шоколада.

СОВЕТ. Украсить торт можно любыми свежими ягодами или ягодами из варенья.

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ СО СГУЩЁНКОЙ

На 500 г муки: 1 ст. молока, 2 ч. л. сухих дрожжей, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 50 г маргарина, 2 ст. л. раст. масла, щепотка соли. Для начинки: 6 крупных яблок, 300-400 г сгущённого молока, 3 яйца. Для украшения: любой светлый джем, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом молоке распушите дрожжи с добавлением 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. муки. Поставьте в тёплое место, дайте подняться.

2. Половину просеянной муки смешайте с сахаром и солью. Добавьте яйцо, растопленный маргарин и подошедшие дрожжи. Замешайте тесто, постепенно подсыпая оставшуюся муку. Влейте раст. масло и ещё раз вымесите, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. При необходимости добавьте ещё муки. Поставьте тесто в тёплое место на 1 ч.

3. Приготовьте начинку. Три яблока нарежьте кубиками и измельчите в блендере в пюре. Влейте сгущёнку, отложив 3-4 ст. л. для заливки торта, перемешайте. Вбейте по одному яйца и снова размешайте. Оставшиеся яблоки порежьте тонкими дольками.

4. Тесто разделите на 2 неравные части. Большую часть раскатайте в большой круг по размеру противня, из второй части теста сделайте бортик. На тесто выложите подготовленную начинку. На начинку выложите дольки яблок, полейте оставшейся сгущённой. Выпекайте 35-40 мин. при 180-200°С.

5. Готовый пирог слегка охладите, смажьте сверху джемом, посыпьте сахарной пудрой.

Елена МАЛАХОВА, г. Тверь



## ПИРОГ С ТЫКВОЙ И СГУЩЁНКОЙ

На 500 г готового слоёного теста: 400-450 г очищенной тыквы, 2 яйца, 2 яичных желтка, 250 г сливок жирностью 9%, 400 г сгущённого молока, 50 г сливочного масла, корица, молотый мускатный орех, соль. **Для посыпки:** 1/2 ст. измельченных грецких орехов, 1/2 ст. коричневого сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву порежьте мелкими кусочками, выложите в сотейник. Добавьте 3 ст. л. воды, тушите 5 мин. Дайте остыть, протрите через сито.

2. Тесто раскатайте в тонкий пласт, уложите в форму, поставьте на 30 мин. в холодильник. Затем наколите в нескольких местах вилкой, накройте фольгой, сверху насыпьте сухую фасоль. Края теста подрежьте, оставив 2,5 см, подогните их внутрь. Выпекайте 10-12 мин. в духовке при 200°C. Достаньте форму из духовки, удалите фольгу с фасолью.

3. Взбейте яйца вместе с желтками. Влейте сливки, сгущённое молоко, приправьте корицей, мускатным орехом, щепоткой соли, добавьте тыквенное пюре. Перемешайте.

4. Подготовленную начинку выложите на пирог. Выпекайте 50 мин. в духовке при 180°C, затем охладите, не вынимая из формы.

5. Орехи обжарьте на сливочном масле. Добавьте коричневый сахар. Готовьте, помешивая, 2 мин. Полученную массу выложите на пирог, дайте застыть.

**Н. М. КРАВЧЕНКО, г. Алексеевка**

## ТВОРОЖНЫЕ ПЫШЕЧКИ СО СГУЩЁНКОЙ

На 2 ст. муки: 200 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 банка варёной сгущёнки, раст. масло, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, ванилин, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпая муку, добавляем яйца, творог, сахар, гашёную соду, щепотку ванилина и соль. Замешиваем тесто.

2. Из теста делаем лепёшки. В центр каждой кладем сгущёнку, края хорошо защипываем. Выкладываем пышки на смазанный раст. маслом противень, отправляем в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем до румяного цвета.

**З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань**



Если при выпечке в духовке пригорает низ пирога и остаётся сырым верх, то выложите пачку соли крупного помола на противень и поставьте его на самый низ духовки. Теперь ваше изделие будет пропекаться равномерно со всех сторон (обычно хозяйки ставят скороду с водой или кладут под низ духовки кирпичи). Соль эту не надо менять долгое время (10 лет и больше).

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

## ТАРТАЛЕТКИ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

На 300 г печенья: 250 г сливочного масла, 1 ст. любых рубленых орехов, 1 ст. изюма, 1 банка варённого сгущённого молока, растопленный шоколад, половинки грецких орехов или фундука.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в блендере в мелкую крошку. Добавьте растопленное масло, перемешайте.

2. Полученной массой выложите дно и бока формочек для кексов. Поставьте тарталетки в холодильник на 30 мин.

3. Затем выньте тарталетки из формочек, положите в них немного изюма и орехов. Сверху положите по 2 ч. л. сгущёнки, полейте растопленным шоколадом. В центр тарталеток положите по орешку.

**СОВЕТ.** Сгущёнку не обязательно брать варёную.

**Е. И. ЛЕДНЕВА, г. Тамбов**

## МЕДОВЫЙ КЕКС СО СГУЩЁНКОЙ

На 2,5 ст. муки: 2 яйца, 3 ст. л. мёда, 200 г размягчённого сливочного маргарина, 1 банка сгущёнки, 1 ст. рубленых грецких орехов, 1 пакетик разрыхлителя. **Для украшения:** мелкие цукаты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки отделите от белков. Разотрите желтки с мёдом и маргарином. Добавьте 2/3 банки сгущёнки, муку, смешанную с разрыхлителем, и орехи. Введите взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешайте.

2. Форму для кекса с отверстием в центре смажьте маргарином и немного присыпьте мукой. Выложите в форму тесто, разровняйте. Выпекайте 30-40 мин. при 180°C.

3. Готовый кекс полейте оставшейся сгущёнкой, украсьте цукатами.

**С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград**



## РОГАЛИКИ «МАЛЫШКИ»

На 2-2,5 ст. муки: 200 г маргарина, 200 г сметаны, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом. **Для начинки:** 1 банка варённого сгущённого молока. **Для украшения:** сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённый маргарин соедините со сметаной. Добавьте ванильный сахар и гашёную соду, всыпьте муку и замесите не очень крутое тесто. Тесто не должно прилипать к рукам.

2. Тесто разделите на 4 шара, положите на 1 ч. в холодильник. Затем каждый шар раскатайте в тонкий круг, разделите на 8 секторов. На середину широкой части каждого сектора положите по 1 неполной чайной ложке сгущёнки, сверните в рулетики. Выпекайте в духовке при 180-200°C до лёгкого подрумянивания.

3. Готовые рогалики посыпьте сахарной пудрой.

**О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула**

## ПИРОГ «ВАРЁНКА»

На 2/3 ст. муки: 2 яйца, 300 г варённого сгущённого молока, 200 г творога, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. разрыхлителя, щепотка ванилина, раст. масло. **Для прослойки:** любое варенье.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с варённой сгущёнкой в однородную массу. Добавьте творог, перемешайте. Всыпьте муку, соду, разрыхлитель и ванилин, замесите густое тесто.

2. В форму, смазанную раст. маслом, выложите тесто, разровняйте его. Сверху накройте фольгой. Выпекайте 30-35 мин. в духовке при 200-220°C.

3. Готовый пирог разрежьте вдоль на 2 коржа, промажьте вареньем.

**К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук**



## ЗИМНЕЕ ЛАКОМСТВО

Хочу ответить на вопрос о цитрусовых цукатах. Скорее всего, вы пробовали не цукаты, а варенье. Вообще варенье из корочек варят разными способами, но я искала именно такой рецепт, где корочки получаются в виде рулетиков — точь-в-точь, как в том магазинном варенье, которое меня впечатлило. Рецепт нашла в Интернете. Варенье из апельсиновых корочек можно подавать к чаю и использовать для украшения тортов, десертов или мороженого. Варенье не очень простое в приготовлении, но результат стоит того, чтобы приложить усилия. Собственно, само варенье варится недолго, но процесс подготовки длительный. Пропорции воды и сахара даны для сиропа.



Для  
А.М.ЗВОНАРЕВОЙ,  
г.Орёл

## ВАРЕНЬЕ «АПЕЛЬСИНОВЫЕ ЗАВИТКИ»

На 3 апельсина: 2 ст. воды (400 г), 300 г сахара, 1/2 ч. л. (без горки) лимонной кислоты, 10 г корня имбиря (по вкусу).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины тщательно моем, обдаём кипятком и

очищаем от кожуры. Надрезаем ножом, чтобы получилось две полусферы. Потом разрезаем каждую полусферу пополам и каждую половину ещё на три полоски. Если апельсин с толстой кожурой, аккуратно удаляем внутреннюю белую часть.

2. Сворачиваем каждый кусочек кожуры в плотный рулетик и нанизываем на белую нитку, как бусы. Нитку стягиваем плотнее, чтобы завитки не разворачивались.

3. Заливаем «апельсиновые бусы» холодной водой. Воду меняем 2-3 раза в день. Вымачиваем кожуру 3-4 дня, чтобы корки стали мягкими и перестали горчить.

4. После этого корки провариваем 3-4 раза по 15-20 мин., каждый раз меняя воду. После каждого проваривания кожуру обдаём холодной водой.

5. Взвешиваем кожуру. Из трёх апельсинов получается примерно 200 г. Сахара берём больше в 1,5 раза, воды — в 2 раза. Если у вас нет весов, можно ориентироваться на пропорции: на 10 апельсинов — 1 кг сахара, 1-1,2 литра воды и 1 ч. л. лимонной кислоты (или сок половины лимона).

6. Корочки апельсинов, сахар, воду и мелко нарезанный имбирь (по вкусу) помещаем в кастрюлю и варим варенье до лёгкого загустения. Сироп должен быть достаточно жидким, похожим после остывания на очень жидкий мёд. Перед снятием с огня добавляем лимонную кислоту. После остывания удаляем нитки, перекладываем варенье в чистую сухую банку. На выходе получается немного больше 0,5-литровой баночки изысканного варенья.

Г. Л. ЖАРОВА, г. Липецк

## ФОРМЫ ДЛЯ ИЗЯЩНОЙ ВЫПЕЧКИ

Силиконовые формы удобны тем, что выпечка в них не пригорает. Ещё один плюс — очень удобно мыть. Можно хоть наизнанку их вывернуть и промыть спокойно все выемки. Особенно если это фигурные формочки: розочки, сердечки, зверушки и т. д.

Есть формы для разных пирогов и пирожков с узорами, плетёнки, кексы. Но я бы не стала ограничиваться только силиконовыми формами на кухне. У меня есть разные для разной выпечки: чугунная сковородка, на которой прекрасно выпекаются коржи, противни для пирожков, металлическая форма для пирогов, разъёмные формы для торта. Силиконовые использую для всевозможных модных вкусностей: маленьких кексиков, пудингов, пирожных, конфет.

О. П. СЕВЕРЦЕВА, г. Саратов

## Как я спасла кекс

Когда первый раз решила испечь кекс в силиконовой форме, то инструкцию прочитала явно невнимательно. У меня была силиконовая форма с отверстием посередине. Вылила в форму всё тесто, до краёв осталось всего 2 см. Решила поставить форму в духовку, но не тут-то было. Попробуйте поднять наполненную силиконовую форму! Она же мягкая, гибкая. Если взять её за края, они загнутаются вверх и всё тесто стекает в центр. Вот это был ужас для меня. Потихоньку подсушила под форму противень и только тогда смогла донести свой будущий кекс до духовки. Конечно же, теперь я первым делом ставлю форму на противень или на решётку.

И только потом наливаю тесто. Вот такая «подвижность» силикона, на мой взгляд, его недостаток. В остальном форма меня устраивает.

М. А. ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону



Для  
И.А.КОРОЛЁВОЙ  
г. Воронеж

У меня в холодильнике после новогодних праздников завёлся неприятный запах. Всё пересмотрела, пропавшие продукты выбросила, полки перемыла. Запах всё равно есть, как будто он впитался в мой холодильник. Посоветуйте, пожалуйста, как с этим «ароматом» бороться?

Е. С. ЖУКОВА, г. Белгород

В прошлом году перед Пасхой столкнулась с проблемой, что очень трудно бывает купить хороший домашний творог. Желаящих много, всем не достаётся. Подскажите, пожалуйста, какой магазинный творог лучше покупать для творожной пасхи? Подходит ли зернёный творог или лучше взять обычный, в пачке?

Н. И. СУВОРОВА, г. Воронеж

Весной, довольно рано, на рынках начинают продавать черешшу. Обращала внимание, что черешшу покупают активно. Скажите, а что с ней можно приготовить?

М. С. КУРАВЛЁВА, г. Орёл







Молодой актёр Никита Ефремов — актёр в третьем поколении. Его дедушка — Олег Ефремов, отец — Михаил Ефремов. Однако Никита считает, что несмотря на известную фамилию, в жизни нужно всего добиваться самому. А фамилия накладывает ответственность за свои работы. В 2009 г. Никита окончил Школу-студию МХАТ, сейчас играет на сцене «Современника». В свои 23 года молодой актёр снялся более чем в 10 картинах. Одни из последних работ в фильмах «Ненасытные», «Зимы не будет», «Мой парень ангел» и «Золушка», озвучивание главного героя в популярном мультфильме «Иван Царевич и серый волк».

## 12 вопросов НИКИТЕ ЕФРЕМОВУ

### О ЛИЧНОМ

— Никита, а девушка у вас есть?

— Слишком личный вопрос.

— Ну всем же интересно?!

— Вот и подогреем интерес. Видите, это меня отец научил такой силовой защите!

дам». Деньги, деньги... Всем движут деньги. История неприятная, и, может быть, она не до конца меня научила, но научит попозже.

### О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ И ЗАВИСТИ

— А вредные привычки у вас есть?

— Да, я курю. Начал в старших классах, как все пробую. Потом бросил, недавно опять начал. Надо, наверное, проявить силу воли, чтобы окончательно расстаться с этой пагубной привычкой, которая ничего хорошего не приносит, а только здоровье отбирает.

— С завистью, интригами коллег сталкивались?

— Я не могу завидовать, для меня это трудно. Конечно, бывает такое: «Как ей повезло, она попала в такой хороший проект! Я бы тоже хотел туда попасть, а она меня опередила!» Но это не зависть, скорее, досада. Думаю, и мне никто не завидует.

### О ЦЕННОСТЯХ

— Можете сформулировать жизненные ценности вашего поколения?

— Стараться быть человеком начитанным, имеющим собственное мнение, базирующееся на опыте людей, которые жили до тебя и прошли весь этот путь. До тебя ведь потопы не было...

### О ПРОФЕССИИ

— Никита, что сказал твой отец, узнав о том, что ты собираешься поступать в театральный?

— «Не ходи, сынок, не надо тебе это». Зная все тяготы профессии, степень зависимости актёра, папа не желал мне такой судьбы. Он мечтал, чтобы я владел другим ремеслом, например стал оператором.

— Но ты всё-таки не послушался?

— Да, я решил стать актёром в старших классах. Я учился в довольно престижной школе с математическим уклоном, но в один момент понял, что какой-нибудь мехмат меня абсолютно не притягивает. А гуманитарное образование казалось мне дико скучным. Оставалась одна дорога — в театральный.

### О ФАМИЛИИ

— Вас ещё воспринимали как сына Михаила Ефремова?

— Скажу больше: отца ещё воспринимали как сына Олега Ефремова. И знаете,

меня очень радует, что его помнят!

— Никита, а вы помните своего дедушку? Ведь со дня его смерти столько лет прошло...

— Когда он ушёл, я был совсем маленьким, всего 12 лет. Мы тогда находились на разных планетах! У меня было детство, а у него всю жизнь занимал театр. Помню только, как мы приходили к нему всей семьёй за неделю до его смерти. Поздоровались — и всё. А дальше — уже похороны. Мы очень мало общались, и я страшно жалею, что того времени нельзя вернуть. Сейчас мне хотелось бы о многом спросить своего дедушку, просто поговорить с ним. Очень не хотелось бы подвести его в своей артистической карьере.

— По отцовской линии у вас все знаменитости. А вот про маму ничего неизвестно.

— У меня замечательная мама, она — филолог. Мой дед был профессором филологического факультета МГУ, и мама пошла по его стопам.

# СЕКРЕТЫ ХРАНЕНИЯ ЗИМНИХ ВЕЩЕЙ

Если в марте наступает ранняя весна, приходит время готовить все зимние вещи к лету. Чтобы шубы, дублёнки, шапки, пуховики и все тёплые вещи благополучно дожили до следующей зимы, стоит соблюдать все условия хранения.

## ШУБА

●Пока на улице бывает хотя бы небольшой мороз, нужно «прогулять» всю зимнюю одежду. Особенно ту, которую вы не носили этой зимой. Вывесите меховые вещи на плечиках на балконе: меху очень полезно померзнуть и проветриться.

●Если мех на шубе частично сваялся, аккуратно расчешите его, чтобы не было «колтунов». Для расчёсывания подходят мягкие щётки для кошек.

●Осторожно встряхните шубу и выбейте с изнанки, чтобы удалить пыль и личинки моли, если они уже попали в мех.

●Сильно загрязнённую шубу лучше сдать в химчистку. Небольшие загрязнения удалите сами. Пятна от жира удаляют раствором нашатырного спирта (1 ч. л. нашатыря, 3 ст. л. соли на 1/2 л воды).

●Поместите проветренную и просушенную шубу на широкие плечики (тонкие портят форму плеч) и повесьте так, чтобы шубе не было тесно в шкафу. Идеальным местом для хранения шубы является специальный чехол из натуральных тканей. Вместо этого можно обернуть шубу чистой старой простыней и скрепить ткань обычными английскими булавками.

●Средства от моли кладут в карманы шубы и под воротник. Саму шубу посыпайте или опрыскивайте нельзю. Желательно несколько раз за лето проветривать и встряхивать шубу, а также менять антимолиные средства на свежие.

## ДУБЛЁНКА

●Дублёнку, особенно из толстой овчины, лучше отдать в химчистку. Если дублёнка не слишком загрязнена и при этом поверхность её плотная и рыхлая, можно потерять пятна и залоснившиеся места мягким ластиком.

●С внутренней стороны мех дублёнки почистите одежной щёткой, чтобы удалить пыль и лишние ворсинки. Хранить дублёнку нужно так же, как и шубу.

●Ценные шубы и дублёнки лучше сдавать в самую дорогую химчистку — ручную.

## ПУХОВИКИ

Прежде чем стирать пуховик, изучите значки на этикетке. Некоторые вещи (например, пуховики со специальной влагозащитной пропиткой) можно чистить только в химчистке.

●В стиральной машине пуховики стирают при температуре 30°C без предварительного замачивания. Заранее можно потереть щёткой самые загрязнённые места: воротники, манжеты, подол, боковые швы. Перед тем как положить пуховик в машинку, не забудьте застегнуть молнии и отстегнуть мех. Чтобы при отжиме пух не сбился в комки, в барабан машины положите пару теннисных мячей.

●После стирки пуховик хорошо просушите и «взбейте», чтобы пух приобрёл первоначальный объём.

●Хранить пуховики нужно в сухом и тёмном месте, застегнув на все пуговицы и молнии, повесив на плечики, не складывая и не сворачивая.

## ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

●Меховые или кожаные головные уборы лучше всего хранить в шляпных коробках. Чтобы головной убор не потерял форму, набейте его бумагой или используйте специальный каркас. Загрязнившуюся подкладку предварительно почистите или заме-



Нельзя класть на хранение в шкаф грязные вещи. Моль очень любит сладкие и жирные пятна.

ните.

●Не убирайте меховые шапки в чемоданы или ящики: без должной вентиляции мездра начинает сохнуть.



●Шерстяные шапки, шарфы и перчатки постирайте и высушите.

●Перчатки из кожи стирают в тёплой воде с добавлением щадящего стирального средства и прополаскивают, добавив в воду несколько капель глицерина.

●Замшевые перчатки стирают, надев на руки. После прополаскивания перчатки лучше бережно промокнуть полотенцем, поскольку при отжиме замша сильно деформируется.

●Шапки, шарфы и перчатки лучше хранить на отдельной полке, упаковав в картонные коробки с вентиляционными отверстиями, бумажные или полотняные мешки. Не забудьте про средства от моли!

## ОБУВЬ

Перед тем как убрать зимнюю обувь до следующего сезона, её сначала нужно хорошо вымыть снаружи тёплой водой и дать просохнуть (только не на батарее).

●Естественные заломы на кожаной обуви промажьте ватным тампоном, смоченным в глицерине.

●Обувь из кожзама обработайте сухой сушкой, а из натуральной кожи — обувным кремом.

●Замшевую обувь сначала хорошо высушите, затем почистите резиновой щёткой, а пятна уберите ластиком. Лакированную обувь поместите в специальные чехлы.

●Чтобы обувь не потеряла форму, в нее вставляют выпрямительные колодки или туго набивают бумагой, в голенища сапог вставляют плотный картон.

●Хранят обувь в коробках с отверстием для вентиляции, в шкафу или на антресоли. В коробки обязательно нужно положить средство от моли.



Зебрина — это звучное имя растение получило за полосатую окраску листьев. Как и её близкие родственники — традесканция и Золотой ус (каллизия душистая), зебрина также обладает лекарственными свойствами. Целительные свойства зебрины известны разным народам очень давно. Она традиционно выращивалась в буддистских монастырях и являлась культовым растением у тибетских монахов. Спектр применения лечебных свойств растения очень широк. Зебрина снимает боль, рассасывает гематомы, спиртовую настойку издавна применяют для лечения ран, желудочно-кишечных заболеваний, при простуде, туберкулёзе, парадонтозе и многих других заболеваниях. Водным раствором зебрины полезно полоскать горло при ангины и промывать нос при насморке. Официальное же признание в медицине зебрина получила после исследований венесуэльского врача и биолога Джонатана Пирерро. Он обнаружил, что зебрина по своим лекарственным свойствам едва ли не превосходит известные лечебные растения каланхоэ и алоэ. В 1930-е годы зебрина была введена в реестр растений, обладающих противоопухолевой активностью.

Красивыми листочками зебрины с удовольствием и с пользой лакомятся наши любимые домашние питомцы: кошки, птички, хомячки и др.

Зебрина относится к роду коммелиновых. В переводе с латинского *Zebrina* — означает полосатый. Родиной считается Центральная Америка, а также Мексика. Это многолетнее ползучее растение растёт в саваннах, на солнечных местах, открытых скалах. Длинные ползучие побеги зебрины покрыты яйцевидно-заострёнными листьями. Селекционеры вывели нарядные сорта, у которых по листьям проходят продольные полоски, значительно варьирующие по ширине и окраске: зелёные, серебристые, белые, розовые, коричневатые-красные разнообразных оттенков. Весной и летом растение цветёт мелкими цветочками розовых, сиреневых и фиолетовых тонов. В домах зебрину используют как ампельное растение. Наиболее популярной в комнатном цветоводстве является зебрина висячая. Это растение имеет длинный стебель, окрашенный в красноватые и зелёные цвета, свисающий при ампельном выращивании.

### МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Зебрина предпочитает тёплые, хорошо освещённые и регулярно проветриваемые помещения. От прямых солнечных лучей её следует защищать. Можно установить зебрину возле аквариума или фонтанчика, растение будет активно разрастаться. Но, к сожалению, в тени её листья бледнеют, т. к. яркая окраска листьев

сохраняется только при достаточном освещении.

### ТЕМПЕРАТУРА

Температура содержания зебрины летом должна быть 16-20°C. Зимой растение переносит температуры 12-15°C, но не ниже. Рекомендуется проветривать растение, но без сквозняков.

### ВЛАЖНОСТЬ

Для зебрины предпочтительна высокая влажность воздуха. Старайтесь почаще опрыскивать растение. Сухой воздух зебрина переносит, но не очень хорошо.

### ПОЛИВ

Поливать зебрину следует осторожно, чтобы не залить почву, избыток воды негативно отражается на окраске листьев. Но и пересушивать растение также нельзя, поэтому почва должна быть слегка влажной.

### ПОДКОРМКА

С марта по август зебрину раз в две недели подкармливают жидким удобрением для комнатных растений. Дозу удобрений надо развести в воде для полива.

### ПЕРЕСАДКА

Пересаживать зебрину следует тогда, когда ей будет тесно в горшке, можно хоть каждый год. Землю лучше купить в магазине или составить самим из листовой, дерновой,

# ЗЕБРИНА-

## НЕПРОСТАЯ “ПРОСТУШКА”



перегнойной земли и песка (2:1:1:0,5). Потерявшие декоративность побеги следует удалять.

### РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают зебрину черенками, они очень легко и быстро укореняются. Черенки весной просто сажают во влажную смесь песка и торфа. Накрывать пакетом не следует.

### ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Зебрина достаточно устойчива к вредителям и болезням, но при плохом уходе её могут поражать такие вредители, как тля, белокрылка и паутинный клещ. При их появлении растение следует помыть и обработать инсектицидами.

Зебрина чутко реагирует на наличие негативных зон в доме. В таких зонах растение бледнеет и засыхает. Есть мнение, что зебрина нейтрализует электромагнитные излучения, её полезно ставить перед экраном телевизора или компьютера. Она хорошо оздоравливает воздух, снабжая его кислородом, уменьшая количество пыли в доме.

Вот какая она полезная — скромная зебрина, воспринимаемая многими как «деревенская простушка» среди «модных» городских комнатных цветов.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

# НЕ ПОВОД ДЛЯ ШУТОК

Мужчины страшно любят шутить, этот факт подтверждает хотя бы то, что удручающе мало женщин-клоунов, девичьих кавээнских команд и барышень-сатиричек. В принципе, это неплохо, остроумие сильному полу даётся лучше. Если не остановить, они будут изощряться сутки напролёт. Но стоит тебе отпустить остроту, как шутник меняется в лице. Особенно если коснуться темы...

Запретных областей у них вообще-то хоть отбавляй, куда ни ступи — всюду terra sancta, «священные земли». Причём обнаруживаются «территории» по ходу пьесы: только что весельчак потешался над замысловатым узором на твоём шарфе, и вдруг словно уксуса глотнул в ответ на твоё «алаверды».

Причина перемены проста, как ситцевое бельё: для мужского самолюбия невыносимы насмешки, даже справедливые. Понятия «я же любя пошутила» для них не существует, зато есть алгоритм: насмехается = не уважает = не любит. Чтобы не краснеть удушливой волной и не кусать губы, размышляя, «а что я такого сказала», изучи примерный список, над чем категорически нельзя хихикать.

## «Крепче за баранку держись, шофёр»

Автомобиль для сильного пола — всё равно что для нас изумительное колечко, завернутое в роскошную шубу. Предмет поклонения, гордости и неустанной заботы. Отдельные товарищи дают железным коням ласковые клички и даже имена. Например, «Мицубиси» у них — солидный Миша, «Хонда Джаз» — игривый Джазик, ну и, конечно, «ласточка» — вне зависимости от национальности и наименования.

Поразительно, но любимые и новые новороченные авто («Каков зверюга!», и старенькие гномки на колёсах («Знаешь, из каких передеряг от меня вывозил?»). В общем, автомобиль — то, что помогает мужчине побеждать, догонять или скрываться от логики. И боже тебя сохрани переименовывать его ласточку в лайболу или ведро с гайками. Ненаглядный отыщет оправдания для зверств эсэсовцев, но вот твой проступок...

Если угораздило: Если однажды «Джазик» или Миша захворал, а ты, учитывая преклонный возраст пациента и степень изношенности железного организма, гуманно изрешла, что проще его пристрелить, чем за бешеные деньги «лечить» в автосервисе, немедленно замолкай. Подави улыбку, напусти на себя жалобный вид и пробормочи: «Боже, какая глупость я говорю, это же Джазик!» И разведи бурную деятельность по поиску самого лучшего автодоктора.

## «А я ещё и на машинке могу...»

«Может у человека быть дело!» — гневно вскричал отец Фёдор, отправляясь на охоту за гарнитуром мадам Петуховой. Мы это к тому, что у всех приличных мужчин есть хобби. И, по удивительному совпадению, это тоже одна из священных земель.

Крайне нежелательно подтрунивать



над бойцом, вторые сутки сидящим за «стрелялкой», и осторожно тыкать пальчиком в костюм для дайвинга: «Как ты собираешься носить его? Летом жарко, зимой холодно, и обтачивает чересчур».

Если угораздило: Человек на ночь глядя перебирает рыболовные снасти, а ты ему: «Ихтиандр, держись подальше от людей с пивом!» Сказала — и сматывай удочки, в смысле, свои. Хотя бы в другую комнату или на кухню. Отсидься, потом подлизывайся. И больше — ни-ни!

## На все руки

Нынешнее поколение рыцарей интеллектуально развито и хорошо воспитано, но по части бытовых навыков «хромает». Исключение — парни, которые своими руками преобразуют жильё в «Школе ремонта» и «Квартирный вопрос». Поэтому очень важно не спугнуть любимого, когда он вознамерился лично заменить перегоревшую лампочку в ванной. Не надо, хочоча, называть мастера Клодом Франсуа. Особенно если любимый в курсе, что певец проделал то же самое, стоя в наполненной ванной. Это был его последний поступок.

Если угораздило: Поздравляем, ты всё-таки рассмеялась, увидев в руках избранника пассатижи: «Аккуратнее, лучше возьми другие, маникюрные ножницы!» А теперь кидайся на шею к любимому: «Шучу, шучу!». Любые рассуждения о том, откуда у любимого, вопреки анатомии, растут руки, меняя на поощрение и поддержку. Ведь полу-



чается у него отменно выносить мусор?! И придержи упреки, даже шуточные, когда перебиваешь за бойфрендом посуду. Ну не способны большинство мужчин отмыть её до скрипа.

## «Доктор, я жить буду?!»

Мужчины умеют болеть самозабвенно. Чуть только зачихал — брык на диван, глаз тоскливый, речи похоронные. И что раздражает — на прием таблетки или, боже упаси, укол соглашается из-под палки. Какие тут шутки, человеку плохо!

Если угораздило: Устав биться за право накормить любимого микстурами, ты хохотнула: «Как насчёт завещать своё тело науке?» А он метнул горящий взор и отвернулся к стенке. Целуй пациента в обожженный затылок и беги за лимонами, апельсинами, а главное, мяса купи, чтоб совсем не ослаб.

## Звон монет

Все мы любим миниатюру команды КВН из Пятигорска, когда сынуля разговаривает с отцом и получает похвалы: «Мо-ло-дец!» Когда дело касается папиных заработков, «молодец» звучит переиначено. Шутка хороша только в качестве телезрелища, стоит повторить её в домашнем исполнении, где ты — в роли пытливого сына, а любимый — папа, и жди беды. Даже если мужчина вносит скрупулёзную лепту в семейный бюджет, права именовать себя добытчиком и кормильцем никто не отменял. Так что, если не хочешь услышать «Вот и ищи себе олигарха!», финансовые шутки в сторону.

Если угораздило: Итак, любимый в день зарплаты выложил наличностью, а ты игриво произнесла: «Отлично! Всё равно я искала повод стать вегетарианкой и перейти на свёклу!» Видишь, что человек изображает паровой котёл, немедленно утешай. Например, предложи вместе подумать, как оптимизировать его карьерные успехи. Раз уж от них зависит сытность рациона.

## А мне нравится!

О вкусах, как известно, не спорят. Но по ним делают выводы. И вполне логично, что чьи-то предпочтения в выборе одежды, еды, книг, дам сердца вызывают определённые ассоциации. Так, увидев новую подружку своего знакомого, ты теряешь дар речи: чёрные волосы, чёрное платье, чёрные мысли и душа — ну, это по обстоятельствам. И шуточно толкаешь в бок приятеля: «Ух ты! Она у тебя гот?» А тот обижается и «забывает» про день твоего рождения.

Если угораздило: Вообще-то со



вкусом, как с привычками: дурной надо менять на хороший. Привить вкус к достойной музыке, книгам, одежде — осуществляемая задача, достаточно познакомить человека с лучшими вариантами. С тягой к экстравагантным женщинам труднее. Поэтому, сморозив потешность про чью-то гёрлфренд, тут же добавляй: «Но, в принципе, она оригинальна и самобытна».

## Главней всего мужчина в доме

А сейчас есть обратись во внимание, настал черёд самого важного открытия. По сути, как бы ни кипятился мужчина, он способен простить шутки про Джазика, удочки, стрелялки. А вот если тебе взбрёт в голову хохмить по поводу его мужественности, не удивляйся, что реакцией будет удаляющаяся спина. Мужественность простирается от поступков до амурных нюансов в интимной обстановке. Даже если любимый подозрительно посветлел лицом (то есть побледнел) при виде вынырнувшего из темноты путника, не подкалывай своего трусливого льва. И уж совсем недопустимо отпускать захватские комментарии по поводу сексуальной (не)одарённости человека и его физиологии. В принципе, это уже классика жанра, закон и аксиома.

Если угораздило: Ты и сама не поняла, как это произошло, и уж точно не желала этого. Но вдруг лягнула непо-

требность. А он помертвел... Извиняйся, зацеповый, души в объятьях, моли о прощении, сто тысяч раз повтори, что он не так тебя понял, хоть в пыль рассыпайся, но ликвидировав неприятный осадок от дурацкой шутки.

...Ты можешь быть тысячу раз права в том, что некоторые черты его характера выглядят смешно, глупо, нелепо. Твои шутки по удачности могут затмевать Бенни Хилла и Гарика Мартинроаса вместе взятых, но если хочешь быть счастливой, укроти чувство юмора.

Смирись с парадоксом, что именно за весёлый нрав ненаглядный когда-то полюбил тебя, а теперь скрежещет зубами и налагает табу на остроты. Тут всё дело в том, что у мужчин двойные стандарты на такое явление, как близость. Как только ты стала ему родной и домашней, он почему-то имеет право отпустить шуточные остроты — свои люди, чего там! Но стоит тебе поддаться забияку, он тут же превращается в Цезаря, а в тебе видит предателя Брута: «Ну, как так можно?! Своя же предала!»

В общем, воспринимай его обидчивость и нетерпимость к шуткам как крайнюю степень доверия и близости — ведь самую сильную боль причиняют те, кого мы любим. И помни универсальное правило: чтобы найти общий язык, свой следует чуточку прикусить.

Наталья ГРЕБНЕВА



# В ПЛЕНУ У ОДИНОЧЕСТВА

Красивая, умная, успешная, но одинокая. Мужчины обращают внимание на грациозную походку, приветливую улыбку, утонченные манеры поведения, но ни о каких серьезных отношениях и речи не идет. Иногда в жизни таких женщин всё же появляются мужчины, но романы мимолетны и быстро заканчиваются, мужчина исчезает без всяких объяснений и видимых причин.

## СУПЕРМАРКЕТ ЛЮБВИ

По мнению американских учёных, сегодня полмира сидит на сайтах знакомств, стремясь найти своё счастье. Американцы даже название придумали для этих сайтов — «Супермаркет любви». Одиночество — остаётся одним из самых животрепещущих, болезненных вопросов женской души. Чего греха таить, мужчины гораздо спокойнее переносят одиночество. Социальный статус для них часто оказывается гораздо важнее семейного очага. Найти подругу, чтобы скрасить вечер или утолить сексуальный голод — это ведь для них не проблема. А женщина воспринимает мужчину, прежде всего, как потенциального отца своего ребёнка. И не поэтому ли зашкаливает количество пострадавших женщин, нашедших своих принцев в «Супермаркете любви»? В отличие от мужчин, использующих подобные сайты, чаще всего, для развлечения или прокручивания брачных афер.

## ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ

Венец безбрачия, печать одиночества... Раньше этими понятиями оперировали только маги и колдуны. Да и сегодня. Откройте любую газету, журнал, загляните в Интернет, и вы увидите, что страницы и сайты перестраиваются на снятии порчи, венца безбрачия и т. п. Но в последнее время проблема была признана и официальной наукой. Согласно статистике, почти 50% жительниц России не состоят в браке. Особенно специалистов насторожил тот факт, что среди них велик процент женщин, никогда не выходивших замуж. Поэтому утверждать, что



на всех этих женщинах лежит родовое проклятие или наведена порча, по меньшей мере, неразумно и даже смешно. Давно известно, что женщина является самым загадочным существом на Земле. Об этом всегда знали поэты, об этом говорят учёные. Кто-то из великих даже изрек: «Чего хочет женщина, того хочет Бог». Поэтому, на самом деле, всё не так однозначно в вопросе о женском одиночестве.

## КАРЬЕРА КАК ЦЕЛЬ...

Пожалуй, как минимум треть женщин от указанных 50% не испытывают сильного дискомфорта от своего одиночества. В современном мире появилось столько возможностей для женщин стать хозяйками своей судьбы при отсутствии рядом с ней сильного мужского плеча! Сегодня женщины возглавляют крупные компании, исследовательские лаборатории, занимаются бизнесом. Многие из них остаются одиночками в личной жизни, но это никак не отражается на их выбранной однажды жизненной позиции. Да и женщины, стоящие на более низких ступенях карьерной

лестницы, признаются, что не представляют себе другой жизни. И их трудно заподозрить в неискренности. Ведь у каждой из нас есть своё предназначение. Одним дано рожать детей и находить своё счастье в любви к мужчине, другим — участвовать в построении окружающего мира.

## ...ИЛИ КАК СРЕДСТВО

Но для подавляющего большинства женщин проблема одиночества стоит очень остро. И часто бывает так, что многие женщины, отдавая себя полностью даже любимой работе, тем самым стремятся просто спрятаться от одиночества. Есть и другие обходные пути поиска безопасности. Одни завязывают отношения с влюблённым, но нелюбимым мужчиной, используя его для спасения от одиночества и удовлетворения сексуальных и других потребностей. Другие же от отчаяния погружаются в попавшегося, наконец-то, на пути мужчины настолько, что

теряют при этом себя.

Это не только «не спасает», а, напротив, заставляет женщину жить не своей жизнью, что делает её глубоко несчастной.

## ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА НЕУДАЧ — СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

1. Вы расстались с мужем, он предал вас, изменил и ушёл к другой. Вы потеряли любимого мужчину, а вместе с ним и веру в себя. Вы сутками копаетесь в себе, ища причины, по которым муж вас разлюбил. Вы потеряли почву под ногами и в ужасе от того, что вашим уделом станет одиночество.

2. Вы умная и красивая, у вас интересная профессия, но вам уже за 30, а вы до сих пор одна. В то время, как все окружающие вас дурушки давно гуляют с колесками и симпатичными мужьями под ручку. В один прекрасный день вы просто начинаете завидовать им, проклинать и свой ум, и свою красоту, в сотый раз повторяя про себя известную народную мудрость: не родись красивой, а родись счастливой.



3. С точностью наоборот. Вы не обладаете яркой внешностью, зажат в общении с мужчинами, но это не умаляет вашей потребности в любви, в создании полноценной семьи. Вы находите причину своего одиночества в вашей внешности, в неумении привлечь к себе мужчину и отчаянно завидуете всем красавицам, гордо шествующим по жизни.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Главная наша ошибка заключается в том, что мы сами себе ставим временные рамки для счастья. Где, в каких скрижалях, в каких календарях записано, в какой день и час случится эта судьбоносная встреча? Моя бабушка, успев побывать до 40 лет три раза в официальном и три раза в неофициальном браке, заявила, что только в 40 лет она встретила настоящую любовь. Это был её седьмой брак. А вы знаете, в чём крылся секрет её успеха у мужчин? Она

была не только красивой, но и самодостаточной женщиной и никогда не зависела ни от одного мужчины.

## ИТАК:

● Признавая, что её настроение зависит только от факта присутствия мужчины в её жизни, женщина тем самым признаёт свою человеческую уязвимость и несостоятельность. Наше настроение зависит только от нас, а никак не от внешней ситуации. К одним и тем же событиям можно относиться по-разному.

● Страх одиночества заставляет женщину быть в напряжении, у неё ищущие, «голодные» глаза. Она спешит чуть не при первой встрече признаться мужчине, что ждала всю жизнь только его, а потом все ему прощает, суетится перед ним, стараясь во всем ему угодить. В результате, стремясь избавиться от одиночества, она вновь попадает в него, хотя рядом с ней и находится мужчина.

И наоборот, если женщина самодостаточна, с развитым чувством собственного достоинства, показывающая мужчине, что она ничего не боится, — такую женщину мужчина уважает, именно её он стремится завоевать и её хочет удержать.

● Если женщина считает себя недостаточно любящей, то её и не будет. Если постоянно твердить себе про свою несчастную долю и печаль одиночества на лбу, такое отношение начинает проявляться в каждом слове, в каждом жесте и поступке.

● Если мужчина уходит к другой, не всегда виновата в этом только женщина. Копаясь в себе в поисках допущенных ошибок, женщина обрывает себя тем самым на одиночество. Необходимо перестроить внешние условия своей жизни, а не заниматься перестраиванием себя. Прощайтесь с прошлым и устремите свои взоры в будущее!

**Алла ОРЛОВА**

# ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ

## Знаки зодиака, располагающие к браку:

**ТЕЛЕЦ** — управляется Венерой, которая не может жить без партнёра: она рассматривает брачный союз как неотъемлемую часть своей жизни и готова нести свой крест до конца.

**БЕСЫ** — также стоят под управлением Венеры. И здесь Венера имеет более лёгкий и коммуникабельный характер.

**РАК** — управляется Луной, склонной к созданию семьи, отвечающей за быт, недвижимость, материнство. Семья для Раков не просто потребность: это их сущность.

## Многобрачие дают следующие знаки зодиака:

**БЛИЗНЕЦЫ** — управляются Меркурием, планетой постоянного поиска нового, интересного. Как правило, они не останавливаются на одном браке.

**СТРЕЛЕЦ** — находится под управлением Юпитера, дающего большой выбор партнёров для создания брака. Стрелец не может сразу удовлетвориться одним брачным партнёром, так как снова появляется лучший и более удачливый претендент на руку и сердце.

**РЫБЫ** — также управляются Юпитером.

## Независимости в паре хотят следующие знаки:

**КОЗЕРОГ** — управляется Сатурном — планетой, которая всё, к чему прикасается, охлаждает, цементирует.



ет. Причём обычно женщины не понимают, что их слишком высокие требования только отпугивают всех потенциальных партнёров, не давая им возможности раскрыться.

**ВОДОЛЕЙ** — управляется Ураном, планетой независимости, революции и анархии. Водолей ищет в партнере неординарность, экстравагантность. Супруги могут жить в разных квартирах и даже городах, давая друг другу полную свободу действий.

**ДЕВА** — управляется Меркурием, предпочитает критический выбор партнёра по браку. Требования высоки, с каждым последующим претендентом Дева теряет надежду найти себе пару.

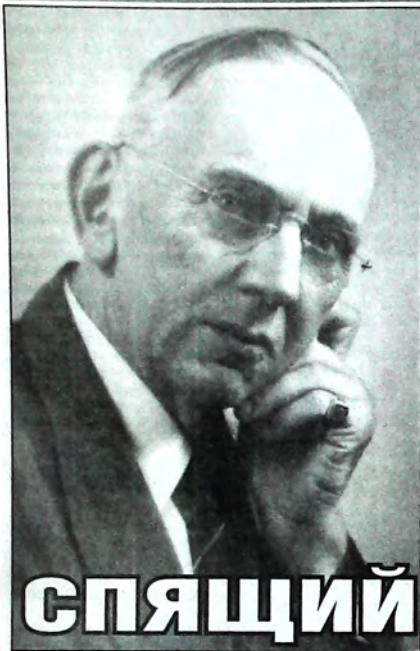
## Знаки, находящиеся в браке, как в особом состоянии сознания:

**ОВЕН** — управляется Марсом, планетой, приносящей в любые отношения конфликт, конкуренцию, войну. Бура страстей в отношениях поддерживает интерес Овна к партнёру.

**ЛЕВ** — управитель Солнце, приносит желание если уж выйти замуж, то за принца королевских кровей. Если такой не найдётся, они могут надолго остаться в ожидании чуда.

**СКОРПИОН** — также управляется Марсом. Только события у владычицы этого знака не такие стремительные, как у Овна, они растягиваются на годы.





**Величайшим пророком** минувшего столетия не без основания считается знаменитый американский ясновидец и целитель Эдгар Кейси (1877-1945). Архив клиники в Виргинии Бич, где Кейси пророчествовал и исцелял, содержит 14 тысяч листов с его предсказаниями. Спустя год после смерти Кейси в стену клиники вмонтировали стеклянную панель, на которой выгравировали фрагменты «Сценария будущего Кейси, составленного им в 1928 году».

трансе, мог не только читать мысли других людей, но и проникать в их подсознание, которое накапливает информацию о человеке на протяжении всей его земной жизни. Кейси говорил, что каждая мысль и каждое деяние человека записывается во всеенскую «книгу жизни» или «божественную книгу памяти». Для того чтобы читать эту книгу, необходимо отрешиться от собственного «Я» и погрузиться в это эфирное поле Вселенной, в котором оставляют свой след все поступки, жела-

вскоре после того, как на Кентукки «обрушились громкие, доводящие некоторых граждан до ужасающих головных болей и даже самоубийств, звуки абсолютной загадочной природы», похожие, как следует из полицейских сводок того времени, на паровозные гудки и свистки, грохот колёс локомотивов, словно кем-то включающиеся под утро. А Кейси слышал эти изматывающие полифонические «концерты» днями и ночами вплоть до 31 декабря 1901 года, когда оку-

## СПЯЩИЙ

### ПУТЬ К СЛАВЕ

Мистические способности проявились у Эдгара ещё в подростковом возрасте. Внешне незамкнутый, он предпочитал одиночество, склонность к чтению Библии, уединению и размышлению отличали его от сверстников. Он мечтал стать врачом. Однажды вечером, когда он усердно молился, внезапно его комнату осветил луч, и бесплотный образ очутился рядом. Ангел произнёс: «Твои молитвы услышаны. Желание твоё исполнится. Оставаясь преданным Ему, будь честен перед собой, помогай больным и страждущим». В 23 года Эдгар внезапно теряет голос. Он попадает к специалисту в области психологии и гипноза Эл Лейну, и тот погружает его в состояние транса. Находясь в трансе, Кейси чистым и уверенным голосом ставит себе диагноз и предлагает способ лечения. Придя в полное сознание, Эдгар

заговорил во весь голос. После выздоровления он стал ассистировать Лейну. Диагнозы и рецепты Кейси диктовал в состоянии гипноза, в котором приводил себя сам. Вскоре тысячи страждущих потянулись к нему со всего мира, но он не встречался с ними, а лишь записывал их имена и адреса. Он погружался в транс и, не имея никакого понятия о медицине, диктовал точные диагнозы и назначал лечение, пользуясь при этом профессиональной медицинской терминологией.

### ВСЕЛЕНСКАЯ КНИГА ЖИЗНИ

Эдгару Кейси не раз задавали вопрос, когда он находился в своём провидческом сне, откуда он берёт информацию. В качестве одного из источников провидец называл индивидуальное сознание и подсознание. Благодаря своему дару, Кейси, находясь в

## ПРОРОК

ния, мысли и стремления человека. Кейси говорил, что настройка на нужную волну позволяет ориентироваться в этой эфирной вселенской библиотеке и считывать из неё информацию.

На протяжении сорока с лишним лет своей зрелой жизни Эдгар Кейси мог по желанию входить в особое рода транс и сообщать людям точную информацию в ответ практически на любой вопрос. Эти сеансы назывались «чтениями». Находясь в состоянии «гипнотического сна», Кейси вылечил более пятнадцати тысяч больных.

### ВСЕВИДАЮЩАЯ СВЕРХСУЩНОСТЬ

Британский писатель Артур Халл, цитируя датируемые 30-ми годами XX века дневники пророка, ставит читателей перед неоспоримым фактом: Эдгар Кейси стал «всевидающей сверхсущностью»

танн дымом и запахом горящей пыли он попал на борт огромного сверхкающего корабля-диска, где его встретили двойники — пять или шесть копий Кейси. Сначала они показали ему из космоса Землю — прекрасную, мирную, а затем, с высоты птичьего полёта, показали её же, но уже другую: Эдгар увидел сплошные руины, а в проекции второй половины XXI века — остатки Японии, Северной Европы, Лос-Анджелеса, Сан-Франциско, Лондона. «Словно бриллиант, сверкала и переливалась огнями городов Россия, избежавшая катастрофы, вызванной глобальным военным конфликтом, настолько сокрушительным, что были приведены в опасное движение тектонические плиты Земли».

Эдгар Кейси предсказал экономический кризис 1929 года, дату основания государства Израиль,



обретение Индией независимости, время и место убийства президента США Джона Кеннеди, время высадки американцев на Луну, количество экспедиций, имена и годы рождения астронавтов. Более всего впечатляет, что задолго до того, как были найдены Кумранские рукописи, он подробно изложил их содержание, идентичное переводом, выполненным современными учеными.

Эдгар Кейси предвидел также беспрецедентное распространение христианства в Китае: «Здесь будет однажды колыбель христианства, которое войдет в саму жизнь. Да, пройдет много времени на Земле, но лишь один день в сердце Бога. Так, завтра Китай проснется!».

## АТЛАНТИДА

Особое место в пророчествах Эдгара Кейси занимает Атлантида. Недаром на них приходится почти треть всего наследия ясновидца. В них рассказывается об истории этой страны, государственном устройстве, о научных и технических достижениях атлантов. По словам Кейси, учёные Атлантиды освоили электрическую и атомную энергию аж за 50 тысяч лет до Рождества Христова, но от атомных источников, сознавая их опасность, отказались. На смену атомной пришла энергия так называемого Великого Кристалла, изобретённого атлантами. Благодаря Кристаллу, жители Атлантиды овладели телепатией и методикой «опережающей реинкарнации», то есть переселением в наши дни. Сам Кейси осознавал себя таким «переселившимся» атлантом по имени Ра-Та, владевшим искусством целительства. Согласно пророчеству Кейси, Атлантида могла быть обнаружена в 1968-м или в 1969 году в районе Багамских островов. Именно в сентябре 1968 года у северного побережья острова Норд-Бимини в районе Багамского архипелага известные аквалангисты усмотрели на глубине всего шести метров тща-

тельно уложенные каменные блоки! Это явно была дорога длиной в полкилометра и шириной около ста метров. Жак-Ив Кусто прошёл вместе со своим сыном Филиппом эту дорогу и заключил, что «только искусные строители могли обтесать такие блоки под прямым углом и безукоризненно пригнать их друг к другу!».

## ПРЕДСКАЗАНИЯ О РОССИИ

Кейси предвидел начало Второй мировой войны, её конец и поражение Германии с точностью до месяца. За несколько месяцев до своей кончины, когда Советская Армия уже победоносно шествовала по Европе, Кейси предсказал, что Советский Союз в недалёком будущем распадётся. «Не успеет окончиться XX век, как наступит крах коммунизма, коммунисты потеряют там свою власть». Он также утверждал, что Советский Союз «возродится», только в другом качестве. «Из этой страны в мир придёт надежда», — утверждал Кейси. — Не от коммунистов, не от большевиков, а из свободной России! Пройдут годы, прежде чем это слу-

чится, но именно религиозное развитие России даст миру надежду». И тогда «те люди, которые будут в тесных отношениях с Россией, станут жить лучше, постепенно меняя и, в конце концов, установив окончательно условия организации жизни во всем мире». «Миссия славянских народов», — говорил Эдгар Кейси, — состоит в том, чтобы изменить сущность человеческих взаимоотношений, освободить их от эгоизма и грубых материальных страстей, восстановить на новой основе — на любви, доверии и мудрости».

## СЦЕНАРИЙ БУДУЩЕГО МИРА ЭДГАРА КЕЙСИ

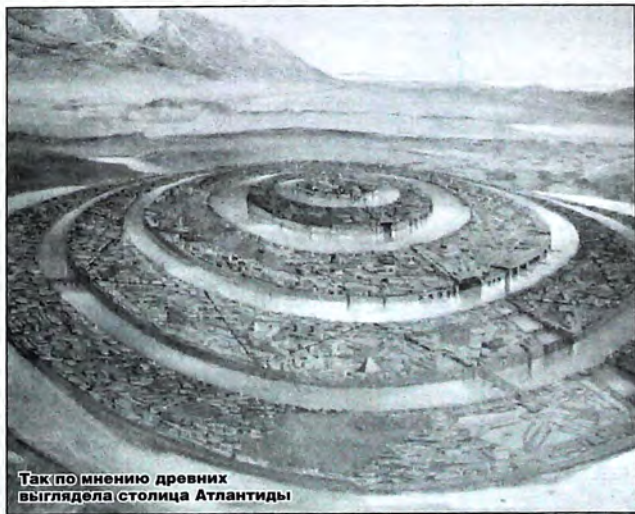
В 1934 году Кейси говорил, что в будущем Земля разломится во многих местах. Сначала преобразится западное побережье Америки. В северных районах Гренландии возникнут открытые воды, появятся новые земли в Карибском море. Южную Америку будет трести сверху донизу, и в Антарктике, недалеко от Огненной земли, будет земля и пролив с бушующими водами. Многие амери-

канские города, такие, как Нью-Йорк и Лос-Анджелес, могут совсем исчезнуть с лица Земли. К концу XXI века климат Земли в корне изменится:

— На Дальнем Востоке и в Сибири будут расти бананы и манго, просторы Южной Африки покроет сплошной лёд, а властелином мира станет страна желтокожих — Китай, колонизирующая вместе с американцами и русскими Луну, затем Марс. Завершится этот процесс в 3000 году не без помощи цивилизаций других галактик. Люди будут жить 800 и более лет, кто пожелает — вечно, при условии, если войдёт в Коалицию странников во Времени. Эмблему Коалиции Кейси нарисовал белой гуашью на чёрном картоне. Это полупрозрачный шар, в котором находятся двое — мужчина и женщина.

Не на таком ли шаре странствовал и сам пророк во Времени? Не продолжится ли его странствие и по сей день? В Америке поговаривают, что могила его пуста, потому что, умирая, он вдруг исчез бесшумно дымкой.

Подготовила  
Алла ОРЛОВА



Так, по мнению древних, выглядела столица Атлантиды



# Женская консультация



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

**М**не поставили диагноз «бактериальный вагиноз» и прописали витамин С в виде свечек. Неужели он может чем-то помочь?

Мария Л., г. Липецк

Действительно, хорошо знакомую всем аскорбиновую кислоту сейчас выпускают в виде специальных свечей. Под действием этого лекарства во влагалище меняется кислотность. И бактерии, вызывающие вагиноз, перестают размножаться. Побочным действием препарата может быть небольшое жжение. А противопоказанием к его применению является молочница.

Однако учтите: несмотря на эффективность свечей и гелей, у некоторых пациенток после успешного проведения курса лечения симптомы вагиноза появляются вновь. В таких случаях требуется комплексная терапия. В схему лечения добавляют антимикробные таблетки для приема внутрь.

Кроме того, для успешного излечения от бактериального вагиноза важны меры по борьбе с дисбактериозом кишечника. Нередко врачи назначают курс препаратов нормальной кишечной флоры: линекс, бифиформ, ацилакт.

Очень важно скорректировать свой рацион. В него ежедневно должны входить молочнокислые продукты, содержащие «живые» бактерии — натуральный йогурт, бифофир. Полезны свежие овощи, фрукты и зелень, сочные яблоки, квашеная капуста. При бактериальном вагинозе недопустимы «жесткие» диеты для похудения и голодание, так как они резко снижают защитные силы организма.

**В**рач выписал мне гомеопатическое средство «от климакса». Но оно мне совсем не помогает, хотя у подруги значительно облегчает симптомы. Почему так бывает?

Нина Д., г. Орёл

При назначении гомеопатических препаратов существует два принципиально разных подхода.

Первый — традиционный. Гомеопаты, использующие этот подход, не принимают традиционной классификации лекарств, считая, что не бывает «слабительных», «обезболивающих» препаратов. Каждое гомеопатическое средство они подбирают строго индивидуально, основываясь на образе жизни больного, его внешности, привычках, симптомах. Как правило, такое назначение препаратов требует много времени и терпения от врача и пациента. Но случаев, когда препарат совсем не оказывает эффекта, немного.

Второй подход более прост. При нем готовые гомеопатические препараты назначают, в основном, ориентируясь на симптомы недуга. Так, климаксан, климактоплан помогают избавиться от раздражительности, приливов, головных болей, проблем со сном в период климакса. Траумель С, обладающий противовоспалительным действием, используется при лечении аднексита, при трещинах сосков, маститах.

В том случае гомеопатические средства разрешено сочетать с традиционными лекарствами, их легче подобрать. Но эффективность всё же несколько ниже, чем при классическом подборе препарата.

Большое значение имеет и образ жизни. У женщины, которая за день выпивает несколько чашек крепкого кофе и ест очень острую и соленую пищу, эффективность гомеопатии может быть нулевой.

## Твое здоровье

**В**рач сказал, что я не могу забеременеть из-за поликистозных яичников. И посоветовал для начала походить. Не могу понять, какая здесь взаимосвязь.

Анна Д., 25 лет, г. Воронеж

У женщин с синдромом поликистозных яичников практически всегда наблюдается отложение жира по типу «яблока», то есть в области талии, груди и плеч. А это чревато нарушениями обмена веществ и развитием многих недугов в относительно молодом возрасте, уже в 30-40 лет. При поликистозе на фоне лишнего веса расстройства менструальной функции нередко сочетаются с ранним сахарным диабетом, атеросклерозом и гипертонией.

Ученые достаточно долго не могли понять этой взаимосвязи. Но исследования последних десятилетий расставили всё по своим местам. Оказалось, что более чем у половины женщин с поликистозом в организме есть «поломка». Их клетки не могут должным образом реагировать на инсулин.

Именно плохая чувствительность к инсулину вызывает повышенный аппетит, отложение жира по типу «яблока», и нарушения жирового обмена, и проблемы с сосудами, и нарушенный гормональный фон. При этом поликистоз тесно связан с образом жизни современных женщин. Неправильное питание и низкая физическая активность приводят к увеличению веса у многих дам. А лишние килограммы ещё больше усугубляют этот «порочный круг».

Поэтому в последние годы существенно пересмотрены подходы к лечению пациенток с синдромом поликистозных яичников. Раньше основной упор делался на состояние яичников и стимуляцию овуляции. Ведь это гормональное заболевание приводит к тому, что яйцеклетки не выходят из яичника, в результате чего женщина не может зачать.

Но теперь врачи, в первую очередь, стараются убедить пациентку снизить вес. Это нужно, чтобы разорвать цепочку проблем с инсулином. И уже потом начинают лечение гинекологической составляющей заболевания.

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



# НЕСТЕРПИМАЯ БОЛЬ



## ВНЕЗАПНАЯ, ОЧЕНЬ СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Головная боль возникает внезапно, иногда сопровождается тошнотой, часто носит пульсирующий характер.

### ЧТО МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ

Так может проявляться тяжелая мигрень. Но иногда подобная боль является признаком аневризмы сосуда головного мозга. Аневризмой называют истончение сосудистой стенки, которое от напора крови выпячивается. Аневризма бывает врожденной или приобретенной из-за атеросклеротических изменений сосудов мозга. Она опасна тем, что под воздействием физической нагрузки или при повышении артериального давления может в любой момент лопнуть. Итог: кровоизлияние в мозг, нередко с летальным исходом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Обратитесь к врачу, он назначит обследование сосудов на предмет аневризмы. Если диагноз подтвердится, возможно, вам предложат операцию.

## ОСТРАЯ ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ В НОГЕ

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Внезапно возникающая острая боль в глубине ноги, которая сопровождается отеком, покраснением или посинением конечности.

### ЧТО МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ

Подобными симптомами может проявляться острый тромбоз вен нижних конечностей. Это опасно тем, что, оторвавшись, тромб может закупорить

**Какую боль нельзя терпеть и пытаться унять обезболивающими таблетками?**

лёгочную артерию, сосуды сердца или мозга. Такие закупорки крупных сосудов могут закончиться очень тяжелым состоянием.

Но даже если тромб останется на месте, в лишённой нормального кровоснабжения ноге могут начаться необратимые процессы. И ногу придётся ампутировать.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Незамедлительно обратиться к врачу и сделать УЗИ вен нижних конечностей. Если наличие тромба подтвердится, его попытаются растворить специальными лекарствами. Однако вещества, растворяющие тромб, эффективны только в первые часы заболевания. Поэтому чем раньше начать лечение, тем лучше прогноз.

## РЕЗКАЯ БОЛЬ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Внезапная, очень сильная боль под ложечкой, схожая с ударом кинжала, сопровождающаяся рвотой, иногда с примесью крови. Боль может постепенно затихать.

### ЧТО МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ

Такая боль может быть свидетельством прободения язвы желудка, когда язва насквозь «разъедает» стенки желудка. В таком случае кислый желудочный сок, перевариваемая пища и содержащиеся в ней микробы попадают в стерильную брюшную полость, что в свою очередь приводит к развитию перитонита. А это тяжелое заболевание во многих случаях смертельно.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Срочно вызывать «Скорую помощь» и ехать в хирургическое отделение стационара. Прободение язвы лечится только оперативно.

## СИЛЬНАЯ, НЕСТЕРПИМАЯ БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Боль давит, душит, «как будто кол забил». Часто сопровождается обильным потоотделением, головокружением, страхом смерти. Может отдавать в верхнюю часть живота, руку, челюсть, спину.

### ЧТО МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ

Так проявляется инфаркт миокарда. Происходит следующее: атеросклеротическая бляшка в сосуде надрывает, и на этом месте возникает тромб. Сосуд закупоривается, из-за недостатка питания отмирает часть сердечной мышцы. Это и есть инфаркт, который может осложниться аритмией или даже разрывом сердечной стенки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Нужно срочно обратиться к врачу. Если тромб растворить в первые часы заболевания, инфаркт проходит практически без последствий.

Если есть возможность, ещё до приезда врача нужно под язык принять лекарство для расширения сосудов — нитроглицерин. Можно в таблетках, но в мире более популярна форма в спрее.

## ПОСТЕПЕННО НАРАСТАЮЩАЯ БОЛЬ В ЖИВОТЕ

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Боль появляется изподволь, сначала около пупка, не сопровождается спазмами. Возможна тошнота и рвота. Постепенно боль нарастает и начинает локализоваться справа внизу. Боль усиливается при ходьбе и прыжках. Возможно повышение температуры.

### ЧТО МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ

Такими симптомами часто проявляется аппендицит. Если человека вовремя не прооперировать, аппендикс может прорваться и разовьётся перитонит.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Не принимать спазмолитики и обезболивающие. Если боль в течение часа не проходит и нарастает, вызывать врача и ехать в хирургический стационар.



# Я НАШЛА У ПАРНЯ ВИДЕО С БЫВШИМИ

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Барнаула: «Со своим парнем я встречаюсь 2 года. Вместе живём 3 месяца. Я часто пользуюсь его жёстким диском для скачивания информации. Честно — никогда не смотрела, что в этих папках лежит. Но недавно захотела посмотреть какой-нибудь фильм и зашла в папку с видео с его отдыха, когда он отдыхал со своими бывшими. И на некоторых видео его бывшие были в голом виде. Про комментарии за кадром с его стороны — промолчу».

Тут же вспомнила, что он когда-то давно и меня просил, чтобы сняться на видео в голом виде. Я ответила, что такого не будет. Его реакция что-то типа «жаль».

Я человек спокойный и нервничный, но эти видео вызвали во мне бурю эмоций. Такое ощущение, что рядом со мной совершенно другой человек, не тот, которого я знала.

К чему это я всё? Может, я отстала от жизни, и это уже норма, что у молодого человека хранятся видео его бывших в голом виде, что он это не стирает, а даже хранит на отдельном диске. Я слишком старомодная, раз так эмоционально к этому отнеслась, может, вообще зря переживаю?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.



## ПРАВО НА ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Ты не старомодная, Екатерина! Ты — нормальная! А вот парень твой, похоже, совсем не тот, за кого себя выдаёт. Складывается впечатление, что он коллекционирует женщин. Кто-то в Интернете фото и порно скачивает, а он может похвастаться коллекцией своих женщин, засняв их на видео. Супер! Главное, что скоро и твоё изображение он присоединит к своему гарему. Знаешь, говорят, что случайностей в жизни не бывает. Я в этом просто уверена. Так вот, мне кажется, то, что ты нашла это видео, — не случайно. Это звоночек для тебя. Связать свою судьбу с мужчиной, для которого женщина только объект для исполнения сексуальных фантазий, — это трагедия для нормальной женщины. Тут лишь два пути

— либо немедленно уходить, либо научиться смотреть на жизнь с той же позиции, какую выбрал он. Право на выбор за тобой!

Татьяна, г. Саратов

## НЕ СТАНОВИСЬ С БЫВШИМИ В ОДИН РЯД

Ну, однозначно на твой вопрос, Екатерина, не ответишь. Норма ли это, что некоторые снимают свои интимные моменты на так называемое «хоум видео»? Не знаю. Например, сексологи утверждают, что в сексе допустимо всё, что приемлемо для обоих. Может быть, каким-то парам интересно это самое «хоум видео» просматривать потом ещё и ещё. Но слово «интимный» означает «очень личное», и для чужого глаза подобные вещи не предназначены. А твой парень собирает коллекцию. А коллекцию обычно собирают не только для себя, её с гордостью демонстрируют другим коллекционерам: «Глянь, чего у меня есть!» Это хорошо, что ты на это не согласилась. А то в один прекрасный момент кто-нибудь из твоих знакомых или ты сама обнаружишь бы это домашнее видео, выложенное в Интернете на всеобщее обозрение. Таких дурочек полно. Но ты, похоже, не из их числа.

Что касается твоего парня. Ну, может, он молодой ещё, гормоны бушуют. И, возможно, переберётся и всю эту коллекцию просто сотрёт. А животное начало в мужиках обязательно время от времени просыпается. Другое дело, сможет ли он это в нужный момент подавить и быть, прежде всего, человеком. Ты своего сразу не раскусил — три месяца совместного житья мало. Придётся понаблюдать. А на видео- и фотосъёмки — не соглашайся ни за что!

Карина, г. Краснодар

## УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Мне 28, ему — почти 50. Я — красивая, он — состоятельный. Живём в гражданском браке три года. Первый год ничего не замечала, но потом стала обращать внимание на его постоянные смс-переписки, отключённые телефоны в середине рабочего дня и т. д. Долго наблюдала и с ужасом поняла, что живу с самым обыкновенным бабником. Начались скандалы. Он кричит, что всё это — мои фантазии, что нет ни одного доказательства. Каждый раз переключивает ситуацию так, что мне приходится просить прощения за то, что достаю его! Если отбросить мою осведомлённость о его изменах, то у нас все хорошо — он нежный, заботливый, хочет детей, постоянно обнимает, говорит о любви, нам очень комфортно вместе. Со стороны

— идиллия. Но даже в такие моменты я постоянно думаю о том, как он мне врал, как не отвечал на мои звонки и т. д. Всё это негатив постоянно во мне! Я не могу его простить, но и уйти от него не могу. Мне некуда уходить. Снять дешёвую квартиру и пахать с утра до вечера за мизерную зарплату? Отказаться от того уровня жизни, к которому я привыкла, очень тяжело. Он понимает это и всегда был против моей карьеры, даже на языковые курсы не пустил. Моя любовь к нему, хоть и надломилась как-то после этих историй, но ещё не умерла окончательно. Подружки, посоветуйте, как мне поступить в моей ситуации. Можно ли ещё что-то исправить?

Лариса, г. Пермь





В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Дарьи Г. Ярославля: «Помогите советом. Я просто не знаю, что делать с мамой. Она постоянно жалуется и на вопрос «как дела» всегда отвечает «всё как всегда плохо». Хотя объективно никаких существенно плохих обстоятельств для этого нет. Мама умудряется придумывать себе болячки постоянно. Чаще всего это просто паника, фантазия или что-то мелкое, раздутое до вселенских масштабов. Также она очень легко и непринуждённо разжигает дома скандалы, во время которых из её уст летят проклятия на нас всех и весь свет Божий в частности.

Так же, как и агрессия, мнительность, оскорбления в разной форме, в том числе матом и на своих детей, обвинения всех в своих неудачах. Ей очень легко даются слёзы, зависть. А проблем-то всего ничего (если это вообще можно проблемами назвать): делать уроки с моим младшим братом и то, что муж не зарабатывает как олигарх. Я не знаю, что с этим делать? Человеку просто так нравится жить, когда кругом все виноваты? Или это манипуляция? Для чего ей это надо? Я много лет пыталась её поддержать, помогать, советовать. В ответ только агрессия. Как бы вы поступили, если бы оказались в такой ситуации?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Дарьи.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С МАМОЙ?



### СВОИМИ СИЛАМИ ВЫ НЕ СПРАВИТЕСЬ

Дарья, проблема у вас серьёзная, и одними своими силами вы не справитесь — это точно. Просто приходилось прямо и косвенно сталкиваться с такими ситуациями. И со скандалами, и с проклятиями и т. д. ... Однажды я поняла, что некоторым людям действительно так нравится жить, когда кругом все виноваты, всё плохо, завидовать, ругаться и т. д. Конечно же, человеку не хочется чувствовать себя несчастным, всем хочется счастья, но каждый это счастье представляет по-своему. Увы, ваша мама в настоящий момент по-другому жить не хочет и не может. Очень вам сопереживаю, потому что для вас это человек не чужой, это ваша мать. Советовать в таких ситуациях что-то от себя не решаю. Попробуйте обратиться к хорошему психотерапевту. Нужно выстроить линию своего поведения, чтобы самой не «утонуть» в этих конфликтах. Если вы верующий человек, поговорите о своей ситуации со священником. Вам нужна духовная поддержка.

Майя, г. Вологда

### ПОРА СРОЧНО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ!

Здравствуй, Даша! Могу со стопроцентной уверенностью сказать, что твоя мама — психически больной человек. Пожалуй, нет такой семьи, в которой всё было бы гладко. Но это не значит, что человек должен так распоясываться. Тем более, если это — женщина, мать! Удивительно,

что всё это терпит твой отец. Тебе нужно объединиться с ним и срочно принимать меры, потому что жить в такой обстановке не просто невозможно, а вообще не имеет смысла. Сегодня открываются столько новых клиник, профессия психолога пользуется большим спросом. В конце концов можно найти санаторий с таким уклоном и отправить туда маму лечиться. Ты пишешь, что такая ситуация длится уже несколько лет. Ждать больше нельзя. Со временем ты уйдёшь из семьи, отец может не выдерживать, но как с ней можно будет оставить младшего брата? Пора действовать!

Ангелина, г. Рязань

### ПРИДЁТСЯ ПОТЕРПЕТЬ

Дарья, похоже, что мама твоя, дама около 50. Судя по тому, что с младшим братом надо уроки делать. Её состояние медики называют климакс. Психологи копают глубже — нереализованность в жизни. Ей всё не так и не то. И муж («не олигарх», и дети биологичи (и в кого, спрашивается), и сама она мечтала быть кем-то, а не стала. Ты не пишешь, вместе вы живёте или отдельно. В случаях «живём вместе», лично для тебя хорошо бы на время исчезнуть, а потом объявиться. Но, конечно, на это решаются только бесцеремонные. Ведь нормальному человеку хочется быть со своими рядом. Почти уверена, это надо просто потерпеть. Это временно. Собери свою волю в кулак, старайся почаще вспоминать только хорошее, из того, что у вас было. Терпенью тебе и удачи!

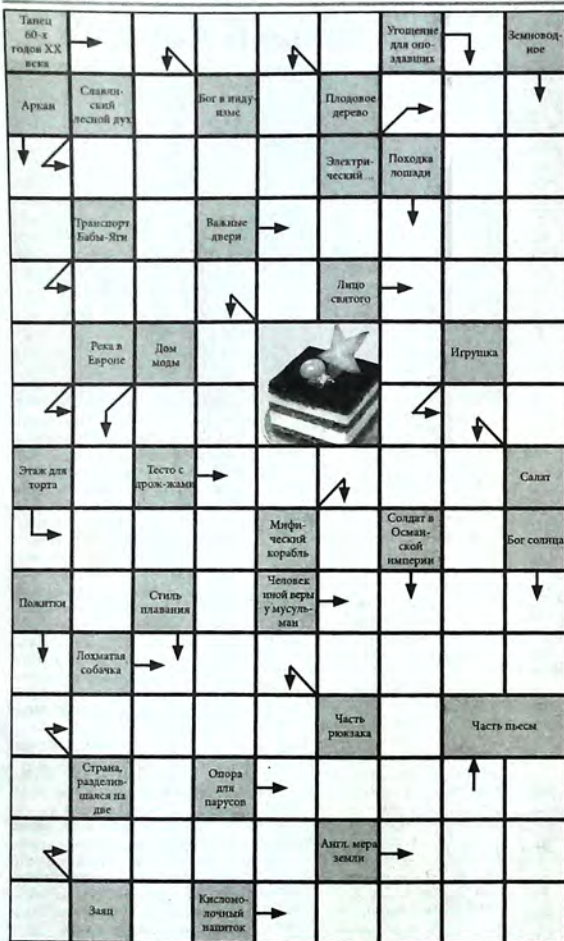
Ольга, г. Иваново

### КАК ПРИДАТЬ ЖИЗНИ СМЫСЛ

Мне 18 лет. Казалось бы, переходный возраст уже давно должен был завершиться, но сейчас я чувствую себя как никогда опустошённой и неопределённой в жизни. За полтора года учёбы так и не нашлось людей, общение с которыми выходило бы за рамки университета, старые школьные связи ослабли, а некоторые отношения я прекратила сама. А то, кем я буду работать после окончания университета, я слабо представляю, устроиться работать по специальности — шансов мало. Это состояние беспросветности и безнадёги длится уже год, я понимаю, что пора что-то менять в жизни, расширить круг общения, найти людей, близких по духу, определиться в жизни и придать ей какой-то смысл. Но как это сделать и с чего начать, я, к сожалению, не знаю. Временами накатывает такая депрессия, что жить не хочется...

Полина, г. Санкт-Петербург





— Раньше меня спрашивали: «Почему ты не женишься?» А теперь: «Почему ты не женился?»

■ ■ ■  
— Да у тебя лишний вес!  
— А это не лишний! Это запасной.

■ ■ ■  
В баре, весь в шрамах, сидит в усмерть пьяный американский пилот, рыдая, размазывая слюны, рассказывая-ет окружающим:

— У меня 100 боевых вылетов в Ираке, 200 — в Афганистане, 300 бомбежек в Ливии — и ни одной царапины. А тут случайно залетел в Россию, и меня... Воланчиком!

■ ■ ■  
Сотрудник ГИБДД останавливает машину и спрашивает у водителя:

— Ну что, штраф платить будем?

— За что, командир?  
— Ишь, какой хитрый, так я тебе и сказал! Деньги — вперёд.

■ ■ ■  
В кафе.  
— Девушка, принесите пасту!

— Дома зубы надо чистить!  
— Вообще-то паста — это варёные макароны с соусом.  
— Господи, чем только люди зубы не чистят!

■ ■ ■  
Звонок в дверь.  
— Кто там?  
— Сантехника вызывали?  
— Да!  
— Открывайте! Будем заносить.

■ ■ ■  
Муж сквозь сон бормочет:  
— Дорогая, пожалуйста, сними с меня тапочки и выключи телевизор.  
— Потерпи, мой пупсик. Мы ещё в театре...

■ ■ ■  
— Милый, я пришла к тебе из сказки!  
— Из какой?  
— Из доброй.  
— Что, выгнали?

■ ■ ■  
— Мама, можно я пойду поиграть с Петей?  
— Нет, он плохой мальчик...  
— Тогда можно я пойду и повою его?

■ ■ ■  
Встретились два друга:  
— Ну, как жизнь?  
— Старую.  
— Откуда такой пессимизм?  
— От женских вопросов.  
— Каких именно?

АНЕКДОТЫ





# Из личной жизни ДЖУДА ЛОУ



Детство у Джуда было довольно трудное. Его родители обладали явными артистическими наклонностями, тем не менее работали сторожами в школе. Джуд стыдился этого и всем сообщал, что они учителя. Кстати, учителя Джуда любили за готовность услужить и красивые кудрявые волосы. За это же вбреду-Джуда ненавидели и частенько поколачивали одноклассники.

Родители и старшая сестра Наташа (названная, кстати, в честь героини из «Войны и мира») не понимали, почему Джуд сидит дома, вместо того, чтобы целыми днями играть со сверстниками. Факты побоев Джуд всячески скрывал.

Недостаток авторитета у одноклассников Джуд пытался компенсировать в театральной школе, куда его с 12 лет определили родители. Однако преподаватели говорили мальчику что-то вроде: «Природа наделила тебя красотой, но забыла добавить таланта». Они видели в нём только «мордашку».

Тем не менее, именно внешность помогла Лоу получить первые роли в теа-

тре и телесериале «Семья». Особое покровительство оказывали Джуду лица нетрадиционной ориентации. Джуд делал вид, что принимает их внимание, но когда покровитель становился не нужен, искренне возмущался «домогательствами» и утверждал, что его дружеское расположение неправильно понимали. Слухи о гомосексуальности Джуда достигли своего пика, когда он сыграл несколько «голубых кинол» подряд. Однако позднее сам Джуд самодовольно заявлял: «Если вы можете правдоподобно сыграть гея, а придя домой после съёмочного дня, быть хорошим мужем, значит вы явно чего-то стоите как актёр». Кстати о семье, точнее, о личной жизни...

В 20 с небольшим лет, уже отметившись романом с бродвейской театральной примой Катлин Тернер, игравшей в совместном спектакле его мать, Джуд отбил жену у музыканта Гарри Кемпа. 26-летняя Сэди Фрост уже имела ребёнка от Гарри и считалась очень перспективной актрисой. С Джудом они встретились на съёмочной

площадке. Рыжеволосая красotka Сэди довольно вяло отвечала на ухаживания Лоу. Готовая поддаться в себе едва зарождавшиеся чувства она была сражена внезапным заявлением Джуда: «Твой сын Рафферти должен стать по-настоящему НАШИМ. Нельзя допустить, чтобы мальчик чувствовал себя чужим, когда у нас появятся свои дети». И Сэди развелась, чтобы вновь выйти замуж.

«Шопинг», фильм, на съёмках которого познакомилась молодёжь, потерпел полный провал в прокате. Джуд впал в депрессию и не снимался два года. Тогда агентом мужа, забыв о собственной карьере, стала сама Сэди, пристроив Джуда на заметные роли в фильмах «Гаттака», «Полночь в саду добра и зла» и «Уальд».

Пока муж зарабатывал в кино, Сэди родила двух детей — девочку и мальчика.

Карьера Лоу набирала обороты, один за другим выходили успешные фильмы с его участием: «Враг у ворот», «Искусственный разум», «Авиатор», «Холодная гора». На съёмках последнего у Джуда случился роман с Николь Кидман. На съёмках очередного фильма некая танцовщица поведала прессе, что сделала из-за него аборт. Ходили слухи о его романе с Пенелопой Крус... Не удивительно, что Лоу и Фрост развелись.

Для всех, кто знал о любви Джуда к влия-

тельным женщинам, сенсацией стала новость о помолвке Джуда с юной Сиеной Миллер. Как и с прочими героинями своих романов Лоу встретил её на съёмках. Девушка сказала Лоу, что её родители банкиры, хотя на самом деле её отец работал в банке простым служащим. Когда об этом сообщили все таблоиды, бывшая супруга Джуда заявила: «О такой мести я и не мечтала!» Но было уже поздно. Привязанность Джуда к Сиене была искренней и сильной, но мысль о том, что невеста использует его в качестве трамплина в карьере, не давала актёру покоя. Помолвку разрушила появившаяся в прессе информация о связи Джуда с няней своих детей. Несмотря на публичные раскаяния Лоу, Сиена разорвала помолвку.

Два года Сиена и Джуд не встречались, пока судьба не свела их вновь на совместных спектаклях. Джуд за это время успел отметить новыми романами. Модель Лили Коул родила ему очередного ребёнка. Тем не менее в 2010 году Джуд и Сиена снова объявили о помолвке. Впрочем, не прошло и года, как они снова вдрызг разругались.

В этом году Лоу исполняется сорок. Он вновь свободен, как птица. А значит мы услышим о новых скандалах и романах. Или, может, найдётся та, с которой он забудет обо всех остальных женщинах, как вы думаете?

**До 31 марта**

**открыта досрочная подписка  
на 2-е полугодие 2012 года\***

во всех почтовых отделениях России  
по ценам  
первого полугодия



**Домашние заготовки**

**ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ  
на любой вкус**



**Кулина. Женсовет**

Подписной индекс: 60676

**Домашние заготовки от Кулины**

Подписной индекс: 72554

**Салаты на любой вкус от Кулины**

Подписной индекс: 72559

\*Подписаться на газету «Кулина» и спецвыпуск «Новогодний стол от Кулины» можно с 1 апреля по 31 мая.

**СПРАШИВАЙТЕ  
У РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ  
В МАРТЕ**



**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**

Получи **500 рублей** за рецепт!  
**Кулина**  
№3 (124)  
Март 2012  
о вкусной и здоровой пище



**ПТИЦА СЧАСТЬЯ**  
от Елены Анисимовой



**ТЕФТЕЛЬКИ,  
ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЧЕРРИ**  
от Ольги Чистюковой



**ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ  
В ПАРОВАРКЕ**  
от Натальи Шмелевой



**ТОРТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ  
С БЛИНЧИКАМИ**  
от Веры Васильевой

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

- Салаты с весенней ноткой
- Печёнка на любой вкус
- Знакомые незнакомцы: кольраби - капуста для худеющих
- Нежные блюда из мясного фарша
- Восхитительные запеканки
- Бананы: не только на сладкое
- Мексиканская кухня
- Печём без духовки
- Рецепты для поста

