

# ЖЕНСОВЕТ



№7 (93) Июль 2014

Кулина

16+

**ЗА ТОГО ЛИ  
ВЫ ВЫШЛИ  
ЗАМУЖ?**

СТР. 3

**НЕ МОГУ  
ВЛЮБИТЬСЯ**

СТР. 36

**ОТПУСК  
С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

СТР. 40

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



**Готовим  
Кулиной**  
№7(93) Июль 2014

САЛАТЫ  
С ЯИЧНОЙ  
СОЛОМКОЙ

ТАРТ  
«ВИШЕНКА  
ПОД МЕРЕНТОЙ»

ЛЕТНИЕ  
ЗАПЕКАНКИ

ЖУЛЬЕН  
С ТРИБАМИ И ОВОЩАМИ

Стр. 14

**ТАТУ И ПИРСИНГ:  
НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНИЕ**

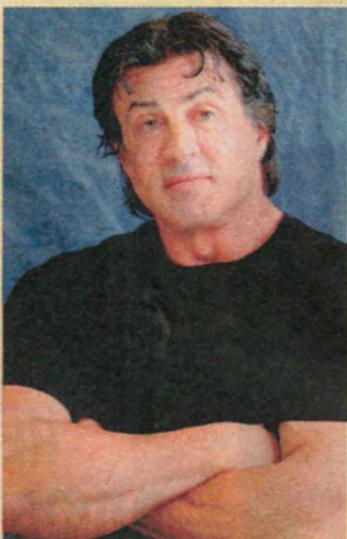
## Сильвестр Сталлоне сыграет Рэмбо в пятый раз

67-летний голливудский актёр Сильвестр Сталлоне в пятый раз сыграет ветерана войны во Вьетнаме Рэмбо, об этом сказано в заявлении студии Splendid Film. На этот раз его герой выступит против мексиканской картели. Сталлоне, принимавший участие в создании сценария, описывает нового «Рэмбо» как свой вариант фильма «Старикам здесь не место».

Ещё в начале 2014 года Сталлоне со скептицизмом отзывался о возможности продолжения фильмов о Рэмбо. Но, как говорят, никогда не стоит зарекаться.

Съёмки пятого фильма серии запланированы на 2014 год и должны пройти в Болгарии.

Напомним, первый фильм, в котором появился ветеран Вьетнамской войны Джон Рэмбо, вышел в 1982 году. Он назывался «Рэмбо: Первая кровь» и был снят по одноимённому роману Дэвида Моррелла. В свое время на роль Рэмбо планировались Джон Траволта, Дастин Хофман, Аль Пачино и Клинт Иствуд. Однако роль досталась Сталлоне.



## Лолита Милявская станет ведущей ток-шоу

Старое ток-шоу для женщин «Без комплексов» должно вернуться на телеэкраны, а ведущей шоу вновь будет Лолита Милявская.

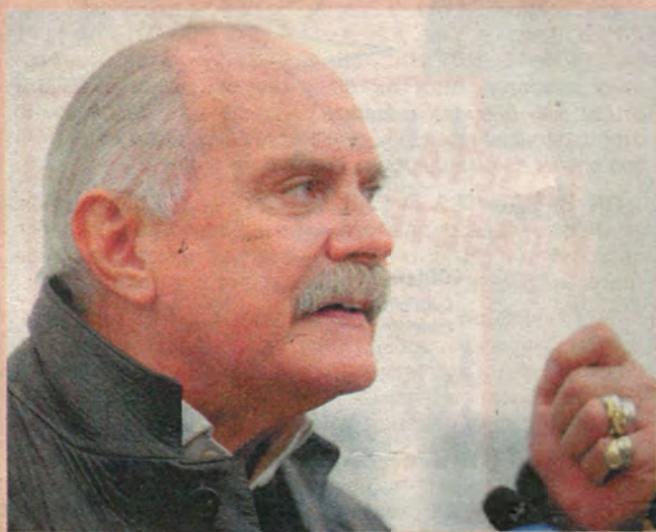
Популярное женское ток-шоу «Без комплексов» выходило на «Первом канале». Теперь же программа с Лолитой Милявской в качестве неизменной ведущей будет выходить на канале «Пятница» — первый выпуск уже снят и готовится к выходу в эфир. В шоу снова будут обсуждать драматичные женские истории, тяжёлые жизненные ситуации и заниматься поиском выхода из них.

Лолита Милявская рассказала, какая тема была поднята в первом выпуске шоу — обсуждать в эфире будут удачное замужество, и рассказывать истории снова будут «без комплексов». Однако артистка призналась, что название шоу всё же может смениться, его ещё окончательно не утвердили. Поэтому формат программы останется, а если что-то и изменится, то лишь исключительно название. Лолита Милявская обещает не только обсуждать откровенные истории героинь шоу, но и подкреплять беседу такими же откровениями из личного опыта.



## Никита Михалков собирается учредить собственную киноакадемию

Знаменитый российский режиссёр Никита Михалков объявил о том, что он создаёт собственную киноакадемию. Учебное заведение должно начать работу в сентябре 2015 года. На то, чтобы открыть академию, Михалкова, по его словам, вдохновил успех Летней киноакадемии — это учебное мероприятие проводится в течение месяца каждым летом, начиная с 2012 года. «Если за месяц можно достичь таких высоких результатов, то, думаю, за год они увеличатся во сто крат», — подчеркнул глава Союза кинематографистов России. Никита Михалков собирается учить молодых режиссёров, сценаристов и актёров. Обучаться в академии Михалкова смогут уже получившие высшее образование актёры, сценаристы и режиссёры. Ректором ВУЗа должен стать руководитель Высшего театрального училища имени Щепкина Борис Любимов.



# За того ли вы вышли замуж?

**Вполне вероятно, что вы и так уверены, что вышли замуж за правильного мужчину, но мы решили предоставить вам несколько признаков, которые только подтвердят это. Если таковых признаков хотя бы половина — не сомневайтесь, вы не ошиблись в избраннике.**

**ОН ЧАСТО ХВАЛИТ ВАС.** Не успели вы получить повышение на работе или выиграть билеты на концерт, а ваш муж уже рассказал об этом всем вашим общим знакомым. Почему он это делает? Потому что он ваш самый преданный поклонник (ну после вашей мамы, конечно же).

**НЕСМОТЯ НА ТО, ЧТО ВЫ МНОГО ЛЕТ ВМЕСТЕ, ОН ВСЁ РАВНО УХАЖИВАЕТ ЗА ВАМИ.** Согласитесь, что всегда приятно, когда мужчина открывает перед вами дверь, подаёт руку, когда вы выходите из машины, или помогает донести до дома тяжёлые сумки. Если ваш муж продолжает ухаживать за вами после нескольких лет совместно жизни — дарит цветы без повода, готовит завтрак в постель, несёт на руках, когда ноги устали от обуви на высоком каблуке и пр., то вы однозначно выбрали прекрасного мужчину в спутники жизни.

**ОН НЕ ПЫТАЕТСЯ ВАС ИЗМЕНИТЬ.** Он принимает вас такой, какая вы есть на самом деле. Вы можете быть не такой опрятной, как он, заводить домашних животных, не так хорошо готовить, но это его не беспокоит, ведь муж любит вас и готов принимать все ваши маленькие недостатки.

**«Я СОСКУЧИЛСЯ ПО ТЕБЕ».** Эти слова для вашей второй половинки — не просто пустой звук. Они действительно что-то значат. Даже если прошло два часа с тех пор, как вы не виделись, он может признаться, что уже скучает. Вот это искренность.

**ВЫ НЕ ЖАЛУЕТЕСЬ НА НЕГО ПОДРУГАМ.** В компании подруг часто можно услышать жалобы в адрес молодых людей или мужей. Если вы понимаете, что вам не на что особо сетовать, то вам крупно повезло. Значит, ваши отношения действительно прекрасны и беспокоиться не о чем.

**ВЫ ПЛАЧЕТЕ ПЕРЕД НИМ БЕЗ СТЕСНЕНИЯ.** Слезы

— это проявление настоящих эмоций, пусть не всегда и радостных. Ваш мужчина сумеет успокоить и будет отличать слёзы горя, от слёз, которые вызваны грустной сценой из фильма или книги.

**ОН НОРМАЛЬНО ВОСПРИНИМАЕТ ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ, ТАК ЖЕ, КАК И ЕГО РОДСТВЕННИКИ ВОСПРИНИМАЮТ ВАС.** Вы вышли замуж за правильного мужчину, если он спокойно общается с вашим отцом или бабушкой. Более того, вы можете спокойно отпраздновать праздник с его родными, даже если он в это время в командировке.

**ОН ЗАБОТИТСЯ О ВАШИХ ДРУЗЬЯХ.** Если муж не закатывает сцены из-за того, что у вашей подруги выдался плохой день и вам нужно побыть с ней, то он тот, кто нужен. Адекватный муж не будет изолировать вас от общества.

**ОН ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ВЫСКАЗАТЬСЯ.** Мы, женщины, часто обмусоливаем один и тот же вопрос по несколько раз. Мужчинам это не очень нравится. Но если вы ему не безразличны и он дорожит вами, вы сможете разговаривать на эту тему столько, сколько понадобится.

**ОН НЕ КРИТИКУЕТ ВАШУ ВНЕШНОСТЬ.** Любящие мужчины понимают, что у всех бывают неудачные дни. И даже если у вас не свежее вымытые волосы или не нанесён макияж, вы всё равно останетесь для него самой красивой.

**ВЫ ПУТЕШЕСТВУЕТЕ ВМЕСТЕ, НЕ РУГАЯСЬ ПРИ ЭТОМ.** Испытание — проводить вместе 24 часа в сутки — выдерживают не все пары. Некоторые ругаются по всяким мелочам — вплоть до невозможности принять решение о выборе ресторана. Если же ваши с мужем совместные путешествия спокойны и приятны, то это ещё одно доказательство счастливой семейной жизни.

# ЮЛИЯ ТАКШИНА: «МОЯ ЖИЗНЬ ПОСВЯЩЕНА ДЕТАМ»

**Ю**лию Такшину многие телезрители запомнили по сериалу «Не родись красивой», где актриса сыграла роль легкомысленной секретарши Вики. Сериал собрал огромное количество поклонников, став одним из самых рейтинговых телепроектов. Этот сериал для Юлии стал судьбоносным, ведь во время съёмок она познакомилась с актёром Григорием Антипенко, с которым прожила 6 лет в гражданском браке. За это время актриса дважды стала мамой и сейчас воспитывает двух сыновей — Ивана и Фёдора. Сама актриса считает, что, после того как она стала мамой, изменилась не только жизнь, но и роли, которые ей предлагают.

## О КРАСОТЕ И СЧАСТЬЕ

— Юлия, зрители узнали вас по сериалу «Не родись красивой». А вот если родилась красивой, это помогает в жизни? Или мешает?

— Спасибо за вопрос, хотя, признаться, несколько неловко на него отвечать... Скажу с точки зрения актрисы. Есть некое амплуа: например, после сериала мне, в основном, предлагали роли недалёких, корыстных красоток — закрепляется настолько, что режиссёры тебя видят только так и не иначе. К счастью, в последнее время у меня получается уходить от этого стереотипа. Сегодня предложения стали более разноплановыми, для моих нынешних персонажей внешние данные не так важны, как это было раньше. Думаю, ситуация меняется и из-за того, что я стала старше, и из-за того, что стала мамой. А мешает красота или не мешает... Если ты делаешь ставку только на внешние данные, наверное, это неправильно. Но если ты, понимая, что многие к тебе относятся только как к красивому предмету, пропускаешь подобное мимо ушей и идёшь к своей цели, это помешать не может.

## О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Вы ведь не сразу стали актрисой? Сначала был журфак?

— Да, потому что у меня мама — журналист, а я — стопроцентная



мамина дочка. Я жила маминой жизнью, ходила с ней на работу, видела, как она общается с людьми. Лет с 14 целенаправленно готовилась к журфаку МГУ, сотрудничала с местным телевидением, с газетами. Поступила, но... Скоро поняла, что сделала ошибку, разочаровалась в журналистике. Поступила в Щукинское театральное училище, где уже на 4-м курсе стала сниматься.

## О РАССТАВАНИИ С МУЖЕМ

Юлию Такшину и Григория Антипенко считали идеальной семейной парой. И вот — расставание, которому журналисты пытаются найти причину.

— А что произошло на самом деле?

— Между нами уже нет той безумной любви, но есть главное: остаёмся родными людьми. Не знаю, поверите вы мне или нет, но мы без

ссор и скандалов смогли найти выход из этой ситуации и выстроить новые, пусть и менее тёплые отношения.

— Вы продолжаете вместе растить детей?

— Конечно. У детей есть отличные мама, папа, бабушка. Я не могу представить, что я говорю своим детям, что их папа нехороший. Что их папа негодяй. Хотя я знаю массу женщин, которые шантажируют, обзывают своих бывших мужей при детях. Детей настраивают против родителей. Я считаю, что это неправильная и очень эгоистическая позиция. В данном случае нужно учитывать интересы не только друг друга, но и малышей.

## О СЕМЬЕ, КИНО И РОЛЯХ

— В 2009 году, родив второго ребёнка, вы сделали паузу в актёрской карьере. Не тосковали по киношной жизни?

# Звезда в гостях

— Всякое бывало... Но я отчётливо понимала, ради чего это делаю. Помню, в то время очень долго кормила ребёнка грудью. Времени на депрессию у меня не было, ведь двое детей на руках. Особо не посидишь, не поплачешь по этому поводу и не отдохнёшь (улыбается). Да и Гриша был всё время рядом. Я принимала активное участие в его актёрской жизни, читала все сценарии, обсуждала с ним что-то, советовала. Материнство, я вам скажу, очень мощная составляющая хорошего настроения. Хотя бывало, что я чувствовала себя какой-то неполноценной.

— Могли бы ради роли кардинально поменять имидж?

— Я готова к любым экспериментам. Даже если потом меня никто не узнает. В достойной картине, если нужно, готова и потолстеть, и польсётся. К сожалению, зачастую, если режиссёры увидели в тебе определённый образ, так его и эксплуатируют.

## О СЫНОВЬЯХ

— Мальчики — будущие мужчины. Чувствуете ответственность?

— Мне кажется, дело не в том, что я рашу будущих мужчин... По-моему, предназначение каждого родителя — вырастить прежде всего хорошего человека. Это самое главное. Поэтому стараюсь, чтобы перед мальчиками был пример достойного поведения в обществе, среди родственников, друзей. Понятно, что, как женщине, мне сложно будет с ними говорить о каких-то мужских проблемах. Но у нас есть для этого папа, который взял на себя такую ответственность.



## О ДИЕТАХ И СЕКРЕТАХ СТРОЙНОСТИ

— Юля, в одном из интервью вы как-то сказали, что слово «похудение» вызывает у вас неприятные ассоциации... Это связано с той самой историей, когда вы ушли «в минус», сбросив 17 кг?

— Да, тогда я похудела до 39 кг. Мне было 17 лет, и я попала под влияние гляцевых журналов, навязывавших модельные стандарты... Мне показалось, что я толстая. Жёстко ограничила питание: за день съедала чашку фасоли и 1 кг яблок, высчитывала калории до грамма. К тому же я профессионально занималась танцами и начала ходить ещё и на шейпинг. В итоге похудела на 17 кг, талию могла обхватить руками! И, что самое удивительное, когда смотрела на себя в зеркало, мне казалось, что нужно худеть дальше...

— И как вы остановились?

— На очередном занятии шейпингом случился приступ — заболел желудок. Меня увезли на скорой. И вот после

этого я начала более или менее нормально питаться. Помню, когда только дорвалась до еды — не могла остановиться... Разумеется, набрала до 60 кг, хотя до этого похудения весила 56. В какой-то момент организм наелся, я перестала сметать по несколько порций подряд и вернулась к прежним размерам. Никому не советую худеть по моему примеру. Всё-таки самый верный способ поддерживать форму — это спорт, активный образ жизни, ведь всю жизнь сидеть на диете невозможно.

## О СЛАДОСТЯХ И ЗАПРЕТАХ

Юлия Такшина вместе с детьми привыкла питаться правильно. Единственная слабость — это сладости. На это случай у актрисы действует правило: сладости только с утра.

— По части сладкого Ваня и Фёдор берут с вас пример? Они сластёны?

— Если они захотят съесть что-то вкусное — съедят во что бы то ни стало! Я в этом плане не строгая мама, хотя, наверное, это не совсем правильно. Когда родился Ваня, я дала себе зарок, что мой ребёнок не узнает про сладкое до 3 лет. И каким-то чудом, когда Ивану было 2 года, он нашёл шоколадку... Попробовал. В этот момент его нужно было видеть — мне кажется, он понял, что жил до этого просто впустую! Сейчас я стараюсь делать так, чтобы всё было в меру. Но какие-то, очевидно, бесполезные продукты вроде колбасы и сосисок под запретом.

## О ПЕРЕМЕНАХ

— Что изменилось в вашей жизни после рождения детей?

— Всё! На 360 градусов! Отношение к жизни, к себе, к людям. Я повзрослела, стала гораздо спокойнее относиться ко многому. Если раньше юношеский задор, максимализм брали верх, то сейчас на первом месте — здравый рассудок. Приоритеты поменялись сто процентов. Раньше жила фактически для себя, а сейчас моя жизнь посвящена моим детям, всё, что я ни делаю, я делаю с мыслью о них: а будет ли это для них хорошо и правильно? А как они отреагируют на что-то, когда вырастут? Даже когда читаю сценарий, думаю об их мнении. Будут ли они мною гордиться, увидев в этой роли? Да, в моей жизни, как в жизни каждого человека, было много и плохого, и хорошего... Но сегодня я всё тщательно фильтрую. С появлением сыновей у меня изменилась даже манера одеваться. Сейчас я одеваюсь очень практично. Зимой — очень тепло, и мне всё равно, что я, может быть, выгляжу как пингвин, главное — не простужусь.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ТАКШИНА Юлия Евгеньевна**

Дата рождения: 9 июля 1980 г. Родилась в г. Белгороде.

Образование: высшее. В 2006 году окончила Театральное училище им. Б. В. Шукина.

Работа в кино: «Не родись красивой» (2005), «А вы ему кто?» (2006), «Человек без пистолета» (2007), «Пари на любовь» (2008), «Роман выходного дня» (2008), «Окна» (2009), «Гений пустого места» (2009), «Девичья охота» (2011), «Русская наследница» (2012), «12 месяцев. Новая сказка» (2012), «Кухня» (2012), «Станица» (2013), «Всё сначала» (2013), «Одинокие сердца» (2013), «Следователь Протасов» (2013), «Гюльчатай. Ради любви» (2013), «Давай поцелуемся» (2014), «Человек без прошлого» (2014), «Тайный город» (2014).

Работа в театре: играет в антрепризном спектакле «Невеста напрокат», поставленном Татьяной Догилевой.

Дети: два сына. Иван родился в 2007 году, Фёдор — в 2009-м.



**Н**астоящая красота ценилась во все времена. Её воспевали поэты и музыканты, ею вдохновлялись художники и писатели. Правда, никто так и не смог дать точного определения понятию красоты и выявить её стандарты.

В разные эпохи и у разных народов каноны красоты слишком отличались друг от друга, чтобы говорить о какой-то общности. Неизменным оставалось только одно – готовность женщин пойти на многое ради того, чтобы общество считало их красивыми. Чего стоит, к примеру, обычай бинтования ног в Китае, просуществовавший почти тысячу лет и изуродовавший ступни миллионам китайских женщин. Или жутковатая традиция бирманской народности — падаунг, согласно которой женщины и поныне вытягивают себе шеи при помощи медных колец. Европейцы тоже недалеко ушли – всего лишь сто лет назад закончилась эпоха корсетов, а эпоха нездоровой худобы, силиконовых губ и бюстов продолжается до сих пор.



# КРАСОТА внешняя и внутренняя

## Какая важнее?

### СТОИТ ЛИ ВНЕШНЯЯ КРАСОТА БОЛЬШИХ ЖЕРТВ?

Было бы лицемерием и лукавством сказать, что не стоит.

Таковы уж мы, люди, по своей природе, что стремимся к красоте. Психологи проводили эксперимент в детском садике с двухтрёхлетними детьми и выяснили, что даже такие малыши делят лица сверстников на более привлекательные и менее привлекательные и отдают предпочтение, разумеется, первым.

Хотим мы этого или нет, но красота повышает статус человека в обществе. Красивым людям достаётся больше внимания (пусть даже и не всегда доброжелательного), им прощаются больше ошибок и чаще отдаётся предпочтение на «брачном рынке».

Ещё один эксперимент психологов показал, что даже опытные преподаватели в школе снисходительнее относятся к тем мальчикам и девочкам, которые кажутся им красивыми. Остальным, не наделённым яркой внешностью детям, приходится прилагать много усилий, чтобы получить то, что красивые получают просто так. Даже менеджеры по подбору персонала, как выяснилось, при приёме на работу отдают предпочтение симпатичным людям при прочих равных условиях.

Поэтому глупо утверждать, что внешность не имеет значения. Конечно же, имеет. Мы не знаем толком причин, по которым это происходит, но факт остаётся фактом. У красавцев и красавиц больше шансов стать успешными в жизни, чем у некрасивых. Но вот сумеют ли они ими воспользоваться – это ещё большой вопрос.

Приведу пример из собственной жизни. Когда я училась в школе, у меня была очень красивая одноклассница. Её звали Танечка, и у неё была не модельная, а скорее ангельская внешность. Если бы на свете существовали смуглые ангелы, то она могла бы быть одним из них. Действительно, по-настоящему красивая девочка. Правда, натура у неё была не очень – мелочная, завистливая. Общаться с ней было не очень приятно, хотя училась Танечка хорошо и была далеко не глупой.

Она легко поступила в институт, но быстро бросила его, скоропалительно выскочив замуж по большой любви. Потом родила ребёнка и также скоропалительно развелась. Когда я видела её в последний раз, она работала продавцом в магазине и одна воспитывала сына.

Помогла ли ей красота в жизни или

наоборот всё испортила, судить трудно. Похожих историй тысячи, почти любой человек может рассказать нечто подобное. И все эти истории говорят об одном – кроме красоты для того, чтобы добиться в жизни успеха, нужно кое-что ещё.

## КРАСОТА ВНУТРЕННЯЯ

Есть одна замечательная притча.

Однажды ученик спросил у Учителя, что важнее в человеке: внешняя красота или внутренняя. В ответ на это Учитель спросил ученика:

— Скажи, если бы тебе понадобилось купить дом, а денег хватало бы либо на красивый внешне, но неуютный дом, либо на невзрачный, но тёплый и надёжный. Что бы ты выбрал?

— Я бы предпочёл простой внешне, но удобный внутренне дом.

— А если бы дом покупал человек тщеславный, гордящийся своим положением, но не имеющий достаточно средств для покупки красивого и уютного дома? – снова задал вопрос Учитель.

— Наверное, он предпочёл бы внешнюю красоту и блеск удобствам, – ответил Ученик.

— Думаю, ты прав, – сказал Учитель и добавил, – да только вот вне зависимости от вашего выбора однажды каждый из вас бы понял, что ему не хватает либо красоты, либо уюта, и

начал бы к этому стремиться.

— Так, значит, внешняя и внутренняя красота по сути своей равнозначны и ценны лишь в гармонии? – спросил ученик.

— Можно сказать и так, – ответил, улыбаясь, Учитель, – но я думал прежде всего о том, что, обладая половиной, всегда стоит стремиться к целому, не теряя при этом того, что уже имеешь. Ведь половина, какой бы она ни была, всегда будет лишь половиной.

Никакая внешняя прелесть не может быть полной, если она не оживлена внутренней красотой. Красота души разливается подобно таинственному свету по телесной красоте.

Пожалуй, никто, кроме Виктора Гюго, написавшего эту притчу, не сказал так убедительно о необходимости гармонии между внутренним и внешним состоянием. Человеку действительно постоянно не хватает то одного, то другого, и он стремится это восполнить.

Мне очень нравится, как красота понимается аюрведой – это грация движений, чуткость ощущений и обаяние. Иными словами, для красоты важно всё: и физическое здоровье, и правильный уход за телом, и развитие человеком положительных качеств своей личности.

## В ПОГОНЕ ЗА ИДЕАЛОМ

Идеальная внешняя красота встречается крайне редко. Практически у всех нас есть какие-то недостатки внешности (или то, что мы считаем таковыми). Однако занятия спортом, хорошая причёска и правильно подобранная одежда нивелируют большинство из них. В особо тяжёлых случаях можно воспользоваться услугами пластического хирурга.

Но пластикой, при всей её относительной доступности, в настоящее время злоупотреблять всё же не стоит. Природу ведь не обманешь. Недавно в интернете наткнулась на рассказ об одном китайце, который подал на свою красавицу-жену в суд за то, что она родила ему очень некрасивых детей. Сначала он думал, что она ему изменяла, и поэтому дети не похожи ни на одного из родителей. А потом выяснилось, что супруга, будучи очень некрасивой девушкой, сделала несколько пластических операций по изменению внешности, в результате которых стала похожа на изящную куколку. Муж никогда бы ни о чём не догадался, если бы не гены, которые проявились в детях и которые не изменишь с помощью пластики.

В погоне за идеалом всё же не нужно забывать о самоуважении. Наше внешнее – это отражение внутреннего в гораздо большей степени, чем мы можем себе представить. Поэтому менять его нужно аккуратно.

К тому же не факт, что, изменив, добьёшься именно того, что нужно тебе, а не кому-нибудь другому.

Расскажу ещё об одном эксперименте. Группе испытуемых психологи предложили выбрать из большого числа фотографий снимки тех людей, чья внешность кажется им наиболее симпатичной. Результат получился удивительный – из всего огромного числа фотографий самых разных людей не осталось ни одного снимка, который хоть кто-нибудь да не выбрал.

**Вывод:** какая бы внешность у вас ни была, всё равно найдётся человек, которому она покажется симпатичной.

А это значит, что каждому из нас доступна роскошь быть собой. Да, возможно, придётся потратить больше времени и усилий на поиск «своих» людей, но они есть, существуют в природе, и, значит, у любого из нас есть надежда на их обретение.



# МАКСИМУМ СЫТОСТИ - МИНИМУМ КАЛОРИЙ

**Иногда, во время приёма пищи, мы употребляем несочетаемые между собой продукты, полагая при этом, что в организм попадает всё самое полезное и сразу. Максимум сытости – минимум калорий.**

Один из самых неприятных моментов диеты – ощущение голода. Справиться с ним порой бывает нелегко. В погоне за сытостью хочется съесть что-нибудь низкокалорийное, но при этом вкусное и питательное.

К счастью, такие продукты существуют и знакомы каждому из нас. Богатая клетчаткой и белком пища поможет стать стройнее и устранил даже ненасытный голод!

## Секрет сытости

Все низкокалорийные продукты, которые надолго справляются с чувством голода, содержат в своём составе чистый белок. Именно он отвечает за насыщение организма. Кроме того, богатые витаминами и полезными веществами продукты способствуют ускорению обмена веществ, выводу накопившихся шлаков и токсинов, тем самым благоприятно влияя на процесс похудения и оздоровления в целом. Некоторые из них стабилизируют уровень сахара в крови, а другие препятствуют задержке жидкости.

И всё же, все эти продукты объединяет одно – они надолго сохраняют ощущение сытости.

Диетологи убеждены: малокалорийная еда способна утолить голод на длительное время. Специалистами был составлен список продуктов, которые полноценно насыщают организм, но при этом обладают весьма низкой калорийностью.

## Лучшие борцы с голодом

### 1. НЕЖИРНОЕ МЯСО И РЫБА

Организм не умеет создавать белковые запасы, поэтому все поступившие белки сразу же расходуются по назначению – в клетки, ткани и энергетический потенциал. При этом слишком много таких продуктов съесть не удастся – они довольно быстро дают ощущение сытости, тем самым надолго сохраняя от появления чувства голода.

Главное – выбирать диетические, нежирные сорта мяса и рыбы и готовить их на пару или в отварном виде.

### 2. ФАСОЛЬ

Суп из фасоли отлично утолит голод. Жидкость мгновенно заполнит желудок и вызовет быстрое ощущение сытости. Кроме того, фасоль богата клетчаткой, сложными углеводами и белками – составляющие, которые отличаются медленным перевариванием, а также способствуют замедлению поступления сахара в кровь, из-за чего голод вернётся довольно нескоро.

В одной порции фасолевого супа содержится около 150 ккал. При этом в блюдо не рекомендуется дополнительно добавлять картофель и ограничиться минимальным количеством соли.

### 3. ЯЙЦА

Этот продукт содержит большое количество протеина и аминокислот, которые организм человека самостоятельно не вырабатывает, однако остро нуждается в них. Именно эти вещества отвечают за подавление аппетита. Поэтому яйца являются ещё одним продуктом, идеально подходящим для диетического рациона.

Калорийность одного яйца составляет около 80 ккал. Для большей сытости его рекомендуется употреблять вместе с овощами, например, в качестве ингредиента для салата.

### 4. ОВСЯНКА

Овсяные хлопья содержат большое количество клетчатки, витаминов и других полезных веществ.

Овсяная каша отлично утоляет голод на довольно длительное время. Диетологи рекомендуют полноценный продукт, а не «экспресс-варианты» быстрого приготовления. Сочетать овсянку можно с фруктами, ягодами и горстью орехов. А если добавить в блюдо немного корицы, это поможет стабилизировать уровень сахара в крови.

Овсянка улучшает пищеварение и нормализует обмен веществ, снижая уровень вредного холестерина. Поэтому продукт является не только питательным, но и невероятно полезным, особенно в диетическом рационе.

### 5. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Вовсе неудивительно, что данный продукт вошёл в «сытный список». Однако полезны только макароны, изготовленные из твёрдых сортов пшеницы. Несмотря на то, что употребив всего 100 г продукта, в организм поступит порядка 350 ккал, ощущение сытости не покинет долгое время.

В блюдо также можно добавить свежие овощи, например, помидоры, а также немного оливкового масла и специй.



## 6. КАРТОФЕЛЬ

Очень часто этот продукт исключается из диетического рациона по причине его калорийности и наличия в составе крахмала. На самом деле диетологи уверяют, что картофель – это вкусная, питательная и не вредная для похудения пища, способная легко и надолго утолить чувство голода.

За подавление аппетита отвечает особый вид крахмала, который при этом оказывает сопротивление пищеварительным ферментам, за счёт чего продукт усваивается довольно длительное время.

В одной варёной картофелине содержится до 200 ккал, при этом немало витаминов и полезных микроэлементов, в особенности клетчатки. Этот ценный комплекс способствует поддержанию водного баланса в организме и оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. Кстати, если употреблять продукт в холодном виде, то он ещё эффективнее и надолго справится с чувством голода, превышая по сытости даже хлеб.

## 7. НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Кисломолочные продукты – идеальная пища для желающих стать стройнее. Однако не все йогурты одинаково полезны. Диетологи рекомендуют выбирать с минимумом вкусовых добавок и лучше всего без добавления сахара. Такие продукты богаты протеинами, кальцием и белками, которые быстро насытят организм.

А для придания вкуса можно сочетать натуральный йогурт со свежими или замороженными ягодами, овсянкой или кусочками фруктов. Лучше добавлять эти ингредиенты самостоятельно, чем покупать готовый продукт.

## 8. ЯБЛОКИ

Эти фрукты, одни из немногих, которые содержат в своём составе пектин. Данное вещество существенно замедляет пищеварение естественным образом, тем самым надолго обеспечивая организм ощущением сытости.

Однако стоит отметить, что далеко не всем яблоки показаны к употреблению в период диеты. Содержащаяся в них кислота для многих неблагоприятно влияет на желудок, наоборот вызывая чувство голода и дискомфорт. Для того чтобы избежать возможных неприятных последствий, рекомендуется сочетать фрукт с овсяной кашей, орехами и стаканом нежирного кефира.

## 9. ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Диетологи рекомендуют употреблять «настоящий» шоколад даже тем, кто следует строгой диете. Продукт, в составе которого присутствует от 80% какао, способен эффективно замедлять процесс пищеварения и благоприятно влиять на обмен веществ.

При этом горький шоколад довольно сытный. Так, например, съев всего лишь четверть плитки, а это порядка 30 г и около 200 ккал, даже самым отъявленным сладкоежкам не захочется больше сладостей на протяжении всего дня.

## 10. МЯГКИЕ СОРТА СЫРА

Некоторые виды сыров содержат большое количество линолевой кислоты, которая способствует быстрому насыщению организма, а также активно участвует в расщеплении жиров и выводе накопившейся лишней жидкости.

В первую очередь стоит обратить внимание на свежий козий сыр или любой сорт по типу «фета». Однако в употреблении стоит ограничиться одной маленькой порцией – этого будет вполне достаточно.

## 11. АПЕЛЬСИН

Самый полезный и сытный цитрус рекомендован диетологами благодаря содержанию в нём большого количества клетчатки. Австралийские диетологи отдали пальму первенства апельсину в списке продуктов для диетического питания, которые способны быстро и надолго утолить голод.

В одном фрукте содержится всего около 60 ккал. Это отличный вкусный и питательный перекус между основными приёмами пищи при наличии лёгкого чувства голода.

## 12. КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Одна горсть этих маленьких орешков содержит около 95 ккал, это приблизительно 15 г. Такой нормы вполне достаточно, чтобы утолить голод. Кроме того, сосновые семена – уникальная кладовая вита-

минов, жирных кислот и микроэлементов, полезных для сердца и сосудов, а также благоприятно влияющих на умственную деятельность.

## 13. ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО

Большинство считают, что этот продукт подходит исключительно для детского питания. Диетологи опровергают данное утверждение, рекомендуя употреблять обезжиренное молоко в любом возрасте, ведь в его составе огромное количество полезных веществ, одно из которых – казеин, отвечающий за утоление чувства голода и быстрое насыщение организма.

Кроме того, в молоке содержится линолевая кислота и протеины, способствующие сжиганию жировых запасов и ускоряющие процесс похудения.

## 14. ПОПКОРН

Это лакомство киноманов вполне подходит для диетического рациона. При относительно высокой калорийности, 375-400 ккал, продукт имеет низкую удельную энергию: 100 г – это целых три порции попкорна. Кроме того, воздушная кукуруза обеспечивает долгую сытость.

Однако следует помнить, что полезен продукт лишь в том случае, если он не имеет никаких добавок в виде карамели, соли и других ингредиентов. Исключение составляет лишь паприка. Эта специя поможет ускорить обмен веществ.

## 15. СМУЗИ

Тем, кто убеждён в том, что молоко и кефир – далеко не самые лучшие утолители голода, стоит попробовать смузи – коктейль из фруктов или овощей на основе молочных продуктов, сока или воды. Существует огромное множество рецептов этого напитка, можно даже самостоятельно экспериментировать с ингредиентами.

В составе смузи присутствует клетчатка и сложные углеводы, надолго утоляющие чувство голода.

Самые полезные напитки – на основе овощей. Как правило, для их приготовления используют морковь, тыкву, огурцы или томаты. Но не менее популярны и фруктовые смузи из бананов, апельсинов, киви, папайи, а также ягодные миксы с клубникой или малиной. Сахар в напиток добавлять не следует, но подсластить смузи можно при помощи пары чайных ложек мёда на один стакан.

Как видите, нет ничего проще, чем утолить голод вкусными и питательными, а главное низкокалорийными продуктами! Если и худеть, то только аппетитно и с удовольствием!



# ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

**Смородина чёрная и красная, малина, вишня — все эти ягоды подходят не только для варенья, компотов и десертов, но используются и в домашнем салоне красоты.**

## МАСКИ, ТОНИКИ И ЛОСЬОНЫ

● При жирной коже помогает простая маска из мякоти ягод малины. На очищенную кожу лица наложите размятые в кашу ягоды и оставьте на 10-15 мин. После этого смойте прохладной водой. Маска снижает сальность кожи, стягивает поры и питает кожу.

● Летом можно приготовить очищающий и питательный малиновый лосьон. Разомните 1 ст. л. ягод малины и залейте 300 г водки. Настаивайте 10 дней при комнатной температуре, в тёмном месте. После этого процедите и используйте для протираний кожи. Перед каждым применением разводите чистой водой в 2-4 раза в зависимости от типа кожи (максимальное разведение — для сухой кожи).

● Почаще протирайте лицо соком малины. Это улучшает тонус кожи и омолаживает её.

● Листья красной смородины используют для ароматизации ванн и улучшения обмена веществ. Такие ванны придают коже более здоровый вид.

● Сок, отжатый из красной смородины, подойдёт для протирания жирной кожи лица. Он хорошо тонизирует, освежает и очищает кожу, удаляя излишки жира на ней. Можно использовать чистый натуральный сок из красной смородины либо немного разбавлять его минеральной водой и добавлять несколько капель лимонного сока.

● Для сухой кожи тщательно разотрите 1 ст. л. ягод чёрной смородины с 1 ст. л. творога, добавьте 2 ст. л. тёплого молока. Нанесите смесь на лицо на 15-20 мин., после чего умойтесь чуть тёплой водой. Такая маска замечательно питает и увлажняет кожу лица.



## ЯГОДЫ + ГЛИНА

Очищающие глиняные маски в сезон ягод полезно готовить с соком смородины.

Для жирной кожи возьмите белую глину и красную смородину, а для сухой и нормальной кожи — красную или розовую глину и чёрную смородину. Разведите 1/2 ст. л. глины соком, отжатым из смородины, чтобы получилась кашка. Нанесите на лицо на 10 мин., после чего смойте водой. При очень сухой коже добавьте в маску несколько капель раст. масла.

## РАЗНОЦВЕТНЫЕ КУБИКИ

Для тонизирования сухой кожи можно заготовить лёд из сока чёрной смородины, наполовину разбавленного кипячёной или минеральной водой. А вот для тонизирования жирной кожи подходят кубика льда, приготовленные из сока красной смородины, также наполовину разбавленного водой.

## ВИТАМИНЫ И НАРЯДЫ...

Все летние ягоды необычайно богаты витаминами. Например, по содержанию витамина С чёрная смородина превосходит почти все ягодные и плодовые культуры. Недаром чёрную смородину в народной медицине используют для лечения авитаминозов. Цветовая палитра ягод

тоже способна повлиять на самочувствие. Малиновый, вишнёвый, нежный красный, черничный, сливовый относятся к романтической и нарядной палитре. Большинство женщин очень любят ягодные цвета в одежде и макияже. Стилисты считают, что в одежде ягодных цветов человек никогда не затеряется в толпе и будет в хорошем настроении. Главное найти правильные сочетания и чувствовать меру.

## ... И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!

В сезон ягод стоит непременно приготовить себе что-нибудь вкусное, чтобы о летних месяцах остались приятные воспоминания. Например, малиновый смузи или крем. Для крема возьмите 200 г малины, 200 г сахара и 1 яичный белок (яйцо хорошо вымойте). Взбейте белок, в течение 3-4 мин., до образования густой пены. Затем добавьте сахар и взбейте до полного растворения. Добавьте подготовленные ягоды небольшими порциями и взбивайте, чтобы получилась кремообразная масса. Разложите крем в вазочки и поставьте в холодильник. Смузи приготовить ещё проще. Выложите в чашу блендера малину, добавьте сахар, кефир и всё хорошо взбейте.

Летний десерт готов. Хорошего настроения!



## Когда менять причёску

В определённые моменты жизни женщины меняют причёску. Одни это делают довольно часто, другие сохраняют верность выбранному стилю всю жизнь. Удачная причёска несёт с собой положительные эмоции, хорошее настроение и, возможно, даже перемены в жизни.

●Когда вам визуально дают больше лет, чем есть на самом деле. Правильно подобранная форма причёски и хорошая стрижка помогут выглядеть на несколько лет моложе.

### СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Психологи считают, что не стоит радикально менять цвет волос или коротко стричься в кризисные моменты жизни. Например, если в личной жизни произошло расставание с любимым человеком, с кем-то поссорились, ушли с работы... Резкая перемена в облике может только усугубить тяжёлое душевное состояние. А вот когда вы почувствуете, что выходите из кризиса, и разум начинает преобладать над эмоциями, можно что-то менять и во внешности. Интересно, что нежелательны резкие перемены имиджа и в радостные моменты жизни. Например, когда вы только что устроились на новую работу или встретили мужчину своей мечты. В обоих случаях люди должны привыкнуть к вам.

### БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ

Однако не стоит ждать от перемены причёски слишком многого, напри-

мер, что она изменит черты лица, характер и всю жизнь. Хорошая причёска только выгодно подчёркивает лучшее, что есть в нашем облике, и помогает выглядеть гармонично. Но это может стать первой ступенькой на пути к более серьёзным переменам.



### ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Профессиональные парикмахеры выделяют несколько причин, по которым стоит задуматься о смене причёски. Итак, если:

- Волосы не имеют формы и объёма, а просто лежат на голове и или висят бесформенными прядями.
- Если волосы ослаблены и не выдерживают своей длины.
- Блёклый цвет волос и вылезшая седина бросаются в глаза, а волосы выглядят безжизненными.
- Если вы не справляетесь с укладкой волос и вместо этого наспех подбываете волосы заколкой.
- Вам давно перестали говорить комплименты по поводу причёски.



**Лёгкий загар придаёт коже приятный золотистый оттенок. Однако чрезмерный загар обезвоживает кожу и делает заметными все морщинки. Если вы бываете на солнце, не забывайте о косметических средствах после загара и простых масках.**

## Маски после загара

### ПИТАТЕЛЬНАЯ

■Смешайте сырой желток с 1 ч. л. оливкового масла, добавьте мёд на кончике ножа. Подержите на лице 10 мин., затем смойте. Эффект от маски возрастет, если для снятия использовать разбавленное молоко или настой петрушки. Для приготовления настоя пучок петрушки нужно залить кипятком и дать постоять 30 мин. Этим настоем смыть маску. После этой процедуры кожа лица выглядит моложе.

### УВЛАЖНЯЮЩАЯ

■Натрите свежий огурец на тёрке, добавьте 10 капель лимонного сока, нанесите на лицо и через 20 мин. смойте. Маска сделает кожу лица моложе, эластичнее и сузит поры.

### ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ

■В горячую чайную ложку положите 10 г питательного крема. В нагретый крем добавьте по 3-4 капли масляного раствора витамина А и Е (помогают коже быстрее восстановиться и лучше удерживать загар), тщательно размешайте и добавьте 5-10 капель лимонного сока (сока земляники или свежего огурца). Нанесите маску слонем в 1-2 мм на 20 мин. Снимите мягкой марлевой салфеткой.

# МОДНЫЙ ОТПУСК

Самое приятное летом — это долгожданный отпуск, который начинается с подготовкой к нему. Чтобы обновить летний гардероб, достаточно внести в него несколько модных штрихов.

## ЛАЗУРЬ И ЦВЕТ МОРСКОЙ ВОЛНЫ

В модной палитре этого лета есть цвет морской волны — красивый и романтичный. Цвет морской волны можно сочетать с жёлтым, коралловым, синим цветом, а также с зелёным и его оттенками. Более спокойным будет сочетание с бежевым и светло-коричневым, а самым нарядным — с белым цветом.



## ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Что может пригодиться в отпуске? Для прогулок по городу и экскурсий — удобные туфли на плоском ходу и балетки, для активного отдыха — модные сандалии на рельефной подошве, а для романтического ужина — пара изящных туфельек.

## КУПАЛЬНИК

Самый лучший купальник — тот, который подходит по фигуре. В коллекциях летних купальников есть из чего выбирать. Популярны открытые бикини и слитный купальник. Скрыть недостатки фигуры поможет купальник с юбочкой, эффектной драпировкой на животе или купальник-танкини, состоящий из плавков и топа.

Самые яркие летние расцветки — цветочная и в горошек.





## ТУНИКА

Туника — одежда родом из античности. Современная туника представляет собой красивую, удобную и почти невесомую вещь, которая не займёт много места в чемодане. Очень пригодится на пляже и курорте. Туники могут быть полупрозрачными и ажурными, с цветочным и абстрактным рисунком.



## ЛЮБИМОЕ ПЛАТЬЕ

В цветочек или в горошек? Кружевное или гладкое шёлковое? Платье — настоящий летний хит. Модная тенденция этого лета — маленькое белое платье.



## АКСЕССУАРЫ

Аксессуары обладают удивительным свойством быстро обновить гардероб. Не забудьте взять с собой в отпуск соломенную шляпку, а также модную этим летом соломенную сумку или клатч. Ещё один необходимый аксессуар — тёмные очки. Тенденция этого сезона — оправы всех оттенков розового цвета, а также с цветочными мотивами.

Традиционную белую или бежевую сумку можно заменить на яркую сумку леденцовых расцветок.



# НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНИЕ

**Н**е украсить ли своё тело пирсингом или татуировкой? Об этом подумывают многие женщины, а не только молодые девушки, как было недавно. Ещё бы: выглядит-то как эффектно! И пример множества наших и зарубежных звёзд заразителен. Вы мечтаете вставить в пупок красивый камешек или наколоть змейку на щиколотке? Тогда эта статья для вас. Мы расскажем о том, каких жертв потребует от вас эта красота. Ну, а согласны ли вы на них пойти — решать вам.



## ПИРСИНГ

### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Ещё в Киевской Руси славяне прокалывали уши и носили серьги. Сегодня пирсингом прокалывание ушей никто не считает — настолько оно стало привычным и распространённым.

Но что Русь! Своими корнями пирсинг уходит в более древние цивилизации Индии, Египта и Римской империи. Там проколы в различных частях тела носили либо символическую, либо социальную функцию — свидетельствовали о положении человека в обществе. В Индии носить украшения в носу могли только представители определённых каст, а в Египте дырочку в пупке могли позволить себе лишь представители благородного рода или знатных семейств.

### ЧТО ПРОКАЛЫВАТЬ БУДЕМ?

При огромном желании и отсутствии противопоказаний проколоть можно любую часть тела, начиная от банальной мочки уха и заканчивая... даже не знаю чем — языком или гениталиями. Однако на экзотические проколы решаются только истинные поклонники пирсинга, фанаты, готовые принести своё тело на алтарь «дырчатого» искусства. К самым же распространённым видам пирсинга относится прокол уха, пупка, носа, бровей и губ.

### УШИ

Прокол ушей, можно сказать, невинная забава. Мастеру специального салона достаточно нажать на спусковой крючок пистолета не два,

а, скажем, раз пять или шесть. Всё! В консерватизме вас уже никто не обвинит! Процедура практически безболезненная.

**Чего опасаться.** Подживают мочки довольно долго — около трёх месяцев. А за дырочкой в хряще, если вы решились на такой изыск, ухаживать придётся и того дольше — до полугода.

### КРЫЛЬЯ НОСА И БРОВИ

Серёжки в крыльях носа выглядят лучше колец в носовой перегородке, которые у многих смотрятся грубовато.

А брови — это одни из самых неприятных участков тела в плане ухода. Заживают быстро — максимум два месяца, смотрятся впечатляюще. При желании можно сделать несколько проколов.

**Чего опасаться.** Прокол в носовой перегородке требует специалиста высокого класса — придётся заранее навести справки. Процедура прокола бровей довольно болезненна.

### ГУБЫ И ЯЗЫК

Губы могут быть украшены практически по всей окружности. Но традиционно (если в данном случае вообще уместно говорить о традиции) колечки помещаются на нижней губе.

**Чего опасаться.** Прежде чем делать пирсинг губ и языка, хорошенько подумайте: готовы ли вы на жертвы ради сомнительной красоты. Во-первых, в период заживления ранок (один-два месяца) сесть на жёсткую диету: отказаться от холодного и горячего, острого, солёного, кислого, твёрдого. И, конечно же, воздержаться от курения. А во-вторых, следует быть готовым к

ухудшению дикции.

Многие стоматологи, и зарубежные, и российские, ратуют за запрещение этого вида пирсинга. Испорченная, иногда необратимо, дикция — это только цветочки. В списке возможных последствий: воспаления ротовой полости, формирование неправильного прикуса и, как следствие, заболевания желудочно-кишечного тракта, неприятный запах изо рта...

### ПИКАНТНЫЙ ЖИВОТИК

Прокол пупка — предмет мечтаний многих. Но отважившиеся на это, пугают возможных последователей всякими страшилками: мол, заживает долго, болит, гноится... Специалисты успокаивают: всё дело в индивидуальной переносимости и соблюдении правил безопасности.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

● Как и при любом вмешательстве в организм — будь то медицинская или косметологическая процедура, доверять себя, любимую, надо только профессионалу. Пирсинг стоит как раз на грани косметологии и хирургии, и относиться к выбору салона и мастера нужно с особой тщательностью.

● Стерильность — это слово должно буквально читаться на оборудовании и инструментах.

● В салоне вас обязательно должны спросить:

— о возрасте (до 18 лет проколы делаются только с согласия родителей);

— о хронических заболеваниях — при некоторых из них пирсинг может быть сопряжён с риском для жизни. Нельзя также проводить процедуру при высокой температуре;

— о склонности к аллергии.

● Недели на три забудьте о посещении сауны, бассейна и плавании в реке или море.

● Протирайте дырочку препаратами, рекомендованными мастером. А при воспалении необходимо обратиться к врачу.

● Желательно, чтобы украшения для пирсинга были из титана — это биоинертный материал, не вызывающий аллергии.

## АЛЬТЕРНАТИВА ПИРСИНГУ

Ничего нет вечного. В один прекрасный день побрякушки на теле перестанут радовать глаз. Осиротевшие дырочки останутся немим укором, напоминающим «о днях неистовых желаний». Если такие мысли возникают, приобретите клипсы. Эти «обманки» — зажимы или клипсы — выпускаются практически для всех частей тела. Кстати, именно клипсы чаще всего используют звёзды.

## ТАТУИРОВКА НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первое подтверждение существования татуировки было получено при раскопках египетских пирамид: археологи обнаружили мумии с хорошо сохранившимися следами краски на теле. Возраст находки — около 4000 лет.

В древности татуировки выполняли множество функций: были знаком племени, указывали на социальную принадлежность, служили маскировкой во время охоты, талисманами, оберегами.

За десятки веков принцип нанесения татуировки остался неизменным: верхний слой кожи прокалывается и под него заносится краситель. Изменился лишь инструмент, с помощью которого делается татуировка. Всё начиналось с зубов акулы и игл дикобраза — именно такие своеобразные иглы использовали татуировщики диких племён. Теперь эту процедуру делают электрическими машинками, которые значительно ускорили процесс нанесения рисунка.

## ЧТО НАКАЛЫВАТЬ

Разнообразие рисунков в тату-салонах поражает воображение. Большой популярностью пользуются этнические тату — изображения, стилизованные под древние племенные рисунки, пещерную живопись, орнаменты народов мира. Многие женщины выбирают

татуировки в виде иероглифов (например, слова «счастье», «любовь», «деньги»), цветочков, растительных орнаментов, ящериц, паучков.

**Чего опасаться.** Многих интересует вопрос: насколько болезненна эта процедура? Люди знающие уверяют, что всё не так страшно. Всё зависит от места, на котором делается татуировка, и от индивидуального болевого порога человека. Особенно чувствительным натурам делают местное обезболивание. Но только не вздумайте для храбрости употреблять алкоголь! От этого расширятся сосуды, что может вызвать кровотечение.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

● Если вы решились, выберите салон. Наиважнейший фактор — соблюдение всех необходимых санитарных правил: использование одноразовых игл, обработка инструментов в специальном шкафу при температуре 180°C в течение часа.

● После нанесения татуировки наступает важный этап — уход. Пока проколы не заживут (5-7 дней), необходимо выполнять определённые условия, иначе краска быстро поблекнет и тату придётся накалывать заново:

— снимайте защитное покрытие не

— 2 раза в день смазывайте татуировку гентамициновой мазью или детским кремом. И обязательно делайте это перед принятием душа;

— при заживлении может образоваться корочка. Дайте сойти ей самостоятельно;

— до полного заживления исключите бани, сауны, ванны;

— не заклеивайте и не забинтовывайте тату;

— носите свободную одежду, не обтягивающую место татуировки;

— первые 2-3 недели старайтесь не подвергать татуировку воздействию прямых солнечных лучей.

## АЛЬТЕРНАТИВА ТАТУ

Татуировка — украшение навсегда. Но современной женщине свойственно менять имидж. Так что не сделать ли тату на время — на один день или на несколько лет?

Самые недолговечные тату делают специальными карандашами для росписи тела. Они содержат красящие пигменты, которые продержатся на коже максимум три дня, а с помощью скраба или мочалки вы избавитесь от рисунка ещё быстрее.

Можно обойтись и без художеств — купить уже готовую татуировку.

Она представляет собой нечто вроде переводной картинки. Такие тату наносят (переводят) на обезжиренную кожу, и, если избежать попадания воды, они продержатся 3-5 дней.

Еще один вид временных тату — биотатуировка: она делается хной и исчезает максимум через месяц. Биотату можно сделать в салоне.

Существуют татуировки сроком действия от 2 до 7 лет. В отличие от постоянных тату они накалываются вручную и на меньшую глубину. Размеры таких тату ограничиваются несколькими сантиметрами.

Используемые красители со временем рассасываются и рисунок, словно выцветает.

Но существует риск, что пигменты распадутся не полностью и на коже останутся пятна. Именно поэтому лишь немногие мастера готовы

взять на себя ответственность за качество такой татуировки. Солидные салоны не предоставляют подобной услуги.

**Анна ЗАВРАЖНОВА**



## ВНИМАНИЕ!

Американские дерматологи предупреждают: краска «чёрная хна», которая используется для нанесения временных татуировок, содержит химикат, способный вызвать серьёзные аллергические реакции. Это вещество добавляется в состав обыкновенной хны, чтобы рисунок был ярче и дольше оставался на коже.

Безопасной может считаться только такая временная татуировка, которая делается с применением исключительно натуральной хны (без добавок).

менее чем через 4 часа после нанесения рисунка;

— вымойте татуировку антибактериальным мылом под проточной водой. Промокните кожу, но не трите;

**О**днажды моя знакомая, не впервые приехавшая к морю, проплакала первые несколько дней отпуска. На местных пляжах лежали большие округлые валуны, а она привыкла к песку...

Справедливости ради, нужно сказать, что и у галечного, и у песчаного пляжей свои достоинства и недостатки. Просто, выбирая берег для отдыха, нужно представлять, что вас ожидает, и заранее просчитать возможные неудобства. И так...

### ПЕСЧАНЫЕ ПЛЯЖИ

Говорят, песчаные пляжи самые древние. То есть когда-то здесь тоже были камни, но море уже успело перемолоть их в песок.

А самыми молодыми пляжами считаются те, у которых береговая линия состоит из валунов, где вода точила камни каких-нибудь пару миллионов лет.

Песчаные пляжи бывают разных цветов, что зависит от цвета камней, которые когда-то здесь лежали: розовый, красный, белый, жёлтый и даже чёрный. Любой песок — это прежде всего кварц. В древние времена считалось, что кварц помогает укрепить нервную систему, укрепляет дух, предотвращает развитие таких заболеваний, как системы пищеварения и сердечно-сосудистой системы, продлевает молодость. Йоги считают, что кварц помогает им при медитации на песке принять верное решение. Однако всё вышесказанное — лирика и эзотерика, поэтому перейдём к чисто практическим вещам.

Плюсы. Песок при ходьбе приятно массирует стопы, а валяться на мягком золотистом песочке — это наверно самое популярное представление идеального отдыха. Состав и гранулы песка сильно разнятся между собой. Можно найти пляж с воздушным песком, по структуре похожим на муку, ноги в таком песке просто утопают, а бывает довольно крупный песок.

На песчаных пляжах приятнее играть в традиционные пляжные виды спорта: волейбол, футбол, бадминтон. А какой простор открывается для воплощения своих фантазий при создании песчаных фигур! Дети от огромной «песочницы» просто в восторге. В песке относительно легко установить пляжный зонт безо всякой специальной подставки. Вход в



## ПЕСОК ИЛИ ГАЛЬКА: ВЫБИРАЕМ ПЛЯЖ

воду на песчаных пляжах, как правило, пологий, без резких обрывов в глубину.

Минусы у песка тоже есть. Если на пляже мелкий песок, малейшее движение моря или слабый ветерок — и мелкие частички легко поднимаются воздух. Даже если вы не открываете рот, песок всё равно будет скрипеть на зубах, и водой его смыть сложнее, чем более крупный песок или мелкую гальку. И будьте уверены, что в волосах, складках тела и купальнике песок будет обязательно. Впрочем, проблема решается с помощью душа, который есть на любом оборудованном пляже.

### ГАЛЕЧНЫЕ ПЛЯЖИ

У галечных пляжей имеются свои преимущества. Море около них заметно чище, чем у песчаных пляжей, даже в разгар летних отпусков. Эти пляжи иногда называют бесплатными спа-салонами. Здесь можно лежать, прогревая и массируя своё тело на камушках, под умиротворяющим шумом прибоя. Кто-то лежит на полотенцах, чтобы не испачкать свой купальник, а кто-то просто на камнях, чтобы хорошо прогреть мышцы. Наверняка вы слышали, что на стопах человека множество активных точек, массаж которых оказывает прямое воздействие на наши внутренние органы. То есть, когда вы ходите по гальке, то в этот момент вы делаете массаж стоп, который излечивает даже такие сложные заболевания,

как эпилепсия, бронхиальная астма, плоскостопие, головные боли.

Дети не будут скучать и на галечном пляже. Порой из больших и маленьких камней они воздвигают поистине грандиозные замки или перманентными маркерами рисуют прямо на гальке.

Однако, рекомендуя галечной пляж, стоит заметить, что камни не должны быть слишком крупными. Бесплатный спа-массаж — это хорошо, другое дело, как долго вы выдержите этот массаж. То есть на полотенце или на камнях долго не пролежишь — хорошо бы иметь свой или взять на прокат лежак или шезлонг.

Прочные, достаточно толстые шлёпанцы на галечном пляже необходимы. Особенно это касается людей с лишним весом — ведь на их стопы давление больше.

На галечном пляже несколько затруднены вход в воду и выход из неё, но на помощь придут так называемые плавательные шлёпанцы. В них не только можно войти и выйти, но и действительно немного поплавать. Конечно, если вы любитель «махнуть до буйков», делать это в шлёпанцах не стоит.

В заключение хочется сказать, что на любом пляже можно отлично отдохнуть. Главное, позитивный настрой, хорошая погода и приятная компания. Ну, а о самых значительных возможных неудобствах мы вас предупредили.

**Ольга ДОБРИНА**

# С К готовим КУЛИНОЙ

№7(93) Июль 2014

**САЛАТЫ  
С ЯИЧНОЙ  
СОЛОМКОЙ**



**ЛЕТНИЕ  
ЗАПЕКАНКИ**



**ТАРТ  
«ВИШЕНКА  
ПОД МЕРЕНТОЙ»**



**ЖУЛЬЕН  
С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ**





## САЛАТЫ С ЯИЧНОЙ СОЛОМКОЙ

### КУРИНЫЙ САЛАТ С ЯИЧНОЙ СОЛОМКОЙ

На 300-350 г отварного куриного филе: 200-250 г моркови по-корейски, 1 луковичка, 3 ст. л. уксуса 6%, майонез, зелень по вкусу. Для яичной соломки: 3 яйца, 3 ст. л. молока, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем тонкими полукольцами, заливаем холодной водой так, чтобы лук был полностью покрыт. Добавляем уксус, перемешиваем. Оставляем на 30 мин. мариноваться.
2. Для яичной соломки по отдельности взбиваем 3 яйца с молоком и солью и жарим на раст. масле 3 омлета. Затем сворачиваем омлеты в рулетики, разрезаем на полоски шириной не более 5 мм.
3. Куриное мясо нарезаем кубиками или соломкой. Добавляем морковь по-корейски, маринованный лук и яичную соломку. Заправляем майонезом и аккуратно перемешиваем. Украшаем салат веточками зелени.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

### КУРИНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ОРЕХАМИ

На 1 копчёный куриный окорочок: 2 яйца, 2-3 ст. л. молока, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1/3 ст. ядер грецких орехов, 1 пучок петрушки, 1-2 зубчика чеснока, майонез, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с молоком и солью, поджарьте омлет на раст. масле. Остудите, нарежьте соломкой.
2. Куриное мясо нарежьте соломкой. Орехи, петрушку и чеснок порубите.
3. Всё перемешайте, добавьте кукурузу. Посолите по вкусу, заправьте майонезом.

**СОВЕТ.** Вместо копчёного окорочка можно взять ветчину или мясо.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

### САЛАТ «ВКУСНЫЙ»

На 1 копчёную куриную грудку: 1 сладкий перец, 1 варёная морковь, 1 луковичка, 2 яйца, 1/4 ст. молока, 1 пачка сухариков, раст. масло, майонез, соль. Для маринада: 1 ст. воды, 1/4 ст. уксуса 9%-го, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами или четвертькольцами, замаринуйте на 1 ч. в воде, смешанной с уксусом, сахаром и солью.
2. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли, поджарьте омлет на раст. масле. Остудите, нарежьте соломкой.
3. Куриную грудку, сладкий перец и морковь нарежьте соломкой.
4. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Перед подачей к столу посыпьте сухариками.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

### САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

На 1 куриное филе: 200 г твёрдого сыра, 150-200 г консервированных ананасов, 1-2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, майонез, раст. масло, перец, соль. Для яичной соломки: 2 яйца, 2-3 ст. л. молока, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отварите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Остудите, нарежьте соломкой.
2. Яйца взбейте с молоком и солью, поджарьте на раст. масле омлет. Нарежьте его соломкой.
3. Сыр натрите на крупной тёрке, ананасы порежьте кубиками.
4. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Поперчите, посолите, заправьте майонезом, выложите в салатник.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга

### САЛАТ «МЕЧТА»

На 1 куриное филе: 5-7 помидоров черри, 1-2 маринованных огурца, 1/2 банки консервированных ананасов, 2 яйца, 2-3 ст. л. молока, раст. масло, майонез, 1-2 ст. л. зернистой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе посолите, поперчите, обжарьте на раст. масле. Затем остудите, порежьте соломкой.
2. Помидоры разрежьте на четвертинки. Огурцы порежьте тонкой соломкой, ананасы — мелкими кубиками.
3. Яйца взбейте с молоком, поджарьте блинчики, нарежьте их соломкой.
4. Для соуса в майонез добавьте сок от обжаренной курицы и горчицу. Перемешайте.
5. В салатнике соедините куриное филе, овощи, ананасы и яичную соломку. Заправьте приготовленным соусом.

Нина ЖАВОРОНKOBA, г. Кострома

### САЛАТ С ОМЛЕТОМ И ГРИБАМИ

На 200 г шампиньонов: 1 луковичка, 2 свежих или маринованных огурца, 150 г тёртого сыра, 100 г сухариков, зелень петрушки, раст. масло, майонез, соль. Для яичной соломки: 2 яйца, 2-3 ст. л. молока, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанные пластинками грибы. Жарьте 5-6 мин.
2. Яйца взбейте с молоком и солью, поджарьте омлет. Остудите, нарежьте полосками.
3. Огурцы нарежьте кубиками, сыр натрите на крупной тёрке.
4. В салатнике перемешайте грибы с луком, огурцы, сыр и яичную соломку. Добавьте сухарики, заправьте майонезом, украсьте веточками петрушки. Сразу же подайте салат к столу.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

**Х**очу предложить салат, который я делала совсем недавно в первый раз — наудачу, но именно он заслужил всеобщее одобрение.

*Людмила МОСКАЛЕНКО,  
г. Астрахань*

### САЛАТ «УДАЧА»

На 200 г отварного мяса: 200 г корейской моркови, 1 банка консервированной кукурузы, 2 яйца, майонез, сливочное масло.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое яйцо взбейте с 1 ст. л. майонеза, поджарьте 2 омлета. Остудите, сверните в рулеты, нарежьте соломкой.

2. Мясо нарежьте соломкой, выложите в салатник. Добавьте корейскую морковь, яичную соломку и кукурузу. Аккуратно перемешайте, заправьте майонезом.

**СОВЕТ.** Не делайте тонкие омлеты, они плохо сворачиваются.

### САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНКИ С ОМЛЕТОМ

На 200 г варёной говяжьей печени: 200 г замороженных опят, 1 морковь, 2 яйца, 1/2 банки консервированной кукурузы, раст. масло, соевый соус, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы промойте, обжарьте в небольшом количестве раст. масла, поперчите, посолите. Остудите.

2. Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте, слегка сбрызнув маслом.

3. Печёнку нарежьте соломкой, смешайте с грибами. Добавьте морковь и кукурузу. Заправьте соевым соусом, перемешайте.

4. Яйца слегка разболтайте вилкой, посолите. Поджарьте тонкие омлеты. Нарежьте их соломкой, добавьте в салат.

*Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень*

### САЛАТ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ

На 3-4 яйца: 1/2 ст. молока, 2 помидора, 1 огурец, 1 сладкий перец, 100 г сыра фета, 1 пучок петрушки, оливковое масло, семена льна (по желанию), соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с молоком и солью. Поджарьте на оливковом масле омлет. Разрежьте его на квадратики или полоски.

2. Помидоры порежьте тонкими дольками, огурец и очищенный от семян сладкий перец — соломкой, сыр — кубиками. Петрушку мелко порубите.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте оливковым маслом. Сверху посыпьте салат семенами льна (если есть) и сразу же подайте к столу.

*Анастасия СТРУГАЧЁВА,  
г. Норильск*

### САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

На 200 г очищенных варёных креветок: 150 г салата айсберг, 1 пучок редиски, 1 пучок зелёного лука, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. нежирной сметаны, чёрный молотый перец, соль. Для омлета: 2 яйца, 3 ст. л. тёртого сыра, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья салата порвите руками на кусочки. Редиску нарежьте тонкими кружочками или полукружьями. Зелёный лук мелко порубите.

2. Яйца взбейте с натёртым на мелкой тёрке сыром, сливками и мукой. Поджарьте на сливочном масле омлет с двух сторон. Остудите, нарежьте полосками или кубиками.

3. В салатнике соедините зелень, редиску и омлет. Добавьте креветки. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

*Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов*



**Э**тот салат в меру лёгкий и свежий, но в то же время довольно сытный. Все ингредиенты привычные, нет ничего редкого. Но такое сочетание ингредиентов всё-таки делает его очень интересным.

*Инна ЧЕЛНОКОВА, г. Белгород*

### САЛАТ С РЫБОЙ И ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

На 150 г филе отварной белой рыбы: 1 огурец, 1 помидор, 1 луковица, 3 яйца, 3 ст. л. молока, сметана или майонез, зелень, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбиваем яйца с молоком и солью. Выпекаем 2-3 блинчика. Остужаем, нарезаем соломкой.

2. Огурец, помидор и лук нарезаем мелкими кубиками. Рыбу разбираем на небольшие кусочки.

3. Всё перемешиваем в миске. Солим, перчим, заправляем сметаной или майонезом. Перед подачей к столу украшаем рубленой зеленью.

### САЛАТ С КОЛБАСОЙ, СЫРОМ И ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

На 300 г полукопчёной колбасы: 200 г твёрдого сыра, 2-3 свежих огурца, 4 яйца, 1 банка зелёного горошка, майонез и сметана (в равных пропорциях), раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое яйцо взбейте по отдельности с солью и перцем и пожарьте 4 тонких блинчика, остудите, нарежьте соломкой.

2. Колбасу, очищенную от кожицы огурцы и сыр нарежьте маленькими кубиками.

3. Смешайте подготовленные продукты, добавьте горошек. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным в равных пропорциях со сметаной. Перемешайте.

*Татьяна ИВЛЕВА, г. Кострома*



## САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ОГУРЦАМИ

На 1 банку белой консервированной фасоли (240 г): 2 огурца (200 г), 2 варёных яйца, 100 г зелёного салата, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы нарежьте соломкой, яйца — кубиками, листья салата — небольшими полосками.

2. Всё перемешайте, добавьте фасоль без заливки. Посолите, заправьте оливковым маслом.

**СОВЕТ.** Салат можно заправить сметаной или лёгким майонезом.

*Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**150**  
ккал  
в 1 порции



## Что съесть, чтобы похудеть

## САЛАТ СКАЛЬМАРАМИ И КАПУСТОЙ

На 200 г очищенного филе кальмаров: 200 г белокочанной капусты, 2 варёных яйца, 1 небольшая морковь (80 г), 100 г консервированной кукурузы, листья зелёного салата, 1 ст. л. лёгкого майонеза, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары отварите в подсоленной воде в течение 3-4 мин. Охладите, нарежьте соломкой.

2. Капусту нарежьте тонкой соломкой, яйца — кубиками. Морковь натрите на средней тёрке.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините в миске, перемешайте. Добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом. Ещё раз перемешайте, выложите горкой в салатник на салатные листья.

*Василиса МАКАРОВА, г. Омск*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**163**  
ккал  
в 1 порции

## КУРИНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 3 л воды: 1 куриная грудка (400 г), 1 маленький кочан цветной капусты (600 г), 500 г картофеля, 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г), 1 ст. л. сливочного масла, соль. *Для подачи:* на 1 порцию — 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку без шкурки отвариваем до готовности. Вынимаем из бульона, удаляем кости, мясо нарезаем кусочками.

2. Цветную капусту разделяем на соцветия, слегка обжариваем на сливочном масле.

3. Картофель очищаем, нарезаем кубиками. Морковь натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим. Опускаем овощи в кипящий бульон. Варим почти до готовности. В конце приготовления добавляем обжаренную цветную капусту, варим 5-7 мин. Солим по вкусу, добавляем куриное мясо.

4. Готовый суп разливаем по порционным тарелкам, заправляем сметаной и рубленой зеленью.

*Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул*

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**203**  
ккал  
в 1 порции

## РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЛИМОНОМ И ГОРЧИЦЕЙ

На 1,2 кг филе тилапии (8 пластинок): 2 лимона (400 г), 1 луковица (100 г), 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимоны порежьте тонкими кружочками, удалите зёрна. Лук мелко порубите.

2. Рыбное филе вымойте, обсушите, смажьте горчицей, посолите, выложите на противень, застеленный фольгой и смазанный оливковым маслом. Рыбное филе посыпьте луком, сверху разложите лимоны. Запекайте в разогретой духовке 20-25 мин. или на гриле около 10 мин.

*Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск*

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

## МЯСО «АППЕТИТНОЕ»

На 400 г говяжьего филе: 2 зелёных яблока (350 г), 3 маленьких помидора (300 г), 1 ст. красного сухого вина, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка горошин чёрного перца, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горошины перца раздавите в ступке.

2. Мясо порежьте небольшими кусочками, быстро обжарьте на сильно разогретой сухой сковороде. Посыпьте молотым перцем. Огонь убавьте. Полейте мясо оливковым маслом. Жарьте на слабом огне 10 мин.

3. Яблоки нарежьте дольками, уложите на мясо. Посолите, посыпьте ещё молотым перцем. Влейте красное вино, дайте ему закипеть. Добавьте разрезанные на половинки помидоры. Накройте сковороду крышкой, тушите 40-60 мин.

*Раиса ТАТЬЯНКИНА, г. Астрахань*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**307**  
ккал  
в 1 порции

## ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

На 800 г молодой говядины: 4 помидора (400 г), 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика (50 г), 2 ст. л. оливкового масла, красный и чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, обсушите, нарежьте поперёк волокон порционными кусками толщиной 1,5 см. Отбейте.

2. Чеснок крупно порубите, затем вместе с базиликом измельчите в блендере. Добавьте оливковое масло, молотый перец и соль. Перемешайте.

3. Куски мяса обмажьте чесночно-базиликовой массой, выложите в форму для запекания. Сверху разложите кружки помидоров. Запекайте в разогретой духовке при средней температуре до готовности, периодически поливая выделившимся соком.

*Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург*

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**274**  
ккал  
в 1 порции

## КУРИЦА С БАКЛАЖАНАМИ ПО-КИТАЙСКИ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**265**  
ккал  
в 1 порции

На 800 г куриного филе: 900 г баклажанов, 1 ст. л. натёртого корня имбиря, 1 зубчик чеснока, по 3 ст. л. соевого соуса и красного винного

уксуса, 70 г сахара, 1 ч. л. кунжута, 1 ч. л. крахмала, красный острый молотый перец на кончике ножа, 2 ст. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем длинными полосками шириной 1 см, баклажаны — длинными брусочками.

2. Небольшими порциями обжариваем куриное мясо на раст. масле на сильном огне, пока мясо внутри не перестанет быть розовым. Перекладываем на тарелку.

3. В сковороду, где жарилась курица, кладём баклажаны. Добавляем имбирь и измельчённый чеснок, вливаем 3 ст. л. воды. Доводим до кипения, тушим под крышкой, помешивая, пока жидкость не испарится, а баклажаны не будут готовы.

4. В отдельной посуде смешиваем соевый соус, винный уксус, сахар, кунжут, крахмал и жгучий перец.

5. К баклажанам добавляем курицу, заливаем соевой смесью. На сильном огне доводим всё до кипения. Затем тушим на слабом огне, пока соус не загустеет.

*Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк*

## КАБАЧКИ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**231**  
ккал  
в 1 порции

На 2 маленьких кабачка (400 г): 400 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны жирностью 10%, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 зубчика

чеснока, зелень укропа и петрушки, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждый кабачок разрежьте вдоль пополам, очистите от кожуры и семян, опустите на 4-5 мин. в кипящую подсоленную воду. Затем остудите.

2. Творог посолите, поперчите, добавьте яйцо, сметану, половину тёртого сыра, пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Всё перемешайте.

3. Половинки кабачков заполните творожной начинкой, посыпьте сверху оставшимся тёртым сыром, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке при 180-200°C до зарумянивания.

*Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук*

## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С БРЫНЗОЙ

На 600 г цветной капусты: 1 кабачок (200 г), 1 красный сладкий перец (150 г), 3 яйца, 1 ст. кефира жирностью 1%, 70 г брынзы, 1 ч. л. раст. масла, соль. Для украшения: зелень укропа или петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разбираем на соцветия, кабачок нарезаем кружками. Отвариваем вместе в подсоленной воде до мягкости. Откидываем на дуршлаг.

2. Сладкий перец нарезаем мелкими кубиками.

3. В смазанную раст. маслом форму выкладываем цветную капусту и кабачки, пересыпая их кубиками сладкого перца.

4. Яйца взбиваем с кефиром и щепоткой соли, заливаем овощи в форме. Сверху посыпаем натёртой брынзой.

5. Форму с овощами ставим в разогретую до 220°C духовку, температуру сразу же уменьшаем до 180°C. Запекаем 35-40 мин. до образования румяной корочки. Готовую запеканку посыпаем рубленой зеленью.

*Инна БУДИНА, г. Волжск*



## ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ

На 200 г нежирного творога: 1 большое сладкое яблоко (200 г), 1 яйцо, щепотка ванильного сахара. Для украшения: молотая корица.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоко натрите на мелкой тёрке. Добавьте творог, яйцо и ванильный сахар. Хорошо перемешайте при помощи вилки.

2. Полученную массу разложите по формочкам, наполняя до самого верха. Выпекайте около 10 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Готовое суфле посыпьте молотой корицей.

*Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь*

## ТВОРОЖНО-КОФЕЙНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 500 г нежирного творога: 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. манки, 100 г сметаны жирностью 10%, 50 г изюма, 2 ст. л. растворимого кофе, щепотка ванилина, 1 ч. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог взбейте с яйцами в блендере до пышной консистенции. Добавьте сахар, манку, сметану и изюм. Ещё раз взбейте.

2. Полученную массу разделите на 2 части. В одну добавьте щепотку ванилина, в другую — кофе.

3. Противень для выпечки смажьте раст. маслом, присыпьте манкой. На противень ложкой выкладывайте в шахматном порядке творожные массы. Выпекайте 35-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Наталья ГОЛУБИНА, г. Брянск*

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**203**  
ккал  
в 1 порции

ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**177**  
ккал  
в 1 порции

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**247**  
ккал  
в 1 порции

# ВИШНЁВЫЙ РАЙ



## ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ С ВИШНЕЙ

На 400 г корня сельдерея: 100-150 г вишни, 2 зелёных яблока, 100 г красного винограда, 1 ст. л. измельчённых грецких орехов, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса взбейте в миске венчиком майонез, сметану и лимонный сок.
2. Корень сельдерея очистите, натрите на крупной тёрке. Яблоки нарежьте мелкими кубиками. Вишню и виноград разрежьте на половинки.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте соусом. Посолите, поперчите, посыпьте рублеными орехами, подайте к столу.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

## КАПУСТА, ТУШЁННАЯ С ВИШНЕЙ И СМОРОДИНОЙ

На 500 г белокачанной капусты: 150 г вишни без косточек, 100 г красной смородины, 1 жёлтый сладкий перец, 2 моркови, 1/2 лимона, 1 пучок зелени, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. тёртого корня имбиря, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Сладкий перец и морковь нарежьте соломкой.
2. В казанок или кастрюлю с толстым дном выложите овощи. Добавьте вишню и смородину, мелко нарезанный лимон, раст. масло и имбирь. Посолите, поперчите. Влейте немного воды. Тушите, помешивая, до готовности. В конце приготовления добавьте порубленную зелень.
3. Готовое блюдо снимите с огня, дайте постоять под крышкой 3-5 мин.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

## СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ВИШНЕЙ

На 2 кг свинины (шейка): 500 г вишни, 1 головка чеснока, 1 луковица, 1/4 ст. белого сухого вина, 1 ст. л. мёда, сухие итальянские травы, лавровый лист, душистый перец горошком, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, обсушите. Натрите со всех сторон солью и молотым перцем. Острым ножом сделайте в мясе отверстия.
2. Каждый зубчик чеснока окупите в смесь молотого перца и соли, нашпигуйте мясо. Обмажьте со всех сторон мёдом, уложите в рукав для запекания.
3. Вокруг мяса разложите вишню без косточек, порезанный на дольки лук, лавровый лист и горошины перца. Посыпьте итальянскими травами. Влейте в рукав вино. Рукав завяжите с двух сторон. Запекайте мясо в разогретой до 180°C духовке в течение 1 ч.
4. Затем рукав разрежьте, смажьте мясо выделившимся соком. Запекайте в духовке ещё 1 ч., смазывая каждые 10-15 мин. образовавшимся соком.
5. Готовое мясо переложите на блюдо. Образовавшийся на дне рукава соус процедите через дуршлаг, подайте к мясу.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

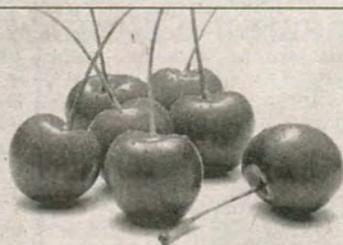
## САЛАТ ИЗ РИСА С ВИШНЕЙ И СЫРОМ

На 6 ст. л. дикого или обычного риса: 100 г козьего сыра или феты, 50 г рукколы, 100-150 г вишни без косточек, 1 луковица, раст. масло, соль. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите в подсоленной воде до готовности.
2. Сыр порежьте кубиками, руколу — кусочками. Лук нарежьте кольцами, спассеруйте на раст. масле. Из вишни выньте косточки.
3. Для заправки смешайте оливковое масло с бальзамическим уксусом и молотым перцем.
4. Рис соедините с сыром, руколой, луком и вишней. Полейте заправкой, немного посолите.

Валентина ВЛАСОВА,  
г. Владимир



Просто необыкновенно вкусно и душисто! Приготовление не требует много времени и затрат, а результат превосходит все ожидания.

Галина АВЕРЬЯНОВА,  
г. Белгород

## КУРОЧКА «ВИШНЁВАЯ»

На 500 г филе куриной грудки: 300-400 г вишни без косточек, 1-2 луковицы, 1 черешок сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. тимьяна, 1/2 ч. л. базилика, соевый соус, крахмал, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем поперёк волокон ломтиками толщиной 5-7 мм. Солим, перчим, заливаем соевым соусом. Оставляем мариноваться на 20-30 мин.
2. Затем кусочки филе обваливаем в крахмале, обжариваем на раст. масле по 2-3 мин. с каждой стороны.
3. Лук нарезаем полукольцами, сельдерей — тонкими ломтиками. Обжариваем овощи на масле до прозрачности лука. Добавляем вишню, тимьян и базилик. Перемешиваем, тушим 2 мин. Выкладываем филе, добавляем сметану. Перемешиваем, тушим ещё 5 мин.
4. Готовому мясу даём постоять 10-15 мин., затем подаём к столу.

## КУРИНАЯ ПЕЧЁНКА С ВИШНЕЙ

На 500 г куриной печёнки: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. вишни без косточек, 200 г тёртого твёрдого сыра, 200 г сметаны, зелень по вкусу, бальзамический уксус (вино, винный уксус), раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку вымойте, обсушите, разрежьте пополам. Обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите. Переложите печёнку в миску.

2. В той сковороде обжарьте нарезанный полукольцами лук и измельчённый чеснок. Влейте немного уксуса или вина. Немного потушите.

3. В смазанную маслом форму выложите печёнку, затем — лук с чесноком. Залейте сметаной. Сверху распределите ровным слоем вишню. Посыпьте тёртым сыром и зеленью. Запекайте в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск

## РЫБА С ГРИБАМИ И ВИШНЕЙ В СМЕТАНЕ

На 1 кг филе морского языка (или другой рыбы): 300 г вешенок, 400 г замороженной или свежей вишни без косточек, 1 луковица, 250 г сметаны, 150 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу порежьте порционными кусками. Посолите, поперчите, посыпьте приправой. Оставьте на 10-20 мин.

2. Грибы порежьте соломкой, потушите в небольшом количестве раст. масла. Немного посолите. Лук нарежьте полукольцами.

3. На противень, смазанный маслом, выложите слоями: рыбу, лук, грибы, вишню. Залейте всё сметаной, засыпьте тёртым сыром. Запекайте в духовке при средней температуре до образования румяной корочки.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

## ДЕСЕРТ С ВИШНЕЙ

На 1 ст. вишни без косточек: 200 г сливок жирностью 20%, 2 ст. л. сметаны, 1 пакетик желе (70 г), 5 шт. песочного печенья, 50 г белого шоколада, 10 г ванильного сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим крем. Желе заливаем 1/4 ст. кипятка, быстро перемешиваем. Сливки взбиваем со сметаной. Взбивая, тонкой струйкой вводим желе. Взбиваем 3 мин.

2. На дно стаканчиков кладём немного вишни. Сверху крошим печенье, заливаем до половины кремом. Затем крошим ещё печенье, заливаем кремом почти до верха. Снова кладём вишню, крошим печенье, посылаем тёртым шоколадом.

3. Готовый десерт украшаем вишней на веточке и кусочком белого шоколада. Ставим на 1 ч. в холодильник.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

## ШОКОЛАДНЫЕ ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

На 300 г муки: 3/4 ст. воды, 2 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: 300 г вишни без косточек, сахар по вкусу, 50 г тёмного шоколада, 30 г сливочного масла. Для подачи: сливки или сметана, вишнёвый сироп или шоколад.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпьте 200 г муки, заварите кипятком, постепенно подливая его. Получившееся липкое тесто остудите.

2. Добавьте сахар, соль, какао и раст. масло. Замешивая, понемногу всыпьте оставшуюся муку. Замесите не липнущее к рукам тесто. Накройте его плёнкой, оставьте на 1 ч.

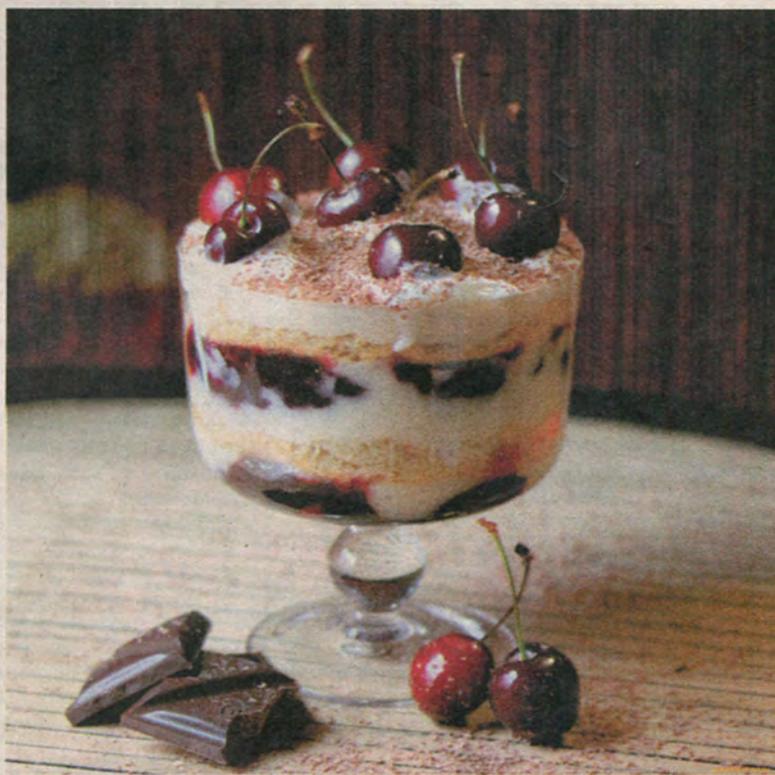
3. Вишню без косточек смешайте с сахаром. Положите на дуршлаг, дайте жидкости стечь.

4. Масло вместе с шоколадом растопите на паровой бане. Перемешайте, дайте застыть, порежьте кусочками.

5. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружочки. В центр каждого кружочка положите вишню и кусочек шоколада. Сформируйте вареники.

6. Варите вареники в чуть подсоленной воде в течение 3 мин. К столу подайте со сливками, сиропом или растопленным шоколадом.

Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк



## СМУЗИ С ВИШНЕЙ

На 200 г вишни без косточек: сок 1 апельсина, 150 г вишнёвого йогурта, пищевой лёд.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню высыпав в чашу блендера. Добавляем апельсиновый сок. Взбиваем до получения однородной массы.

2. Добавляем вишнёвый йогурт, снова взбиваем. Насыпаем колотый пищевой лёд, ещё раз взбиваем до однородной массы.

3. Затем разливаем смузи по стаканам, подаём с трубочкой.

Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж

## ВИШНЁВО-ЯБЛОЧНЫЙ СМУЗИ

На 300 г вишни без косточек: 2-3 яблока, 1 ст. кефира, 1 ст. л. мёда, 1 веточка мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные от кожуры и сердцевин яблоки, вишню и мяту положите в чашу блендера. Взбейте до получения однородной массы.

2. Добавьте кефир и мёд. Снова взбейте. Разлейте по стаканам, подайте к столу.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

## СЛОЁНЫЕ КОНВЕРТИКИ С АБРИКОСАМИ

На 400 г слоёного бездрожжевого теста: 500 г абрикосов без косточек, мёд по вкусу, 1 яйцо, мука, сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Абрикосы нарежьте кусочками, перемешайте с мёдом.
2. Слоёное тесто разморозьте, слегка раскатайте. Нарежьте квадратами.
3. На каждый квадрат теста положите абрикосы с мёдом. Края теста смажьте слегка взбитым яйцом. Сформируйте конвертики, выложите на слегка присыпанный мукой противень. Выпекайте в разогретой до 200°C духовке до зарумянивания.
4. Готовые конвертики с абрикосами посыпьте сахарной пудрой.

Ольга СМЕХОВА, г. Смоленск

## РУЛЕТ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА С МАЛИНОЙ

На 500 г готового слоёного теста: 500 г малины, 250 г сахара, 4 ст. л. крахмала, 2,5 ст. л. измельчённых грецких орехов, 1 ст. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте малину с сахаром и крахмалом.
2. Слоёное тесто раскатайте в тонкий пласт. Наколите в нескольких местах вилкой.
3. По тесту равномерно распределите начинку. Сверните рулет. Выложите на слегка смоченный водой противень. Выпекайте 20 мин. в разогретой до 200°C духовке.
4. Готовый рулет обсыпьте орехами, смешанными с сахарной пудрой.

Елена ДУБАНОС, г. Таганрог

## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ

На 250 г муки: 100 г сливочного масла, 6-7 ст. л. сахара, 200 г творога, 4 яйца, 3/4 ст. кефира, 10 г разрыхлителя, 1 ч. л. ванильного сахара, соль. Для начинки: 300 г чёрной смородины, крахмал.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смородину вымойте, очистите от веточек, хорошо просушите. Перемешайте с крахмалом.
2. Размягчённое сливочное масло взбейте с сахаром до получения однородной белой массы. Добавьте творог и ещё раз взбейте. Добавьте яйца, кефир, разрыхлитель, ванильный сахар и щепотку соли. Всё перемешайте. Всыпьте муку, замесите тесто.
3. В смазанную маслом форму выложите 1/3 часть теста, разровняйте. На тесто насыпьте половину смородины, сверху накройте 1/3 частью теста. Затем снова положите смородину и оставшееся тесто. Выпекайте пирог около 40 мин. в разогретой духовке при 180°C.
4. Готовый пирог оставьте на некоторое время в приоткрытой духовке.

**СОВЕТ.** Можно пирог прослоить разными ягодами. Например, смородиной и земляникой или малиной.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

## АРОМАТНАЯ ВЫПЕЧКА



Тарт «Вишенка под меренгой»

30.07.2008 09:10

Лето в разгаре и можно позволить себе разнообразить своё меню лёгким пирогом со свежими ягодами. Приготовить его не сложно, а ваши домочадцы останутся в восторге от него!

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

## ТАРТ «ВИШЕНКА ПОД МЕРЕНГОЙ»

Для теста: 260 г муки, 120 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны, 80 г сахара. Для меренги: 4 яичных белка, 180 г сахарной пудры, ванилин. Для штрейзеля: 80 г миндаля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 500 г свежей вишни (без косточек).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное масло перетрите с просеянной мукой в крошку. Добавьте желток, сметану и сахар. Быстро замесите тесто, соберите его в шар, заверните в пищевую плёнку и уберите в холодильник на 1 ч.
2. Затем выложите тесто в форму диаметром 24 см, застеленную бумагой, и распределите руками по дну и стенкам, формируя бортики. Наколите вилкой и поставьте в заранее нагретую до 200°C духовку. Выпекайте 15 мин. до полуготовности.
3. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой и ванилином до устойчивых пиков.
4. Миндаль измельчите в блендере. Холодное масло перетрите с сахаром, мукой и добавьте миндаль.
5. Ягоды аккуратно перемешайте со штрейзелем, выложите на основу из теста и равномерно распределите. Сверху покройте всё меренгой при помощи кондитерского мешка.
6. Выпекайте пирог около 20 мин. в разогретой до 180°C духовке. Остудите в приоткрытой духовке, затем уберите в холодильник не менее, чем на 6 ч. Приятного чаепития!

## МАКОВЫЕ КЕКСЫ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 350 г муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 3/4 ст. кефира или натурального йогурта, 130 г раст. масла, 2 ст. л. мака, тёртая цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: 300 г красной смородины, 1,5 ст. л. вишнёвой наливки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смородину промойте, снимите ягоды с веточек, сложите в миску. Залейте наливкой, перемешайте. Оставьте на некоторое время.
2. Миксером взбейте в густую пену яйца с сахаром. Влейте кефир или йогурт, перемешайте. Добавьте раст. масло, перемешайте лопаткой. Всыпьте просеянную муку, ванильный сахар, разрыхлитель и соль. Аккуратно лопаткой замесите тесто.
3. Лимон ошпарьте кипятком, снимите тёркой цедру, вмешайте цедру в тесто. Добавьте мак и смородину вместе с наливкой. Ещё раз аккуратно перемешайте.
4. Тесто разложите по формочкам, заполняя их на 2/3 высоты. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 30 мин.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

Самая вкусная летняя выпечка получается с ягодами. Малина сама по себе имеет превосходный аромат и вкус, а уж с заливкой из белого шоколада получается просто бесподобной!

Оксана ЕРМАКОВА,  
г. Воронеж

## МАЛИНОВЫЙ ПИРОГ С ШОКОЛАДНОЙ ЗАЛИВКОЙ

На 160-180 г муки: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара. Для начинки: малина. Для заливки: 150 г белого шоколада, 200 г сливок жирностью 20%, 2 яйца, 1 ст. л. крахмала.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В блендере смешиваем муку с охлажденным маслом, яйцом и сахаром. Замешиваем мягкое песочное тесто. Кладём его на 30-40 мин. в холодильник.
2. Готовим заливку. В горячих сливках растапливаем поломанный на кусочки шоколад и слегка взбиваем. Полученную массу охлаждаем, добавляем яйца и крахмал, взбиваем миксером.
3. Тесто распределяем по дну и бокам формы, делаем бортики. В нескольких местах прокалываем тесто вилкой. Выпекаем до лёгкого румянца в духовке, разогретой до 190-200°C.
4. На горячий корж укладываем малину, заливаем заливкой до краёв бортиков. Выпекаем в духовке при 160-170°C в течение 30-35 мин.
5. Готовому пирогу даём остыть, чтобы заливка хорошо застыла. Затем разрезаем на порционные кусочки.



Бретонский пирог со смородиной и яблоками

## БРЕТОНСКИЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 150 г муки: 120 г сливочного масла, 120 г сахара, 1 яйцо, 2 желтка, 120 г чёрной смородины, 1 яблоко, 1 пакетик ванильного сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте яйцо и желтки. Ещё раз хорошо взбейте. Всыпьте муку, взбейте до однородности. Аккуратно введите смородину. Выложите тесто в форму диаметром 20 см, разровняйте. Поставьте форму в холодильник на 2 ч. (или на ночь).
  2. Яблоко очистите и разрежьте его на 10-12 долек. Воткните дольки яблок по кругу в тесто. Поставьте форму в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 40-45 мин.
- Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.

## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ВИШНЕЙ

Для коржа: 1,5 ст. муки, 1 яйцо, 1 ст., 3 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. разрыхлителя, 2/3 ст. молока, 1/2 ст. воды. Для начинки: 1 ст. вишни без косточек (свежей или замороженной), 1 ст. + 6 ст. л. (для сиропа) сахара, 750 г сметаны жирностью 15-20%, 3 ст. л. желатина в порошке. Для украшения: шоколад, листики мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйцо с сахаром. Добавьте раст. масло и вновь взбейте. Муку соедините с разрыхлителем и какао, перемешайте и всыпьте в яичную смесь. Влейте молоко и взбейте миксером. Добавьте в тесто кипяток, быстро взбейте и переложите в форму диаметром 20 см, застеленную пекарской бумагой. Выпекайте при 200°C в течение 40 мин. или до готовности.
2. Корж выньте, слегка остудите, разрежьте пополам на 2 коржа. Один корж положите в разъёмную форму.
3. Для начинки вишню залейте 1 ст. кипятка и засыпьте 6 ст. л. сахара. Доведите до кипения. Свежую вишню сразу снимите с огня, замороженную варите до мягкости. Переложите ягоду на дуршлаг и дайте стечь сиропу.
4. Желатин залейте 1/4 ст. воды и оставьте до набухания. Затем нагрейте до растворения, но до кипения не доводите.
5. Сметану взбейте с сахаром, аккуратно влейте распущенный желатин и перемешайте.
6. Соедините вишню с половиной сметанной смеси, перемешайте и равномерно выложите на корж. Накройте оставшимся коржом. Залейте сметанной смесью. Поставьте торт в холодильник до полного застывания желе. Перед подачей посыпьте торт шоколадной стружкой и украсьте листиками мяты.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.



Шоколадный торт с вишней



**На 4-6 порций:** 1-2 маленьких кабачка, 300 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 100-130 г твёрдого сыра, 150-200 г сливок жирностью 20%, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.



# ЖУЛЬЕН

## С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1.** Грибы моем, нарезаем небольшими кусочками. Лук чистим, нарезаем кубиками.

**2.** Грибы с луком обжариваем на сливочном масле. Солим, перчим по вкусу. В конце приготовления посыпаем мукой, перемешиваем, жарим ещё 2-3 мин.

**3.** Кабачки очищаем от кожуры, нарезаем мелкими кубиками. Кабачки обжариваем на разогретом сливочном масле до золотистой корочки.

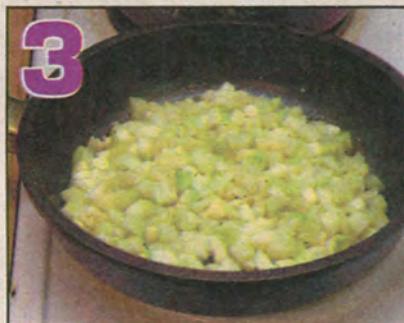
**4.** Сыр натираем на крупной тёрке.

**5.** Порционные формочки смазываем сливочным маслом. Укладываем слоями: кабачки, немного тёртого сыра, грибы, немного тёртого сыра. Вновь кабачки, солим, сыр и грибы.

**6.** Всё заливаем сливками.

**7.** Сверху густо посыпаем тёртым сыром. Запекаем в духовке при 180°C в течение 15-20 мин. до румяной корочки.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА





# ЦИКОРИЙ

Цикорий обыкновенный — многолетнее травянистое растение с голубыми цветочками известно нам с детства. Он растёт по обочинам дорог, степным рвам, на сухих лугах, в огородах. Корни цикория в качестве заменителя кофе стали использовать в Западной Европе начиная с XVI века. В дореволюционной России жёны петербургских чиновников среднего класса собирались по вечерам сплетничать за чашкой недорогого кофейного суррогата, за что их в народе прозвали «цикорианками». А ещё в народе существует поверье, что если 29 июня, в День святого Петра, сорвать веточку цикория и просто дотронуться ею до возлюбленного, это принесёт верную и сильную любовь.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЦИКОРИЙ

Корень цикория содержит много инулина, горькое вещество интибин, фруктозу, холин, а листья — витамины С, А, соли калия, инулин. Отвар корня или настой используют при гастритах, болезни печени, желтухе, колитах, цинге, истерии, заболеваниях суставов, болях в мышцах, зубной боли. Народная медицина рекомендует утром натощак выпивать чашку цикорного кофе с мёдом и лимоном — средство обязательно спасёт от развивающейся гипертонии, повысит аппетит, улучшит обмен веществ и успокоит нервы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ХРАНИТЬ

Корни цикория выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, чистят, промывают корни, дают обсохнуть, а затем пластуют на 4-6 частей и крошат поперёк в виде кубиков величиной с горошину. Сушат на сковороде в лёгком тепле печи, потом досушивают на печи, на батареях. Хранят в сухом прохладном помещении в бумажных мешочках или в закрытой деревянной таре не более 2 лет. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят так же, как и корнеплоды цикория.

## «КОФЕ» ИЗ ЦИКОРИЯ

Для приготовления кофе обычно используют молотый корень цикория. Но, по мнению В. В. Похлёбкина, кофе получится намного вкуснее, если перед употреблением высушенные горошины корня не толочь, а поджарить в духовке, после чего заварить. Он будет иметь более приятный аромат, чем молотый цикорий фабричного производства.

## ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

В Бельгии корень цикория запекают с яблоками в вине, а также с сыром. Из свежих корней делают салат с йогуртом, морковью или томатным майонезом. В Латвии из него готовят холодный напиток с мёдом, яблочным соком и лимоном, в Эстонии яичный кофе. Цикорий, тушённый в раст. масле или сливочном масле и с яично-масляным соусом, используют как гарнир к мясным или картофельным блюдам, его можно фаршировать мясной начинкой. Свежие молодые листья как витаминное средство добавляют в ботвиньи и салаты. Освобождённые от листьев молодые побеги варят, тушат, жарят и запекают в тесте. В любом виде цикорий придаёт пище пикантный вкус.

## САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 2 порции: 250 г корня цикория, 20 шт. сладкого миндаля, 2 ст. л. изюма, 2 апельсина, 2 ст. л. майонеза, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цикорий очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Миндаль очистить и слегка обжарить. Изюм распарить. Один апельсин очистить, разобрать на дольки, из второго выжать сок.
2. Соединить цикорий с миндалём, изюмом и дольками апельсина, залить апельсиновым соком, добавить немного измельчённой цедры от апельсина. Чуть посолить, поперчить, заправить майонезом.

## ЦИКОРИЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ

### С МЯСОМ И ЯБЛОКАМИ

На 2-3 порции: 500 г корня цикория, 500 г яблок, 1 ст. л. изюма, 250 г мяса, 1 ст. белого вина, 1 ст. л. мёда, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цикорий очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками. Мясо отварить до готовности, порезать ломтиками.
2. Яблоки очистить, нарезать дольками, соединить с изюмом и выложить в смазанную маслом форму. Вторым слоем выложить подготовленный цикорий, полить вином, сверху разложить ломтики мяса. Мясо смазать мёдом, накрыть форму фольгой и запекать в духовке в течение 25 мин. при средней температуре.

## ЦИКОРИЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ

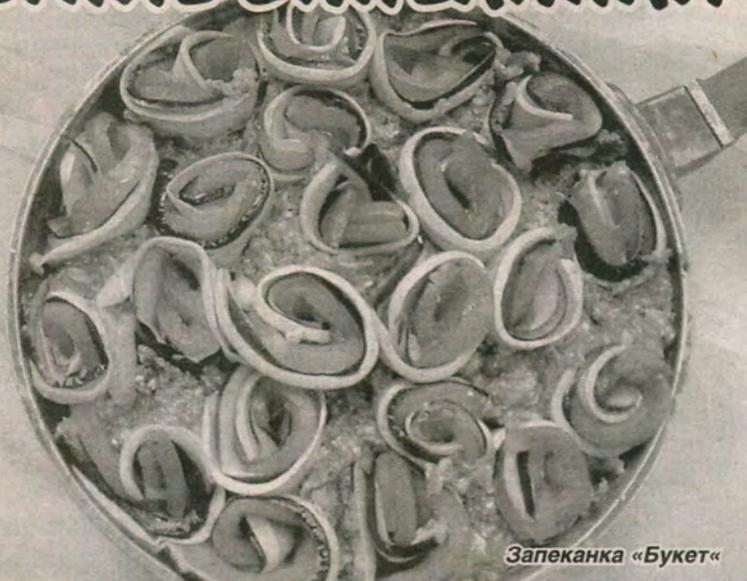
### С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

На 2-3 порции: 400 г корня цикория, 2 яблока, 3-4 ст. л. сметаны, 2-3 ст. л. тёртого сыра, 2 ст. л. сока лимона, 1-2 ст. л. сливочного масла, раст. масло, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цикорий и яблоки очистить, промыть, порезать дольками и сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели. Сыр натереть на крупной тёрке.
2. В смазанную раст. маслом форму выложить слой цикория, посолить, сверху положить слой яблок. Добавить сахар на кончике ножа и залить сметаной. Обильно посыпать сыром, сверху положить маленькие кубики сливочного масла.
3. Форму плотно закрыть фольгой и поставить на 15 мин. в умеренно разогретую духовку для запекания.

# ЛЕТНИЕ ЗАПЕКАНКИ



Запеканка «Букет»

## ЗАПЕКАНКА «БУКЕТ»

На 2 кабачка: 2 баклажана, 3-4 помидора, 2-3 луковицы, 300 г мясного фарша, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 3 яйца, 1/2 ст. молока, 3 ст. л. майонеза, 100 г тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки и баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами. Посолите, дайте немного полежать. Затем промойте, обсушите.
2. Помидоры и лук нарежьте полукольцами. Мясной фарш посолите, поперчите, перемешайте.
3. На каждую пластинку кабачка положите полоску баклажана и 2 полукольца помидора. Сверните аккуратно всё в виде «розочек».
4. На дно формы, смазанной маслом, насыпьте лук. Сверху плотно выложите «розочки». Между ними распределите мясной фарш (он скрепит края «розочек», чтобы они не раскручивались).
5. Яйца взбейте с молоком, майонезом, солью и перцем. Добавьте натёртый на мелкой тёрке сыр, перемешайте. Вылейте заливку в форму на «букет». Запекайте 1 ч. в разогретой до 180°C духовке.

На фото запеканка без заливки.

Нина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С ФАРШЕМ И ПОМИДОРАМИ

На 1-1,2 кг кабачков: 500 г мясного фарша, 3 луковицы, 7-8 небольших помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 4 яйца, 150 г сметаны, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мясной фарш. Посолите, поперчите, введите томатную пасту. Потушите до готовности фарша.
2. Кабачки натрите на крупной тёрке. Посолите, отожмите сок. Помидоры нарежьте кружочками. Яйца взбейте со сметаной и солью.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите слоями: половину кабачков, фарш с луком, оставшиеся кабачки. Сверху разложите помидоры. Залейте яично-сметанной массой, посыпьте сыром. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 1 кг цветной капусты: 200 г сыра сулугуни, сливочное масло, 1 ст. сметаны, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разберите на соцветия. Отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг.
2. Уложите капусту на смазанную маслом сковороду, залейте сметаной и посыпьте тёртым сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

## КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

На 300-400 г варёного куриного филе: 400 г цветной капусты, 400 г стручковой фасоли, 1 крупная морковь, 1-2 луковицы, 3 яйца, 1 ст. молока, 150 г твёрдого сыра, 1 пучок укропа, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе мелко порежьте или измельчите в блендере.
2. Цветную капусту разберите на небольшие соцветия, фасоль порежьте небольшими кусочками. Отварите капусту с фасолью в кипящем курином бульоне, в течение 4-5 мин.
3. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте на раст. масле.
4. В форму, смазанную раст. маслом, выложите слоями: стручковую фасоль, куриное филе, обжаренные лук с морковью, цветную капусту.
5. Яйца взбейте с молоком, порубленным укропом и тёртым сыром. Посолите по вкусу. Залейте овощи с куриным филе.
6. Запекайте около 40 мин. или до образования румяной корочки в разогретой до 180°C духовке.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВЫХ РУЛЕТОВ

На 3 средних кабачка: 200 г варёной ветчины, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 2-3 ст. л. рубленой зелени петрушки, мука, раст. масло, молотый чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки нарезаем вдоль тонкими пластинами. Слегка обваливаем в муке, обжариваем с двух сторон на раст. масле. Выкладываем на бумажное полотенце, даём остыть.
2. Ветчину, грибы и лук мелко нарезаем, чеснок пропускаем через пресс.
3. Лук обжариваем на раст. масле. Добавляем грибы с чесноком, жарим 5-7 мин. Добавляем ветчину, обжариваем. Всыпаем половину сыра и зелень. Перемешиваем до расплавления сыра.
4. На край каждой полоски кабачка кладем приготовленную начинку, сворачиваем в рулетики. Укладываем их в форму для запекания. Заливаем яйцами, взбитыми со сметаной, солью и молотым перцем. Посыпаем оставшимся сыром. Запекаем 20-25 мин. в духовке при 180°C.

**СОВЕТ.** Такую же запеканку можно приготовить с баклажанами.

Инееса БУСОВА, г. Казань

## БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ФЕТОЙ И СЛИВКАМИ

На 2-3 небольших баклажана: 1-2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра фета, 100 г сливок, раст. масло, раст. чёрный молотый перец, соль.

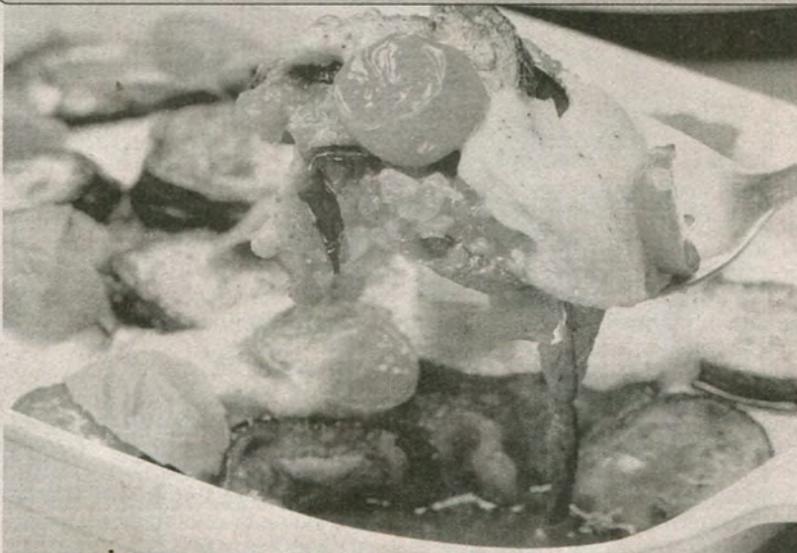
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем от кожицы, нарезаем тонкими кружочками. Затем обжариваем с двух сторон на раст. масле до румяного цвета. Перекладываем баклажаны на тарелку, оставляем в сторону.

2. Лук нарезаем кольцами, обжариваем до золотистого цвета в течение 5 мин. Добавляем раскрошенный сыр. Жарим, пока сыр полностью не растворится. Вливаем сливки. Солим, перчим, перемешиваем. Тушим 5 мин. Добавляем пропущенный через пресс чеснок. Снимаем соус с огня.

3. Баклажаны выкладываем слоями в смазанную маслом форму, заливаем соусом. Запекаем 25-30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград*



## КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 1 кг белокочанной капусты: 200 г свежего или замороженного горошка, 4 ст. л. манки, 1/2 ст. кефира, 3 яйца, 50 г тёртого сыра, по 1 маленькому пучку зелёного лука и укропа, 1 ч. л. разрыхлителя, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манку смешайте с кефиром, оставьте на 30 мин.

2. Капусту тонко шинкуйте, потушите с небольшим количеством раст. масла, часто помешивая, до испарения влаги. Посолите, поперчите, охладите.

3. Яйца взбейте с солью и молотым перцем. Смешайте с капустой. Добавьте горошек, манку с кефиром, порубленную зелень и разрыхлитель. Всё ещё раз перемешайте.

4. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте сухарями. Запекайте около 1 ч. в разогретой до 160-170°C духовке. Затем посыпьте тёртым сыром и запекайте до подрумянивания.

*Светлана ГАЛКИНА, г. Мурманск*

## ПШЁННО-ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИНДЕЙКОЙ

На 500 г варёного филе индейки: 4 ст. л. пшена, 1 маленький кабачок, 2 моркови, 1 луковица, 2 яйца, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Воду сливаем.

2. Филе индейки пропускаем через мясорубку или мелко нарезаем.

3. Кабачок очищаем, нарезаем мелкими кубиками, морковь натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим. Овощи по отдельности обжариваем в небольшом количестве раст. масла.

4. Все подготовленные ингредиенты соединяем. Добавляем яйца, солим и перчим по вкусу, перемешиваем. Затем выкладываем в смазанную маслом форму, ставим в разогретую духовку. Запекаем около 50 мин. при 170-180°C.

*Алиса ДИМОВА, г. Иваново*

## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

### «ЛЕТО»

На 1-2 кабачка: 300-400 г мясного фарша, 400 г белокочанной капусты, 2-3 помидора, 1-2 яйца, 3 ст. л. майонеза, 100 г твёрдого сыра, раст. масло, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: сладкий перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш обжариваем на раст. масле, солим, перчим, добавляем хмели-сунели.

2. Кабачки очищаем, нарезаем соломкой. Капусту шинкуем, присаливаем, мнём руками до мягкости. Помидоры режем кружочками.

3. В смазанную маслом форму выкладываем слоями: 1-й слой – кабачки (утрамбовываем ложкой, солим, перчим); 2-й – обжаренный фарш; 3-й – половина помидоров; 4-й – капуста; 5-й – оставшиеся помидоры. Всё посыпаем тёртым сыром. Заливаем взбитыми яйцами с майонезом и небольшим количеством воды. Украшаем полосками сладкого перца и запекаем в разогретой до 180-180°C духовке в течение 30-40 мин.

*Дина ЗУБАРЕВА, г. Темрюк*

## МИНИ- ЗАПЕКАНКИ С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ

На 200 г риса (круглозёрного или длиннозёрного): 600 г молока, 400 г творога жирностью 5-9%, 300 г вишни без косточек или других ягод, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, сахарная пудра, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипящее молоко всыпать рис, варите на среднем огне под крышкой до готовности. Готовую кашу остудите.

2. Вишню откиньте на дуршлаг, дайте стечь всей жидкости.

3. Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с размятым маслом. Добавьте сахар, перемешайте. Положите творог, перемешайте. Добавьте рисовую кашу, снова перемешайте. Всыпьте вишню.

4. Белки взбейте со щепоткой соли в пышную пену. Аккуратно соедините с творожной массой.

5. Творожно-вишнёвую массу разложите в смазанные маслом порционные формочки, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 40-45 мин. Готовые запеканки посыпьте сахарной пудрой.

**СОВЕТ.** Творог для запеканок возьмите не сильно влажный.

*Александра ДУДНИК, г. Сочи*

## КЕТЧУП ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

На 1 кг красной смородины: 500 г сахара, 1/2 ст. 9%-го уксуса, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. молотой гвоздики, по 1/2 ч. л. молотого чёрного и молотого душистого перца.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гроздь красной смородины вымыть, обсушить, положить в кастрюлю и засыпать сахаром. Добавить пряности и уксус, поставить на медленный огонь и варить 20-25 мин при постоянном помешивании при несильном кипении.

2. Массу протереть через сито, расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки или бутылки и укупорить.

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

## КЕТЧУП ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

На 500 г абрикосов: 1 кг яблок, 500 г лука, 3-4 зубчика чеснока, 500 г сахара, 250 г яблочного уксуса, 2 ч. л. свеженатёртого корня имбиря, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Абрикосы и яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите косточки и сердцевину, мелко нарежьте. Лук и чеснок очистите, порубите.

2. Всё перемешайте, доведите до кипения. Варите на слабом огне до загустения. Затем добавьте уксус, сахар, имбирь, молотый перец и соль, варите ещё 10 мин.

3. Горячий кетчуп разложите в стерилизованные баночки, закатайте. Переверните на крышки до полного охлаждения.

*Марина СОКОЛОВА, г. Липецк*

## ОВОЩНОЕ АССОРТИ С КАБАЧКАМИ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 1 кг кабачков: 400 г огурцов, 200 г помидоров, 200 г сладкого перца, 1-2 луковицы, 200 г яблок, 100 г моркови, 3 зубчика чеснока, 1/2 л томатного сока, 3 ст. л. 6%-го уксуса, раст. масло, чёрный молотый перец, сахар, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки и огурцы промываем, нарезаем соломкой, помидоры, сладкий перец и лук — кубиками. Обжариваем овощи по отдельности на раст. масле.

2. Яблоки и морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле.

3. Все подготовленные ингредиенты соединяем, заливаем томатным соком. Тушим 10-15 мин. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и уксус. Солим, сахарим и перчим по вкусу. Тушим ещё 2-3 мин.

4. Горячий салат раскладываем в стерилизованные баночки, закатываем. Переворачиваем банки на крышки, укутываем, оставляем до полного остывания.

*Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск*

## ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ



## БЫСТРЫЕ МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ В МИНЕРАЛКЕ

На 2-литровую банку: 900 г огурцов, 3 зубчика чеснока, 3 ломтика жгучего перца, 3 лавровых листа, по маленькому пучку укропа и петрушки, 1 л минеральной воды, 3 лавровых листа, 3 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, замочите на 2-3 ч. в холодной воде.

2. На дно стерилизованной банки положите половину измельчённого чеснока, зелени и острый перец. Сверху выложите огурчики. Накройте их оставшимся чесноком, зеленью и лавровыми листьями. Всыпьте соль, залейте минеральной водой. Вода должна полностью покрывать огурцы. Закройте банку крышкой, оставьте при комнатной температуре на 4 ч. Затем поставьте в холодильник. Утром огурцы готовы.

*Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск*

## ОГУРЕЧНЫЕ «ПАЛЬЧИКИ»

На 4 кг огурцов: 1 сладкий перец, 2 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 ст. раст. масла, 1 ст. уксуса 9%, 1 ст. сахара, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. душистого перца, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурчики вымойте, разрежьте каждый поперёк на 2-3 куса, затем каждый кусок вдоль на несколько частей. В итоге должны получиться пальчики.

2. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте тонкими полосками. Чеснок и зелень мелко порубите.

3. Все овощи и зелень соедините в миске. Добавьте раст. масло, уксус, сахар, горчицу, соль, душистый и чёрный перец. Тщательно перемешайте, оставьте на 12 ч. при комнатной температуре. Периодически массу перемешивайте.

4. Затем разложите огурцы по пол-литровым баночкам, стерилизуйте 15 мин., закатайте.

*Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград*

## ОГУРЦЫ С ЧЁРНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 3-литровую банку: 1,5 кг огурцов, 200 г чёрной смородины, 1 корень хрена, 6-8 листьев чёрной смородины, зелень укропа и петрушки. Для маринада: на 1 л воды — 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса 9%-го, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, обрежьте кончики, опустите на 2 мин. в горячую воду. Смородину вымойте, обсушите. Зелень и листья вымойте, обдайте кипятком. Хрен почистите, вымойте, порежьте кусочками.

2. Из воды, сахара, соли и уксуса вскипятите маринад.

3. На дно стерилизованной банки выложите половину зелени и смородиновых листьев. Затем поместите огурцы, пересыпая их ягодами смородины и кусочками хрена. Сверху положите оставшиеся листья и зелень. Залейте всё кипящим маринадом. Накройте банку крышкой, стерилизуйте 35 мин. Закатайте.

*Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь*

## ПАТИССОНЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ

На литровые банки: патиссоны, сладкий перец, зелень укропа. Для маринада: на 3 л воды — 400 г уксуса 9%-го, 1 острый перчик чили, 1 головка чеснока, 2-3 лавровых листа, 10 горошин чёрного перца, 5 горошин душистого перца, 5 ст. л. сахара, 4 ст. л. соли (без верха).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Небольшие патиссоны нарежьте дольками, очищенный от семян сладкий перец — тонкими полосками. Зелень порубите.
2. Овощи перемешайте с зеленью, разложите в стерилизованные литровые банки.
3. В кипящую воду добавьте все пряности, сахар, соль и уксус. Прокипятите.
4. Кипящим маринадом залейте овощи, накройте крышками. Стерилизуйте 20 мин. от момента закипания. Закатайте.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог



## ПРИПРАВА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г черешков сельдерея: 300 г кислых яблок, 500 г сахара, 1/2 ст. яблочного уксуса (100 г), 1 стручок жгучего перца.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Черешки сельдерея и яблоки вымойте, мелко нарежьте, смешайте с сахаром. Добавьте уксус, мелко нарезанный жгучий перец и выдержите 20 мин. до появления сока.
2. Поставьте на небольшой огонь, варите до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными. Затем кипящую приправу разложите в простерилизованные банки, закатайте.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

## КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА И МЯТЫ

На 400-500 г крыжовника: 1 ст. сахара, 1 веточка свежей мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крыжовник переберите и вымойте. Мята также вымойте и обсушите.
2. В стерилизованную трёхлитровую банку всыпьте крыжовник и добавьте мяту. Залейте крыжовник кипятком и накройте банку крышкой. Оставьте банку примерно на 15 мин.
3. Затем слейте воду в кастрюльку и всыпьте сахар. Снова доведите жидкость до кипения, постоянно помешивая, чтобы сахар полностью растворился.
4. Залейте сиропом крыжовник до самого верха. Банку быстро закатайте и переверните вверх дном. Укутайте одеялом и оставьте до полного остывания на 1-2 дня. Если в банку всыпать больше крыжовника, то компот получится более насыщенным. Приятного аппетита!

Людмила МАЙКОВА, г. Москва

## ВИШНЯ В САХАРЕ

На 1 кг вишни: 1/2 ст. водки, 1/2 ст. лимонного сока, 1 ст. сахарной пудры.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню промойте, разложите на салфетке, подвяльте в течение суток при комнатной температуре. Затем переложите вишню в миску, залейте водкой, оставьте ещё на сутки.
2. С вишни слейте жидкость, ягоды окуните в лимонный сок, обваляйте в сахарной пудре, подсушите.
3. Готовую вишню уложите в картонные коробки из-под конфет, храните при комнатной температуре.

**СОВЕТ.** Так же можно приготовить клюкву, бруснику или красную смородину.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

## АБРИКОСОВЫЙ ДЖЕМ С ЛИМОНОМ

На 1 кг мягких абрикосов: 750 г сахара, 1/2 лимона, 1/2 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Абрикосы вымойте, разделите на половинки и удалите косточки. Крупные абрикосы можно разрезать на 4 части.
2. Положите абрикосы в кастрюлю и залейте водой. Поставьте на огонь и проварите 8-10 мин., после чего добавьте сахар и сок лимона.
3. Периодически помешивая, варите до готовности около 1 ч., до загустения.
4. Готовое варенье разложите по банкам и закройте крышками в тёплом виде.

Антонина ГЕРАСИМОВА, г. Краснодар

## МАЛИНОВО-ВИШНЁВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг малины: 1 кг вишни, 2 кг сахара, 2 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню вымойте, удалите из ягод косточки. Малину переберите.
2. Из воды и сахара сварите сироп. В кипящий сироп опустите вишню без косточек, доведите до кипения и снимите с огня. 5 раз, через каждые полчаса, доведите варенье до кипения и снимайте с огня. В последнюю варку, за 5 мин. до готовности, всыпьте малину, доведите до кипения и сразу же снимите с огня.
3. Варенье разлейте в банки в горячем виде. Закатайте.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

## СОК ИЗ ГРУШ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 1 кг груш: 1 кг красной смородины, 1 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши нарежьте мелкими дольками или пропустите через мясорубку. Сильно распарьте в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Потом добавьте красную смородину и нагревайте, пока они не пустят сок.
2. Всю массу в горячем виде протрите через сито, смешайте с сахаром, нагрейте до первых признаков кипения и разлейте в банки.
3. Стерилизуйте при температуре 90 °С банки: пол-литровые — 20 мин., литровые — 25 мин., двухлитровые — 30 мин., трёхлитровые — 35 мин. Закатайте.

Мария ДУГИНА, г. Рязань

## ДИЕТИЧЕСКАЯ ПЕЧЁНКА

Мы почему-то считаем, что всё вкусное — это жареное и с корочкой. А между тем не обязательно печёнку жарить. Её можно варить, тушить, томить, готовить в горшочках, использовать для паштета. Вот мои любимые рецепты.

*Анна КРАСНОВА, г. Саратов*

## ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

На 500 г печёнки (любой): 200 г сливочного масла, 1 крупная луковица, специи (лавровый лист, чёрный перец горошком, гвоздика) и соль по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промойте, очистите от плёнок и протоков. Отварите с солью и специями. Остудите, отцедите от бульона.

2. Лук очистите и нарежьте произвольно.

3. Пропустите через мясорубку или измельчите блендером печёнку, масло и лук. Хорошенько всё вымешайте, чтобы получилась однородная масса. Можно ещё раз прокрутить через мясорубку.

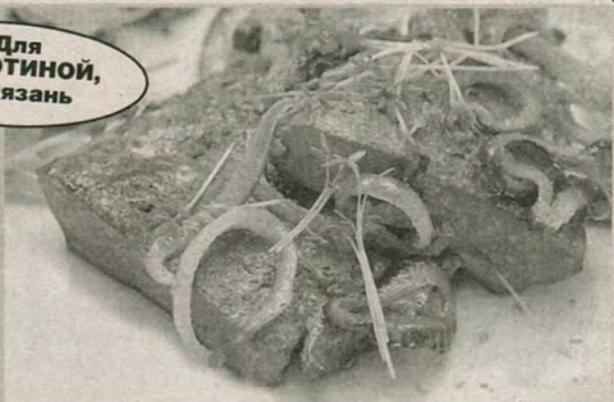
4. Переложите паштет в контейнер и дайте застыть в холодильнике. Потом можно подавать на бутербродах или есть просто так. Паштет вкусный, но долго его не храните.

**СОВЕТ.** Если позволяет диета, лук можно предварительно потушить на масле.

## ТОМЛЁНАЯ ПЕЧЁНКА

На 800 г печёнки: 100 г сала с прожилками, 2-3 луковицы, 3 морковки, 2-3 корня петрушки, 1 ст. бульона, 200 г сметаны, пряности по вкусу, толчёные сухари из белого хлеба или мука, зелень.

Для  
Г.СИРОТНОЙ,  
г. Рязань



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку нарежьте ломтями разной толщины (от 0,75 до 2 см). Лук, морковь и корень петрушки очистите, нарежьте кружочками.

2. На дно сотейника положите 50 г сала и пряности, на них — ряд ломтиков печёнки, затем ряд лука, морковки и петрушки. Потом опять печёнка, лук, корнеплоды и т. д. Лука и корнеплодов в общей сложности потребуется около 1 кг. Каждый слой посыпайте мукой или толчёными сухарями из белого хлеба. Сверху положите ещё 50 г сала. Влейте бульон и, не давая сильно кипеть, томите в духовке 2 ч., периодически встряхивая и подливая при необходимости бульон.

3. Готовую печёнку выньте и посыпьте какой-либо рубленой зеленью. Оставшийся сок смешайте со сметаной и используйте как подливу.

**СОВЕТ.** Вместо корнеплодов можно взять картофель либо пополам того и другого. Либо взять 800 г свежей капусты и 200 г кислых яблок.

Для  
М.ЛАВРЕНТЬЕВОЙ,  
г. Курск



## ЧТОБЫ КОТЛЕТЫ ДЕРЖАЛИ ФОРМУ

Попытаюсь ответить на ваш вопрос, почему котлеты разваливаются. Причин может быть несколько: перемороженный фарш, или слишком жирный, или недостаточно вымешанный фарш. Котлеты выкладываю на хорошо разогретую сковородку с маслом или жиром (масло должно быть раскалённым) и обжариваю сначала на сильном огне с одной стороны, потом переворачиваю, обжариваю 2 мин. на сильном огне с другой стороны. Затем огонь убавляю, накрываю котлеты крышкой и довожу до готовности. Либо переключиваю в кастрюльку, подливаю бульончика или водички и тушу до готовности. Непременно добавляю в фарш для котлет чёрствую булочку, размоченную в молоке. Это делается не для того, чтобы снизить расход мяса, а для правильной консистенции фарша и нежного вкуса. Хлебный мякиш удерживает мясной сок.

Конечно, лучше всего готовить фарш для котлет самой — лучше из свежего мяса. Но, по крайней мере, дважды мясо не замораживать. Либо найти магазинчик (павильон), где продают качественный фарш.

*Вера НОСОВА,  
г. Воронеж*

**К**ак вы заготавливаете калину на зиму? Подскажите, пожалуйста, несложные и доступные рецепты. Также меня интересует, можно ли замораживать калину. У нас обычно бывает хороший урожай, а варенье из калины у меня в семье, кроме меня, никто не любит.

*Инна БЫСТРОВА, г. Воронеж*

**Х**очу научиться варить жидкую рисовую кашу. Если кто знает, подскажите, как приготовить рис, чтобы он был нежным и как будто в кремовой массе. Такую

кашу, похожую на десерт, попробовала в доме отдыха, а вот рецепт спросить не догадалась. Буду рада, если ответите.

*Екатерина ЛЕБЕДЕВА, г. Петрозаводск*

**У**меня не получается приготовить сметанный крем, чтобы он был пышным. Какой жирности нужно брать сметану? Подскажите, пожалуйста.

*Лариса СЕМЧЕНКО, г. Великий Новгород*



**Дмитрий Бикбаев** — актёр, режиссёр, творческий директор театральной студии «Маленькая Луна», руководитель музыкальной группы, композитор, менеджер и автор книги. Родился Дмитрий 15 марта 1988 году в Уссурийске в семье военного. В 14 лет самостоятельно переехал в Москву, окончил 10-11-й классы экстерном. В 2008 году окончил ГИТИС с красным дипломом, после чего был зачислен в труппу Московского Театра Луны, на сцене которого играет и сейчас. Кто-то из телезрителей запомнил Дмитрия в проекте «Фабрика звёзд», кто-то — открыл для себя в телевизионном шоу «Один в один».

## О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Дмитрий, расскажите, с чего всё началось? Как вы попали в актёрскую профессию?

— Меня всегда интересовали творческие направления. Приехав в Москву, я изначально хотел стать журналистом и ходил на курсы журналистики при МГУ, публиковался периодически в газетах, но потом интерес к театральной деятельности перетянул на свою сторону и я решил поступать. Поступил сразу в два ВУЗа — в Щуку (Театральное училище им. Щукина — прим. Ред.) и в ГИТИС, в итоге остался во втором на курсе Сергея Проханова. Начиная со второго курса, стал сниматься в кино и играть главные роли в спектаклях.

## О «ФАБРИКЕ ЗВЁЗД»

— Но ведь людям вы запомнились, в большинстве своём, по проекту «Фабрика звёзд». Не мешает ли эстрадная карьера театральной деятельности?

— Мне не очень нравится, когда говорят о том, что есть этап, с которого начинается отсчёт. «Фабрика звёзд» — это всего лишь ступень моей творческой карьеры, причём решение пойти на этот ТВ-проект было осознанным и взвешенным. Благодаря «Фабрике звёзд» у простых ребят была возможность на всю страну заявить о своём таланте. Теперь, после прекращения его существования, это практически невозможно. Безусловно, есть какие-то ТВ-конкурсы, но ничего более реального, чем «Фабрика звёзд» по выводу молодого артиста на эстраду — точно нет. Возвращаясь к моей карьере, считаю неправильным воспринимать её раздробленно: и та, и иная деятельность одинаково важны. Сначала была созданная на «Фабрике» группа «БиС», после её распада я создал свой коллектив



# 7 ВОПРОСОВ ДМИТРИЮ БИКБАЕВУ

«4POST». Я считаю, что в развитии творческой личности эстрада и театр не могут мешать — они скорее дополняют друг друга.

## О ВНЕШНОСТИ И ГЕРОЯХ

— Есть ли какая-то зависимость в профессии от собственной внешности?

— Я в своё время очень долго себя искал, сейчас нашёл. Подписал контракт на съёмки в фильме. В зарубежном. Меня же в российском кино не снимают, говорят: «Лицо испорчено эстрадой». Я снялся в одном голливудском фильме, мне тут же предложили съёмку в другом. Там, конечно же, очень жёсткие условия. Если тебя утвердили на фильм, ты подписываешь детальный договор, в котором прописано всё до мелочей. А длина и цвет волос — это, естественно, то, что ты менять не можешь.

С возрастом приходит понимание и другое отношение к внешности. Сейчас я понимаю, что если я играю Дориана Грея, то не могу позволить себе плотно поесть на ночь. В этом случае никто из зрителей не поверит, что на сцене «хрустальный» восемнадцатилетний мальчик», который восторженно рассказывает о первой любви.

## О СЕКРЕТАХ УСПЕХА

— Вот вы и музыкальной деятельностью занимаетесь, и в

театре играете, и программы на телевидении ведёте... Поделитесь секретом, как всё успеваете?

— Это вопрос лишь правильного распределения времени. Если ценить каждую минуту и не тратить попусту ни одной, то время найдётся на всё, на что нужно.

— Что бы вы пожелали ребятам, мечтающим покорить театральный Олимп?

— Верить в себя, работать над собой, идти к своей мечте и помнить: нет недостижимых вершин. Покорение любой вершины — это лишь вопрос твоей работоспособности и силы твоего желания.

## О МУЗЫКАЛЬНОЙ МЕЧТЕ

— Где вы мечтаете сыграть свой сольный концерт?

— У меня есть одна мечта, которую я активно сейчас воплощаю, — это концерт на Красной площади. Для того, чтобы эта мечта осуществилась, нужно пройти определённый и очень сложный путь. Я сейчас в пути.

## ОБ ОТДЫХЕ

— Как вы отдыхаете и проводите свободное время?

— Отдыхаю на работе, для меня моя работа — это не работа. Понятие отдых для меня — это тупо отпуск: море, солнце, пляж. Вот на него-то мне времени и не хватает.

**С**амые обычные канцелярские принадлежности при необходимости могут стать помощницами в быту. Они подходят для мелкого срочного ремонта, рукоделия и украшения дома.

## ЛАСТИК, СКРЕПКА И ДРУГИЕ

### ЛАСТИК (СТИРАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА)

- Маленькие застёжки от серёжек-гвоздиков часто теряются. Если у вас такая ситуация, возьмите ластик, нарежьте его кубиками нужного размера и закрепите на конце каждого гвоздика.

- Чтобы вязание держалось на спицах, нарежьте кубики из ластика, проткните спицами и оставьте на концах. Такие фиксаторы во многом облегчат работу и не нужно будет «ловить» петли.

- Если на виниловом полу остались следы от обуви, удалить чёрные полосы поможет ластик. Просто сотрите загрязнения.

- Когда под рукой нет подушечки для игл и булавок, воспользуйтесь ластиком. Иголочки втыкаются в него легко, и при необходимости можно взять, сколько нужно. Так иголки будут в одном месте и не растеряются.

- Чтобы удалить клей от этикеток, потрите следы от клея ластиком, и он постепенно сойдёт.

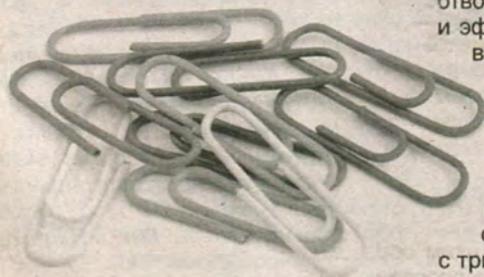
### СКРЕПКИ

- Обычная канцелярская скрепка прекрасно заменит язычок на молнии, если он потерялся или сломался. Скрепку используют и для закрепления бретельки на белье и одежде. Чтобы придать скрепке декоративный вид, нанизайте на скрепку бусины или обвяжите тесьмой со всех сторон.

- При необходимости большую канцелярскую скрепку используйте как заколку для волос: с её помощью легко убрать чёлку со лба.

- Если на одежде оторвалась пуговица, можно застегнуться, используя две скрепки, прицепив их друг напротив друга.

- Скрепкой легко прикреплять бейджики к одежде.



- Скрепки можно использовать в качестве крючка, для подвешивания различных предметов: картин, декоративных керамических тарелок и многого др. Важно хорошо закрепить скрепку с помощью супер клея.

- На скрепки вешают лёгкие шторы, а также ёлочные украшения.

- Скрепка легко заменит крючок для ловли рыбы, медиатор при игре на гитаре и даже рамку для выдувания мыльных пузырей.

- Скрепкой удобно прочищать засорившееся отверстие тюбика клея ПВА, а так же закрывать отверстия тюбиков канцелярского клея (засохший клей не будет перекрывать отверстие).

- Скрепкой (как и канцелярским зажимом или прищепкой) можно зашпиговывать пакетики с майонезом, кетчупом или пряностями.

- Крупные скрепки заменят недостающие прищепки для мелкого белья – например, носовых платков.

- Скрепка выполнит функцию дополнительного фиксатора дверцы клетки, где проживает особо сообразительный попугайчик или хомячок.

### СКОТЧ

- Двухсторонний скотч используют для экстренной подклейки отворотов брюк или юбок. Простой и эффективный способ привести вещь в порядок, когда рядом нет иголки с ниткой или закрыто ближайшее ателье по ремонту.

- Широким скотчем удобно удалять шерсть домашних животных с одежды, а также «катышки» с трикотажных вещей.

- Если обтянуть рулон из-под скотча тканью, обвязать нитками или декорировать другим способом, получится самый настоящий дизайнерский браслет.

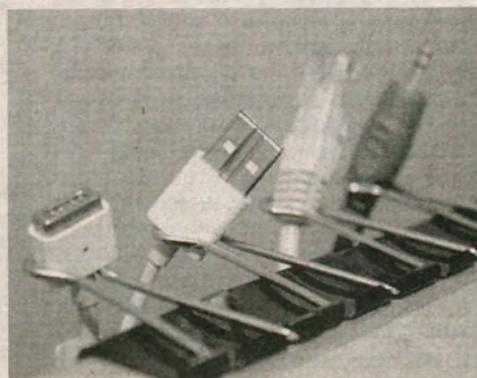
- Рулон от липкой ленты в умелых руках превратится в симпатичную шкатулку для украшений, рукоделия, ключей и других небольших предметов. Нужно смастерить донышко и крышку шкатулки из картона, а затем обтянуть шкатулку тканью или обклеить бумагой.

### ЗАЖИМЫ ДЛЯ БУМАГ

- Помогут зафиксировать закрученный тюбик зубной пасты, крема или краски для волос, а также скрепить мягкий пакетик со специями, кофе, какао.

- Зажимы отлично подойдут для использования в качестве держателя фотографий, любимых картинок и детских рисунков на стене, когда под рукой нет рамки или нет возможности её закрепить. Лёгкая конструкция из зажима с картинкой вешается на обычную канцелярскую кнопку.

- Зажим средних размеров заменит закладку для журналов и книг. Чтобы он не оставил следов на страницах, наклейте кусочки липкой ленты внутри зажима.



# ПАХИСТАХИС- ЧУДО-КОЛОС

Есть цветы, которые радуют нас долгим и ярким цветением, например, пахистахис. В природе — это вечнозелёный полукустарник, а в домашнем цветоводстве — небольшой кустик, высотой не больше 70-80 см. Фото с пахистахисами часто красуются на обложках журналов по цветоводству. Пахистахис довольно неприхотливое и интересное растение. Его ярко жёлтые прицветники, из которых выглядывают мелкие белые цветочки, похожие на пёрышки, привлекают взгляд и поднимают настроение своим необычным видом. Период цветения продолжается с весны до осени. Одно растение может порадовать вас десятками солнечных колосков. Цветки имеют нежный, едва уловимый запах, напоминающий морскую свежесть, лёгкий бриз океана.

Пахистахис (Pachystachys) — вечнозелёные многолетники и кустарники семейства акантовые (Acanthaceae), родиной которых являются тропические леса Южной и Центральной Америки, субтропики Восточной Индии и восточное побережье Австралии.

В переводе с древнегреческого пахистахис означает «толстый колос», что отражает форму его соцветий. Листья у пахистахиса сидячие овальные, 15-20 см длиной и около 5 см шириной, суживаются к обоим концам, тёмно-зелёного цвета с чётким жилкованием. Соцветия колосовидные, прямостоячие, 10-15 см длиной ярко-жёлтого цвета. Цветки белые длинные, глубоко надрезанные, распускаются поочередно от основания соцветия к верхушке.

В культуре встречаются два вида пахистахисов: жёлтый и красный. Пахистахис красный подходит только для оранжерей, так как высота его достигает двух метров. А пахистахис жёлтый может вырасти до метра в высоту, но допускать этого не следует — у растения оголится стебель и оно потеряет декоративность. Чтобы этого не случилось, пахистахис активно прищипывают в период роста.

Зимой пахистахис не столь эффектен, но он сохраняет большую часть своих крупных матово-зелёных листьев

и создаёт определённый уют в помещении. Это растение стало популярно в России только лет 10 назад. Не знаю, почему-то цветоводы до этого обходили его своим вниманием.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Пахистахис предпочитает светлое место с ярким рассеянным светом без прямых солнечных лучей. Лучшее место для размещения — окна западной или восточной ориентации. В зимний период растение нуждается в дополнительной подсветке.

## ТЕМПЕРАТУРА

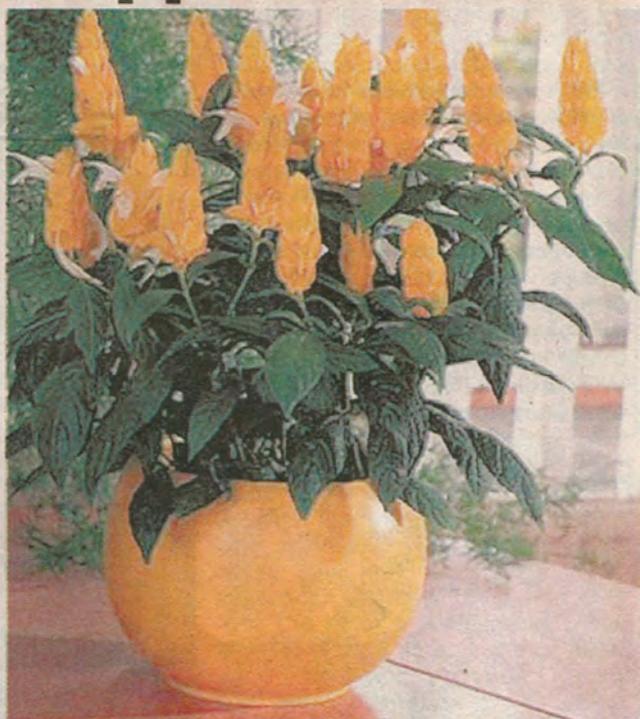
В весенне-летний период оптимальная температура для пахистахиса около 20°C, в осенне-зимний период — в пределах 16-19°C, но не менее 14°C. Не любит тёплых потоков воздуха от батарей, а также не переносит сквозняков.

## ВЛАЖНОСТЬ

Пахистахис, как растение тропических лесов, любит частое и регулярное опрыскивание в течение всего года. Можно поставить растение на поддон с влажным мхом или керамзитом, однако дно горшка не должно касаться воды. А лучше всего установить увлажнитель воздуха.

## ПОЛИВ

Во время роста и цветения растение нуждается



в обильном поливе отстоянной водой. Зимой полив следует уменьшить, не допуская ни переувлажнения, ни пересыхания почвы.

## ПОДКОРМКА

В период вегетации раз в две недели пахистахис следует подкармливать жидким комплексным удобрением для цветущих растений. С начала цветения достаточно будет одной подкормки в месяц.

## ПЕРЕСАДКА

Пахистахис пересаживают каждую весну в смесь, состоящую из песка, торфяной, перегнойной, лиственной и дерновой земли, в пропорциях 1:1:1:1:2. Обязательным условием является хороший дренаж.

## ОБРЕЗКА

При пересадке растение подрезают макушки, что гарантирует лучшую кустистость. Первую обрезку лучше всего сделать на высоте 10-15 см от земли. У развивающихся из спящих почек боковых побегов выщипывают третью пару листьев. Со следующими ярусами побегов поступают так же. Таким образом, сделав такую операцию 3-4

раза за первый год, к зиме можно получить невысокое растение, но имеющее от 8 до 12 верхушек. После зимовки производится подрезка или прищипка всех верхушек. И уже такому растению можно дать зацвести.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Пахистахис размножают, в основном, черенками во время весенней обрезки. Для этого срезают верхушечные побеги с двумя междоузлиями. Черенки укореняют при высокой влажности и температуре не ниже 20-22°C в воде, часто опрыскивая водой. Через 2-3 недели пересаживают в горшки диаметром 12-13 см.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Болезни и вредители пахистахис беспокоят довольно редко, но всё же он может поражаться мучнистыми червецами, щитовкой и паутинным клещом. При появлении этих вредителей следует обработать растение инсектицидными препаратами.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

# НЕ МОГУ ВЛЮБИТЬСЯ

**64% незамужних женщин и 17% холостых мужчин с боем новогодних курантов загадывают одно желание: «Хочу влюбиться!» А что же остальные? поголовно счастливы в личной жизни? Вовсе нет! Подавляющее большинство из них — жертвы серьёзной психологической проблемы, известной специалистам как «страх влюблённости».**

Рано или поздно мы все сталкиваемся с этим. Если не ты сама, то твои лучшие подруга или близкая родственница вдруг заявляют, что боятся влюбиться. Или ещё хуже: страх дать волю чувствам одолевает твоего избранника, и тогда его проблема превращается в твою личную драму. Почему это происходит? Ведь любовь — это, кажется, лучшее, что может случиться с человеком...

Знатоки человеческих душ утверждают: в основе любого отказа от любви лежат два страха — страх потери и страх быть отвергнутым. Эти эмоции спрятаны очень глубоко в подсознании. На них наслаивается личный опыт человека, его убеждения, ощущения, переживания. Конечно, они очень индивидуальны, но всё же есть несколько самых распространённых сценариев, по которым ежедневно разыгрывается эта банальная трагедия.

## Неверная оценка самих себя

Вокруг полно таких. Они — блестящие специалисты, успешные карьеристы. Они выглядят стильно и ухоженно. Многие из них очень привлекательны. Они живут такой насыщенной жизнью, что времени на любовь просто не остаётся. Когда они терпят неудачу на личном фронте, они думают: «Очень жаль, что так сложилось». Хочешь правду? «Так» ничего не «складывалось». Они сами строят свою жизнь и намеренно не включают в план романтику. Потому что уверены: на этом фронте им не преуспеть.

**ИХ УБЕЖДЕНИЕ:** Чувства — это не для меня. В жизни слишком много других важных дел.

**ИХ ТРАВМА:** Кем-то когда-то очень давно и очень некстати сделанное замечание по поводу внешности.



**СУТЬ ПРОБЛЕМЫ:** Недолголюбленность в детстве — скорее всего, со стороны родителей.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**ДЛЯ ТЕБЯ:** Оглянись вокруг. Ты наверняка увидишь человека, который следует за тобой как тень последние несколько лет. Он постоянно звонит тебе, зовёт на свидания и даже пару раз делал предложение, но ты всё обращала в шутку. Даже если он герой не твоего романа, неужели его чувство не убеждает тебя, что ты достойна любви и можешь быть любима? Спроси себя, чего ты боишься. Довериться и обмануться? Снять маску? Это не так страшно, как прожить не свою жизнь.

**ДЛЯ НЕГО:** Если ты действительно любишь его — скажи ему об этом. Будь готова к тому, что признание придётся повторить — с первого раза он тебе, скорее всего, не поверит. С ним непросто. Но если этот замкнутый молодой человек — предмет твоих мечтаний, тебе надо твёрдо запомнить, что можно делать, а чего нельзя. Не слушай его, когда он говорит, что у него нет времени на любовь. Не обижайся, если он не пускает тебя в свою душу. Не обращай внимания, если он не звонит тебе уже две недели. Возьми инициативу на себя, интересуйся его увлечениями и работой, предлагай провести время вместе. Только выясни сначала, нет ли у тебя счастливой соперницы. Может быть, то, что ты принимаешь за замкнутость и страх любви, на самом деле совсем другое.

## Подмена чувств физиологией

Этот недуг встречается одинаково часто и у мужчин, и у женщин. Окружающие считают их бессердечными ловеласами, беспечными и ветреными. Похоже, они не боятся любви, а просто не знают о её существовании. Всё правильно. Они и хотят казаться такими. Но на самом деле бесконечная вереница побед, приключений и партнёров — это лишь средство забыть какую-то «давнюю и глупую» историю, которая никак не уходит из памяти, а сознательный отказ от глубоких привязанностей — убеждение, что никто никогда не сможет полюбить их по-настоящему.

**ИХ УБЕЖДЕНИЕ:** Какая любовь, когда всем нужен только секс?

**ИХ ТРАВМА:** Отказ любимого человека.

**СУТЬ ПРОБЛЕМЫ:** Страх стать уязвимым.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**ДЛЯ ТЕБЯ:** Скорее всего, ты всё ещё доказываешь тому, первому, как он ошибся, отвергнув тебя. Хватит жить прошлым. Не думай, что каждый встречный вынашивает коварные планы против тебя. И ещё: неужели ты совсем не ценишь себя и действительно считаешь, что тебя никто не может полюбить, а с кем спать — тебе совершенно безразлично? Если это так, обратись к психотерапевту.

**ДЛЯ НЕГО:** Ни в коем случае не подыгрывай ему. Если ты будешь

притворяться, что тебе от него ничего, кроме секса, не нужно, это укрепит его недоверие и внесёт в ваши отношения фальшь, от которой ещё никому легче не становилось. Не пытайся его переделать, принимай его таким, какой он есть. Забудь об обвинениях и требованиях. Относись с пониманием к его позиции и, самое главное, уважай себя и свои чувства. Если что-то и можно изменить, то только так.

## Отказ от эмоций

Есть люди, которые точно знают, что и когда они будут делать не только на этой неделе, но и в ближайшие пятнадцать лет. Они блестящие логики, просчитывающие не только свои шаги, но и реакцию окружающих. Ты им завидуешь? Не надо. Они совсем не умеют расслабляться и очень боятся потерять контроль над ситуацией. Они лучше других знают, что эмоции необъяснимы и нерегулируемы, и поэтому просто пытаются их игнорировать. Но знала бы ты, чего им стоит скрывать свою чувственность и повышенную эмоциональность!

**ИХ МАСКА:** Страсти разрушают.

**ИХ ТРАВМА:** Чаще всего — развод родителей. Или собственный красивый, бурный и скоротечный роман, закончившийся не менее бурно, но не так красиво.

**СУТЬ ПРОБЛЕМЫ:** Постоянная борьба с собой, завышенная требовательность к себе, чувство вины.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**ДЛЯ ТЕБЯ:** Пойми, что чувства так же естественны для человека, как лимфатическая система и кожный покров. Их не надо контролировать, а тем более отказываться. Человек, который не способен на эмоциональную разрядку, не может по-настоящему распоряжаться собственной жизнью. Позволь себе немного глупости и нелогичности! Ты имеешь на них полное право.

**ДЛЯ НЕГО:** Не требуй от него проявления эмоций. Главное — чтобы он расслабился и понял: с тобой он в безопасности. Пройдёт время, и он «оттаёт».

## Синдром невезения в любви

Среди твоих подруг наверняка есть такая, которая звонит тебе в два часа ночи и, захлёбываясь от рыданий, сообщает, что всё просто ужасно и жизнь кончена — она обречена на одиночество. Твои робкие попытки напомнить о друге детства, влюблённом в

неё вот уже три года, тонут в потоке слёз. Равно как и напоминание о чудесном курортном романе, случившемся с ней прошлым летом: «О чём ты, это всё несерьёзно!» Наверное, нет человека, который ни разу в жизни не был безответно влюблён. Но далеко не у каждого развивается этот синдром. Он заключается в том, что человек любит и умеет ощущать себя жертвой. Зачем? Это гарантирует заботливое внимание окружающих и избавляет от необходимости держать себя в руках.

**ИХ МАСКА:** Любовь — это боль.

**ИХ ТРАВМА:** Невнимание окружающих в глубоком детстве.

**СУТЬ ПРОБЛЕМЫ:** Обострённое самолюбие. Обидчивость. Завышенные требования к окружающим.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**ДЛЯ ТЕБЯ:** У тебя одна проблема: ты никогда не удовлетворена тем, что имеешь. Тебе всё время кажется, что вон у той девушки волосы гуще и талия тоньше. А её молодой человек в сто раз круче твоего. Никто не совершенен! Прими это как должное. Начни наконец ценить окружающих тебя людей и избавляйся от имиджа вечной жертвы.

**ДЛЯ НЕГО:** Ты можешь поздравить себя, что не ты объект его страсти. Он любит только то, что недостижимо. Пусть его спасает кто-нибудь ещё. Хотя на самом деле никто, кроме него самого, ему не поможет.

## Крах «настоящей любви»

Моя подруга влюбилась «по-настоящему» в 22 года, пережив перед этим несколько романов, две неразделённые любви и одно замужество. Метаться в поисках её заставлял её же придуманный идеал. Она упорно искала человека, который бы строго ему соответствовал.

А дальше всё по классике: «Пришла пора, она влюбилась...» Причём в того, кто оказался рядом. Он не был похож на её героя, хотя она была уверена в обратном. Их роман продлился два года, а потом они расстались. Полгода она была сама не своя от горя, а потом решила, что больше не пустит в свою душу ни одного мужчину. Надо ли говорить, что ещё через год она влюбилась снова!

**ИХ УБЕЖДЕНИЕ:** Больше никогда!

**ИХ ТРАВМА:** Он оказался не принцем на белом коне, а живым человеком, с достоинствами и недостатками.

**СУТЬ ПРОБЛЕМЫ:** Ты бескомпромиссная идеалистка.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**ДЛЯ ТЕБЯ:** Витание в облаках — вовсе не признак возвышенности. Оно свидетельствует о твоей негибкости и неуживчивости. Спроси себя: а сама-то ты соответствуешь идеалу? Если нет, то готова ли ты переделать себя в угоду любимому человеку? Что-то мне подсказывает, что ты скажешь: пусть он любит меня такой, какая я есть. Золотые слова. Руководствуйся этим принципом и помни: ты живёшь не на страницах романа.

**ДЛЯ НЕГО:** Мужчины гораздо реже нас попадают в эту категорию. Даже если в момент вашего знакомства он был убеждён, что уже встретил и утратил свою истинную любовь, не беспокойся. Будь весёлой, нежной и ласковой. Развлекай его, готовь его любимые блюда, будь с ним рядом. Вот увидишь — он быстро утешится. Конечно, в минуты меланхолии он будет вспоминать об утраченном идеале. Не обращай на это особого внимания: просто юноше приятно почувствовать себя романтическим героем. В умеренных дозах это неопасно.

**P. S.** Самый главный вопрос: лечится ли это? Да. И вовсе не обязательно бегать по врачам и проходить сеансы комплексной терапии. Главное — вернуть себе ощущение праздника жизни. Здесь нет универсального рецепта, зато есть множество частных. Подари себе что-нибудь. Смени имидж. Обзвони друзей и отправляйся развлекаться. Но учти — чудеса необъяснимы. Никто не может сказать тебе, когда и в кого ты влюбишься. Но в том, что это произойдёт, можешь не сомневаться!



# ОБРЕЧЁННЫЙ НА ЛЮБОВЬ



**Сергей Яковлевич Лемешев — одна из ярчайших личностей музыкально-театральной жизни нашей страны середины XX века. Изумительный, проникающий в самое сердце голос, гипнотическая музыкальность, природный артистизм принесли ему такую славу, такое поклонение восторженных слушателей и зрителей, которую иначе как легендарной не назовёшь.**

гал мышцы горла, то мне начинал мешать язык. И всё же я был влюблён в свою будущую профессию певца, которая казалась мне лучшей на свете». В 1925 году Лемешев окончил консерваторию.

## КРАСНОАРМЕЕЦ КОНВОЙНОГО ПОЛКА

«Мне трудно представить себе, как бы сложилась вся моя сценическая судьба, если бы я не встретился со Станиславским», — пишет Лемешев в своей книге «Путь к искусству». А это из записной книжки Станиславского: «Лемешев — консерваторец, бледный, худой, голодный...» В тетради посещения уроков актёрского мастерства сохранилась такая запись: «Лемешев часто пропускает занятия, слушает внимательно, но ничего не спрашивает и не отвечает на вопросы». Эта запись рисует нам образ легкомысленного студента. Однако мало кому известно, что в период учебы в консерватории и в студии Станиславского Лемешев служил в войсках конвойной стражи СССР, поэтому пропуски занятий в студии были обоснованными. Однажды он опоздал на репетицию, которую вёл Станиславский, на полтора часа. Константин Сергеевич строго потребовал объяснить опоздание. Сергей рассказал, что ему пришлось переждать сильный проливной дождь, дабы не простудиться. Константин Сергеевич спросил, почему Сергей не воспользовался услугами

извозчика, на что Лемешев ответил: «На такую роскошь у меня просто денег нет, да и обувь слишком плоха». И он показал на свои полуразвалившиеся ботинки. Раздражение Станиславского как рукой сняло. Репетиция прошла хорошо. А через несколько дней Станиславский послал письмо на службу Сергея с просьбой перевести Лемешева на штатную работу, поскольку он является «очень ценным и полезным работником для Студии».

## ПОДВИГ ПЕВЦА

Есть в творческой биографии Лемешева вехи, которые неотделимы от истории страны. Лето 1941-го. Театр решили эвакуировать в Куйбышев. Лемешев сильно простудился во время ожидания поезда в день отправления. Простуда перешла в воспаление лёгких, затем давшее осложнение: открывается активный процесс в правом лёгком. Долгих два месяца Лемешев прикован к постели, а в июне 1942 года его направляют на лечение в Елабугу. Казалось, лечение пошло на пользу. По приезде из санатория Сергей поёт в опере «Риголетто», но процесс в лёгком вновь открывается. Врачи принимают единственно возможное решение — отключить от работы одно лёгкое. Однако Лемешев не оставил сцену. Только человеку с огромной силой воли и терпением было под силу такое тяжёлое испытание. Во время пения воздуха не хватало, Сергей задыхался. Врачи совсем запрети-

## «Я БЫЛ ВЛЮБЛЁН В ПРОФЕССИЮ ПЕВЦА»

Однажды, тёплым весенним днём, мимо усадьбы-школы по речушке плыла лодка, в которой сидел Серёжа и распевал песни. Звонкий голос юного певца легко доносился до берега, на котором стоял Николай Александрович Квашнин, заведующий художественно-ремесленной школой для одарённых крестьянских детей. Он пригласил Сергея в гости, и тот стал часто бывать в доме Квашниных. При школе был открыт маленький театр. Здесь ставились спектакли и проводились концерты с участием учителей и школьников, на которых он выступал с русскими песнями. В семействе Квашниных решают, что Сергею необходимо серьёзно занимать-

ся пением, чтобы стать оперным певцом. И Серёжа начинает брать уроки пения у Евгении Николаевны, жены Квашнина.

В 1921 году Лемешев сдаёт вступительные экзамены в Московскую консерваторию. На двадцать пять вакансий вокального факультета подано пятьсот заявлений! Но молодой деревенский паренёк покоряет строгую приёмную комиссию горячностью и природной красотой голоса. Сергея взял в свой класс профессор Райский, известный вокальный педагог, друг Танеева.

Трудно давалось Лемешеву искусство пения: «Я считал, что учиться пению просто и приятно, а это оказалось столь мудрёно, что и осилить-то почти невозможно. Я никак не мог понять, как надо петь правильно! То выпускал дыхание и напря-

ли петь. Но что значит не петь певцу — это равносильно смерти! Превозмогая тяжесть нагрузок, Лемешев пробует выступать в спектаклях. Сначала по одному, потом по два спектакля в месяц, а затем, приспособившись, он значительно увеличивает их количество к 1948 году. Этот факт биографии певца можно смело назвать подвигом.

...Август 1972 года, Сергею Яковлевичу — 70 лет. В то лето вокруг Москвы горели торфяные болота, и густой смог висел в воздухе. Окна квартиры Лемешева были завешены мокрыми простынями, чтобы защитить его больные лёгкие хотя бы от дыма — от жары защититься было невозможно. И вот в один из таких дней Сергей Яковлевич пел (в 501-й и в последний раз!) своего Ленского: как и положено в сцене дуэли, на нём была шуба, бобровая шапка... И, несмотря на жару, на 70 лет, на больные лёгкие, на недавно перенесённый инфаркт, Лемешев превратился на сцене в робкого, юного, пылкого поэта! Он с молодости не выносил общепринятой оперной фальши, и к своей драматической игре относился столь же требовательно, как и к пению. И вот теперь зал 10 минут аплодировал ему стоя. А потом жена еле довезла Лемешева домой.

## ЛЕМЕШИСТКИ

На театральном сленге фанатичных поклонников звёзд зовут «сырами», а почему — мало кто знает. А ведь слово это пошло от названия магазина, что лет пятьдесят назад располагался на углу улицы Горького и Камергерского переулка, недалеко от квартиры Сергея Лемешева. В «Сыр» «лемешистки», круглосуточно дежурившие у подъезда своего кумира, по очереди бегали греться, за что и получили прозвище, которое распространилось потом на всех театральных поклонников. Хотя столько «сыров», сколько было у Лемешева, наверное, не было ни у кого за

всю историю театра. В дни репетиций вокруг Большого театра собиралась толпа. Целое море вдохновенно сосредоточенных женских лиц с безумными, горящими глазами. То и дело проносился шепоток: «ОН здесь!» — «А через какую дверь ОН выйдет?» — «Пока неизвестно». Нет, они не кидались на своего кумира, не рвали его одежду на сувениры. «Лемешистки» просто следовали за ним в благоуханном молчании. Бывало, что кто-то

из них падал в обморок от восторга. В остальном, если не считать вечных потасовок с «козловитянками» (поклонницами другого великого тенора — Ивана Козловского) — совершенно безобидные девицы. Но самой заветной и — увы! — неосуществимой мечтой Сергея Лемешева было избавиться от них хотя бы на неделю! Однажды Сергей отдыхал в закрытом санатории в Крыму: «лемешистки», сновавшие вдоль берега на лодках, на пляж не допускались, что давало Лемешеву возможность хоть немного расслабиться. И тут к нему обратился один отдыхающий, оказавшийся известным московским психиатром: «У меня в больнице — целое отделение для тех ваших поклонниц, которых уже нельзя не госпитализировать. И знаете, что удалось выяснить? Тембр вашего голоса воздействует на них эротически. Такое уж вам, батенька, феноменальное везение с женщинами».



## ОБРЕЧЁННЫЙ НА ЛЮБОВЬ

О его романах с женщинами можно написать целые тома. Только жён у Сергея Лемешева было пять. Первой из них стала Наталья Соколова, дочь профессора Соколова, который был преподавателем у Лемешева в консерватории. Но вскоре, на «музыкальных средах» профессора, Сергей познакомился с Алисой Багрин-Каменской, муж которой, морской офицер, был расстрелян в 1918 году. Это очень романтическая история закончилась женитьбой Лемешева на Алисе. Она была на 5 лет старше его, но именно от неё он перенял свои безупречные манеры, возвышенную культуру и изощрённый вкус. После одиннадцати лет супружеской жизни, не выдержав измен мужа, Алиса ушла. В это время у Лемешева был роман с актрисой МХАТа Норой Полонской, которая и познакомила певца со своей подругой Любочкой Варзер. Любочка и стала третьей женой певца. Однажды она уехала на гастроли, оставив больного Сергея в постели, а когда вернулась, то обнаружила его не просто здоровым, а ещё и влюблённым в молодую

солистку Большого театра Ирину Масленникову. Ирина стала предпоследней женой Лемешева и единственной из жён, подарившей ему ребёнка, дочь. Последней женой великого певца была Вера Кудрявцева. Они познакомились в 1948 году в ленинградском Малом оперном театре. Ради Сергея Вера оставила не только мужа, но и сына. Прожили они вместе более 25 лет.

Все его жёны, несмотря на своё благородное происхождение, ездили с Лемешевым в деревню, там ходили по грибы и ягоды, рыбачили и оказывали своей свекрови особенное уважение. Иного поведения Сергей Яковлевич не потерпел бы.

Однажды, уже в конце жизни, Лемешев пришёл домой ошарашенный: «Сейчас на бульваре мне объяснилась в любви 17-летняя девочка. А ведь мне уже за семьдесят!» Жена пожалала плечами: «Ты обречён покорять женские сердца...»

У каждого поколения свои кумиры. Но есть кумиры, которые, как истинные звёзды, распространяют свет и на последующие поколения. Такой звездой был великий русский лирический тенор Сергей Лемешев.

Подготовила  
Алла ОРЛОВА



**1. Как лучше отдыхать: несколько раз по неделе или один раз, но долго?**

— По большому счёту, каждый выбирает длительность своего отдыха сам. Главное, на что надо ориентироваться — психологический комфорт. Если человек начинает скучать уже через 5-7 дней пребывания на новом месте, ему лучше планировать несколько коротких отпусков.

Надо учитывать и подготовленность организма к смене обстановки. Кто-то привык путешествовать и переключается быстрее, а кто-то медленнее. Поэтому людям, не привыкшим к постоянным командировкам и сумасшедшему ритму жизни, лучше использовать большее количество отпускных дней.

**2. Всех ли касается проблема акклиматизации? Как её учесть при планировании отпуска?**

— На самочувствии может сказаться резкая смена климата. Но ещё большую опасность представляет смена часовых поясов.

Поэтому не стоит выбирать короткий тур с длительным перелётом. Иначе из 7-10 дней, которые вы хотите отдохнуть, как минимум пять потребуются организму на акклиматизацию.

Особенно неблагоприятны такие «встряски» для людей старше 40 лет. Если улететь в дальние страны как минимум на две недели не получается, им лучше, не тратя времени и сил на дорогу, устроить себе курс СПА-процедур где-нибудь в пригородном санатории. Но если такой вариант не приемлем, старайтесь выбирать ближе зарубежье, чтобы свести к минимуму адаптацию к новому часовому поясу.

В целом, выбирать тур надо, исходя из реалий вашего региона. Если вы уже привыкли к жаре и планируете отпуск на юге в июле-августе, то температурный фактор можно особо не учитывать. А вот временной сдвиг сказывается абсолютно на всех.

**3. Насколько хорошо сочетается пляжный отдых с санаторными процедурами? Имеет ли смысл совмещать «два в одном»?**

— Санаторий на берегу моря — отличный вариант. В ранние утренние и вечерние часы удобно ходить на пляж, не рискуя обгореть. А в часы пика солнечной активности можно делать какие-то оздоравливающие процедуры под крышей и в комфортных условиях, в помещениях, оборудованных кондиционером.



# 10 ВОПРОСОВ ОБ ОТПУСКЕ

**Как отдохнуть с максимальной пользой для здоровья?**

**Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.**

Но, конечно, такой отдых подходит только тем, у кого нет серьёзных недугов. Например, пациентам с вегетососудистой дистонией, начальными проявлениями остеохондроза.

Людям с ослабленным иммунитетом, заболеваниями сердца, печени и почек такие нагрузки могут навредить. Им лучше выбрать лечение в обычном санатории, расположенном неподалёку от дома.

**4. Нужно ли перед отпуском приучать свой организм к солнцу, загорая в солярии?**

— Здесь всё зависит от цели, которую вы себе поставили. Если вы твёрдо решили шокировать всех после отпуска своим тёмным цветом кожи, готовиться к загару нужно.

Не обязательно это должны быть походы в солярий, в мае-июне можно приобрести «стартовый» загар и в средней полосе. Желательно делать это постепенно, не допуская ожогов кожи.

К действию ультрафиолета нелишнее подготовиться и изнутри. Людям, проводящим на солнце более часа

в день, обязательно нужен дополнительный приём антиоксидантов: селена, бета-каротина, витаминов С и Е. Именно они защищают клетки от вредного воздействия солнца и озона. А также от агрессивных молекул, которые образуются в организме при повышенной активности ультрафиолета.

Но даже если вы подготовились к загару, обязательно используйте солнцезащитные кремы. Южное солнце слишком агрессивно. При этом не забывайте, что чрезмерный загар может быть вреден для организма и старит нашу кожу.

**5. Что необходимо для комфортного самочувствия во время перелётов и поездок?**

— Важно правильно выбрать вид транспорта. Меньше всего хлопот, с точки зрения здоровья, доставляет путешествие на поезде. Ведь в вагоне не обязательно долго сидеть в одном положении, как в автомобиле или самолёте. И практически отсутствуют проблемы укачивания и заложенности ушей.

Если же вы всё же путешествуете в самолёте или автобусе, а поездка или перелёт длится более 4 часов, помните про «синдром путешественника». От длительного бездействия в ногах замедляется венозный кровоток, они отекают. При этом пережим сосудов при сидении в одной позе повышает риск образования кровяных сгустков, то есть тромбов. Они могут закупорить вены ног, вызвав сильные боли и воспаление, а при отрыве — даже привести к гибели человека.

Чтобы предупредить появление «синдрома путешественника», старайтесь больше двигаться. Если есть возможность, сидите так, чтобы угол сгиба в колене был не острым, а прямым или тупым.

Перед путешествием обязательно наденьте компрессионный трикотаж и не снимайте его до приезда в гостиницу. На вас должны быть самые просторные и удобные туфли. Чаще шевелите пальцами ног, делайте круговые движения стопами и перекаты с пятки на носок. Пейте больше воды или сока. При обезвоживании организма кровь сгущается, и риск появления тромбов растёт.

Если вас укачивает, перед поездкой ешьте немного. Пища должна быть «лёгкой». Сведите к минимуму все движения головой. Не надо следить за мельканием предметов за окном. Лучше всего закрыть глаза и занять удобную позу. Можно также рассасывать имбирные карамельки или принять таблетки, помогающие уменьшить укачивание.

## 6. Как избежать пищевых отравлений?

— Вдали от дома многие путешественники испытывают трудности с пищеварением. Порой достаточно только смены воды, чтобы чувстви-

тельные люди отреагировали на это расстройством стула. Ещё больше усугубляют ситуацию непривычные для желудка блюда.

Поэтому во время поездок, особенно в экзотические страны, воду надо употреблять только бутилированную, а из продуктов предпочитать те, что прошли достаточную тепловую обработку у вас на глазах. Фрукты и овощи вначале хорошо мойте, а перед употреблением ополаскивайте водой из бутылки.

Остальные правила вполне стандартны. Чаще мойте руки и при купании старайтесь не допускать попадания в рот морской или речной воды.

## 7. Как правильнее заходить в прохладную воду при купании: резко или постепенно?

— Здесь многое зависит от тренированности сосудов. Практически нет ограничений для тех людей, которые ходят в баню и после неё прыгают в бассейн. Смело могут заходить в воду и те, кто практикует закаливание или контрастный душ.

Остальным, если разница между температурой воды и воздуха превышает 10 градусов, нужно входить в воду постепенно. Особенно если вы в разгоряченном состоянии. Как правило, 2-3 мин. для адаптации достаточно. Плавать надо комфортно, без дрожи и озноба. Если температура воды менее 24°C, купаться рекомендуется не дольше 15 мин.

## 8. Можно ли как-то предупредить появление судорог во время купания?

— Для этого необходимо перед купанием выполнить несколько простейших физических упражнений

для разминки ног. Затем желательно сделать лёгкий самомассаж с поглаживанием и разминанием голени и бёдер в направлении от ступни вверх. Полезно также растереть область икроножных мышц жёстким полотенцем. Так мы подготовим к работе в непривычных условиях сосуды и мышцы.

Если же судорога в голени всё-таки возникла, необходимо как можно быстрее потянуть на себя пальцы ступни. Мышца растянется, и судорога остановится. Можно также несколько раз резко и сильно надавить пальцем в области болезненной мышцы.

## 9. Иногда в отпуске хочется полностью расслабиться, чередуя лежание на пляже со сном в отеле. Можно ли практиковать такой пассивный отдых?

— Такой вариант возможен, но лишь в течение первых 2-3 дней, не более. Полноценный сон и спокойное времяпрепровождение помогают быстрее адаптироваться на новом месте и отключиться от рабочих будней.

Но если оставаться в таком состоянии дольше, возможны некоторые проблемы. Во-первых, так легко набрать лишний вес, во-вторых, от гиподинамии организм теряет тонус. И включиться в работу потом будет крайне сложно.

Кроме того, от резкой перемены образа жизни может нарушиться регуляция нервной и сердечно-сосудистой системы. В результате могут появиться признаки вегето-сосудистой дистонии.

## 10. Стоит ли совмещать отпуск и диеты?

— Конечно, заманчиво вернуться из отпуска стройной и загоревшей. Но худеть нужно с умом. Если вы отдыхаете три-четыре недели, и у вас нет проблемы акклиматизации, сократить калорийность рациона не возбраняется.

А вот тем, кто вырвался в дальние страны всего на неделю, лучше на время о диете забыть. Не надо вгонять организм в дополнительный стресс, ему хватает проблем с приспособлением к новым климатическим условиям.

Кроме того, соблюдение диеты может подпортить эмоциональные впечатления от отдыха. Поэтому в отпуске лучше всего худеть путём увеличения физической активности. Особенно тем, кто целый год ведёт сидячий образ жизни. Укрепление мышц приведёт организм в тонус, поможет снизить вес и улучшит настроение.



# Женская консультация



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

**Я** несколько лет жила без обострений молочницы. А в последние полгода они случаются чуть ли не каждый месяц, несмотря на приём противогрибковых средств. Почему так происходит и как мне быть?»

Галина В., г. Брянск

Молочница – это не только заболевание половой сферы, но и своеобразный показатель здоровья в целом. Молочница может развиваться при любых заболеваниях и состояниях, ослабляющих иммунитет, – от «банальных» ОРВИ, стрессов и переутомления до СПИДа.

Достаточно часто молочница сопутствует такому коварному недугу, как сахарный диабет. Развитию дрожжеподобных грибков в этом случае способствует и повышенное содержание сахара в средах организма (им питаются грибки), и снижение иммунной защиты.

Нередко молочница появляется после приёма антибиотиков, так как эти лекарства нарушают нормальный «микробный пейзаж» организма, вызывая дисбактериоз. А уменьшение присутствия «хороших» бактерий во влагалище — отличное условия для размножения грибков.

Поэтому вам желательно всесторонне обследоваться и обязательно посетить иммунолога. Только после это можно будет разрабатывать комплексную схему лечения.

**П**еред месячными и в первые дни менструации у меня всегда болит голова. Обычные обезболивающие таблетки помогают слабо. Можно ли как-то предупредить приступы?

Ольга К., г. Воронеж

«Менструальную» мигрень можно предупредить. Иногда помогает соблюдение режима дня, хороший отдых и отсутствие стрессов. Однако чаще применяются медикаментозные средства, например, магний в сочетании с витамином В<sub>6</sub>. Уменьшить вероятность приступов также могут мочегонные и гормональные средства. Их назначает врач. Иногда при склонности к головным болям и головокружениям назначают таблетки и капсулы из группы ноотропов, улучшающие обмен веществ в клетках мозга.

Профилактическое действие при предменструальных головных болях также оказывают различные физиотерапевтические процедуры: ванны, электрофорез лекарственных препаратов, электросон.

Для того, чтобы справиться с уже возникшим приступом, можно использовать специальные противомигренозные лекарства.

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

**У** меня в анализах нашли папилломавирусную инфекцию. Чем это опасно? Есть ли эффективные способы её лечения?

Марина К., г. Пермь

Папилломавирусная инфекция может проявляться образованиями в области половых органов (остроконечными и плоскими кондиломами), появлением атипичных клеток на слизистой шейки матки (дисплазия клеток). Такие изменения грозят появлением рака шейки матки. Но в достаточно большом проценте случаев наличие папилломавируса у женщин не вызывает никаких симптомов. Многое зависит от того, каким типом вируса вы заражены.

Остроконечные кондиломы (половые бородавки) – это выросты сосочковидной формы. Они могут встречаться на коже или слизистых оболочках женских половых органов и имеют телесный или розово-красный цвет. Остроконечные кондиломы имеют умеренный онкогенный потенциал, то есть вероятность перерождения их в рак невелика. Тем не менее, их нужно удалять.

Плоские кондиломы чаще всего располагаются на слизистой оболочке влагалища и шейки матки, от остроконечных они отличаются формой. Над поверхностью они не выступают, а их онкогенный потенциал гораздо более высокий. Поэтому при любых плоских кондиломах показаны кольпоскопия и исследование небольшого кусочка ткани под микроскопом (биопсия). Если по результатам биопсии изменённых (атипичных) клеток не обнаруживают, можно удалить только саму кондилому и небольшой участок ткани, который её окружает. При обнаружении атипичных клеток (дисплазии) удаляют больший участок ткани.

Дисплазия – это такое нарушение строения клеток, при котором вероятность развития рака увеличивается. Тактика её лечения у женщин зависит от степени выраженности изменений.

Для уточнения диагноза вам необходимо сделать ПЦР-анализ. Этот тест позволяет не только выявить папилломавирус, но и уточнить его тип и риск развития онкологического заболевания.

Сегодня существуют противовирусные и иммунные препараты, которые помогают в борьбе с папилломавирусной инфекцией. Прежде всего, они снижают риск осложнений.

# ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОТЛИВОСТЬ

**«Прошлым летом меня очень мучила сильная потливость. Я связывала её с жарой. Но даже в зимние месяцы я продолжала довольно сильно потеть, больше, чем раньше. А с наступлением жарких дней стало и вовсе тяжело. Откуда могла взяться эта потливость и как мне быть?»**

**Анна Р., 49 лет, г. Воронеж**

**На вопрос отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина**

## ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В медицине существует термин «гипергидроз». Он означает как раз повышенное потоотделение, которое не связано с физической нагрузкой и заболеваниями. Пот в этом случае может внезапно покрывать всё тело, но чаще влажными становятся только ладони и стопы.

Чрезмерная потливость этого типа – не болезнь, а просто особенность организма. Интенсивное потоотделение может начинаться даже при небольшом волнении, а иногда и просто от мысли о своей способности обильно потеть.

Причины этого недуга кроются в состоянии нервной системы, которое нередко передаётся по наследству. Замечено, что холерики чаще, чем флегматики и меланхолики, страдают от чрезмерной потливости. Отличительной особенностью «нервной» потливости является то, что ночью, при комфортной температуре окружающего воздуха, она не наблюдается.

Если человек не испытывает от этого состояния большого дискомфорта, можно особенно не беспокоиться. Но если избыток пота мешает жить и работать, проблему нужно решать.

### КАК БЫТЬ

Определённую пользу в лечении повышенной потливости могут принести успокоительные препараты и физиотерапевтическая процедура под названием ионофорез. При сильной потливости под мышками полезно делать контрастные примочки. Для этого утром и вечером нужно прикладывать к подмышечным впадинам на 5 мин. сначала горячую, а потом, тоже на 5 мин., холодную примочки. Можно также использовать антиперспиранты.

Но кардинально проблема повышенной потливости решается другими методами. Сейчас широко используется введение ботокса. Этот препарат блокирует работу мелких нервных окончаний и резко снижает потоотделение. Полностью

убрать повышенную потливость можно при помощи операции, накладывая специальную клипсу на участок нервной системы, отвечающий за потоотделение.

## ПРИЧИНА ВТОРАЯ: НЕРАСПОЗНАННЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Самым частым заболеванием, проявляющимся потливостью, является вегето-сосудистая дистония. В отличие от гипергидроза появление пота при дистонии обычно сочетается с чувством нехватки воздуха, изменением цвета лица и учащением пульса.

Повышенная потливость также может быть связана и с рядом других недугов. Она может сопровождать синдром хронической усталости, сахарный диабет, тиреотоксикоз, пиелонефрит, туберкулёз, ревматизм. В этих случаях людей чаще беспокоит ночное потоотделение.

### КАК БЫТЬ

Если помимо повышенного потоотделения вы чувствуете какое-либо недомогание, пройдите обследование. Как минимум надо сделать флюорограмму, сдать общий и биохимический анализ крови, проверить уровень гормонов щитовидной железы и посетить терапевта.

Главное — выявить причины и постараться их устранить. Тогда усиленное потоотделение уменьшится само собой.

## ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: НАЧАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛИМАКСА

Приступы внезапного потоотделения очень характерны для начинающегося климакса. Потливость в этом случае является следствием гормональной перестройки.

Отличительной особенностью климакса является внезапное появление пота и предшествующее ему ощущение жара. Угрозы здоровью эти приступы не представляют.

### КАК БЫТЬ

Если вы очень страдаете от потливости и других неприятных симптомов климакса, обратитесь к доктору. Улучшить самочувствие и уменьшить потливость можно при помощи ряда гомеопатических препаратов. Они хорошо переносятся и практически не дают побочных эффектов.

В тяжёлых случаях и при отсутствии противопоказаний врачи назначают заместительную гормональную терапию. Такое лечение не только уменьшает потливость. Небольшие дозы гормонов помогают дольше сохранить молодость кожи и препятствуют раннему остеопорозу.



# КАК ДОКАЗАТЬ ЕМУ, ЧТО Я БЕСКОРЫСТНА?

В майском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Анастасии из г. Курска: «Познакомилась через мужа сестры с молодым человеком. Понравилась друг другу, стали встречаться. Он — практически мой идеал: успешный, красивый, умный. Но через несколько месяцев отношений он стал как-то тормозить. А потом и вовсе попросил тайм-аут, типа решил поехать в отпуск один (хотя мы вообще-то вместе собирались) и там всё обдумать. Я попыталась выяснить причину и чуть не упала от ответа: он считает меня слишком корыстной! Видите ли, я зарабатываю гораздо меньше его, а запросы у меня огромные. Это при том, что за всё время наших отношений ни одного ценного подарка он мне не подарил, даже на мой день рождения отдался букетом! Самое обидное, что моя сестра не работает уже несколько лет, муж ей и поездки, и машину, и вообще всё, что угодно. Но при этом её корыстной никто не считает! А я работаю, и тут такое отношение. Как мне ему объяснить, что он ошибается на мой счёт?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Анастасии.



## ЗАЧЕМ ДОКАЗЫВАТЬ?

Не надо ничего доказывать, Анастасия! Не тот идеал ты выбрала. Твоя зарплата вообще не должна его интересовать, ни в каком виде. Женщина создана для того, чтобы ею любоваться, холить её, баловать. Настоящий мужчина должен быть щедрым. Тогда и женщина захочет быть рядом, и с его недостатками будет мириться, и детей не побоится рожать. А твой молодой человек — хитрый жук. Ему нужна серая мышка, которая готова исполнять роль домашней собачки. Ты что, готова к такой роли? Ведь сегодня ты докажешь ему свою бескорыстность и обречешь себя на нищенское, рабское существование рядом с успешным, красивым и наглым мужиком. И когда будешь униженно выпрашивать у него новые зимние сапоги, потому что старые порвались, или новую курточку для ребёнка, он напечтает тебе о твоём бескорыстии! Так что — ноги в руки и беги, пока не поздно.

Екатерина, г. Ростов-на-Дону

## ОДНО ИЗ ДВУХ

Зачем что-то доказывать, если у человека уже сложилось своё мнение? Как-то странно всё у вас выходит. О чувствах ты не пишешь ни слова, а только про зарплату, ценные подарки, неработающую сестру, поездки и машины. Твой парень тоже начал считать деньги, а именно, кто больше зарабатывает. Это уж совсем никуда не годится. Знаешь,

Анастасия, либо ты где-то допустила ошибку, либо он зациклен на деньгах. Одно из двух. Состоятельные и успешные люди порой бывают очень жадными и прижимистыми. Между «успешный» и «щедрый» нет знака равенства. Поэтому думай, нужно ли тебе это выяснение товарно-денежных отношений, когда ещё и ничего серьёзного нет на горизонте?

Инна, г. Елец, Липецкая обл.

## ЛУЧШЕ ОТПУСТИТЬ И ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО БУДЕТ

Настя, это называется «не подошли друг другу», и ничего с этим не сделать. Если бы парень был влюблён в тебя всерьёз, ему было бы плевать на то, какие у тебя запросы, соответствуют ли они твоей зарплате или нет. А вот когда отношения строятся на расчёте и рассудке — люди начинают видеть нюансы и анализируют

поступки друг друга более детально. Кстати, фраза в твоём письме «отдался букетом» — очень показательна. То есть на самом деле ты всё же надеялась на нечто большее, чем просто букет цветов. Твоё отношение к таким его подаркам очевидно. И, я уверена, молодой человек тоже это почувствовал. «Дорог не подарок, а внимание» — это не про тебя. И самое главное: ты ведь не любишь его совсем. Тебе обидно, что срывается с крючка выгодная партия. А он не настолько тобой заинтересован, поэтому любые твои попытки что-то ему доказать приведут к обратному эффекту. Чем сильнее ты будешь стараться, тем больше он будет убеждаться, что ты заинтересована не в нём, а в его деньгах и возможностях. Надо ли стараться? Лучше отступить и посмотреть, что будет.

Анна, г. Петрозаводск

## Влюблённость прошла, а замуж хочу

У меня есть молодой человек, с которым мы встречаемся больше трёх лет. Вместе не живём (он снимает квартиру больше года), а мои родители против совместного проживания без штампа в паспорте. Я прихожу к нему, убираю, готовлю и т. д., иногда остаюсь ночевать. То есть быт есть, и вроде как его и нет. Меня к нему давно уже физически не тянет. С его стороны такой проблемы нет. А вопрос в том, что мы решили расписаться (даже не мы, а я предложила, и он согласился). Расставаться с ним не хочу, хочу замуж, но чувствую, что что-то не то. Как мне быть? О любви речь не веду, так как влюблённость прошла, осталось что-то другое, а что — не пойму.

Юлия, г. Владимир, 24 года



В майском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Натальи из г. Воронежа: «Мне 25 лет, в браке 6 лет, дочке 3 года, муж меня очень любит, а дочку вообще до безумия, но у меня к нему нет чувств. Когда выходила замуж, тоже не любила его, но знала, что он будет отличным отцом и мужем... Но больше не могу жить с нелюбимым. Недавно случайно встретила свою школьную любовь. Пару раз встретились. Потом он уехал в другой город. У нас начался роман: телефонный и виртуальный, через соцсети. Потом он приехал, и у нас всё случилось. Теперь он говорит, чтобы я с ребёнком переезжала к нему. У него есть и квартира, и работа. Он может нас обеспечить. А я не знаю, что делать! Мужа я не люблю, но как оторвать дочку от отца и как сказать мужу, что я хочу уйти? Он-то думает, что у нас идеальная семья! А вдруг я надоем своему любовнику, и что тогда? Останусь одна с ребёнком в чужом городе? Не знаю, что и делать... Посоветуйте!»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Натальи.

### РАСПЛАТА БУДЕТ ЖЕСТОКОЙ

Ты же взрослая женщина, Наталья, и прекрасно знаешь, что на чужом несчастье своего счастья не построишь. Ты уже совершила две ошибки: когда выходила замуж без любви и когда рожала от нелюбимого. Кто тебе тогда дал право распоряжаться чужой судьбой и сегодня — калечить жизнь уже двум близким людям? У меня сложилось впечатление, что ты совершенно безнравственная женщина. И на мужа, и на дочку тебе наплевать. Главное, чтобы тебе было хорошо. Ты и в любовнике не уверена — вдруг бросит. Кстати, и твой любовник — твоё зеркальное отражение, такой же аморальный тип. Так что не вам о любви рассуждать. Советовать ничего не буду. Сама разберёшься. Но расплата будет жестокой. По мне, так лучше бы ты ушла от мужа. По крайней мере, у него тогда появится шанс встретить настоящую любовь, он этого достоин, в отличие от вас с любовником.

Мария, г. Псков

### ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ

Наталья, мне твоего мужа, честно говоря, очень жаль. Ты его уже обманула дважды: когда выходила замуж за него только по расчёту, и сейчас — когда завела любовника.



## УЙТИ К ЛЮБОВНИКУ ИЛИ ОСТАТЬСЯ

А тебя ещё больше жаль. Что же ты наделала? Тебя муж любит, дочку, как ты пишешь, «вообще до безумия». Ради своей страсти и эгоизма ты хочешь сделать несчастными, как минимум, двух людей — мужа и ребёнка. С какой стати ты хочешь оторвать дочь от любимого отца и потащить в другой город к чужому мужику? Ты думаешь тебе потом дочь за это спасибо скажет? Больше чем уверена, что в результате несчастной окажешься и ты сама, только будет поздно. Почему-то есть такое ощущение... Чувства чувствами, а ведь существует ещё и понятие долга — супружеского, родительского. Пока не поздно, остановись и подумай, куда всё катится.

Ольга, г. Рязань

### СНАЧАЛА РАЗБЕРИСЬ СО СВОИМ ПРОШЛЫМ

Наталья, советую задуматься вот над чем. Свою нынешнюю встречу со школьной любовью ты называешь «случайной». То есть до этой встречи ты в течение нескольких лет даже не думала об этом. Более того, ты вышла замуж и родила ребёнка от другого мужчины, как-то умудрилась протянуть целых 6 лет и даже убедила всех вокруг, особенно мужа, в том, что у вас идеальная семья, и теперь вдруг вспомнила о неземной любви к однокласснику. На мой взгляд, это либо глупость, либо первый кризис семьи. Хотя если тебе на самом деле надоело жить с мужем, тогда не придумывай ничего лишнего, не вспоминай старые влюблённости и не выдавай их за что-то большое и светлое. Не ищи оправданий своим ошибкам. Сначала встань на ноги самостоятельно, найди нормальную работу, определись с жильём, а также с садиками и школами для ребёнка.

После этого честно признайся мужу, что не любишь его, и уходи. И только после этого начинай строить новые отношения. То есть алгоритм такой — сперва полностью разбираемся с прошлым и только затем начинаем строить будущее. Хотя, безусловно, каждый волен портить собственную жизнь по-своему.

Инна, г. Екатеринбург

### Стыдно брать деньги у мамы



Мы с мужем поженились год назад, мне 24 года, ему 25. У нас общий семейный бюджет, и он, и я работаем. У нас сейчас небольшие доходы, и приходится экономить. Выяснилось, что ему материально помогает мама. Пересылает ему деньги на карточку. Я категорически против этого, я не беру деньги у своих родителей с первого курса института. Во-первых, ты сразу становишься зависимым и подотчётным, уже не можешь свободно распоряжаться деньгами по своему усмотрению. Во-вторых, это даёт предпосылки родственникам вмешиваться в нашу личную жизнь. Да и вообще, неправильно это, не они должны деньги ему подкидывать, а он им. Спрашиваю его: «Тебя в этой ситуации ничего не смущает?» Он говорит, что смущает, но она настаивала и деньги уже перевела, он не мог отказать. Как мне быть в этой ситуации? Не радуют меня цветы, купленные на «мамины» деньги, и не хочу я вкусно кушать за чужой счёт, я лучше буду есть макароны, но на «свои». Как мне себя вести с мужем? Подскажите!

Ангела, г. Волгоград, 24 года

Периодич. торговое мероприятие →								Рачок
Спец-служба фашист. Германии ↓	Авто-гонки		Мифический корабль		Болезнь, государство		... -Лукойе ↓	
	Крокодил		Река в Африке ↓		Арабск. имя →			
					Российск. город →			
	Солдат	Пряность						
Футбольный клуб из Европы →	Место якорной стоянки в порту ↓		М <sup>2</sup> в 0,1 га ↓					
Злак →								
Ремесленник		Катран		Отец Хама		Нота →		
			«Мумия» абрикоса ↓	Мифический лётчик →				
Торжест. стихотворение →	Крёстный отец для крёстной матери →			Первое слово ↓	Порядок, спокойствие ↓			
					Франц. мера длины →			
Муза Петрарки	Прострел →							
Болгар. водка →					Тихий и вольный →			

— На платных дорогах не будет ГИБДД.

■ ■ ■  
В открытом космосе.  
Американский астронавт:  
— Хьюстон, у нас проблемы... Русские сказали, что вы разорвали сотрудничество с Роскосмосом по всем направлениям, это правда?  
— Да, а что?  
— Ну, в общем, они мне предложили возвращаться на попутке!

■ ■ ■  
В маршрутке:  
— На светофоре можно? Водитель:  
— В этой маршрутке можно всё! Если все скинутся, вообще на море поедем!

■ ■ ■  
Первыми о предстоящем приезде супруги узнают домашние растения — их лихорадочно начинают поливать.

■ ■ ■  
— Мам, у меня две новости: одна хорошая, вторая плохая.  
— Давай с хорошей.  
— Я больше так не буду.

■ ■ ■  
Мужчина продаёт собаку. Покупатель спрашивает:  
— Она здоровая?  
— Здоровая!  
— Умная?  
— Умная!  
— Верная?  
— Верная, уже пятый раз продаю...

■ ■ ■  
— Ты так похудела! Это новая диета?  
— Да, морковь, свёкла и картофель.  
— А что делала: варила, запекала, жарила?..  
— Копала!

■ ■ ■  
Ночь в старинном английском замке. Гость растерянно бежит по тёмному и мрачному коридору и вдруг натывается на привидение, которое говорит ему печальным голосом:  
— Я здесь обитаю уже четыре столетия...  
— Ой, как хорошо! Вы наверняка знаете, где здесь туалет...

■ ■ ■  
— Вы живёте по закону, или по совести?  
— По ситуации...  
■ ■ ■  
Разговор двух автолюбителей:  
— Ты слышал? В России собираются строить платные автодороги. Они будут в два раза дешевле бесплатных.  
— Это как?

**АНЕКДОТЫ**



# ХЬЮ ЛОРИ О СЕБЕ, ДОКТОРЕ ХАУСЕ, РОДИТЕЛЯХ И ДЕТЯХ

**Актёр, музыкант, писатель Хью Лори известен больше всего по главной роли в сериале доктор Хаус. Многие прочно ассоциируют актёра с его персонажем, и, похоже, не зря. Вот что он рассказал о себе журналу Esquire.**



Мой отец невольно научил меня относиться ко всему не слишком серьёзно. Он был олимпийским чемпионом 1948 года. На Олимпиаде в Лондоне он взял золото в парной гребле. У меня есть фантастическая фотография: отцу и его напарнику – Джеку Уилсону – вручают награды. Понятно, что играет гимн и всё такое, и мой отец на этой фотографии суровый и строгий, как будто приготовился к смерти, а Джек Уилсон – расслабленный и весёлый, как будто только что выпил пару порций мартини. Так вот: всю свою жизнь я хотел, чтобы и отец на этой фотографии выглядел так же, как этот Уилсон – не таким серьёзным.

На многих фотографиях я выгляжу примерно как он. Просто я, как и он, вырос в семье шотландских пресвитериан. А шотландским пресвитерианам не положено выглядеть счастливыми.

Быть пресвитерианином довольно просто: откажитесь от удовольствий и примите добродетельность бережливости и тяжёлого труда. Я вырос в этой системе. Но я не могу сказать, что у меня было несчастливое детство. Родители любили меня, но, безусловно, к беззаботности и комфорту они относились подозрительно, чем к сифилису. Они действительно жили тяжёлым трудом и бережливостью. Первым человеком, от кого я узнал про вторсырьё, была моя мать. Ещё в 1970-м она собирала макулатуру со всей деревни, увязывала в тюки и тащила на бумажный комбинат. Там ей давали что-то около шиллинга за полтонны. А она приходила домой и сияла.

Моя мать не знала о нежности вообще. По-моему, она даже испытывала к ней что-то вроде ненависти. Когда я был совсем маленьким и приходил к ней в слезах, она говорила: «Пойди просохни».

Многие полагают, что я здорово натаскан в актёрском мастерстве, и что я угрожал на это годы, и что я сыграл в большем количестве шекспировских пьес, чем написал сам Шекспир. Послушайте, я дей-

ствительно участвовал в одной шекспировской постановке, но это было ещё в университете! Впрочем, если людям настолько хочется верить, что я вырос из шекспировского театра, я не буду их в этом разубеждать.

Вообще-то мне чертовски тревожно оттого, что миру больше не нужны великие актёры. Я чувствую себя последней задницей, которая – уже после того, как прокричали «больше не занимать» – встала в самый конец очереди, сплошь состоящей из гениев, и которую заметили совершенно случайно. Просто потому, что полезлись лезть в гущу толпы.

Мой отец когда-то был доктором, так что определённые связи с медициной у меня есть. Я уважаю врачей. Мне нравится их подход к вещам и их рациональность. А вот что меня раздражает, так это магические кристаллы, отвар из коры и травяной сбор.

Я знаю, почему Хаус так популярен. Мы все живём под гнётом – социальные нормы, политкорректность, деловой стиль – и нам всем хочется видеть перед собой того, кто плевал на всё это и парит где-то над нами – так, будто он ничего не весит.

Такого человека, как Хаус, далеко не всегда стоит звать на помощь. Думаю, с вросшим ногтем лучше обратиться к кому-то другому. А вот если речь идёт о жизни и смерти – тогда вам к нему.

Все, кто хочет оставаться в хорошей форме, должны следовать моему примеру: независимо от погоды я пробегаю от шести до восьми миль ежедневно, плюс к этому в обеденный перерыв я жму гири и

время от времени занимаюсь ритмической гимнастикой. Вдобавок к этому я постоянно вру, и именно это позволяет мне быть в форме.

Важно помнить: мы ненадолго здесь. Дверь в потусторонний мир можно открыть только с одной стороны. Даже не знаю, грустить или радоваться по этому поводу. Смерть и горе всегда сидят на нашем плече и время от времени пытаются достать нас. В основном, они тратят время попусту. Сколько вы проехали по загородным шоссе на бешеной скорости, так ни разу и не узнав, что бывает, когда на ста мильях в час лопаются переднее колесо? Сколько вирусов прошло через ваше тело, решив в нём не задерживаться? Это не важно. Главное другое: до тех пор пока вы не приобрели привычку ежесекундно падать на колени и благодарить высшие силы за те гипотетические беды, которые они от вас отвели, нет смысла причитать по поводу тех бед, которые вас, в конце концов, прикончат.

Не думаю, что имеет смысл продумывать жизнь более чем на 10 минут вперёд. У меня сложные отношения с религией. Я понимаю духовную музыку, архитектуру, мораль. Но я ничего не знаю про Бога. Бога может понять только Бог.

У меня трое детей. И я скажу вам: девчонки – самое сложное. Руководство по эксплуатации, которое идёт с ними в поставке, насчитывает 800 страниц, из которых главы за номерами 14, 19, 26 и 32 потерялись при транспортировке, а всё остальное просто плохо переведено. настолько плохо, что вы вообще не понимаете, что там имеется в виду.

С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА\* НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2015 г. ПО ЦЕНАМ 2-го ПОЛУГОДИЯ 2014 г.

Подписной индекс: 72554



Подписной индекс: 72559



Подписной индекс: 60676

\*Досрочная подписка на газету «Кулина» в этом полугодии не проводится. Подписаться на неё можно в период основной подписки — с 01.09. по 30.11. 2014 г.

В июне-июле в продаже наш спецвыпуск

# ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ от Кулины

Спецвыпуск газеты «Кулина» № 2 (49) 2014 г.

ЛЕТО-2014



- Огурцы и кабачки
- Маринованные овощи
- Салаты на зиму
- Соусы и приправы
- Зелень впрок
- Варенье, повидло, джемы
- Ягоды и фрукты в сиропе, соке, маринаде
- Компоты и соки
- Вина, ликёры, настойки

Рецепты домашних заготовок, специально подобранные для первых двух месяцев лета

# Кулина

№ 7 (155) Июль 2014

о вкусной и здоровой пище



**ГРЕНКИ С ШАВЕЛЕВЫМ ПЕСТО**  
от Светланы Стрельцовой



**СМОРОДИНОВЫЙ МАРМЕЛАД**  
от Людмилы Приданниковой



**ОКРОШКА С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ**  
от Аллы Крицкой



**РУЛЕТКИ С АБРИКОСАМИ**  
от Марины Водолажской



**КУРИНАЯ ГРУДКА С ОВОЩАМИ**  
от Марии Зуевой

Читайте в июльском номере газеты «Кулина»:

- Летние супы: холодные и горячие
- Знакомые незнакомцы: кефир - друг желудка
- Овощи на стол!
- Готовим с соусом песто
- Блюда из птицы
- Заготовки из овощей, ягод и фруктов
- Июльская выпечка и десерты
- Витамины на зиму

