

# ЖЕНСОВЕТ



№8 (70) АВГУСТ 2012

Кулина

ТОЧКИ  
СТРОЙНОСТИ!

СТР. 8

ПЛЮСЫ  
И МИНУСЫ  
ИНТЕРНЕТ-  
ЗНАКОМСТВ

СТР. 37

«ЗНОЙНЫЕ»  
ВОПРОСЫ

СТР. 40

А ТЫ  
РЕВНУЕШЬ?..

Стр.6

74  
новых  
рецепта



## АЛЛА ПУГАЧЁВА ОБНАРОДОВАЛА ЗАВЕЩАНИЕ

Алла Пугачёва обнародовала своё завещание. В списке наследников два имени — дочь Кристина Орбакайте и старший из трёх внуков Никита Пресняков.

В документе написано, что всё принадлежащее певице при жизни после её смерти будет разделено между дочерью и старшим внуком. Четвёртый супруг примадонны Максим Галкин обойден в завещании. Он не раз говорил, что ему нужна только любовь звезд шоу-бизнеса.

О точном размере имущества Пугачёвой мало кто знает. Однако, даже по приблизительным подсчётам, оно весьма прилично: пятикомнатная квартира в районе Арбата, двухэтажный дом на Истре, недвижимость в Майами, пять машин представительского класса, доли в различных бизнес-проектах.

«Я сценой никогда не жила, — говорит Пугачёва. — Думала: «Боже мой, иди туда — это такая ответственность! Не дай Бог, что-то случится! Мне не простят!» Это была пытка! Выход на плаху! И преодоление этого страха на протяжении 45 лет измучило меня. Поэтому я сказала себе, что не хочу умирать на сцене. И... без сцены не умру!»

В 2009 году примадонна заявила, что уходит со сцены, и с тех пор не выступала ни разу.



## ЕВГЕНИЙ СТЫЧКИН ЖЕНИЛСЯ НА ОЛЬГЕ СУТУЛОВОЙ

Популярный актёр Евгений Стычкин спустя пять лет зарегистрировал отношения с коллегой по цеху Ольгой Сутуловой, ради которой бросил жену и троих детей. Узаконила свой многолетний роман пара без свидетелей и пафосного торжества.

Ольга Сутулова опубликовала в своём Facebook фото себя и Евгения Стычкина с подписью: «Товарищи, с этой минуты прошу обращаться ко мне г-жа Стычкина!» Артистическая пара официально скрепила свои отношения, а Ольга взяла фамилию мужа.

Медовый месяц молодожёны не планируют. Они заявили, что сладкая жизнь у них и так длинной в пять летку.

Ольга теперь постоянно носит обручальное кольцо, которое, по её словам, «ей очень дорого». По слухам, актриса беременна. Друзья пары утверждают, что как только девушка родит, сразу же будет устроено пышное празднование.

Напомним, что чувства между 38-летним Евгением и 32-летней Ольгой вспыхнули на съёмках фильма «Контракт на любовь». Совместная работа привела к тому, что актёр ушёл из семьи, в которой оставил троих детей.

Следует отметить, что возлюбленные скрывали свои отношения на протяжении двух лет. Когда между ними возникло невероятное притяжение, Евгений ещё был женат на пианистке Екатерине Сканани. Женщина смирилась с изменениями в жизни экс-супруга. Главное, как считает Катя, человеческие отношения, которые им удалось сохранить с Евгением.



## АЛЕН ДЕЛОН ПОЗДРАВИТ С НОВЫМ ГОДОМ ВСЕХ РОССИЙСКИХ МАМ

Речь идёт о том, что французская знаменитость, звезда, легенда мирового кино, Ален Делон снимется в продолжении нашумевшего российского фильма «Мамы». Французский актёр уже оформил контракт на съёмки второй части полюбившегося многими фильма «Мамы». Вторая часть картины будет называться «С новым годом, мамы!». Рядом с Аленом Делоном на съёмочной площадке будут работать такие российские знаменитости как: Елизавета Боярская, Павел Воля, Константин Крюков и другие популярные актёры. Художественная картина «С новым годом, мамы!» будет состоять из пяти новелл, в каждой из которых пойдёт речь о любви матери и ребёнка. Съёмки с участием Алена Делона начнутся в скором времени в Париже. А фильм выйдет на большой экран в качестве подарка к новому 2013 году 27 декабря 2012 года.



**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет».** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт — Август-медиа. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23876. Передача информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 26.07.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1971. Тираж 20 700 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

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



# НЕ МЕЧТАТЬ - ВРЕДНО



## МЕЧТА — НЕСПРОСТА

У каждого из нас — разные мечты. Некоторые психологи считают, что фантазии, несбыточные желания напоминают нам о нашем предназначении. У вас не возникнет тяги опуститься на дно океана, если природа не заложила хоть чуточку способностей, необходимых для этого. А если у вас замирает сердце от пламенного фламэнко, то, может, вы задушили в себе танцовщицу? Так что если возникает какая-либо мечта — это не просто так. Это слабый голос вашего подсознания пытается пробиться сквозь слои пред- рассудков, гнетя обыватель- ских, тисков «как надо жить», и дать сигнал, что вам нужно на самом деле, чтобы быть счастливой.

Если чего-то вы страстно жагаете, приступайте к осуществлению своей мечты. Ваши старания в этом направлении обязательно принесут свои плоды. Главное, не расстраивайтесь, если процесс затягивается или жизненные обстоятель- ства расходятся с тем, что вы задумали.

## ПРАВИЛА ДЛЯ МЕЧТАТЕЛЕЙ

**1. Построение матрицы.** Допустим, вы хотите жить в большом загородном доме, но пока у вас только комна- та в коммуналке. Начните с того, чтобы представить, каким он должен быть: в каком месте, сколько ком- нат, как оборудован. Но ни с кем не делитесь этими мечтами, иначе «весь пар в гудок уйдет».

**2. Погружение в подсознание.** «Ну и как может осуществиться моё жела- ние?» — споткнувшись об этот вопрос, многие отказы- ваются от своей мечты. Мы пользуемся, как правило, линейной логикой: если я получаю столько-то, то мне понадобится 120 лет, чтобы скопить столько-то. Но в жизни действуют и другие законы. Поэтому спраши- вайте у своего подсозна- ния: «Что я могу сделать, чтобы осуществилась моя мечта?» Ответ может при- ти во сне, в виде информа- ции случайно попавшей на глаза, услышанного обрыв- ка разговора.

**3. Взаимная адаптация.** Обычно в это время про- исходят позитивные собы-

«Мечтатель», «романтик», «человек не от мира сего» — этот образ вряд ли вписы- вается в наш прагматичный век. Сейчас ценят- ся противоположные качества — реакция, умение адаптироваться к быстро меняющейся жизни, способность добиваться своего.

С другой стороны, все новые психологи- ческие методики достижения основаны на том, что прежде чем действовать, человек должен очень чётко представить себе резуль- тат, к которому стремится. А без умения меч- тать, без развитой фантазии это невозможно. Энергия следует за мыслью.

тия. Вас не угнетает боль- шая жизнь в коммуналке, вы чувствуете, что ждать осталось немного. В этот период нужно расслабить- ся и вести себя так, будто дом у вас уже есть.

**4. Реализация.** У вас начинают появляться вари- анты исполнения мечты. Может, кто-то из дальних родственников завещал вам дом. Или соседи нашли размен: две квартиры и дом в деревне. Может, кто-то из сослуживцев срочно уезжал за границу и хотел продать дом надёжному человеку. Не бойтесь дей- ствуйте — это как раз ваш вариант!

## КОГДА МЕЧТАТЬ ВРЕДНО

Мечтать вредно, если отдавать этому делу все свои силы.

«Если я чего-то страстно хочу, это наверняка не сбуди- тся». Вероятно, каждый из нас хотя бы раз произносил эту фразу. Или слышал её от окружающих. В самом деле, такая закономерность есть. И это ещё раз говорит о том, что мечтать надо по правилам.

Что происходит, когда человек живёт только своим светлым будущим, которое он нарисовал в своём воображении? Он так с ним свыкается, что окружающий мир кажется ему отвратительным. Его всё раздражает, всё нерви- рует. Человек начинает проклинать обстоятель- ства, свою судьбу, впадает в отчаяние. И тем самым всё больше отдаляет себя от осуществления мечты.

Судьба благоволит только тем, кто в неё верит, кто ей благодарен.

●Мечтать вредно тогда, когда грезы заменяют жизнь. Если вам неинтерес- но, как складываются отно- шения вашего ребенка и учительницы, но очень вол- нует, от кого в 121-й серии родила героиня телесериа- ла — это уже серьёзно. А значит, скоро начнутся про- блемы в реальной жизни. Решения, которые вам при- дётся принимать в действи- тельности, окажутся невер- ными, потому что на них давит иллюзорный мир.

●Мечтать вредно, если человек ничего не делает для осуществления мечты. Сколько раз, например, приходилось слышать каж- дому из нас: «Я всю жизнь мечтала выучить англий- ский!». Но на вопрос «И что же?», всегда находят- ся отговорки: «возраст не тот», «память плохая», «нет времени» и т. д. Эти мечты вроде бы безобидны. Но на самом деле у человека воз- никает ощущение: «Я так в жизни ничего и не добился. Даже самые простые мои желания не сбылись».

●Мечтать вредно, если вы уходите от необходи- мости решать свои про- блемы. Допустим, вам что- то надо делать с мужем- алкоголиком. Но вы бросае- те поводья — куда кривая выведет. Вы мечтаете, что однажды муж одумается. Или что появится силь- ный мужчина, возьмёт вас за руку и уведёт от него. Время идёт, муж всё боль- ше спивается, проблемы всё сильнее запутываются.

## ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА:



«ЛЮБОВЬ-ЕДИНСТВЕННОЕ,  
НА ЧЁМ ДЕРЖИТСЯ СЕМЬЯ»

## О ПРОФЕССИИ И РОЛЯХ

— Катя, когда вы поняли, что рождены для сцены?

— О том, чтобы стать актрисой, я не смела даже мечтать. Просто пошла с подругами за компанию на курсы актёрского мастерства для абитуриентов при ВГИКе и... Да-да, подруги мои не прошли, а я поступила. Когда меня приняли в Щепкинское театральное училище, я была невероятно счастлива. Твёрдо решила, что теперь моя судьба в моих руках и мне надо выкладываться на все сто процентов. Старалась принимать участие во всех актёрских конкурсах: второе место на Яхонтовском конкурсе молодых тещев очень меня впечатлило. Потом пришли первые роли. Особенно запомнилась роль Полины в «Доходном месте», когда я почувствовала, что зал вместе со мной плачет и смеётся. Наверное, именно тогда наконец пришло понимание, что я стала актрисой. У меня получилось.

— А какая роль была самой сложной за всю вашу актёрскую карьеру?

— Для меня большой загадкой были и остаются героини Шекспира. Я и Офелию играла, и Дездемону, и Катарину, но так и не поняла этих образов до конца. Тем более у каждого режиссёра своя трактовка.

## О ДЕТЯХ

— Кроме того, что вы известная актриса, вы ещё и многодетная мать. Признайтесь, с рождением третьего ребёнка у вас не возникло мысли бросить профессию?

— (Задумывается.) Я думала, что это не я профессия, а теперь то профессия точно бросит меня (смеётся). Но так интересно складывается, что чем больше я беру на себя в плане материнства, тем больше возможные судьба даёт мне в плане профессии. Парадокс какой-то! Видимо, как только вновь стану ощущать нехватку интересных ролей, надо срочно будет рожать четвёртого.

— Вы рождение четвертого серьёзно рассматриваете?

— Не знаю даже (смеётся). Это я сейчас к слову сказала. А так — жизнь покажет.

— Катя, дети соревнуются за ваше внимание?

— Ни чуть. Просто бывают разные настроения: сегодня один в ударе, завтра другой перетягивает внимание на себя. Это как раз не от ревности, а от настроения больше зависит. Например, если приезжает папа со съёмкой, то, конечно, все бегут за ним хвостиком. Если меня долго нет, то дети хотят провести больше времени со мной. Но в плане ревности они у нас спокойные.

**Е**катерина Климова — одна из самых востребованных и популярных современных актрис. В интервью её часто спрашивают, как ей удаётся совмещать съёмки в кино и семейную жизнь, ведь у Екатерины трое детей. «С рождением третьего ребёнка я думала, что профессия отныне закрыта для меня», — призналась актриса. Однако интересных ролей в кино у многодетной мамы только прибавилось. Сегодня актриса с увлечением работает в профессии, оставаясь при этом ещё и любимой женой, и красивой женщиной. Пресса и поклонники называют Екатерину Климову и её мужа, актёра Игоря Петренко, самой красивой парой российского кинематографа.

## О МУЖЕ, КОНКУРЕНЦИИ И СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

— Есть ли между вами и Игорем внутренняя конкуренция? Вы же оба актёры?

— Конкуренции точно нет. В нашей семье муж — добытчик. Ну, допустим, стану я добытчиком, и что? Счастливей я от этого не буду. Выходит, конкуренция бессмысленна.

— Выходит, так. Актёрские графики работы сильно мешают отношениям?

— Конечно, мы видимся не так часто, как хотелось бы. С другой стороны, многие так живут, причём не только актёры.

— Вы с мужем, Игорем Петренко, оба востребованные актёры. На детей-то, вообще, время остаётся?

— При любой возможности мы стараемся всё время посвящать им. Конечно, можно было бы иногда брать детей на съёмки, но я категорически против этого. У ребёнка должно быть своё расписание, занятия, кружки, свой круг общения и так далее. Незачем ему тащить на себе груз актёрских мытарств. Кроме того, работая на съёмочной площадке, я стараюсь максимально абстрагироваться от всего. И, если рядом ребёнок, сделать это мне будет очень тяжело. Со мной, скорее всего, произойдёт раздвоение личности: я превращусь одновременно в плохую мать и в плохую актрису.



## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Артист должен выходить на сцену и выглядеть безукоризненно в любом настроении. Есть ли у вас рецепт, как привести себя в порядок?

— Мне близко выражение «сцена лечит». Действительно, каким-то мистическим образом на сцене я забываю о своих недомоганиях. Наверное, у артистов где-то в подсознании заложена установка, как у военных: надо — значит надо. Я даже предпочитаю напряженный график: отлично себя чувствую, прекрасно выгляжу. А вот как только выходной, сразу все меняется. Видимо, организм расслабляется, когда ему позволено расслабиться.

— Как вы восстанавливаетесь после тяжёлых съёмок или театральных репетиций?

— Мне нравится ходить в бассейн, турецкую баню, особенно поздно вечером. Водные процедуры выводят жидкость из организма и улучшают обмен веществ.

— У вас есть секрет красоты?

— По возможности стараюсь ухаживать за собой, но не всегда, признаюсь, есть время. Что же до секретов... Все знают, что женщина хорошеет на глазах, когда она влюблена, у неё горят глаза. Наверное, это мне и помогает.

## О ЗАВТРАКАХ, БОРЩЕ И БЛИНАХ

— Вы сами готовите детям завтрак? Удаётся побыть с ними утром или ваше время — вечер?

— По-разному бывает. Иногда общаюсь с ними утром, иногда — вечером. У нас с мужем ненормированный график работы, который совершенно не зависит от времени суток, дней недели и чисел месяца. Что же до готовки... Завтраки, конечно, нерегулярное моё занятие. Иногда я присоединяюсь к завтраку детей, который приготовила няня. А бывает, ухажу намного раньше, чем

они просыпаются. Но случаются и такие моменты, когда варю кашу и кормлю всех домочадцев.

— Раз уж заговорили о кулинарии. Какое блюдо в вашем исполнении больше всего любят Игорь и дети?

— Ничего особенно оригинального я не выпекаю. Но борщ, блины — это я могу! (Смеется.) Мы обожаем блины с вареньем, сметаной, а старшая дочь Лиза их любит с красной икрой.

## О РЕВНОСТИ И СЕМЕЙНОМ СЧАСТЬЕ

— Ваш муж — красивый мужчина, популярный актёр. Вам свойственна ревность?

— Ну как можно ревновать, например, Алена Делона? Или других личностей, которые в силу профессии принадлежат миру?

— А конфликты случаются?

— Случаются и конфликты, и истерики, и молчаливые бойкоты, и недоумки — всё, как у всех. Иногда можем что-то не сказать, если дети рядом. Но самый простой способ для меня погасить конфликт — вовремя остановиться, не доводить до грани.

— Как вы представляете себе семейное счастье?

— С возрастом становишься мудрее, начинаешь понимать, что совместная жизнь — это работа, которая требует терпения. Знаешь, что не нравится твоему мужу, чувствуешь, когда нужно промолчать, когда взять себя в руки. Но, на самом деле, всё это не имело бы никакого значения без любви. Любовь — единственное, на чём держится семья. Раньше я многого не знала, могла повести себя неправильно, спровоцировать ссору, но это его не оттолкнуло.

## О СЕБЕ

— Скажите, вы требовательный человек?

— У меня определённый взгляд на вещи, и я стараюсь во всём доверять собственному вкусу. Раньше меня было очень легко переубедить, сейчас — почти невозможно. С возрастом появилась ответственность за профессию. Я стала к ней ревностно относиться, что ли. Иногда это мешает, поскольку человеку с устоявшимися взглядами, вроде меня, сложно воспринимать что-то новое.

— Вы считаете себя звездой?

— Я понимаю, что я популярный человек, но стоит мне выйти из дома без укладки и макияжа — никто и внимания не обратит. Так что всё относительно. В одном из моих фильмов звучит такая фраза: «Забудь мечту

о себе». Раньше я не понимала её смысла, а теперь, кажется, поняла. Наступил такой период в жизни, когда хочется нивелировать свою значимость — осознать, что ты песчинка, травинка или что-то вроде этого, что ты едва ли перевернёшь мир с ног на голову. Ты можешь проигрывать, ошибаться, разочаровываться. И, поверьте, как только ты это осознаешь, жить становится проще.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»



**КЛИМОВА Екатерина**

**Александровна**

**Дата рождения:** 24 января 1978 г. **Родилась в:** Москве

**Образование:** Высшее театральное. В 1999 г. окончила с красным дипломом Высшее театральное училище им. М. С. ЩЕПКИНА.

**Работа в театре:** с 1999-го по 2000 гг. — актриса Театра Российской Армии.

**Роли в кино:** «Московские окна» (2001), «Лучший город земли» (2003), «Прощание в июне» (2003), «Бедная Настя» (2003-2004), «Грехи отца» (2004), «Двое у ёлки, не считая собаки» (2005), «Мы из будущего» (2008), «Второе дыхание» (2008), «Антикиллер Д.К. Любовь без памяти» (2008), «Всё не случайно» (2009), «Точка кипения» (2010), «Любовь под прикрытием» (2010), «Сильная слабая женщина» (2010), «Побег» (2010), «Летит» (2011), «Весна в декабре» (2011), «Однажды в Ростове» (2012), «Свидание» (2012), «Матч» (2012), «Защитница» (2012).

**Награды:** Медаль «За укрепление боевого содружества» (Министерство обороны Российской Федерации) — за участие в фильме «Второе дыхание».

**Семейное положение:** замужем за актёром Игорем Петренко.

**Дети:** трое — Лиза (10 лет), Корней (5 лет), Матвей (3 года).



**Р**евность душит нас, заполняет собою всё пространство в нашей душе. По статистике каждый пятый брак разрушается из-за ревности. Очень часто измененный недоверием партнёр находит благовидный предлог, чтобы подать на развод, потому что жить с патологическим ревнивцем невозможно, да и опасно. Ревность в переводе с греческого — *arphokadedus* означает «зависть любви». Но ведь по слову апостола Павла «любовь не завидует». Вот и выходит, что ревность — это, своего рода, метаморфоза любви. Как же это происходит и можно ли с этим жить?

# ЗАВИСТЬ

## любви

### ПОЧЕМУ МЫ РЕВНУЕМ

Ревность — вовсе не обязательная спутница любви, скорее, это предвестник её разрушения, причём она мучительна и для того, кто её испытывает, и для того, на кого она направлена. Итак, почему мы ревнуем?

■ Зачастую у ревнивца низкая самооценка. Человек не уверен в себе и постоянно сравнивает себя с другими людьми («Она такая красивая, сейчас он обязательно влюбится в неё и уйдёт от меня»).

■ Страх потерять любимого — боязнь одиночества и социальной незащищённости («Без мужа я не проживу»).

■ Обострённое честолюбие или эгоизм — страх потерять свою собственность. Дает волю собственническим чувствам или необоснованной фантазии («А вдруг у него роман на стороне?» «Похоже, она успела переспать со своим шефом»).

■ Повторение модели поведения своих родителей — рассматривают любимого человека как некую часть своего пространства.

По большому счёту существует два вида ревности: ревность собственника и ревность ущемлённого.

### ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОЙ РЕВНОСТИ

■ Мужчины ревнуют, потому что доминирование у них в крови. Держать руку на пульсе и охранять свои территории (включая территорию сердца и тела возлюбленной)

для них естественно.

■ Испокоин веков наших мужчин преследует жалкий образ «рогоносца». Этот образ ассоциируется у них с потерей мужской чести. Можно сказать — это их ахиллесова пята. Так уж устроены мужчины. Поэтому

представить свою женщину в постели с другим для них смерти подобно.

■ Некоторые мужчины намеренно выбирают в жёны красивую женщину, чтобы она стала частью их имиджа — как престижная работа, первоклассная машина, дорогие часы. Мужчина

### СИНДРОМ «ОТЕЛЛО»



Так называют психологи патологическую необоснованную ревность. К такой ревности склонны изначально подозрительные мужчины, не уверенные в себе, с комплексом неполноценности, который мог возникнуть ещё в раннем детстве, к примеру, на фоне неблагоприятных отношений в семье. У моей подруги муж был типичным Отелло. Его мать — очень властная женщина, постоянно унижала отца на глазах у сына. Подруга моя (умная, яркая, красивая) была счастлива, когда вышла за него замуж. Она рассказывала мне, как на свадьбе друзей он шептал ей: «Ты самая красивая здесь, ты затмила невесту, все гости любят тебя одной тобой!» Когда же они вскоре поженились, он превратился в такого тирана, каких свет не выдал. В каждом её движении по квартире, в её одежде, в её голосе он чувствовал криминал. Считал по секундам, за сколько минут она дошла с работы до дома, подслушивал совершенно безобидные телефонные разговоры с родителями или подругами и делал далеко идущие выводы. Если по телевизору показывали фильм о любви, в котором присутствовала измена женщины, у него начиналась истерика: он поступки героини переносил на свою жену. Причём она ни разу не дала ему повода для ревности! Их жизнь превратилась в ад. Немудрено, что она бежала от него без оглядки, как только представился случай.





нуждается в подтверждении того факта, что его женщина желанна для многих, но досталась она ему. Вот и вынужден он ревновать её ко всем и каждому, по поводу и без повода.

■ Мужчину может ревновать безотностительно, только потому, что женщина отнекалась от него — на родившегося ребенка, на кота, на работу, на маму, на появившееся вдруг хобби.

## РЕВНУЕТ ОН. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не ревнуют только мужчины или совершенно безразличны к своей женщине, или бесспорно ей доверяющие. Но сегодня бесспорно доверять рискованно: как много стало женщин за рулём! Мир меняется, и супружеская измена перестаёт быть привилегией мужчин.

■ Прежде всего разобраться в качестве его ревности — управляема она или вообще не подвластна доводам разума.

■ Определите, можно ли обойтись достоверными разговорами, логическими аргументами, свидетельствами друзей и родных.

■ Ни в коем случае не оправдывайтесь. Помните, оправдывается всегда тот, кто чувствует за собой вину.

■ Если вам дорог мужчина, с которым вы живёте, постарайтесь свести до минимума ситуации, которые могли бы вызвать у него чувство ревности.

■ Чаще восхищайтесь им, не ленись лишний раз приласкать его, показать ему свою любовь. Ведь он потому и ревнует, что нуждается в вашей любви.

■ Если все ваши усилия бесполезны, подумайте, стоит ли посвящать свою жизнь такому ревнивцу.

**Вывод.** Мужчины — как дети, но не дай бог вам оказаться игрушкой в их руках.

Большинству мужчин выгодно, когда их жена, обаявшись после родов, потеряв образ волнуемой незнакомки, уже не претендует на мужское внимание. А мужчина всегда может вдоволь насмотреться на стройных длинноногих красавиц по дороге в офис, да и завести интрижку не в ущерб довольно своей жизни жене. Хочется надеяться — это не про вас. Главное — при любых условиях нужно оставаться стопроцентной женщиной. Ни один мужчина не стоит того, чтобы ради него вы превратились в уютную домашнюю вещь. Женская красота — это дар Божий. И кому же, как не мужчинам оценивать женскую красоту, будь то муж или случайный прохожий. Поэтому и без ревности со стороны сильного пола прожить невозможно.

## ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ РЕВНОСТИ

■ В отличие от мужчины, женщина ревнует конкретно — когда видит соперницу. Но факт физической измены её волнует гораздо меньше, чем мужчину. Для женщины главное — чтобы муж заботился о её потомстве. И в её ревности заложена, скорее, забота о сохранении семьи.

■ Если мужчина стремится быть лучше остальных соперников (мужчины любят, когда им говорят, что они самые лучшие), то женщина, как существо не столь сильное и воинствующее, стремится быть не хуже возможных соперниц. Поэтому зачастую ревность женская идет рука об руку с завистью к возникшей сопернице.

■ Женщины так гордятся своей интуицией, что часто и ревность принимают за неё. Есть даже такая установка: «Женщина всегда чувствует, когда муж ей изменяет». А раз есть установка к действию, то начинается и само действие — недоверие, переверки, контроль, вопросы, больше напоминающие допросы. Мы подогреваем свою фантазию и подозрения, все больше накручивая себя.

## РЕВНУЕТЕ ВЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ревность — чувство вполне естественное и неистребимое, поэтому вопрос не в том, как от неё избавиться, а в том, как ею распорядиться.



и воспользоваться. Ведь тактика в таком деле — главное. Пробуя любую из тактик, будьте аккуратны, следите за тем, чтобы не перенести границ и не сделать хуже, чем есть. Всегда помните о том, что вы — самая лучшая и самая достойная!

■ Сорисить и бить посуду — тактика подходит в том случае, если муж не «балует» вас поводами для ревности. Например, раз в жизни пофлиртовал с какой-нибудь барышней в гостях. Это полезно, если ваш муж не очень-то уверен в себе или попросту жаждет почувствовать себя любимым.

■ Вызвать ответную ревность — эта тактика подходит тогда, когда ваш муж — «завидный мужчина» и с удовольствием заигрывает с другими женщинами в гостях, чувствуя себя таким неотразимым. Дон Жуаном. Найдите подходящий объект и флиртуйте с ним. Вот увидите: фокус зрения вашего мужа сразу сместится в вашу сторону, да и ваша ревность поутихнет. Только не теряйте чувства меры, чтобы не разбудить «спящую собаку», если ваш муж настолько же ревнивый, насколько и вы.

■ Быть равнодушной — тоже отличный способ осадить мужа, если он немного перебарщивает со своей убежденностью в том, что все женщины от него без ума. Но быть равнодушной нужно правильно: тратить время на свои интересы, окружить себя подругами, работой, развлечениями. Сделайте вид, что он занимает в вашей жизни не так уж и много места. Вряд ли ему понравится такое пренебрежение, и он наверняка попытается отвоевать ваше внимание.

■ С другой стороны, не применяйте эту стратегию, если муж и так отдался от вас: он может решить, что он вам не нужен, и пойдет искать внимания на стороне.

**Вывод.** Однако нет хуже дела, к тому же не всякий мужчина хочет отстаивать своё право на поход «налево», особенно перед прекрасным созданием, каковым является его жена. И действительно, зачем нужен кто-то ещё, когда дома всё это есть? Женщины не будут ревновать лишь слепого, глухого, парализованного, законченного импотента. Наверное, каждый мужчина в жизни не раз задавался вопросом, как сделать так, чтобы в отношениях всё было хорошо, чтобы при этом все чувства проявлялись с максимальным накалом? Чем лучше мужчина, тем больше он нужен своей женщине, но также он нужен и остальным женщинам, поэтому без ревности со стороны слабого пола прожить невозможно.

# ТОЧКИ СТРОЙНОСТИ

Китайские целители утверждают, что, стимулируя некоторые точки на теле, можно стать стройнее. Легкий выход для ленивых: нажимаешь на «точки стройности» — и лишний вес сгорает. Появляются осиная талия и попка топ-модели. Заманчиво? Да. Попробуем?

Итак, если вам не хватает силы воли для борьбы с лишним весом, воспользуйтесь приемами акупунктуры, тем более, что освоить их очень просто. Что же происходит с организмом при нажатии на определенные точки на теле? Согласно китайской философии, жизненная энергия течет по 12 энергетическим каналам (меридианам) тела. Иногда в них случается сбой — в результате в организме нарушаются обменные процессы, приводящие к образованию лишнего веса. Стимуляция определенных точек на теле помогает ликвидировать последствия «замыкания», снять блокаду на пути течения энергии. С помощью акупунктуры можно также несколько урезать непомерный аппетит, иногда возникающий вследствие стресса.

## ЖМИТЕ ПОПАРНО!

На каждую точку надавливайте враждебными движениями пальца по часовой стрелке не менее 5-8 секунд. При надавливании может появиться боль — знак того, что поток энергии встречает препятствие на своем пути. В этом случае надо ослабить давление до минимума, но палец с точки не убирать. Многие точки на теле парные, старайтесь воздействовать на них одновременно или поочередно: сначала на одной стороне тела, затем — на другой.

## ЖИМ НА ЖИР

Если чувство голода стало невыносимым, и вы уже в полухаге от того, чтобы позволить себе съесть кусочек чего-нибудь вкусненького, нажмите на точку чэн-цзян, расположенную на середине «волевого» подбородка. При этом заставьте себя поверить, что, воздействуя именно на нее, вы легко сможете забыть о голоде.



■ Возьмитесь за внешний край уха большим и указательным пальцами (можно выпустить коготки) и надавливайте на него, как бы приподнимая себя за ухо.

■ На расстоянии четырех пальцев вправо от пупка находится точка тянь-шу, стимулирующая пищеварение.

■ Точка чжун-чжу находится на середине кисти между косточками мизинца и безымянного пальца. Китайцы называют эту точку золотой, полагая,

что именно она отвечает за водно-солевой обмен и баланс веществ в организме.

■ Активизировать липидный обмен веществ и ускорить расщепление жиров помогает воздействие на точку хэ-гу, расположенную на бугорке кисти между большим и указательным пальцами (бугорок образуется при сжимании этих пальцев).

■ В центре шейного отдела позвоночника расположена точка да-чжун, надавливая на которую можно избежать упадка сил.

■ Воздействие на точку на груди тань-чжун («меж двух холмов») стимулирует деятельность кишечника.

■ Даже если «жим на жир» не приведет к желаемым результатам, то положительные реакции в организме будут происходить в любом случае. А это непременно улучшит самочувствие и настроение. Главное — попасть в нужную точку.



**Зарубежные специалисты предлагают взять на вооружение новый принцип составления меню: хроно-питание. В чём его суть? Рассказывает диетолог Елена Вдовина.**

# ПИТАЕМСЯ



## ФРАНЦУЗСКОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Хроно-питание разработали учёные из Франции: доктор Алан Делабо, профессор Жан-Робер Рапан и их ученик Патрик Леконт. Называть эту систему приёмов пищи диетой не совсем верно. Скорее, это диетический метод оздоровления.

Основной его принцип — принимать пищу нужно в биологически правильное время. Эти рекомендации были разработаны сугубо научных позиций. Ведь человек живёт по определённым ритмам — суточным и сезонным. Это справедливо как для организма в целом, так и для каждой нашей клетки. Та или иная функция на клеточном уровне запускается в определённое время и завершается в конкретный час. Поэтому и пища будет полезна или вредна в зависимости от того, когда мы её съели.

Патрик Леконт проанализировал суточную активность сотен ферментов и гормонов. И лишь после этого он расписал оптимальный, с точки зрения наших биологических ритмов, рацион.

При этом ограничивать

себя в выборе еды не нужно. Такой подход поможет получить из еды максимальное количество энергии и полезных веществ. А значит, достичь оптимального веса и гармонизировать работу организма. Неслучайно питание «по часам» одобрено Европейским исследовательским институтом диетологии.

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Французские диетологи считают: если те или иные продукты вы едите не вовремя, это ведёт к нарушению обмена веществ. С годами на фоне такого питания появляются проблемы со здоровьем. Наиболее распространённые из них — лишний вес, ожирение, сахарный диабет, гипертония. Связано с нарушенным биоритмом приёма пищи и раннее старение.

Хроно-питание позволяет уменьшить риск появления всех этих неприятностей. Более того, такой рацион помогает бороться с уже существующими проблемами. Например, стабилизирует состояние организма при диабете второго типа и способствует снижению уровня холестерина в крови.



## СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ

Согласно принципам хроно-питания завтрак должен быть обильным, включающим в себя продукты, богатые медленными углеводами и жирами. На обед предлагается есть продукты, содержащие животные белки и овощи. Во время полдника можно себе позволить сладости и фрукты. А ужин должен быть низкокалорийным, но при этом в нём должна присутствовать белковая пища.

При этом очень важно не употреблять сахар и сладкие фрукты до пяти вечера. Яйца можно есть до 4 штук в день 5 раз в неделю, но непременно разбив в течение дня на два приёма.

Рыбой и морепродуктами разрешено лакомиться ежедневно, красным и белым мясом — 2-3 раза в неделю. Картофель, бобы, крупы и крахмалистые овощи разрешено есть не более 9 ст. л. в день.

Продукты для завтрака: сыр, яйца, цельные крупы, хлеб, травяные отвары.

Продукты для обеда: курица, телатина, индейка, говядина, любая рыба, все сорта капусты, тыква, кабачки, баклажаны, огурцы, редис, сладкий перец, помидоры, сельдерей, лук, чеснок, проростки и различная листовая зелень.

Продукты для полдника: миндаль, фрукты, семечки, ягоды, лесные орехи, сухофрукты, кефир.

Продукты для ужина: пангасиус, треска, пицца, окунь.

Эти рекомендации не следует соблюдать абсолютно

точно. Например, рекомендуется чередовать «мясные» и «рыбные» обеды. При этом меню должно быть максимально разнообразным, не забывайте про травы, свежие и сухие, специи. Приправляйте еду горчицей, соусом бешамель, оливковым маслом, соевым соусом. Молочные продукты лучше ограничить, с возрастом организм хуже усваивает лактозу.

Оптимальное количество приёмов пищи — четыре раза. Завтракать лучше всего в промежутке от 7.30 до 9.30. Причём не обязательно есть сразу же после подъёма. В это время наш организм только просыпается, настраивается на работу. Поэтому оптимально будет, если вы позавтракаете через час-полтора после пробуждения. Тогда появится аппетит, и вся еда хорошо усвоится.

Обедать рекомендуется от 13.00 до 14.30, полдничать от 17.30 до 18.30. Через час-два после полдника можно поужинать, ужин должен быть не позднее, чем за 1 час до сна, а лучше — за 2-3 часа до него. Причём по правилам хроно-питания обед и ужин должны состоять из одного основного блюда. Выпечку, пирожные и другие десерты можно есть только на полдник и то, в небольших количествах.

**Примечание:** во временных рекомендациях учтены российские особенности, согласно которым в большинстве регионов реальное время на 2 часа опережает астрономическое.

Многие из знакомых нам овощей, фруктов и ягод можно использовать для приготовления косметических средств для ухода за лицом и телом. В августе созревают местные помидоры, кабачки и морковь. Вовсю продают южные дыни и арбузы.



# КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

## ПОМИДОРЫ

Маски из помидорной мякоти и сока освежают, смягчают и отбеливают кожу. Полезны для жирной и дряблой кожи, так как прекрасно её тонизируют.

**Для нормальной кожи.** Разомните 1 небольшой помидор, добавьте в него 1 яичный желток и овсяной муки столько, чтобы получилась однородная густая масса. Нанесите на лицо на 10-15 мин., после чего смойте тёплой, а затем прохладной водой.

**Для жирной кожи с расширенными порами.** Наложите на лицо кружочки помидора или протрите кожу помидорным соком. Подержите 15-20 мин., затем смойте холодной водой.

Хорошо питает кожу и снимает раздражения кашица из помидора, смешанная с жирной сметаной.

## КАБАЧКИ

Маски из кабачков помогут сохранить тонус и упругость кожи, сделать её эластичной и подтянутой. Подходят для всех типов кожи, но особенно полезны при морщинистой, сухой и увядающей коже.

**Маска из кабачков против морщин.** 1 ст. л. натёртого на мелкой тёрке кабачка смешайте с 1 ч. л. домашней сметаны и 1 ч. л. натурального мёда. Всё хорошенько перемешайте и аккуратно наложите на чистое лицо. Через 15 мин. смойте маску кипячёной водой комнатной температуры.

**Для сухой и увядающей кожи.** Кусочек кабачка натрите на мелкой тёрке. 1 ст. л. полученной кабачковой массы смешайте с 1 ст. л. муки, 1 яичным желтком и с 1 ч. л. оливкового масла. Взбейте смесь в блендере и нанесите на чистое лицо на 15 мин. Смойте тёплой водой.

**Для сухой кожи.** Очень простая маска из кабачка, которая увлажняет кожу и придаёт ей свежий вид. Натрите кабачок на тёрке. Аккуратно нанесите мякоть на чистую кожу лица. Через 20 мин. смойте маску тёплой кипячёной водой.



## МОРКОВЬ

**Морковные маски полезны как для сухой, так и для жирной кожи лица.** Маски пита-

ют кожу и придают ей свежесть.

**Витаминная маска.** Натрите на мелкой тёрке 1 морковь, смешайте с 1 ч. л. оливкового масла, белком 1 яйца и небольшим количеством крахмала. Наложите маску на лицо на 15 мин. Смойте тёплой и ополосните холодной водой.

**Для жирной и нормальной кожи.** Отварите 1 большую морковь и сделайте из неё пюре. Добавьте 2 ст. л. мёда и перемешайте до получения пастообразной массы. Аккуратно нанесите на лицо на 10 мин. Смойте тёплой, а затем ополосните лицо прохладной водой.

## ДЫНЯ

Мякоть дыни в народной косметике применяют для ухода за лицом и телом. Особенно полезна для сухой кожи.

**Маска-скраб от целлюлита.** 4 ст. л. мякоти дыни смешайте с 2 ст. л. измельчённых дынных семян или овсяных хлопьев, добавьте немного муки и перемешайте. Нанесите этот скраб на проблемные места тела и помассируйте в течение 5-10 мин. Смойте тёплой водой.

**Маска для волос.** Мякоть дыни разомните и выжмите сок через марлю. Перед тем как вы собере-

тесь мыть голову, смажьте волосы по всей длине дынным соком, вотрите его в корни волос и оставьте на 30 мин. После маски вымойте волосы своим шампунем. Маска придаёт волосам мягкость и шелковистость.

**Для сухой кожи.** 1 ст. л. сока дыни смешайте с 1 ст. л. виноградного сока. Готовую смесь с помощью ватного диска нанесите на лицо и оставьте на 20 мин. После этого смойте маску тёплой водой.



## АРБУЗ

Маски из арбуза питают и увлажняют кожу, улучшают цвет лица и стирают следы усталости.

**Тонизирующая маска.** 1/2 ст. густой молочной манной каши разотрите с 1 яичным желтком. В процессе добавляйте 3 ст. л. арбузного сока, по 1 ч. л. мёда и раст. масла, а также немного соли. Нанесите маску на лицо на 20-30 мин., после чего умойтесь водой комнатной температуры. Маска прекрасно тонизирует кожу.

**Для нормальной и сухой кожи.** Разотрите 1 яичный желток и перемешайте с 2 ст. л. сока арбуза, добавьте немного сметаны и раст. масла, а для густоты — немного хлебного мякиша. Нанесите маску на лицо на 20 мин. Смойте тёплой водой.

Если лицо сгорело на солнце, смешайте в одинаковых пропорциях мякоть арбуза и огурца, хорошо растолките и наложите на лицо. Через 15 мин. смойте прохладной водой.

**Внимание! Если у вас аллергия на какой-то фрукт или овощ, маски из него делать нельзя.**

Подготовила  
**Наталья БАТЕЙКИНА**



Время перелёта может составить всего несколько часов, а путешествие на поезде, автобусе или на машине займёт гораздо больше времени. Чтобы мышцы не затекли от долгого сидения или лежания, можно выполнять самые простые упражнения, которые помогут быть в форме.

## ФИТНЕС В ПУТИ



### В ПОЕЗДЕ

■Лёгкая разминка. Если вы едете в купейном вагоне, пройдите несколько раз из одного конца вагона в другой. Во время пути бывают такие минуты, когда в коридоре нет никого.

■Сидя в купе, не отрывая носков от пола, постучите пятками по полу. Отдельно правой и левой, а затем двумя вместе. Работают мышцы передней части голени и бедра. Если ноги затекли, упражнение поможет наладить кровообращение. Другое упражнение: поочередно каждой ногой, а затем двумя вместе опирайтесь на пятки, отрывая носки от пола. Работают икроножные мышцы.

■В положении сидя поставьте ноги шире плеч. Сводите и разводите колени, не отрывая стопы от пола. Повторите в медленном темпе, чтобы почувствовать напряжение в мышцах. Затем выполните упражнение в быстром темпе.

■Во время стоянки поезда выполните такое упражнение. Расположитесь лёжа, руки вдоль туловища, ноги согните в коленях. Медленно оторвите плечи и лопатки, задержитесь в таком положении на 2-3 сек. и плавно опуститесь вниз. Повторите несколько раз. Если хотите усложнить задачу, поднимайтесь и поворачивайтесь вправо и влево, чтобы дать нагрузку

на косые мышцы живота. Противопоказанием для этого упражнения может быть остеохондроз.

### В САМОЛЁТЕ

■Сделайте круговые вращения ступнями, попеременно по часовой стрелке и против неё.

■Сильно давите обеими ступнями в пол в течение нескольких секунд, затем расслабьте ноги и пошевелите кончиками пальцев, делая ими движения вверх и вниз.

■Прижмите правой ладонью правое колено и, преодолевая сопротивление, попытайтесь поднять ногу вверх. Повторите то же левой ногой.

■Свободно и расслабленно опустите руки вдоль туловища. Приподнимите плечи почти до уровня ушей, затем медленно опустите вниз.

■Сцепите руки за спиной, выверните локти назад и сильно потянитесь руками.

■Пальцы рук сцепите на животе в замок, руки опустите и изо всех сил старайтесь их расцепить.

■Сохраняя спину прямой, выполните повороты туловища. Правой рукой возьмитесь за левый подлокотник как можно ближе к спинке кресла. Поменяйте руку. Выполните максимальное число поворотов.

■Чтобы чувствовать себя комфортно, не надевайте в дорогу неудобную одежду, обтягивающие кофточки, водолазки и слишком узкие джинсы.

### В АВТОБУСЕ

Можно выполнять те же упражнения, что и в самолёте. Во время автобусных остановок непременно выходите на улицу, чтобы размять мышцы, подышать свежим воздухом и сделать лёгкую разминку.

## ПРИЧЁСКА С УКРАШЕНИЕМ

Среди летних аксессуаров для волос есть яркие заколки в романтическом стиле, ободки с цветами, заколки в виде цветов и фруктов, элегантные заколки из атласа, ленты, повязки, платки и банданы.



**Бандана и цветной платок** — яркий и практичный аксессуар для отпуска в жарких странах.



**Парео или платок в тон платью** может стать элегантным аксессуаром для волос. Соберите волосы в хвост, сделайте объёмный пучок и оберните его платком.



**Заколки в виде цветов и фруктов** — настоящий хит этого лета. Модный аксессуар сезона — запутавшиеся в волосах полевые цветы.



**Повязка для волос** понравится любительницам активного отдыха. Фиксирует волосы и украшает причёску одновременно.



**Ленты** дополняют причёску с элементами лёгкой неопрятности, в стиле хиппи.



**Ободок и вариации на его тему** — лучшее украшение для причёски в романтическом стиле.

# ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ...

Август — почти прощание с летом. Чтобы настроение оставалось летним, не забывайте о модных тенденциях. Кстати, в августе некоторые летние вещи можно приобрести на распродажах с хорошей скидкой.



## МОРСКОЙ СТИЛЬ

Мода изменчива и капризна. Но некоторые её тенденции актуальны каждое лето. Морская тема — это неизменные синие-белые и красно-белые полоски, якоря и другая морская атрибутика на одежде и аксессуарах. Если вы ещё не были в отпуске, есть время примерить что-нибудь в морском стиле.



## ЦВЕТОЧНАЯ ТЕМА

В разнообразии цветочных расцветок всегда хочется найти свою. Стилисты напоминают, что женщинам с полной фигурой не стоит останавливать внимание на вещах в мелкий цветочек. Осторожной нужно быть и с крупными цветами. Они к лицу и фигуре лишь обладательницам идеальных пропорций. А вот рисунок среднего размера подходит практически всем. Цветочные расцветки помогут создать модный образ и на отдыхе, и на работе.







## БЕЛЫЙ ЦВЕТ

Белый — абсолютный летний хит. При составлении белого комплекта одежды стилисты советуют комбинировать лёгкие прозрачные ткани с более плотными. Женщинам с крупными формами белый комплект лучше сочетать с ярким топом или блузкой. И ещё стоит помнить, что белый не рекомендуют носить девушкам с очень бледной кожей.



## ЯРКИЕ КРАСКИ

Обувь и аксессуары синего и зелёного цвета сразу делают образ ярким. Однако стилисты считают, что такие цвета нужно уметь носить, то есть находить правильные сочетания. Не спешите убирать вещи синего цвета на зиму. Синий — один из актуальных цветов осени.

## ТОП

Достаточно приобрести несколько ярких топов — и летний гардероб обновлен. Топы смотрятся эффектно с длинными и короткими юбками, широкими брюками и простыми джинсами. Пригодятся топы и в тёплые осенние дни.

## СЕЗОН РАСПРОДАЖ

Во многих магазинах он уже давно объявлен. В список покупок с летних распродаж могут спокойно войти: джинсы, майки и футболки, лёгкие жакеты и ветровки — для городского стиля и путешествий; платье-футляр и романтическое платье из кружева (с кружевной отделкой) — классические вещи женского гардероба.

На обувных распродажах можно смело покупать мокасины, балетки и классические модели обуви. Всё это пригодится и на будущий сезон.

# ЧАСЫ ПО-НОВОМУ

Если вам кажется, что ваши настенные часы безнадежно устарели, вышли из моды, не сочетаются с недавно обновлённым интерьером, то это ещё не повод для того, чтобы их выбрасывать. Устаревший дизайн – это проблема, которая решается легко, стоит лишь приложить руки и подключить фантазию.

Можно использовать старые часы полностью, и тогда суть работы будет заключаться в том, чтобы видоизменить циферблат. А можно взять от них только сам часовой механизм (он должен быть кварцевым) и аккуратно отделить стрелки. Циферблат в этом случае вы делаете новый из какого-нибудь фактурного материала, наклеив его на прочную картонную или фанерную основу.

Можно также купить кварцевый часовой механизм отдельно (в магазинчиках для умельцев «хенд мейд»).

В качестве основы для циферблата подойдёт лист тонкого металла или пластика. Для украшений можно использовать буквально всё, что попадётся под руку: вязаные и текстильные аппликации, искусственные и засушенные цветы, различный флористический материал, ракушки и морские камешки, скорлупки орехов, зёрна кофе, кусочки древесной коры, самые разные картинки и фотографии.

Дизайнеры порой используют с той же целью настольные игры вроде шахмат и карт, декоративные подносы и тарелки, зеркала и жестяные банки, старые виниловые грампластинки и так далее. У многих возникает вопрос: а как потом изображать цифры? Да очень просто: их можно вырезать из плёнки оракала и наклеить на подготовленный циферблат, а можно и вовсе заменить какими-нибудь фигурками, камешками, кристаллами и прочей мелочью. Ведь в дизайне часов давно используется такой приём, когда вместо цифр изображаются точки или штрихи.

Кстати, своими руками можно сделать и стрелки, вырезав их из того же пластика или другого материала и затем прикрепить к центру циферблата и соединить с часовым механизмом. И кто сказал, что стрелки должны вписываться в размеры циферблата? Сделайте их выходящими за его края, это будет выглядеть необычно и свежо. Имейте в виду, что длинные стрелки должны быть из чего-то лёгкого – с тяжёлыми механизмом часов просто не справится.

Вот лишь несколько из бесконечного множества возможных вариантов дизайнерских часов. Ваш собственный эксперимент подскажет только ваша фантазия.



**1.** Прекрасный вариант для кухни из старой утвари и столовых приборов. Стрелки можно сделать из кукульной или одно-разовой посуды.

**2.** За основу циферблата взята старая крышка от сковороды, обтянутая тканью.



**3.** Устаревшие диски, скреплённые при помощи клея – вариант циферблата часов для интерьера в стиле хай-тек.



**4.** Ещё один вариант для кухни – вместо цифр кофейные чашки.



**5.** Этот циферблат сделан из свернутых в трубочки страниц гляцевых журналов. Аналогичного эффекта можно добиться, используя карандаши или пустые фломастеры.

**6.** А здесь циферблат составлен из рамок разного размера, расположенных на стене по кругу. Вставить в рамки можно всё, что угодно.





# «ОН НЕ ЛЮБИТ ТЕБЯ НИСКОЛЕЧКО...»

**То, что вы ходите на свидания или просыпаетесь утром в одной постели, ещё не значит, что ваши отношения имеют будущее. Может, ему просто не с кем иногда провести время. Вот признаки того, что мужчина, по большому счёту, к тебе равнодушен.**

**ОН НЕ СКУЧАЕТ ПО ТЕБЕ.** У твоего избранника, кажется, нет потребности видеться чаще. Он редко звонит в перерывах между свиданиями. Когда он видит тебя после длительного перерыва, то разговаривает так, словно вы расстались час назад.

**ОН ИЗБЕГАЕТ СМОТРЕТЬ ТЕБЕ В ГЛАЗА.** Во время свидания смотрит на стену, на свои руки, телевизор или, на худой конец, в вырез твоей блузки. Увы, именно зрительный контакт свидетельствует об искренней заинтересованности. Взгляд на твои колени показывает разве что сексуальный интерес. Незаинтересованные мужчины при общении могут отворачиваться в другую сторону, явно скучая, или проявлять признаки нетерпения – постукивать пальцами, трясти ногой, раскачиваться на стуле. Если ты регулярно замечаешь подобные невербальные сигналы, похоже, твоё общество его не слишком вдохновляет.

**ТЫ НЕ В ПРИОРИТЕТЕ.** Ты видишь, что у твоего избранника масса других интересов, причем ты явно не идёшь первой по списку. Общению с тобой он предпочтёт посиделки с друзьями, вечер с журналом и телевизором, да, в конце концов, пару лишних часов сна. Если ты уже поняла, что в числе его жизненных ценностей не находишься в приоритете – делай выводы.

**ОН НЕ ПУСКАЕТ ТЕБЯ В СВОЮ ЖИЗНЬ.** Избегает рассказывать о себе, не любит приглашать домой, бережно оберегая своё пространство. Он избегает знакомить тебя со своими друзьями и не хочет увидеть твоих. Под любыми предлогами увиливает от знакомства с твоими родственниками. Ещё одна разновидность равнодушных мужчин: охотно берёт тебя в компанию, но держится слегка отстранённо, словно не хочет показывать окружающим, что вы пришли вместе. Он не обнимает и не целует тебя прилюдно, не старается взять за руку или сесть рядом.

**НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ ТОБОЙ.** Влюблённый мужчина стремится понять ход твоих мыслей. Хотя бы для того, чтобы понять, как тебе понравится. Он будет спрашивать, какую музыку ты слушаешь, какие фильмы любишь и как тебя называли в детстве. Тому, кто не слишком заинтересован, эти вопросы даже не придут в голову. Более того, когда ты станешь рассказывать что-то очень личное: делиться своими переживаниями, вспоминать о детстве – он будет слушать вполуха. Если мужчина нечувствителен к твоему настроению – это очень плохой признак. Даже самые толстокожие представители сильного пола, будучи влюблёнными, попытаются растормозить заглушённую девушку и с радостью будут слушать её смех.

**ОН НЕ ЗВОНИТ И НЕ ПИШЕТ ПРОСТО ТАК – УЗНАТЬ, КАК У ТЕБЯ ДЕЛА, КАКОЕ НАСТРОЕНИЕ.** Если ты болелаш, он не приезжает, а ограничивается звонком или скучной смс-кой. Ну и, разумеется, самый тяжёлый случай – когда он вообще не звонит первым, сбрасывает



твои звонки и может отменить встречу буквально за час до свидания.

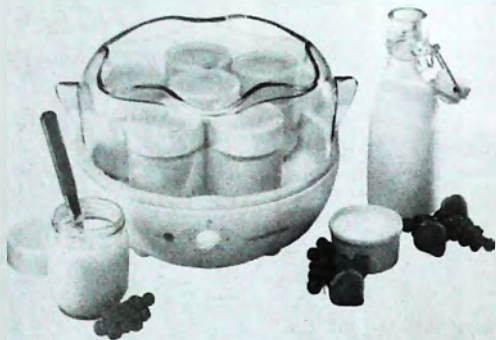
**В ЕГО РЕЧИ ПРАКТИЧЕСКИ ОТСУТСТВУЕТ МЕСТОИМЕНИЕ «МЫ».** Он словно не признаёт, что у вас есть что-то общее – ну хотя бы планы на вечер. Ты можешь случайно услышать, как он говорит своему приятелю по телефону: «Я сходил на фильм» — хотя вы были там вместе. Он не говорит о совместном будущем, даже недалёком.

**У НЕГО НЕТ НИ ОДНОГО ТВОЕГО ФОТО.** Он избегает фотографироваться вдвоём и просит не выкладывать совместные снимки в Интернете. Влюблённые мужчины просят снимки на память, роняют в социальных сетях, заходят на страницы твоих бывших сокурсников и одноклассников, чтобы увидеть, какой ты была полугода назад и в выпускном классе школы. Ну и просто для того, чтобы лишний раз взглянуть на любимое лицо.

**В ПОСТЕЛИ ОН ЗАБОТИТСЯ О СВОЁМ УДОВОЛЬСТВИИ** или о том, чтобы оказаться «на высоте» (что бы он под этим не понимал), но не обращает внимания на твои чувства и ощущения. Использует заученные приёмы, не интересуясь твоей реакцией на них.

**Обычно, если мужчина действительно равнодушен, в его поведении ты можешь проследить едва ли не половину пунктов этого списка. Лекарство здесь одно: больше не пускать его в свою жизнь. Даже боль от расставания не сравнится с болью от того, что к тебе относятся наплевательски.**

# ЙОГУРТНИЦА - ШАГ К ЗДОРОВЬЮ



## КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ

Йогуртницы, хоть и выпускаются разными производителями, по сути своей очень похожи. Типичная йогуртница представляет собой набор из 6-8 баночек (каждая ёмкостью по 150 или 125 граммов). Баночки могут быть стеклянными или пластиковыми. Лучше брать стекло, ибо в этом случае абсолютно исключена вероятность того, что при нагреве из пластика будут выделяться вредные для здоровья человека вещества. Банки, обязательно с крышками, помещены в специальный пластмассовый контейнер (круглый или прямоугольной формы), тоже с крышкой. Чуть ли не единственный конструктивный отличия йогуртниц — наличие или отсутствие таймера, который позволяет самостоятельно выбрать время приготовления продукта.

Бывают йогуртницы и с одной большой ёмкостью, как правило, литровой. Однако большинство потребителей сходятся во мнении, что несколько маленьких баночек удобнее одной большой.

## КАК ГОТОВИТСЯ ЙОГУРТ

Для приготовления йогурта берётся молоко жирностью не менее 3,5%, можно парное. Молоко кипятится, остужается, процеживается от пенки через ошпаренное кипятком металлическое сито. Баночки для йогурта тоже нужно ошпарить кипятком. Молоко смешивается с закваской, в

качестве которой легче всего использовать натуральный живой йогурт без добавок, купленный в магазине (стандартная баночка йогурта на 1 литр молока). Кроме того, в аптеках иногда можно купить специальную закваску для йогурта, а некоторые вполне успешно используют бифидумбактерин. Молоко и йогурт достаточно размешать ложкой, а если закваска сухая — лучше использовать миксер или блендер. Подготовленная смесь разливается по баночкам, йогуртница включается в розетку и через 4 часа (в случае закваски из йогурта) продукт готов. Если закваска сухая, времени на приготовление требуется больше.

В дальнейшем можно использовать для закваски остатки приготовленного вами йогурта.

Когда вы включите йогуртницу, единственное, что произойдёт, — загорится индикатор рабочего состояния. Прибор не будет гудеть или ещё как-то подтверждать то, что он приступил к приготовлению йогурта. Баночки и их содержимое будут медленно подогреваться, температура установится примерно 40-45°C и останется постоянной до окончания цикла.

Стоит отметить, что в процессе приготовления йогуртницу нельзя двигать, переставлять — она должна находиться в покое. По прошествии установленного времени прибор авто-

матически отключится. Вынимайте баночки из йогуртницы, закрывайте крышками и, дав немного остыть, отправляйте в холодильник. Йогурт можно будет употреблять в пищу примерно через час-полтора. Перед этим можно добавить в него свежие фрукты, варенье, орехи. Хранится такой йогурт не более 10 дней на полке холодильника.

Кроме собственно йогурта в йогуртнице можно готовить кефир или сметану. Рецептура отличается тем, что смешивать с молоком нужно, соответственно, кефир или сметану, да и время приготовления другое.

## ИМЕТЬ ИЛИ НЕ ИМЕТЬ

Часто приходится слышать от обладателей йогуртниц: «Купили, использовали раз пять — и стоит. Лень заниматься». Что ж, значит, в йогуртнице нет особой необходимости. Надо было думать раньше!

Йогуртница особенно пригодится в двух случаях. Во-первых — если в семье есть маленькие дети, чтобы не кормить их магазинными продуктами — с консервантами, крахмалом и прочими не слишком нужными организму составляющими. Во-вторых, если вы сами следите за своим здоровьем. В конце концов, процесс приготовления йогурта или другого кисломолочного продукта с помощью йогуртницы не назовёшь слишком трудоёмким. Да и денежная экономия будет заметна.

Анна ЗАВРАЖНОВА



# С К готовим кулиной

№8(70) АВГУСТ 2012

**САЛАТЫ  
С ФРУКТАМИ**



**ТЮВЕЧ  
С БРЫНЗОЙ  
И СЛАДКИМ  
ПЕРЦЕМ**



**ПИРОГИ, РУЛЕТЫ,  
ПЕЧЕНЬЕ  
С МЁДОМ**



**ОРИГИНАЛЬНЫЕ  
МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ**



# САЛАТЫ С ФРУКТАМИ



## САЛАТ ИЗ СЛИВ С БЕКОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 10 светлых слив: 100 г бекона, 1 пучок зелёного салата, 1 пучок зелёного лука, 2 ст. л. рубленых орехов. Для заправки: 100 г лёгкого майонеза, 100 г мягкого творожного сыра, 2 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. л. лимонного сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон нарежьте соломкой, обжарьте на сухой сковороде до хрустящей корочки. Остудите.
2. Сливы вымойте, удалите косточки, разрежьте на дольки. Смешайте с рубленым зелёным луком.
3. Приготовьте соус. Миксером или вилкой взбейте майонез с мягким сыром, постепенно добавляя оливковое масло и лимонный сок.
4. Листья салата порвите руками, насыпьте на блюдо. Сверху положите сливы с зелёным луком. Полейте приготовленным соусом. Затем посыпьте жареным беконом и рублеными орехами. Сразу же подайте к столу.

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Омск

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 300 г варёного рыбного филе (судака, морской окуня, трески, минтай): 2 варёных яйца, 1 яблоко, 1 огурец, 100 г корня сельдерея, зелень петрушки, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разбираем руками на кусочки. Яйца, очищенное яблоко, огурец нарезаем кубиками. Кусочек корня сельдерея натираем на крупной тёрке. Петрушку мелко рубим.
2. Соединяем яйца, яблоко, огурец и сельдерея. Солим, заправляем майонезом. Затем добавляем рыбу, ещё раз осторожно перемешиваем, выкладываем горкой в салатник. Сверху посыпая рубленой петрушкой.

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ВИНОГРАДОМ

На 500 г кальмаров: 150 г красного винограда, 200 г белокочанной капусты, 2 огурца, 100 г твёрдого сыра, 1 пучок петрушки, майонез, соль. Для украшения: ягоды красного винограда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем от плёнки, удаляем внутренности, промываем, отвариваем в подсоленной воде в течение 3 мин. Затем остужаем, нарезаем соломкой.
2. Капусту шинкуем, солим, мнём руками. Огурцы нарезаем соломкой, сыр натираем на крупной тёрке, зелень мелко рубим. Ягоды винограда разрезаем пополам, удаляем косточки.
3. Все продукты соединяем, заправляем майонезом. Выкладываем в салатник. Сверху салат украшаем половинками ягод винограда.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

## САЛАТ

### «ВКУСНАЯ ДИЕТА»

На 300 г варёного филе индейки или курицы: 3 черешка сельдерея, 1 большое яблоко, 1 красный сладкий перец, 2-3 маринованных огурца, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, 2-3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. молотой паприки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе, очищенное яблоко, сладкий перец и огурцы порежьте кубиками, сельдерей — ломтиками.
2. Все подготовленные ингредиенты соедините, заправьте майонезом, смешанным с рубленой зеленью. Посолите по вкусу, посыпьте молотой паприкой.

Анжелика ДЕЕВА, г. Краснодар

## САЛАТ

### «ВОСТОЧНЫЕ МОТИВЫ»

На 200 варёной говядины: 500 г дыни, 1 сладкий перец, 1/2 ст. риса, 1 луковица, 2 ст. мясного бульона, 2 ст. л. рубленой зелени сельдерея, 4 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, листья зелёного салата, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, всыпьте в кастрюлю с кипящим бульоном, добавьте мелко порубленный лук. Сварите, помешивая, до рассыпчатого состояния. Затем откиньте рис на дуршлаг, промойте холодной водой, остудите.
2. Дыню почистите, удалите семена, специальной или кофейной ложечкой вырежьте из мякоти шарики.
3. Мясо и очищенный от семян сладкий перец порежьте кубиками.
4. Мясо соедините с рисом, дыней и сладким перцем. Добавьте зелень сельдерея, перемешайте. Поставьте салат на 2 ч. в холодильник.
5. Для заправки перемешайте раст. масло с лимонным соком и солью до однородного состояния. Полейте заправкой салат, хорошо перемешайте, выложите на блюдо, выстланное листьями зелёного салата.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

## САЛАТ

### «УДИВИТЕЛЬНЫЙ»

На 1 банку горбуши в собственном соку: 2-3 варёных картофелины, 2-3 варёных яйца, 1 сочная большая груша, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, зелень укропа и петрушки, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вместе с соком разомните вилкой. Лук нарежьте кубиками, ошпарьте кипятком. Картофель, яйца и грушу также нарежьте кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты уложите слоями: 1-й слой — картофель, майонез, 2-й — горбуша, 3-й — лук, майонез, 4-й — яйца, майонез, 5-й — груша. Сверху салат посыпьте тёртым сыром и украсьте рубленой зеленью.

Евгения МУРАШОВА, г. Тарангол



## СЛОЁНЫЙ САЛАТ «ВИНОГРАДНАЯ ГРОЗДЬ»

На 300 г отварной говядины: 3 варёных яйца, 1-2 зелёных яблока, 300 г винограда без косточек, 100 г твёрдого сыра, 100 г кедровых орешков, листья салата, 200-250 г майонеза, 1-2 ч. л. горчицы, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем мелкими кубиками, яйца натираем на крупной тёрке. Яблоки очищаем от кожицы, удаляем сердцевину, нарезаем мелкими кубиками. Виноградины разрезаем пополам, сыр натираем на крупной тёрке.

2. Круглое блюдо застилаем листьями салата, далее укладываем слоями подготовленные продукты, промазывая их небольшим количеством майонеза, смешанным с горчицей. 1-й слой — мясо, 2-й — яйца, соль, 3-й — яблоки, 4-й — кедровые орешки, 5-й — сыр.

3. Верхний слой хорошо промазываем майонезом. Из половинок винограда по окружности салата выкладываем бордюр, а в центре выкладываем «гроздь».

Алла БАРИШЕВА, г. Орск

## САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С АРБУЗОМ И ЯБЛОКАМИ

На 200 г ветчины: 300 г мякоти арбуза, 1 зелёное яблоко, 1 пучок зелёного салата, 1 ст. л. лимонного сока, листочки мяты. Для соуса: 4-5 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину нарезаем тонкой соломкой, мякоть арбуза — небольшими кусочками. Яблоко нарезаем небольшими дольками, удаляем сердцевину, сбрызгиваем лимонным соком. Листья салата рвём руками.

2. Готовим соус. В чашку выдавливаем сок из лимона, добавляем оливковое масло, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем.

3. В салатнике соединяем ветчину, арбуз, яблоко и салатные листья. Добавляем листочки мяты. Всё аккуратно перемешиваем, заправляем приготовленным соусом.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома



## ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНКИ С ПЕРСИКАМИ

На 150 г куриной печёнки: 100 г адыгейского сыра, 1 персик, 1 пучок зелёного салата, 3 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. мёда, оливковое масло, балзамический уксус.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку вымойте, обсушите, замаринуйте на несколько минут в смеси соевого соуса и 2 ст. л. оливкового масла. Затем выньте печёнку из маринада, обжарьте на хорошо разогретой сковороде. Добавьте маринад, в котором печёнка мариновалась, и мёд.

2. Адыгейский сыр нарежьте небольшими ломтиками, обжарьте с двух сторон на оливковом масле до румяной корочки.

3. Персик разрежьте пополам, удалите косточку, нарежьте небольшими кубиками.

4. На блюдо, выстланное листьями зелёного салата, выложите поочерёдно сыр, печёнку и кубики персика. Сбрызните смесь оливкового масла и балзамического уксуса. К столу подавайте салат горячим.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

## САЛАТ

### «ПЕРСИКОВЫЙ РАЙ»

На 200-250 г ветчины: 2 крупных персика, по половинке 2 сладких перцев разного цвета, 2-3 веточки петрушки, кусочек корня имбиря длиной 2 см, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, молотый перец чили, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину, очищенные от кожицы персики и сладкий перец нарезаем одинаковыми кубиками. Петрушку рубим, имбирь натираем на мелкой тёрке.

2. Всё аккуратно перемешиваем, заправляем лимонным соком и оливковым маслом. Солим, перчим по вкусу. Ставим салат на 20 мин. в холодильник.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

## СЕЛЁДКА ПОД ФРУКТОВОЙ ШУБой

На 300 г филе сельди: 1 груша, 1 небольшое яблоко, 3-4 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, 1 луковичка, майонез, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко нарезаем, заливаем на 5 мин. кипятком.

2. Сельдь нарезаем мелкими кубиками. Грушу и яблоко натираем на крупной тёрке, яйца и сыр — на мелкой.

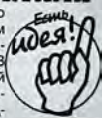
3. На плоское блюдо выкладываем слоями: 1-й слой — сельдь, 2-й — лук, майонез, 3-й — половина яиц, майонез, 4-й — половина сыра, 5-й — яблоко, майонез, 6-й — оставшиеся яйца, 7-й — груша, майонез, 8-й — сыр. По желанию слоя перчим и подсаливаем.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

## ЗАПРАВКА ДЛЯ РЫБНОГО САЛАТА С ФРУКТАМИ

Корень хрена (примерно 100 г) очищаем и натираем на мелкой тёрке, ошпариваем кипятком и охлаждаем. В майонез добавляем тёртый хрен и хорошо перемешиваем. Заправка отлично подходит к рыбным салатам с яблоками, грушами или другими фруктами. Хрен отлично оттеняет сладковатый вкус фруктов.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань



## САЛАТ «АЗИАТОЧКА»

На 200-300 г варёного филе индюшки или курицы: 1 крупная твёрдая груша, 1/2 маленькой банки консервированного ананаса, 1 ст. варёного риса, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2-3 зубчика чеснока, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Птицу, грушу и ананас режем небольшими кусочками. Перемешиваем.

2. Добавляем варёный рис, отжатенную от заливки кукурузу, измельчённый чеснок. Немного солим по вкусу, перемешиваем, заправляем майонезом.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

## САЛАТ «АРОМАТНЫЙ»

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**81**  
ккал  
в 1 порции

На 1 крупный баклажан (300 г): 3 помидора (300 г), 1 зубчик чеснока, 100 г базилика, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан залепите в духовке в течение 10-15 мин., затем очистите от кожицы, мякоть нарежьте крупными кубиками.

2. Помидоры также нарежьте кубиками, чеснок порубите, у базилика оборвите листочки.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, заправьте раст. маслом.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

## ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Я очень люблю фаршированные помидоры. Беру говяжий фарш, обжариваю его с измельчённым луком в собственном соку без масла. Добавляю в него разные приправы, перец, соль и немного чеснока. У крупных помидоров срезаю верхушку, вынимаю серединку с семенами, выливаю изнутри сок, солю и перчу. Затем заполняю помидорные чашечки фаршем и отправляю в духовку. Запекаю до мягкости помидоров.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж



## САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**140**  
ккал  
в 1 порции

На 200 г телятины: 2-3 помидора (300 г), 3 огурца (300 г), 1 сладкий перец (200 г), 2 варёных яйца, 2 ст. л. лёгкого майонеза, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте мелкими кусочками, потушите на оливковом масле с добавлением небольшого количества воды до готовности.

2. Помидоры, огурцы, сладкий перец и яйца порежьте кубиками или соломкой.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите по вкусу, заправьте майонезом.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

## САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С КАПУСТОЙ

На 400 г варёной куриной грудки: 200 г пекинской капусты, 1 сладкий перец (200 г), 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. столового уксуса, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту промойте, часть листьев уложите на тарелку, остальные нарежьте тонкой соломкой. Такой же соломкой нарежьте куриное мясо и сладкий перец.

2. Куриное мясо соедините с овощами, добавьте соевый соус и уксус. Перемешайте, посолите по вкусу. Выложите на капустные листья.

СОВЕТ. Вместо куриной можно взять грудку индейки.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**200**  
ккал  
в 1 порции



в каждом номере!

# Что съесть, чтобы похудеть

## СЫРНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**94**  
ккал  
в 1 порции

На 2 л воды: 400 г цветной капусты, 200 г стручковой фасоли (можно замороженной), 2 помидора (200 г), 1 луковича (80 г), 1 красный сладкий перец (200 г), 150 г плавленого сыра, специи по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разделите на мелкие соцветия, фасоль порежьте кусочками, помидоры, лук и сладкий перец — кубиками.

2. Овощи сложите в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения. Добавьте натёртый на тёрке сыр. Варите 15 мин. Приправьте специями, добавьте по вкусу немного соли.

СОВЕТ. Можно добавить сметану.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

## КУРИЦА В КРАСНОЙ ШУБКЕ

ВСЕГО  
6-8 ПОРЦИЙ  
**253**  
ккал  
в 1 порции

На 1 кг куриного филе без кожи: 2 свёклы (400 г), 4-5 зубчиков чеснока, 200 г сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очищаем, натираем на крупной тёрке. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, сметану, молотый перец и соль.

2. Куриное филе слегка отбиваем, обмазываем со всех сторон свекольной массой, оставляем на 30 мин.

3. Затем выкладываем филе вместе со свёклой на противень, смазанный раст. маслом, ставим в разогретую до 180°C духовку. Запекаем 30-35 мин.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

## РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ С ЧЕРРИ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**132**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г филе путассу: 200 г помидоров черри, 1 сладкий перец (200 г), 1 луковича (100 г), 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вместе со сладким перцем и луком пропускаем через мясорубку. Добавляем измельчённую петрушку, солим, перчим, тщательно вымешиваем.

2. Из полученного фарша формуют лепёшки. В середину каждой кладем помидорчик черри, лепим зразы. Выкладываем их на смазанный раст. маслом противень, ставим в разогретую духовку. Запекаем 20 мин. при средней температуре.

СОВЕТ. Зразы можно приготовить из другой нежирной рыбы — трески, хека, минтая.

Анжелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль



## ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНАМИ И МЯСНЫМ ФАРШЕМ

На 3 баклажана (600 г): 800 г говяжьего фарша, 1 луковица (100 г), 6 помидоров (900 г), 100 г тёртого зрелого сыра, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрезаем вдоль на тонкие ломтики, запекаем на верхней решётке аэрогриля при 260°C и средней скорости 15 мин.

2. Помидоры измельчаем в блендере. Полученную массу делим пополам.

3. Мясной фарш вместе с порубленным луком обжариваем на сковороде без масла, пока не выпарится вся жидкость из мяса. Добавляем половину томатной массы, тушим еще 5 мин. Солим, перчим.

4. В форму для запекания выкладываем слоями баклажаны и фарш, слои повторяем. Заливаем оставшейся томатной массой. Сверху посыпаям тёртым сыром. Закрываем фольгой или крышкой. Готовим в аэрогриле 30 мин. при 180°C при средней скорости.

**СОВЕТ.** Такую запеканку можно приготовить и в духовке.

Лариса КОТОВА, г. Омск

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**241**  
ккал  
в 1 порции

## ГОРБУША С ОВОЩАМИ В ПАРОВАРКЕ

На 1 кг горбуши без головы: 1 кабачок (300 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 1 помидор (200 г), зелень по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим и, не разрезая брюшко, нарезаем порционными кусками, затем аккуратно вынимаем внутренности. Рыбные кольца промываем, солим, перчим.

2. Кабачок нарезаем толстыми колечками, слегка присаливаем.

3. Морковь натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим, помидор нарезаем мелкими кубиками. Обжариваем вместе на оливковом масле.

4. Серединку рыбных колец заполняем овощами. Выкладываем кольца на кружки кабачка. Кладем в чашу пароварки. Готовим 35 мин.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**285**  
ккал  
в 1 порции

## МЯСНОЕ РАГУ С РИСОМ

На 200 г телятины: 200 г куриного филе, 200 г очищенных креветок, 250 г длиннозерного риса, 1 кабачок (250 г), 4 помидора (400 г), 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 2 ст. л. раст. масла, специи по вкусу, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кусочками.

2. Телятину и куриное филе нарежьте кубиками, обжарьте на масле 5 мин., добавьте измельченный чеснок, готовьте 5 мин. Добавьте помидоры, специи, соль, рис и готовьте 5 мин. Добавьте воду, чтобы полностью покрыть рис, разровняйте поверхность и тушите 15 мин.

3. Креветки отварите, кабачок нарежьте кубиками.

4. К рагу добавьте креветки и кабачок, готовьте 10 мин., затем положите сверху дольки лимона. Накройте крышкой, снимите с огня и оставьте на 15 мин.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусский, Ставропольский край

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**273**  
ккал  
в 1 порции

## ПЕРЕЦ «ОВОЩНОЙ»

На 2 сладких перца (400 г): 1 луковица (100 г), 1 помидор (150 г), 50 г сметаны жирностью 10%, зелень укропа, петрушки и базилика, укус, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У сладких перцев срежьте вдоль наискосок часть мякоти так, чтобы остались хвостики. Очистите от семян. Запеките перец в микроволновке в течение 2-3 мин.

Охладите.

2. Лук порежьте полукольцами, 3/4 части замаринуйте на 10 мин. в уксусе, отожмите.

3. Для соуса порубите оставшийся лук и зелень, перемешайте, посолите, заправьте сметаной.

4. Срезанные верхушки перца и помидор порежьте мелкими кубиками.

5. В середину каждого перца положите слоями: маринованный лук, полейте соусом, помидоры, соус, верхушки перцев, полейте соусом.

**СОВЕТ.** Овощи для начинки можно подобрать по своему вкусу.

Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь

ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**122**  
ккал  
в 1 порции

## МЯСО С ОВОЩАМИ

На 700 г говядины: 2 баклажана (400 г), 1 кабачок (200 г), 1 сладкий перец (200 г), 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 2 ст. л. раст. масла, 50 г томатного соуса, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, нарежьте кусочками, обжарьте со всех сторон с 1 ст. л. раст. масла, затем влейте немного горячей воды и потушите 10 мин. под крышкой. Переложите мясо в кастрюлю.

2. Очищенные баклажаны, кабачок и сладкий перец нарежьте крупной соломкой. Добавьте к мясу, перемешайте.

3. На оставшемся масле обжарьте натёртую на крупной тёрке морковь и порубленный лук. Обжаренные овощи переложите в кастрюлю, добавьте томатный соус и немного воды. Тушите, помешивая, около 40 мин., пока мясо не станет мягким. Затем посолите, тушите ещё 10 мин.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**211**  
ккал  
в 1 порции



## МОРОЖЕНОЕ «НЕЖНОЕ»

На 150 г нежирного творога: 150 г 1%-го кефира, 1 персик (130 г), 15 г изюма, 1/4 ст. минеральной воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте в чаше блендера творог с кефиром, минеральной и нарезанным кусочками персиком. Добавьте распаренный изюм.

2. Полученную массу разложите в формочки, поставьте в морозилку.

ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**131**  
ккал  
в 1 порции

Алла БОРИСОВА, г. Воронеж



## РУЛЕТКИ

### «ВОСТОЧНЫЕ»

На 800 г говяжьей вырезки: 300-400 г куриного филе, 1/2 ст. очищенных фисташек, 2/3 ст. сливок, 150 г свежего или консервированного ананаса, раст. масло, чёрный и белый молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте порционными ломтиками, хорошо отбейте, посолите, поперчите.
2. Куриное филе измельчите в блендере в пюре. Добавьте фисташки, сливки, белый перец и соль. Всё ещё раз взбейте.
3. Ананас порежьте тонкой соломкой.
4. На каждый ломтик мяса нанесите тонким слоем куриное пюре, на него положите кусочки ананаса. Сверните в рулетики. Выложите их в смазанную раст. маслом форму, накройте фольгой. Запекайте при средней температуре до готовности. Затем фольгу удалите, запекайте до румяной корочки.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

## РУЛЕТКИ

### ПО-КАРЛОВАРСКИ

На 800 г телятины: 100 г шпика, 100 г копчёного мяса, 2 солёных или маринованных огурца, 2 яйца, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте порционными ломтиками, хорошо отбейте, слегка посолите, поперчите.
2. Шпик и копчёное мясо порежьте тонкими ломтиками, огурцы — мелкими кубиками.
3. На каждый ломтик мяса положите ломтик шпика и копчёного мяса, смажьте взбитыми яйцами, посыпьте огурцами. Сверните мясо в рулетики, перевяжите нитками, обжарьте со всех сторон на сливочном масле. Затем переложите в форму, влейте немного воды, запекайте около 1 ч. при средней температуре, периодически поливая выделившимся соком.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

## РУЛЕТКИ

### «ПРОСТЫЕ»

На 1 кг свинины: 10-12 шампиньонов, 1 луковица, 2 варёных яйца, 2 маринованных огурца, 1 красный сладкий перец, 200 г тёртого твёрдого сыра, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Грибы и лук мелко порежьте, обжарьте на раст. масле. Яйца, огурцы и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Всё перемешайте, добавьте тёртый сыр, заправьте майонезом.
2. Мясо порежьте прямоугольными кусками, отбейте, посолите, поперчите.
3. На ломтики мяса положите начинку, сверните рулетики, обвяжите их нитками. Затем выложите рулетики на смазанный раст. маслом противень, сверху смажьте майонезом, на противень влейте немного горячей воды. Накройте противень фольгой, запекайте 40 мин. при 190-200°C. В конце запекания фольгу снимите, запекайте до образования румяной корочки.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

## ОРИГИНАЛЬНЫЕ МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ



### МЯСО «ПО-КОРОЛЕВСКИ»

На 1 кг мякоти свинины одним куском: 2 апельсина, 5 ст. л. мелко порубленной зелени укропа и петрушки, сметана или майонез, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очистите, нарежьте кусочками.
2. Мясо вымойте, обсушите, порежьте на порционные кусочки. Каждый кусочек отбейте, обмажьте апельсиновым соком вместе с мякотью, поставьте в холодильник на 1 ч.
3. Мясо посолите, на каждый ломтик положите рубленую зелень и кусочки апельсинов из маринада. Сверните рулетики, скрепите их зубочистками, обмажьте сметаной или майонезом, выложите в форму. Добавьте апельсиновый маринад. Накройте форму фольгой, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 20 мин. при 180°C и ещё 30 мин. при 200°C. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 10 мин. при 220°C до зарумянивания.

Галина ВОРОБЬЁВА, г. Орск

### МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

На 800 г мякоти говядины: 1/2 кочана цветной капусты, 100 г брокколи, 1 луковица, 1 морковь, 100 г тёртого твёрдого сыра, 4 ст. л. раст. масла, веточки укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия. Лук и морковь нарежьте кубиками. Потушите овощи на раст. масле до готовности, периодически помешивая. Посолите, поперчите.
2. Мясо порежьте порционными кусками, хорошо отбейте, посолите, поперчите.
3. На каждый ломтик мяса уложите овощной фарш, посыпьте тёртым сыром, сверните в рулетики. Края скрепите шпажками. Выложите в форму, полейте оставшимся маслом. Запекайте 20 мин. в духовке при 200-220°C. Влейте в форму немного горячей воды, запекайте ещё 10-15 мин.
4. Готовые рулетики украсьте веточками укропа и петрушки.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград

### КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ЯБЛОКОМ И ГРУШЕЙ

На 4 куриных филе: 1 яблоко, 1 груша, сметана, сушёные травы по вкусу, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте пластинами, отбейте через плёнку, посолите, поперчите, посыпьте сушёными травами и мускатным орехом.
2. Яблоко и грушу очистите от кожуры, удалите семена, натрите на крупной тёрке. В полученную массу добавьте немного сметаны, перемешайте.
3. На каждое куриное филе нанесите яблочно-грушевую начинку, сверните в рулетики. Края скрепите зубочистками, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 30-35 мин. при 180-190°C.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи



## ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ- ГЛАЗУРЬЮ

На 600 г филе лосося: 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. мёда, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1/2 ст. бульона, 2 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. лимонного сока, 1-2 веточки розмарина, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, посолите, поперчите, оставьте на 15-20 мин. Затем обжарьте на раст. масле с двух сторон до золотистой корочки. Переложите рыбу на тарелку, накройте, чтобы не остыла.

2. В сотейнике растопите 1 ст. л. сливочного масла с мёдом. Прогревайте 1-2 мин. до начала карамелизации мёда. Влейте бальзамический уксус, прогревайте ещё 2-3 мин. Влейте бульон, добавьте розмарин, соевый соус и лимонный сок. Прогревайте до загустения. При необходимости посолите, поперчите, розмарин удалите. Снимите соус с огня, добавьте оставшееся сливочное масло, перемешайте.

3. Обжаренную рыбу разложите по тарелкам, полейте соусом, подайте к столу.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

• Чтобы рыба при жарении не разваливалась, посолите её и дайте полежать 15 мин.

• Чтобы избавиться от неприятного запаха некоторых сортов рыбы, её нужно выпотрошить, промыть, а затем положить на несколько часов в кастрюлю с уксусом и 2-3 лавровыми листьями или нарезанным луком. Можно натереть рыбу лимоном.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

## КОТЛЕТКИ- ОМЛЕТКИ

На 500 г филе любой белой рыбы: 2 яйца, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 1 ч. л. крахмала, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе промываем, обсушиваем, мелко нарезаем. Яйца взбиваем вилкой. Зелень мелко рубим.

2. Всё перемешиваем, добавляем крахмал, солим и перчим по вкусу. Затем ложкой выкладываем рыбную массу на сковороду с разогретым раст. маслом и жарим, как оладьи, с двух сторон до румяной корочки.

Светлана ЛЁВКИНА,  
г. Краснодар



## РЫБА В СОУСЕ ИЗ ПЛАВЛЕННЫХ СЫРКОВ

На 1 кг филе минтая (трески): 2 крупных луковицы, 50 г сливочного масла, мука, 3-4 зубчика чеснока, зелень по вкусу, белый молотый перец, соль. Для соуса: 2-3 плавящихся сырка, 2-3 ст. л. муки, сливочное масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу нарезаем порционными кусками, солим, обваливаем в муке.  
2. Лук нарезаем полукольцами, слегка обжариваем на сливочном масле. Сверху на лук выкладываем подготовленную рыбу, тушим до полуготовности. Во время тушения переворачиваем один раз.

3. Готовим соус. В кастрюльку наливаем 1 л воды, доводим до кипения. В кипящую воду опускаем нарезанные кубиками сырки, распускаем их, постоянно помешивая. Добавляем кусочек сливочного масла и муку, разведённую в 1 ст. воды. Перемешиваем, чтобы не было комочков, доводим до кипения.

4. Приготовленным соусом заливаем рыбу, добавляем измельчённый чеснок, рубленую зелень и белый перец. Тушим всё вместе около 10 мин.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

## РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ С ГРИБАМИ

На 2 филе минтая или пангасиуса: 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. сметаны, 3-4 ст. л. острого кетчупа, лавровый лист, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле с добавлением лаврового листа. Добавьте порезанные ломтиками грибы, посолите, жарьте до готовности.

2. Рыбное филе порежьте полосками, посолите, поперчите. На каждую полоску филе положите начинку, сверните рулетом, скрепите деревянными зубочистками.

3. Рулеты выложите в смазанную раст. маслом форму, залейте сметаной, смешанной с кетчупом, поставьте в разогретую духовку. Запекайте при средней температуре до готовности.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

## ТРЕСКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 кг трески: 2 цуккини, 1 красный сладкий перец, 3 помидора, 2 моркови, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную рыбу порежьте порционными кусками, посолите, поперчите, оставьте на 15 мин. Затем обжарьте с двух сторон на раст. масле.

2. Овощи вымойте, почистите. Кабачки нарежьте кубиками, сладкий перец — крупной соломкой, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке. Чеснок порубите.

3. В разогретом раст. масле обжарьте лук с морковью. Добавьте сладкий перец, жарьте 2 мин. Положите кабачки с чесноком, готовьте ещё 2-3 мин. Затем добавьте помидоры, прогрейте. Посолите, поперчите по вкусу.

4. В смазанную маслом форму выложите половину овощей, на них рыбу, сверху накройте оставшимися овощами. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж



## КАРТОФЕЛЬНО-КАБАЧКОВЫЕ КОТЛЕТКИ

На 1 кабачок: 3-4 картофелины, 100 г брынзы, 2 яйца, 2-4 зубчика чеснока, 100 г тёртого твёрдого сыра, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очищаем, натираем на тёрке, подсаливаем, даём немного постоять.
2. Очищенный картофель отвариваем, натираем на крупной тёрке.
3. Кабачки отжимаем от жидкости, соединяем с картофелем. Добавляем натёртую на тёрке брынзу, пропущенный через пресс чеснок, яичные белки, порубленную зелень. Солим и перчим по вкусу.
4. Из полученной массы формируем небольшие котлетки, выкладываем их в смазанную маслом форму. Смазываем яичными желтками, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск, Краснодарский край

## ОВОЩИ В СЫРНО-СЛИВОЧНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 2-3 крупных помидора: 1 кабачок, 1 луковица, 2 яйца, 130 г сливочного жира 10-20%, 150 г твёрдого сыра, 200 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очищаем, нарезаем кубиками, лук — четвертькольцами. Обжариваем кабачок с луком на раст. масле.
2. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем тонкими дольками.
3. Готовим заливку. Смешиваем яйца со сливками. Добавляем твёрдый сыр, 150 г тёртого твёрдого сыра, пропущенный через пресс чеснок, крахмал и рубленную зелень. Солим и перчим по вкусу.
4. На дно формы для запекания выкладываем веером половину помидоров, заливаем 1/3 частью заливки. Затем кладем кабачки с луком, заливаем 1/3 заливки. Последним слоем снова идут помидоры и заливаются оставшейся заливкой. Сверху посыпаем тёртым сыром, ставим в разогретую духовку. Запекаем 30 мин. при 180°C.

**СОВЕТ.** Вместо помидоров и кабачков можно взять баклажаны, нарезать их кружками, вымочить, нарезать на горчичи, а далее всё по рецепту. Или приготовить запеканку

Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

# ОВОЩНОЕ ИЗОБИЛИЕ



Много лет назад такую простую закуску мне привезла знакомая из Белоруссии. И с тех пор — это одна из любимых наших закусок, которая идеально подходит и к праздничному столу, и к любимым шашлыкам.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

## ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-БЕЛОРУССКИ

На 4 крупных баклажана: 1 большая головка чеснока, 200 г майонеза, 200 г сметаны, по 1 большому пучку укропа и петрушки, 100 г тёртого адыгейского сыра, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Целые баклажаны заливаем холодной водой, оставляем на 1 ч. Затем разрезаем вдоль на тонкие ломтики, укладываем внахлст на смазанный маслом противень, слегка присаливаем.
2. Чеснок пропускаем через пресс, перемешиваем с майонезом и сметаной. Полученным соусом покрываем баклажаны, ставим в разогретую духовку. Запекаем 20-25 мин. при 200-220°C.
3. Укроп и петрушку мелко рубим, перемешиваем с раскрошенным адыгейским сыром.
4. Горячие баклажаны вынимаем из духовки и укладываем слоями в лоток — слой баклажанов, слой зелени с сыром, снова баклажаны и т. д. Сверху должна быть зелень. Накрываем лоток крышкой, даём баклажанам остыть, затем ставим на ночь в холодильник.

## БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОЧНО-ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

На 3 баклажана: 2 луковицы, томатный соус, 100 г твёрдого сыра, 2 ч. л. молотой паприки, оливковое масло, соль. Для соуса: 1/2 л натурального йогурта, 2 зубчика чеснока, горсть листочков свежей мяты, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками, посолите, оставьте на 30 мин. Затем промойте, обсушите, обжарьте с двух сторон на оливковом масле. Выложите на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.
2. Лук мелко порубите, обжарьте в небольшом количестве масла. Добавьте томатный соус, перемешайте. Сыр нарежьте тонкими ломтиками.
3. На дно формы выложите подготовленные ингредиенты слоями: баклажаны, лук с томатным соусом, баклажаны, ломтики сыра. Запекайте 15-20 мин. в духовке при 180°C.
4. Приготовьте соус. Чеснок пропустите через пресс, листья мяты мелко порежьте. Перемешайте всё с йогуртом, посолите, поперчите.
5. Баклажаны достаньте из духовки, полейте соусом, посыпьте молотой паприкой, подайте к столу.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл



Этот рецепт привезла моя племянница из Греции, где она недавно отдыхала. Ни за что бы не додумалась сама приготовить оладьи из помидоров. Получилось очень вкусно и необычно!

Полина ШМАКОВА, г. Воронеж

## ОЛАДЬИ ИЗ ПОМИДОРОВ

На 500-700 г помидоров: 5-7 ломтиков белого хлеба или несладкого батона, 3-5 ст. л. муки, 1 луковица, 3-5 зубчика чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, раст. масло, сушёный орегано, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры мелко режем, посыпав 1 ст. л. сахара, перекладываем в дуршлаг и даём хорошенько стечь лишнему соку.
2. Зелень и чеснок рубим. Лук мелко нарезаем. С хлеба срезаем корку, мякиш слегка смачиваем водой.
3. Соединяем помидоры, зелень, чеснок, лук, замоченный хлебный мякиш, орегано, специи и муку (столько, чтобы можно было лепить оладьи).
4. Подготовленную массу берем руками и делаем маленькие оладьи. Обжариваем их с двух сторон на раст. масле.

## ПОМИДОРЫ В СЫРНОМ КЛЯРЕ

На 3 помидора: 150 г твёрдого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль. Для фритюра: раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для кляра взбейте яйца с майонезом и мукой, добавьте натёртый на мелкой тёрке сыр, молотый перец и соль. Перемешайте. Кляр должен получиться довольно густой.
2. Помидоры нарежьте кружочками, окуните в кляр и обжарьте с двух сторон на раст. масле.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

## КОЛЬРАБИ, ТУШЁННАЯ В СМЕТАНЕ

На 500 г кольраби: 100 г сметаны, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, рубленая зелень укропа или петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кольраби очистите, нарежьте мелкими кусочками, сложите в кастрюлю. Влейте 1/2 ст. воды, добавьте сливочное масло. Тушите под крышкой до готовности. Затем влейте сметану, смешанную с мукой, посолите, тушите ещё 5-10 мин.
2. Кольраби выложите на блюдо, посыпьте рубленой зеленью.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна, Московская обл.

## ЗАПЕЧЁННЫЕ ПЕРЦЫ

На 2 сладких перца: 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец разрезаем вдоль на дольки, удаляем сердцевину с семенами. Дольки выкладываем в форму для запекания, ставим в разогретую до 180°C духовку. Запекаем 40 мин.
2. Чеснок и зелень мелко нарезаем.
3. Готовые перцы перекладываем на блюдо, добавляем чеснок и орехи, поливаем лимонным соком и оливковым маслом. Всё аккуратно перемешиваем, ставим на 1 ч. в холодильник.
4. При подаче к столу посыпая перцы рубленой зеленью петрушки.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск



## ЗАПЕКАНКА «ЛЕТНЯЯ»

На 1 крупный баклажан: 3-4 картофелины, 2 луковицы, 3 помидора, 1 крупный сладкий перец, 200 г ветчины, 100 г твёрдого сыра, 2 ч. л. приправы для пиццы, раст. масло, соль. Для заливки: 200 г майонеза, 3 яйца, 2 плавящихся сыра, 2 зубчика чеснока, 1 пучок смешанной зелени укропа и петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан и картофель очистите, нарежьте дольками, лук — полукольцами, помидоры — кружочками, сладкий перец — соломкой, ветчину — кубиками.
2. Для заливки взбейте в блендере майонез с яйцами и натёртым на тёрке плавленым сыром. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень, перемешайте.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите баклажаны и картофель, посолите. Сверху положите лук, ветчину, сладкий перец и помидоры. Залейте приготовленной заливкой, посыпьте тёртым сыром и приправой для пиццы. Запекайте около 50 мин. при средней температуре.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

## ЖЮЛЬЕН ИЗ КАБАЧКОВ

На 1 кг кабачков: 400 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. сливок, 1 ст. л. муки, 50 г твёрдого тёртого сыра, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки и лук очищаем от кожицы, нарезаем кружочками. Грибы нарезаем пластинками, морковь натираем на крупной тёрке.
2. В форму для запекания, смазанную маслом, выкладываем кружки кабачков, переслаивая их кольцами лука. Сверху посыпая морковью, раскладываем грибы.
3. Для заливки взбиваем венчиком сливки с мукой, мускатным орехом, молотым перцем и солью.
4. Подготовленные овощи заливаем заливкой, ставим в духовку. Запекаем 1 ч. в духовке, разогретой до 200°C, ставим посыпая тёртым сыром, запекаем ещё 15 мин.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

Патиссоны, как и кабачки, способны перенять вкус тех продуктов, с которыми они готовятся. Я приготовила это блюдо из молодых патиссонов, которые не нуждались в чистке и удалении семян. Патиссоны получились с грибным вкусом.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул

## ПАТИССОНЫ С ГРИБАМИ В СЛИВКАХ

На 700-800 г патиссонов: 300 г шампиньонов, 100 г сливок жирностью 10%, 2-3 зубчика чеснока, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Патиссоны вымойте, нарежьте крупными сегментами. Обжарьте на сухой сковороде. Затем добавьте немного раст. масла, посолите, жарьте до полуготовности. Переложите патиссоны в отдельную посуду.
2. Грибы нарежьте пластинками, обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите, добавьте мелко порубленный чеснок и зелень. Влейте сливки. Помешивая, немного выпарите сливки.
3. К грибам положите патиссоны, аккуратно перемешайте. Готовьте на слабом огне 2-3 мин., до загустения сливок.



1



2



3



4



5



# ГЮВЕЧ С БРЫНЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

**На 2 сладких перца:** 150-200 г брынзы, 4 яйца, 200 г молока, по 1 пучку укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец очищаем от семян, нарезаем мелкими кубиками.
2. Обжариваем сладкий перец до полуготовности на сковороде с разогретым раст. маслом.
3. Брынзу разминаем вилкой или натираем на крупной тёрке. Зелень укропа и петрушки мелко рубим. Соединяем брынзу и зелень.
4. К брынзе с зеленью добавляем яйца, специи и вливаем молоко. Хорошо перемешиваем.
5. Обжаренный сладкий перец перекладываем в форму для запекания, заливаем подготовленной смесью и запекаем в духовке, разогретой до 180-200°C около 15 мин.



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА



Немногие знают эту специю под таким названием. Кому-то оно даже покажется незнакомым. А вот при слове «душица» все дружно кивают головами в знак одобрения, потому что этой приправе место в каждом доме и на каждой кухне. С этим растением связана одна из греческих легенд. Зевса вскормили молоком Амолфеи, божественной козы, которая питалась душицей и мёдом, сделанным из нектара этого растения, выросшего на горе Дикта. Отсюда это чудесное растение и получило своё название. Слово «орегано» происходит от греческих *oros* — гора, *ganos* — радость, т. е. «радость гор».

# ОРЕГАНО-РАДОСТЬ ГОР



## НА ВКУС И АРОМАТ

Специя орегано — это сушёные листья и соцветия растения. Также используют свежие листья орегано. Специи придают приятный, тонкий запах и пряный, немного горьковатый вкус.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Орегано прекрасно возбуждает аппетит, облегчает пищеварение, помогает при кашле, бронхитальной астме и бронхитах, воспалении дыхательных путей, используется как потогонное и мочегонное средство. В состав этого растения входит карвакрол — эфирное масло, которое эффективнее любых антибиотиков. Даже небольшое количество данной специи существенно сокращает количество канцерогенов, образующихся во время жарки и тушения мяса.

## КАК ВЫБРАТЬ

По возможности выбирайте и отдавайте предпочтение свежее растение, чем сухому, так как это влияет на вкусовые качества. Листья должны выглядеть свежими и иметь ярко зелёный цвет, а стебли должны быть твёрдыми.

На них не должно быть тёмных пятен или пожелтений.

## КАК СОХРАНИТЬ

Свежий орегано следует хранить в холодильнике, завернув в слегка влажное бумажное полотенце. Орегано можно заморозить целиком или измельчённым и смешанным с небольшим количеством оливкового масла.

Орегано можно высушить. Хранить обмолоченные листья и цветки орегано лучше в целом виде в плотно закрытых стеклянных банках в тёмном месте, а измельчать по мере необходимости. Также специю хранят в

небольших пучочках, которые можно целиком класть в жидкие блюда или заваривать как чай, этот способ лучше сохраняет эфирные масла, а значит, запах и вкус, чем в обмолоченном или измельчённом виде.

## КАК УПОТРЕБЛЯТЬ

● Орегано — желанный ингредиент многих пряных смесей, прекрасно сочетается с чёрным перцем, базиликом, розмарином, эстрагоном, фенхелем, анисом, тимьяном и своим ближайшим родственником майораном.

● Орегано — неотъемлемая часть итальянской кухни. Эту специю добавляют в пасты, пиццу, всевозможные овощные и рыбные салаты, холодные и горячие закуски, супы и соусы. Орегано хорошо сочетается с маринованными оливками, каперсами, со свежими и вялеными помидорами.

● Орегано добавляют в блюда из мяса, рыбы, птицы, дичи, паштеты, всевозможные начинки из фарша и ливера, домашние колбасы, соусы и подливы.

● Орегано прекрасно подходит для супов, картофельного рагу и других блюд с картофелем.

● В Европе с орегано готовят шампиньоны и различные омлеты.

● В Сибири душицей ароматизируют начинку из творога, мяса, яиц для пирогов. Вообще в России душицей ароматизируют домашнее пиво, квас и даже вино, добавляют в горячие и холодные блюда. Например, в печёную ягнятину и картофель.

● В Беларуси и на Кавказе душицу добавляли при засолке огурцов и грибов.

● Если в сосуд с раст. маслом или уксусом добавить веточку душицы, это придаст жидкости тонкий приятный аромат.

## ГОВЯДИНА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 1 кг говядины: 300 мл домашнего томатного соуса, щепотка орегано, 2-3 зубчика чеснока, оливковое масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем мелкими кубиками 1x1 см, выкладываем в смазанную оливковым маслом форму, ставим в разогретую духовку. Сначала мясо даст сок, потом сок выпарится, мясо подрумянится (воду не добавляйте до тех пор, пока мясо не станет достаточно поджаренным на ваш вкус).

2. Затем добавьте немного горячей воды, чтобы мясо стало мягче. Посыпьте мясо орегано. Как только вода выпарится, залейте мясо томатным соусом, посолите, добавьте крупно порезанный чеснок. Оставьте мясо в духовке до загустения томатного соуса.

**СОВЕТ.** Такое мясо можно подать с рисом.

## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ОРЕГАНО

На 1 багет: 2 ст. л. мёда, 2 ст. л. сухого вина, 200-300 г козьего сыра, 2 ст. л. сушёного орегано.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Багет нарежьте ломтиками толщиной около 1 см и поджарьте на сухой сковороде. Сыр нарежьте ломтиками по 1 см.

2. Смешайте в кастрюльке мёд и вино, при помешивании нагревайте на малом огне до тех пор, пока мёд не растворится.

3. Выложите сыр на тосты. Сверху полейте вино-медовой смесью и посыпьте орегано. Запеките бутерброды в горячей духовке в течение нескольких минут и сразу же подавайте к столу.

# ОВОЩИ НА ЗИМУ



## ПОМИДОРЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ С ХРЕНОМ

На 3-х литровую банку: помидоры. Для заливки: на 2,5 л томатного сока с мякотью — 1/4 ст. тёртого хрена, 1/4 ст. измельчённого чеснока, 2-3 сладких перца, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры помойте, проколите у плодоножки заострённой спичкой и уложите в подготовленные банки. Залейте кипятком на 10 мин.
2. В томатный сок добавьте сахар и соль, перемешайте, поставьте на огонь. Когда масса закипит, добавьте хрен, чеснок, дважды пропущенный через мясорубку сладкий перец. Доведите до кипения, проварите.
3. Из помидоров слейте воду и сразу же залейте кипящей заливкой. Закатайте.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

## ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЁНЫХ ПОМИДОРОВ

На 5 кг зелёных помидоров: 1 кг красного сладкого перца, 3 горьких перца, 1 ст. очищенных зубчиков чеснока, 2 ст. раст. масла, 1 ст. сахара, 1 ст. 6%-го уксуса, 4 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры помойте, нарежьте дольками.
2. Чеснок, сладкий и горький перец пропустите через мясорубку. Добавьте соль, сахар, уксус, раст. масло. Доведите до кипения.
3. В полученную массу положите дольки помидоров. Перемешайте. Варите 5 мин. после закипания.
4. Разложите в стерилизованные банки и закатайте крышками.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

## КАБАЧКИ В ТОМАТНО-ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

На 3 кг кабачков: 1 кг красных помидоров, 120 г чеснока, 1 ст. раст. масла, 1 ст. л. уксусной эссенции, зелень петрушки, 1 неполный ст. сахара, 3 ст. л. соли (с горкой).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте раст. масло, соль, сахар, уксусную эссенцию. Доведите до кипения, варите 10 мин.
2. Кабачки вымойте, очистите, нарежьте кубиками, опустите в томатно-чесночный соус. Варите 20-30 мин.
3. В конце варки добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Салат разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Мария СУХОВА, г. Нолинск

Бланшируя перед консервированием быстро разваривающиеся овощи, нужно часто помешивать их ложкой, так как температура в середине кастрюли даже при сильном кипении отличается на несколько градусов от температуры у стенок.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж



## КЕТЧУП «ЛЮБИМЫЙ»

На 2 кг красных помидоров: 1 луковица, 1 головка чеснока, 3/4 ст. сахара, 1 ч. л. молотого красного перца, 1/2 ч. л. корицы, 10 шт. гвоздики, 1 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры обварите в течение 4-5 мин., протрите через дуршлаг или измельчите блендером.
2. К томатной массе добавьте очень мелко порезанный чеснок и лук, сахар, соль, молотый красный перец, корицу и гвоздику. Доведите до кипения и варите 1,5 ч.
3. За 10 мин. до готовности добавьте уксусную эссенцию, разлейте в стерилизованные банки, закатайте.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

## ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И МЁДОМ

На 3-х литровую банку: 2 кг помидоров, 2-3 луковицы. Для маринада: на 1 л воды — 4-5 ст. л. мёда, 1,5 ст. л. соли (50 г), 1,5-2 ст. л. 9%-го уксуса (лучше фруктового).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры моем, плотно укладываем в стерилизованные банки, пересыпая кольцами лука. Заливаем кипятком, выдерживаем 10 мин., воду сливаем в кастрюлю.
2. Готовим маринад: в воду, которой заливали помидоры, добавляем мёд, соль, уксус, доводим до кипения. Кипящим маринадом заливаем помидоры, закатываем банки.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

## ХЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 5 кг баклажанов: 400 г сладкого перца (лучше красного), 400 г моркови, 400 г репчатого лука, 100 г чеснока, 1-1,5 стручка горького перца, 2 ст. л. уксусной эссенции, раст. масло для обжаривания баклажанов, соль по вкусу (примерно 3 горсточки).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные сладкий и горький перец, морковь, лук, чеснок порежьте тоненькой соломкой, полейте уксусной эссенцией, перемешайте. Оставьте на 5 ч., изредка помешивая.
2. Баклажаны вымойте, обрежьте кончики, порежьте некрупной соломкой, сложите в таз, посыпьте солью и оставьте на 1-1,5 ч. Баклажаны отожмите и слегка обжарьте на раст. масле.
3. Баклажаны смешайте с остальными овощами, разложите в чистые литровые банки. Стерилизуйте 10 мин, закатайте.

**СОВЕТ.** Если обжаренные баклажаны перемешать с остальными овощами и дать им немного постоять, то их можно подавать к столу сразу.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк



# ФРУКТОВЫЕ ЗАГОТОВКИ



## ПОВИДЛО ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНОЕ

На 1 кг груш: 1 кг яблок, 500 г сахара, 1 лимон.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши и яблоки вымойте, удалите сердцевину, нарежьте дольками и пропустите через мясорубку.
2. Полученную массу поставьте на огонь и уварите до загустения, постоянно помешивая. Добавьте сахар, лимонный сок. Варите до готовности.
3. Повидло разложите в стерилизованные банки и закройте крышками.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

## ВАРЕНЬЕ «ОСЕННИЙ САД»

На 1 кг груш: 2 больших апельсина, 2 маленьких лимона, 200 г миндальных орехов, 200 г изюма без косточек, 1,5 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши помойте, очистите от кожицы и семечек, разрежьте на 4 части. Апельсины и лимоны нарежьте кольцами, выньте косточки. Фрукты пропустите через мясорубку, добавьте сахар и оставьте на 12 ч.
2. Фруктовую массу поставьте на огонь и варите 45 мин. Добавьте заранее замоченный изюм, варите 35 мин. Затем положите мелко порубленные миндальные орехи, доведите до кипения.
3. Готовое варенье снимите с огня, разложите в банки, закройте крышками.

Ирина КУЗИНА, г. Рыбинск

● Нельзя варить варенье одно временно с готовкой обеда, так как сладкие заготовки в этом случае теряют свой аромат и воспринимают запахи кухни.

● Варенье, которое варится в несколько приёмов (из персиков, абрикосов, яблок, груш, дыни и др.), в промежутках закройте сверху кружком пергаментной бумаги, чтобы фрукты не заветрились.

● Готовое варенье не следует оставлять в тазу, лучше сначала вылить его на блюдо, немного остудить, слегка встряхивая при этом, и тогда уже перекладывать в банки — в этом случае ягоды не сморщиваются, а, напротив, наполняются сиропом, имеют красивый вид и хороший вкус.

Софья МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

## ДЖЕМ ИЗ СИНИХ СЛИВ С БЕЛЫМ ВИНОМ

На 2,5 кг слив: 1 кг сахара, 200 г белого вина, 1/2 ч. л. корицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы очистите от косточек, засыпьте сахаром. Оставьте на ночь.
2. Переложите сливы в широкий таз, залейте белым вином, добавьте корицу. Поставьте на огонь. Нагрев постепенно усиливайте. Когда сироп слегка загустеет, таз снимите с плиты. Разложите джем в банки. Закройте крышками.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Тамбов

## СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ ИЗ ДУХОВКИ

На 1 кг слив: 1-1,2 ст. сахара, немного корицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы помойте, удалите косточки. Положите сливы в кастрюлю и нагревайте на слабом огне 15-20 мин. до мягкости.
2. Сливовую массу выложите на большую сковороду, добавьте корицу, 2 ст. л. сахара. Поставьте в нагретую до 150°C духовку с плотно прикрытой дверцей. Через каждые 30 мин. добавляйте в сливы по 2 ст. л. сахара.
3. Готовый джем разложите в банки и закатайте.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

## ПЕРСИКОВО-ДЫННЫЙ КОНФИТЮР

На 600 г персиков без косточек: 400 г мякоти дыни, 1 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Персики вымойте, очистите от кожицы, удалите косточки, нарежьте кусочками.
2. Дыню вымойте, очистите от кожицы и семечек, мякоть порежьте кусочками.
3. Смешайте кусочки персиков и дыни, добавьте сахар и при помешивании доведите до кипения. Варите 2 мин. на сильном огне, непрерывно помешивая.
4. Джем горячим разложите в банки, сразу укупорьте.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград

## ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С ЛИМОНОМ

На литровые банки: 2 кг яблок, 1 лимон, кусочек корицы, 2 шт. гвоздики. На 1,5 л воды — 3 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, очистите, нарежьте дольками, проварите в кипящей воде в течение 3 мин., сложите в банки с ломтиками лимона.
2. Сварите сироп с сахаром, корицей и гвоздикой, залейте им яблоки с лимоном. Пастеризуйте литровые банки 20 мин, закатайте.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

## КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА И ОБЛЕПИХИ

На литровую банку: 1-2 кисти винограда, 1/2 ст. облепихи. Для сиропа: на 1 л воды — 1 ст. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Виноград хорошо промойте, удалите все поврежденные ягоды. Облепиху переберите, помойте, удалите плодоножки.
2. Кисти винограда уложите в стерильные банки, добавьте горсть облепихи. Залейте кипятком на 15-20 мин.
3. Воду слейте, добавьте сахар и сварите сироп. Кипящим сиропом залейте ягоды. Банки закатайте, переверните и укутайте до остывания.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

Тесто по этому рецепту получается очень пышное и пушистое, с ярким медовым ароматом.

Людмила МАЙКОВА, г. Москва

## МЕДОВЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

На 2/3 ст. муки: 2 яйца, 2/3 ст. сахара, 2 ст. л. мёда, 100 г сметаны, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, 1/2 ст. изюма, 1 ч. л. соды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром в пышную пену. Взбивая, добавьте мёд. Затем влейте сметану, всыпьте муку и соду. Должно получиться текучее, но не жидкое тесто. Добавьте орехи и вымытый обсушенный изюм, перемешайте.

2. Подготовленное тесто вылейте в выстланную бумагой для выпечки форму. Сверху форму затяните фольгой. Выпекайте 40-45 мин. при 220°C. Затем фольгу уберите, выпекайте ещё 5-10 мин.

**СОВЕТ.** Можно тесто разложить в маленькие формочки и испечь кексики.

## ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С МЁДОМ

На 1 ст. муки: 1 ст. овсяных хлопьев, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 1/2 ст. мёда, 100 г сметаны, 1/2 ч. л. соды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло взбейте с сахаром. Взбивая, добавьте яйцо, мёд и сметану. Затем всыпьте овсяные хлопья и муку, перемешанную с содой. Замесите тесто.

2. Подготовленное тесто выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте до золотистого цвета. Остывший пирог украсьте по своему вкусу.

Валентина ПАНОВА, г. Салават

## МЕДОВИК С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

На 3 ст. муки: 1 пачка маргарина, 3 ст. л. мёда, 1 ст. сахара, 2 яйца, 2 ч. л. соды. Для крема: 1 банка варёной сгущёнки, 200 г сливочного масла. Для глазури: 1 ст. л. какао-порошка, 12 ч. л. сахара, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. молока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На водяной бане растопите маргарин с мёдом и сахаром. Всыпьте аккуратно соду, перемешайте, снимите с огня. Добавьте слегка взбитые яйца, всыпьте муку, замесите тесто. Испеките 3-4 коржа.

2. Для крема взбейте сливочное масло со сгущёнкой до получения густой массы.

3. Приготовьте глазурь. Смешайте какао с сахаром, маслом и молоком, поставьте на слабый огонь. Помешивая, доведите до кипения.

4. Готовые коржи намажьте кремом, уложите друг на друга. Сверху торт залейте тёплой глазурью, дайте застыть.

Елена ОНИЩЕНКО, г. Тула



## ПИРОГ С ИНЖИРОМ И МЁДОМ

На 1,5 ст. муки: 1/4 л красного вина, 200 г сушёного инжира, 180 г мёда, 1/2 ст. сахара (лучше коричневого), 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. молотой корицы. Для украшения: молотые орехи.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюльку влейте вино, добавьте имбирь, корицу и мелко порезанный инжир. Доведите до кипения. Добавьте 150 г мёда, сахар и сливочное масло. Всё размешайте, снимите с огня и немного остудите. Добавьте яйцо и муку, смешанную с разрыхлителем. Замесите тесто консистенции густой сметаны.

2. Вылейте тесто в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 35-40 мин.

3. Готовый пирог слегка остудите, смажьте оставшимся мёдом, посыпьте порубленными орехами.

**СОВЕТ.** Инжир можно взять свежий.

Анастасия ПРОНИНА, г. Смоленск

## РУЛЕТЫ С МЕДОВО-МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 1 кг муки: 50 г свежих дрожжей, 1,5 ст. тёплого молока, 5 яичных желтков, 1 ст. сахара, 125 г сливочного масла, 1 ст. л. водки, 1/2 ч. л. соли. Для начинки и украшения: 300 г пищевого мака, 150 г мёда, 1/2 ст. сахара, 1 яичный желток, изюм без косточек.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи залейте тёплым молоком, размешайте до растворения. Всыпьте 250 г муки, перемешайте, накройте плёнкой, поставьте на 1 ч. в тёплое место.

2. В миске разотрите 5 желтков с сахаром, затем соедините их с поднявшейся опарой. Добавьте водку, расплавленное тёплое сливочное масло и щепотку соли. Всё хорошо перемешайте, соедините с остальной мукой. Замесите мягкое эластичное тесто. Поставьте его на 30 мин. в тёплое место.

3. Приготовьте начинку. Мак залейте кипятком, оставьте на 30 мин. Затем воду слейте, мак разотрите с мёдом и сахаром.

4. Тесто разделите на 2 части, раскатайте. На каждую половину теста нанесите начинку, сверните в рулеты, выложите на смазанный маслом противень. Сверху украсьте рулеты изюмом, смажьте желтком, проколите в центре вилкой. Выпекайте 30 мин. при 200-220°C.

Диана ЛОЗОВАЯ, г. Краснодар



## МЕДОВО-АПЕЛЬСИНОВЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 2 ст. муки: 2 апельсина, 100 г мёда, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соды, 1/4 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины тщательно вымойте. С одного апельсина снимите кожуру, второй положите на 5 мин. в кипятки. Затем оба апельсина порежьте, удалите косточки.

2. В чашу блендера или комбайн положите апельсины, добавьте мёд, сахар, раст. масло и соль. Взбейте все до получения однородной массы.

3. В полученную массу всыпьте 1 ст. муки, соду и разрыхлитель, перемешайте. Затем постепенно подсыпайте столько муки, чтобы получилось густое, мягкое, пышное тесто.

4. Противень выстелите бумагой для выпечки, выложите небольшие горки теста на расстоянии друг от друга. Выпекайте 15 мин. при 180-200°C.

Печенье получается пышным, с нежным апельсиново-медовым ароматом.

Евгения ЯРЁМЕНКО, г. Ульяновск

## ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С МЁДОМ И ГРУШАМИ

На 2 ст. муки: 1/2 ст. овсяных хлопьев, 1 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. мёда, 4 груши, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. тёртой лимонной цедры, 1-2 ч. л. лимонного сока, молотая корица, соль. Для посыпки: 1/2 ст. овсяных хлопьев.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю наливаем 1 ст. воды, добавляем сахар, раст. масло и мёд. Нагреваем на слабом огне до полного растворения сахара. Снимаем с огня.

2. В полученную массу насыпаем муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, лимонную цедру, корицу и щепотку соли. Замешиваем тесто. Оно должно быть по консистенции, как густая сметана. При необходимости добавляем ещё муки.

3. Груши нарезаем кубиками, сбрызгиваем лимонным соком, смешиваем с тестом.

4. Тесто выливаем в смазанную маслом форму, посыпаем сверху овсяными хлопьями. Выпекаем 35-40 мин. при 180°C. Готовность проверяем деревянной палочкой.

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

## ПИРОГ С МЕДОВО-ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 3 ст. муки (400 г): 250 г творога, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 8 ст. л. раст. масла, 6 ст. л. молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1/2 ст. мёда, 1 ст. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растираем с яйцом и сахаром. Добавляем раст. масло, молоко, муку, смешанную с разрыхлителем, ванильный сахар и щепотку соли. Замешиваем мягкое тесто.

2. Готовим начинку. Мёд слегка нагреваем на паровой бане. Добавляем в него сливочное масло, доводим до кипения. Затем добавляем слегка обжаренные орехи.

3. В разъемную форму, смазанную маслом, раскладываем тесто, делаем бортики высотой около 1 см. На тесто выкладываем медово-ореховую массу. Выпекаем около 40 мин. в духовке, нагретой до 180°C. Края теста должны зарумяниться.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

## БЫСТРОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЁДОМ

На 1,25 ст. муки: 1/3 ст. мёда, 2 ст. л. коричневого сахара, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. молока, 3-4 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для посыпки: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю положите мёд, сахар, сливочное масло и молоко. Нагревайте на слабом огне, пока масло не растает. Остудите.

2. В отдельной миске смешайте муку с разрыхлителем, корицей и солью. Влейте медовую массу, замесите мягкое, эластичное тесто.

3. Тесто разделите на небольшие шарики величиной с крупный грецкий орех. Выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки, на расстоянии не менее 2 см друг от друга. Шарики слегка расплющите в лепёшечки. Выпекайте 5-7 мин. при 220°C.

4. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

## РУЛЕТ С МЁДОМ И ОРЕХАМИ

На 1 ст. муки: 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 2 ст. крупно рубленых грецких орехов, 3 ст. л. мёда, 3 ст. л. сахара, тёртая цедра 1/2 лимона, 2 ст. л. сливочного масла. Для смазывания рулета: 1 яйцо.

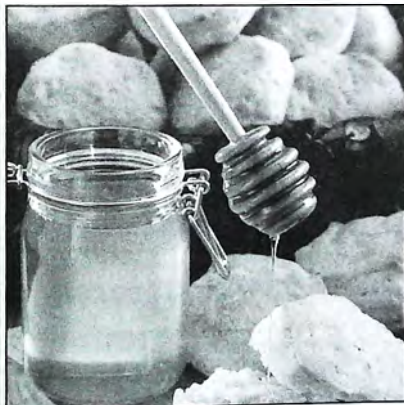
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку перемешайте с разрыхлителем и солью. Добавьте яйцо, размягчённое сливочное масло и 4 ст. л. тёплой воды. Замесите тесто, заверните его в пищевую плёнку, положите на 30-40 мин. в холодильник.

2. Для начинки рубленые орехи соедините с мёдом, сахаром и лимонной цедрой.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, смажьте сливочным маслом. На тесто выложите ровным слоем начинку. Сверните в рулет. Выложите его на смазанный маслом противень. Сверху смажьте слегка взбитым яйцом. Выпекайте около 40 мин. при 180°C.

Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь



● Мёд в жидком состоянии можно покупать только лишь с конца июня и до ноября. К ноябрю весь мёд садится (кристаллизуется) и жидким быть не должен.

● Зрелый мёд — густой, при комнатной температуре его можно накрутить на ложку, стекая мёд должен ровной струйкой, не разрываясь на капли. При этом на поверхности должна образоваться горка.

● Засахарившийся мёд при желании легко можно превратить в жидкий. Для этого надо поместить сосуд с мёдом в горячую воду (температура до 60°C).

● Хранить мёд лучше в сухом, тёмном месте при комнатной температуре, вдали от пахучих веществ (мёд впитывает в себя запахи).



Кристина ЮДИНА, г. Владимир

# ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

## КАК ХРАНИТЬ ХЛЕБ

Самый первый вам совет — покупайте хлеб только на один день, и голова не будет болеть, как вам бороться с плесенью. Не храните хлеб долго, особенно в полиэтиленовых пакетах. За счёт испарения воды из хлеба в нём создается повышенная влажность, что способствует быстрому развитию плесени. Особенно летом, в жару. Лучше держать батоны и буханки в чистой деревянной или эмалированной посуде, а летом — в холодильнике, в пакете. За полчаса до еды доставайте хлеб, чтобы он принял комнатную температуру. Можно подсушить в тостере или освежить в микроволновке.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

Для  
Л. МЫСИНОЙ,  
г. Воронеж



Пару слов о плесени. У меня дома считают, что ничего страшного в плесени нет. Срезал пятнышко — и можно хлеб кушать. Совсем недавно прочитала, что говорят по этому поводу микробиологи. Оказывается, срезание «пятнышек» ничего не даёт. Плесень и микроорганизмы остаются внутри в виде мицелия — длинных, не видимых невооружённым глазом нитей, которые могут проникать в продукт на большую глубину. Оказывается, обжигание булки на огне её тоже не «излечит»: сгорает лишь поверхностный слой, а то, что внутри, остаётся. Использовать заплесневевший хлеб можно, только порезав тонкими ломтиками и обжарив. Да и то, если степень заражения невелика.

Полина КЛИМОВА, г. Саранск

По поводу обработки от плесени могу посоветовать вот что. Хлебницу содержите в чистоте и регулярно

проветривайте. Если в хлебнице лежал плесневелый хлеб, хорошо вымойте хлебницу, просушите на солнце. Протрите тампоном, смоченным в уксусе и хорошенько проветрите. Вместе со свежим хлебом положите в хлебницу 3-4 кусочка кускового сахара. Он впитывает лишнюю влагу. Но если хлеб постоянно плесневеет, скорее всего, вам нужно сменить хлебницу.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

Моя бабушка никогда не пользовалась магазинной хлебницей, у неё был свой проверенный способ. Она заворачивала хлеб в чистую хлопчатобумажную ткань и клала в эмалированную кастрюлю, которую накрывала крышкой. Хлеб хранился прекрасно. Можно заворачивать хлеб в льняное полотенце.

Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов

## БОРЩ И КЕТЧУП

Для  
Л. Т. БАСТРЫКИНОЙ,  
г. Пермь



Не знаю, как другие, но я иногда варю борщ с кетчупом. Обжариваю лук с морковью, туда же добавляю кетчуп, даю протушиться 5 мин. и заправляю борщ.

Пасту не люблю именно потому, что вскрытые банки у меня часто застаиваются в холодильнике, потом приходится их выбрасывать. А кетчуп стоит нормально. Только смотрите состав. Желательно, чтобы там присут-

ствовало больше натуральных продуктов, чем химии.

Анжелика ДЕЕВА, г. Краснодар

Зачем вам летом кетчуп? Варите борщ со свежими помидорами или томатным соком. Вкуснее борща не бывает.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

Меня тоже когда-то интересовал этот вопрос, потому что не люблю вкус томатных паст и соусов. На одном из форумов в Интернете прочитала, что класть в борщ кетчуп — дело последнее. Этот продукт не для борща и не для варки. Кетчуп — холодный соус, который подаётся к готовым блюдам. Посмотрите старые рецепты борща, вспомните, как готовили ваши бабушки. Никакого кетчупа тогда не было.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград

Купила как-то в магазине вареники с вишней и решила приготовить их в пароварке, потому что где-то прочитала, что вареники на пару очень вкусные. Инструкции под рукой не было, решила, что поставлю таймер на 15 мин. Получилась натуральная размазня, которую с трудом отделила от чаши. Подскажите, что я сделала неправильно? Можно ли готовить вареники в пароварке и как это лучше делать?

Рaisa ГОРЧАКОВА, г. Вологда

У меня муж увлёкся рыбалкой. Хочу поинтересоваться, а что можно приготовить из щуки? Рецепт фаршированной щуки у меня есть, но для меня это неприемлемо. Не хватит меня на то, чтобы выбирать из рыбы все косточки. Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь простые и быстрые рецепты.

Лариса АЛЕХИНА, г. Кострома

У меня вопрос про холодец, который только начала осваивать. Как его нужно варить, чтобы бульон после застывания был прозрачный? У меня почему-то получается мутный холодец. Мне такой есть не вкусно. Сотрудница на работе приносила холодец с потрясающим прозрачным «желе», я даже глазам своим не поверила. Очень жду от вас полезных советов.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк



**Кирилл Жандаров** — популярный актёр театра и кино. Родился 29 марта 1983 года в г. Ломоносове Ленинградской области. После школы хотел стать юристом, но пошёл учиться в театральный вуз. Окончил ЛГИТМиК, работал в театре Романа Виктюка в Москве. Сейчас играет на сцене Большого Драматического театра (БДТ) в Санкт-Петербурге. Молодому актёру интересны любые роли, но, как он признался в одном из интервью, от ролей «негодяев и злодеев» в последнее время отказывается — наигрался отрицательных персонажей. Телезрителям актёр хорошо знаком по фильмам и сериалам «Доярка из Хацапетовки», «И всё-таки я люблю», «Кактус и Елена», «Пусть говорят», «1942», «Краткий курс счастливой жизни», «Верю».

## О СЕРИАЛАХ

— Бытует мнение, что сериалы портят артистов... Как вы думаете?

— Я бы уточнил: плохие сериалы. Некоторые мои работы в полнометражных картинах дали мне как актёру меньше, чем в сериалах.

— Вы играли в Театре Романа Виктюка. Чему научил вас этот режиссёр?

— Роман Григорьевич вселил в меня уверенность в том, что, если тебе доверили роль, значит, только ты можешь её сыграть.

— Случалось ли так, что вы не находили общий язык с режиссёром?

— Да, и в этом случае я отказывался сниматься.

— На что потратили первый гонорар?

— Я съездил в Болгарию и купил себе «Плейстейшн». Правда, сейчас не играю, а смотрю на нем dvd-фильмы.

## О ПОПУЛЯРНОСТИ

— У вас есть свой фан-клуб?

— Поклонницы предлагают его создать и даже придумали варианты названия. Но я отказался, предпочитаю общаться в Интернете. Кстати, у меня есть и двойники. Один псевдо-Жандаров постоянно отвечает фанаткам на вопросы. Я с ним на днях пообщался. «Кирилл» рассказывал, что он ест пельмени, что у

него всё хорошо, что он сейчас снимается в кино. Причём назвал фильм, в котором я снимался год назад. И выложил кучу фотографий. Лично я этому рад: он поддерживает хороший имидж актёра Жандарова. Единственное: пишет с ошибками. Это печально.

— Вы устаёте от публичности?

— В Питере меня почти не узнают. Кепку надел — и ты спокоен. Да, перед театром стоят люди. Даже неудобно перед коллегами, что девочки тормозят мою машину, требуют автографы. Но это приятно.

## О ЛЮБВИ

Кирилл Жандаров — человек семейный. Женат на молодой актрисе Надежде Толубеевой, с которой познакомился в театре и, как он признался, влюбился с первого взгляда.

— Вы совершали безумные поступки во имя любви?

— Учась в школе, был влюблён в одноклассницу и хотел подарить цветы, спустившись с крыши к ней на восьмой этаж. Только не смог придумать, как это сделать (смеётся). Но таких глубоких чувств, как к моей супруге, ни к кому не испытывал.



# 11 вопросов кириллу ЖАНДАРОВУ

— А руку и сердце раньше кому-нибудь предлагали?

— Нет, я был убеждённым холостяком, как голливудский сердцеед Джордж Клуни. Но встреча с будущей супругой изменила всю мою жизнь. Любовь с первого взгляда не миф.

## О СЕМЬЕ

— И как вы чувствуете себя, став семейным человеком?

— Прекрасно. Семья — это идиллия! Приятно сознавать, что любимая и любящая женщина во всём со мной солидарна. Я уже не такой ветреный и вспыльчивый, как до женитьбы, — забочусь не только о своих интересах.

— А как у вас в семье распределяются обязанности?

— Всё просто: муж сказал, жена сделала. Шутка, конечно. У меня посуду. — Кулинарией радует меня

Надя. Она не любит, если я разбрасываю вещи. Сейчас уже более-менее начал складывать в одно место. А вообще мы абсолютно понимаем друг друга. Бытовуха есть многих, а у нас нет проблем. Можем поссориться из-за мелочи, но я считаю это глупым, и Надя точно так же считает. У нас в семье полное доверие.

## О КУЛИНАРИИ

— А вы умеете готовить?

— Готовлю иногда. Жене, кстати, это нравится. Когда-то я работал поваром в клубе, хотя устраивался посудомойщиком. Гуляла свадьба, и повар, перебрав алкоголя, сунул мне в руки книгу рецептов. Я быстро узнал, как делать жульены и рубить салат оливье. Потом учиться пошёл — на менеджера ресторано-го бизнеса. А в итоге стал актёром.

# КАК ПОБЕДИТЬ ПЛЕСЕНЬ

**Плесень на стенах и потолке — довольно неприятная вещь, особенно если вы только-только сделали ремонт. Как же избавиться от плесени в помещении?**

грунтовка, то разбавьте её согласно инструкции. Перед тем, как наносить грунтовку, нужно удалить плесень с поверхности при помощи шпателя и дать стене (потолку) просохнуть.

Антисептическая грунтовка равномерно наносится на сухую чистую поверхность при помощи краскораспылителя, малярной кисти или валика. А затем антисептик, подождите 4-6 часов, а затем очистите поверхность от остатков загрязне-

роса можно использовать хлорку, отбеливатели для белья и т. п. При этом очень важно помнить, что хлорсодержащие средства категорически нельзя смешивать с препаратами, в состав которых входит аммиак!

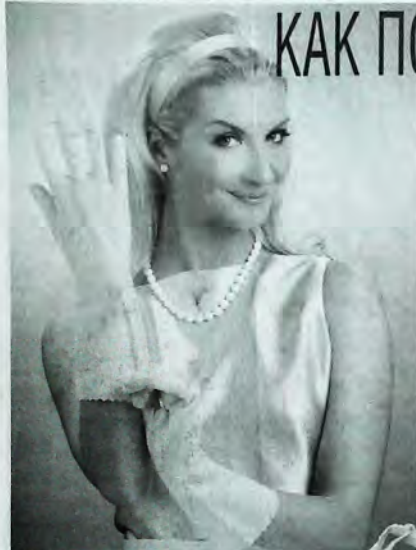
В лёгких случаях можно бороться с плесенью при помощи совершенно безобидных для человека средств — концентрированного раствора хозяйственного мыла (оно содержит щёлочь) или раствора масла чайного дерева (2 ч. л. масла на 2 ст. воды распылить из пульверизатора на плесень и не смывать).

Можно использовать для борьбы с плесенью пищевую соду и уксус. Плесень посыпается содой, на соду распыляется уксус. Сода и уксус вступают в реакцию и начинают пузыриться. Когда химическая реакция прекратится, плесень считается жёсткой щёткой, затем очищенная поверхность промывается водой.

## ПОМНИТЕ! Медный купорос очень токсичен.

При работе с ним пользуйтесь перчатками, очками, респиратором или ватно-марлевой повязкой. Перед обработкой помещения удалите из него всех лишних людей, а после обработки устройте проветривание.

После работы нужно вымыть руки и лицо с мылом, прополоскать рот.



**С**начала давайте разберёмся: откуда она берётся? Плесень — это грибок. Грибок любит влажные, плохо проветриваемые помещения. Так что если вы заметили плесень на стенах или потолке — то в вашей квартире повышенная влажность и плохая вентиляция. Поэтому сколько бы вы ни пытались избавиться от плесени, она будет появляться снова и снова, пока вы не устраните причину её появления.

Многие предпочитают «поверхностный» метод борьбы с плесенью на стенах, вешая поверх неё ковёр или картину. Мол, плесени не видно — значит, её нет. Но плесень не только разрушает книги, обои, мебельную обивку, прорастает в ДВП и штукатурку. Плесневые грибки выделяют особые токсины, которые могут вызвать аллергию и другие заболевания. Поэтому очень важно бороться с плесенью и победить.

Для начала, как мы уже говорили, нужно устранить причину появления грибка. Для этого нужно привести в норму уровень влажности и обеспечить хорошую вентиляцию. На кухне можно установить вытяжку, если

её ещё нет, а в ванной специальный, относительно недорогой вентилятор, который располагают у входа в вентиляционное отверстие. Если у вас раздельный санузел, установите вентилятор и в туалете.

Кроме того, стены могут отсыревать из-за того, что помещение промерзает, поэтому очень важно обеспечить хорошую теплоизоляцию. Но помните, что некоторые дешёвые современные утеплители наоборот могут провоцировать появление плесени.

Разобравшись с причинами появления плесени, можно приступать к борьбе с самим плесневым грибом. Самый простой и быстрый способ избавиться от плесени на стенах и потолке — это купить готовую антисептическую грунтовку. Грунтовки не только помогают избавиться от плесени, но и предупреждают её повторное появление.

Многие грунтовки готовы к использованию сразу после покупки — разбавлять их водой не нужно. Если же вам досталась неразбавленная

ни. Промойте поверхность чистой водой, тщательно просушите и нанесите грунтовку ещё раз. Через сутки поверхность уже можно наносить краску, клеить обои и т.п.

Если по какой-то причине у вас нет грунтовки, можно использовать народные методы борьбы с плесенью. Избавиться от плесени поможет раствор медного купороса (не более 100 г купороса на 10 л воды). Но учтите, что этот раствор может придать обрабатываемой поверхности голубоватый оттенок. Впрочем, предполагается, что после уничтожения плесени всё равно понадобится косметический ремонт — так что, скорее всего, это не важно. Вместо раствора купо-

**И**збавившись от плесени, важно не допустить её повторного появления. Для этого нужно:

- регулярно проветривать помещение;
- не допускать переохлаждения помещения;
- не развешивать в помещении влажное бельё;
- вовремя ремонтировать краны и водопровод;
- улучшить вентиляцию (особенно — в ванной);
- использовать для ремонта материалы, устойчивые к воздействию воды.

**Соблюдайте эти простые правила — и плесень в квартире вам не страшна!**





Мы часто видим на клумбах кустики с серебристыми листочками. Это удивительное растение называется цинерария. Оно прекрасно подходит для украшения клумб и бордюров. Но, оказывается, цинерария бывает ещё и комнатной. В народе её называют цинерария окровавленная, крестовник кровавый. Листья у неё сверху окрашены в тёмно-зелёный цвет, а снизу — в пурпурный. Цветущая комнатная цинерария похожа на большой куст маргариток. Она цветёт настолько густо, что распустившиеся соцветия напоминают сплошной упругий ковер или пёструю подушку. Она хороша и в саду, и на балконе, и в комнате. От одного вида на цветущую цинерию поднимается настроение. Это один из самых жизнерадостных цветов. Она является идеальным подарком. Ведь это растение в форме компактного кустика имеет целую шапку белых, лиловых, фиолетовых, красных или розовых цветов. Не бывает только жёлтой цинерарии.

## ЦИНЕРАРИЯ- «ПЁСТРАЯ ПОДУШКА»



Цветок цинерария (cineraria) относится к семейству астровых. Родиной считаются Канарские острова, там они растут многолетними кустарниками, высота которых может достигать 60 см. Листья сердцевидной формы, а края у них зубчатые. Растение считается декоративным, поэтому со временем было выведено множество гибридных форм.

Комнатные цветы цинерарии могут быть простые, махровые и полумахровые. Цветы цинерария начинает зимой, с января и до конца апреля. При хорошем уходе время цветения можно продлить, регулярно удаляя увядающие соцветия, а также, если не оставлять растение на сильном солнце. А ещё цветы цинерарии пахнут: аромат не резкий — приятный. Цинерария гибридная может расти около 3 лет, но её предпочитают выращивать лишь один год, а затем сажать новую.

### МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Комнатная цинерария любит яркий свет, но без попадания солнечных лучей на неё. Выращивать её лучше всего на западных или восточных окнах. Если же на северной стороне достаточно света, то это будет самое подходящее место для растения, поскольку оно считается прохладолюбивым. Комната, в которой находится растение, должна регулярно проветриваться.

### ТЕМПЕРАТУРА

Цинерария не любит жары, поэтому содержать её следует в прохладном

помещении. Оптимальной считается температура в +15°C, но при этом она не должна опускаться ниже, чем +8°C. Очень тяжело растению при температуре выше +20°C.

### ВЛАЖНОСТЬ

Цинерария гибридная любит высокую влажность воздуха, потому что зелёные листья растения сильно испаряют воду. Но опрыскивать цинерию нельзя. Распылять воду можно только рядом с цветком. Для увлажнения следует разместить горшок с растением на поддоне с мокрым керамзитом или галькой. Корни не должны находиться в воде, иначе стебель почернеет и растение пропадёт.

### ПОЛИВ

Растение очень требовательно к поливу. Поливать цинерию следует регулярно, чтобы почва была влажной, но не мокрой, от чрезмерного полива растение может завянуть. Вода требуется мягкая, отстоянная, комнатной температуры.

### ПОДКОРМКА

В весенне-летний период во время роста цинерию следует подкармливать каждые две недели комплексным удобрением для цветущих растений. Можно использовать «Агриколу для цветущих растений», нитрофоску или «Агриколу-фантазию».

### ПЕРЕСАДКА

Цинерию обычно не пересаживают. После того как она отцвела, больше уже никогда не зацветёт, поэтому её обычно выбрасывают и сажают новую.

### РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают цинерию семенами, они обладают хорошей всхожестью на протяжении 3 лет. Семена следует сеять в разные сроки с июня по октябрь. После посева для цветения должно пройти 8-9 месяцев. Для посева берётся смесь, состоящая из листовой и перегнойной земли, также надо добавить песок, а затем всё просеять. Прорастивают семена при +20-22°C. При появлении 2-3 настоящих листочков, сеянцы пикируют в отдельные горшочки с диаметром не менее 10 см.

### ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Главным врагом растений, в том числе и цинерарии, является тля. Поэтому растению следует регулярно осматривать и при появлении этих вредителей нужно опрыскать мыльной водой или инсектицидом. Из инфекционных болезней цинерария подвержена таким грибковым заболеваниям, как фитофтора, серая гниль, ржавчина и мучнистая роса. В этом случае следует обработать растение препаратом «Топаз» или другими медьсодержащими препаратами.

Цветы цинерарии являются не только прекрасным украшением нашего жилища и замечательным подарком к какому-либо знаменательному событию, оказывается, они улучшают микроклимат помещений, насыщают воздух кислородом и озоном.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



# МИФЫ О ЖЕНЩИНАХ

**Мифы о женщинах придумывают мужчины... Может быть. Но поддерживают эти мифы сами женщины. Несколько интересных исследований.**

## ЖЕНЩИНЫ НИКОГДА НЕ ОБЕСПЕЧИВАЛИ СЕМЬЮ

Издавна сложился стереотип, согласно которому муж являлся добытчиком, проводил время на охоте, а жена занималась детьми и домашним хозяйством, собирая, возможно, какие-то мелкие ягоды. Однако, по последним данным археологов, основными кормильцами рода были как раз женщины, приносившие до 80% пищи (орехи, яйца, дикie овощи). Убить животное с помощью примитивного оружия было очень непросто, добыча сопровождалась многодневной погоней, поэтому жёнам ничего не оставалось, кроме как обеспечивать семью. По мнению учёных — наши предки жили практически в равноправном обществе, кто-то занимался собирательством, а кто-то — охотой.

## ЖЕНЩИНЫ КОНТАКТИРУЮТ С ДЕТЬМИ ЛУЧШЕ ОТЦОВ

Это широко распространённый миф. В Калифорнии провели наблюдение за оцями, и было обнаружено, что, точно так же, как и у матерей, у отцов новорождённых малышей сразу же устанавливается с ними плотный эмоциональный контакт. Те мужчины, за которыми наблюдали учёные, как и матери, много разговаривали и играли со своими новорождёнными детьми, целуя и лаская их. Мужчины совершенно точно идентифицируют сигналы своих маленьких детей — чувство голода, скуки, страха. Но на детский смех мужчины реагировали более сдержанно, чем женщины.

## ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МУЖСКАЯ

По сложившемуся стереотипу, с удовольствием поддерживаемому самими женщинами, их интуиция куда более развита, чем мужская, женщины более чуткие к грядущим изменениям. Учёные подвергли изучению и анализу все исследования по данной тематике за последние 20 лет и обнаружили, что это утверждение — всего лишь миф. И у мужчин, и у женщин интуиция примерно одинакова. Общество позволяет женщинам верить в своё превосходство в этом аспекте, однако никаких особенных генетически обусловленных способностей в этом плане у прекрасного пола нет.

## ВСЕ ЖЕНЩИНЫ — СПЛЕТНИЦЫ

Женщины сплетницы — да. А думаете, мужчины меньше любят распускать и слушать сплетни? Вовсе нет, исследования показали, что мужчины, мало того, что активнее, чем женщины, обмениваются информацией, но иногда и изменяют её до неузнаваемости! То есть именно мужчины, а не женщины, запускают «сарафанное радио», и не просто распускают слухи — они их создают!

## ЖЕНЩИНЫ НЕ ТАКИЕ АГРЕССИВНЫЕ, КАК МУЖЧИНЫ

Казалось бы, всем известно, что мужчины — отъявленные бузотёры, а женщины — нежные воздушные существа, эдакие кошечки. Однако, не всё так однозначно. Десятки проведённых исследований показали, что в случаях физического проявления агрессии среди



детей, безусловно, лидируют мальчики, но в проявлении агрессии в других случаях половые различия уже не так заметны. Девочкам более свойственно косвенное воздействие — сплетни, отказ дружить, манипуляция. И это является поводом задуматься о том, что не только мужчины агрессивны, тем более, что с возрастом мужчины лишаются своего многократного превосходства в физической силе.

## ТРУД ЖЕНЩИН ЦЕНИТСЯ НИЖЕ

В Германии организацией Sozioökonomisches Panel уже более 20 лет проводится регулярное выборочное исследование, которое в репрезентативной выборке неосожиданно показало, что 35% женщин зарабатывают больше своих мужей. Похожие выводы сделал и Ричард Фриман из Гарварда. Он пришёл к выводу, что в США почти 30% работающих женщин зарабатывают больше мужей. А по данным Фонда Уирпула в Европе женщин, зарабатывающих больше мужчин, вообще 59%.

## МУЖЧИНЫ — ИЗОБРЕТАТЕЛИ И УЧЁНЫЕ

На самом деле есть вещи, чьё изобретение и в голову не придёт приписывать мужчинам — бюстгальтер, подгузники, кофейный фильтр и многие другие. В жизни полно изобретений, которые призваны облегчить жизнь, и которые были придуманы именно женщинами. Даже в таких областях, как компьютерная техника, медицина и в естественных науках, женщинам также принадлежат важные открытия. Например, дочь лорда Байрона, Ада Лавлейс Байрон, считается ни много, ни мало — первым программистом планеты. Материал для бронжилетов, лёгкий, но вместе с тем и твёрдый, как сталь, тоже изобрела женщина — Стефани Луиза Воклек. А вспомним дважды лауреата Нобелевской премии Марию Кюри! И этот список можно продолжать и продолжать.



# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТ-ЗНАКОМСТВ



В наши дни Интернет стал неотъемлемой частью жизни почти каждого человека. Настоящей жизни в наше время становится всё меньше, Интернет заполняет собой всё, даже телевидение начинает потихоньку ему проигрывать. В Интернете мы живём, в нём же мы учимся, общаемся, встречаемся с друзьями и даже влюбляемся....

Влюбляемся? А разве в настоящей жизни меньше возможностей? Или, может, гораздо приятнее сидеть в тепле и сухости, за экраном монитора, попить чай и перекидываться фразочками с каким-нибудь парнем в социальной сети?

Ну да, конечно, многие сейчас предпочитают монитор и клавиатуру настоящему живому общению. Ну а что тут такого? Да! Не нужно заботиться о своей «сногсшибательности», перед тем как предпринять попытку познакомиться. Не нужно мёрзнуть или мокнуть под дождём на улице, дабы среди толпы найти понравившегося человека и заговорить с ним. Да и времени на это нет. Жизнь быстрая и сложная.

Не нужно тратить время на различные заведения, в которые люди приходят с целью познакомиться. Гораздо проще открыть сайт любой социальной сети, часок-другой потратить на то, чтобы просмотреть (как меню в кафе) пару сотен анкет, выбрать десяток понравившихся и просто отправить всем по шаблонной фразе и ждать, пока кто-нибудь проглотит наживку. А там... как бог даст.

Справедливости ради, нужно сказать, что есть у интернет-знакомств и плюсы, и минусы. Поэтому, решайте сами, что перевешивает.

## ПЛЮСЫ

**1.** К плюсам можно отнести то, что до поры до времени можно не задумываться о своём внешнем виде.

**2.** Вам не придётся подходить к случайному человеку (или в свою очередь ждать внимания от незнакомца), набор качеств которого в итоге может оказаться для вас настоящим сюрпризом. В Интернете вы предварительно можете просмотреть анкету и хотя бы приблизительно судить, симпатичен вам этот человек или нет.

**3.** Вы имеете возможность поддерживать общение с множеством людей одновременно и постоянно расширять круг своих знакомств.

**4.** При общении в Интернете у вас не будет необходимости отвечать мгновенно, у вас всегда будет время хорошенько подумать, прежде чем сказать. Только вот не все этой замечательной возможностью пользуются.

**5.** При желании вы найдёте того, кого ищите, в Интернете у вас гораз-

до больше вариантов, из которых вы можете выбрать, чем, скажем, в клубе на дискотеке.

**6.** Нет лишних затрат на кафе, поездки и т. п.

## МИНУСЫ

**1.** Первый существенный минус — это отсутствие естественности и, как следствие, романтики. Вы лишаете себя права на удивление и эмоциональный всплеск, который будет в любом случае, в независимости от того, подходит этот человек вам или нет. Ни ошибок, ни сюрпризов, всё притянуто за уши, и детям потом даже рассказать нечего будет.

**2.** Возможность попасться в ловушку нечестных людей. Даже после того как вы прочитаете анкету, вы не можете с уверенностью сказать, что знаете человека, который сидит «по ту сторону монитора». А он мог не совсем честно (или совсем нечестно) составить свою анкету. В итоге, вместо молодого принца на белом джипе можно получить старого скрягу на «Жигулях».

Сложно сказать, зачем это им надо, у кого-то есть корыстные побуждения, кому-то приятен сам процесс, в котором он выдает себя за другую личность. После разоблачения будет очень неприятно, а если вы успеете привязаться к такому человеку, вам, скорее всего, будет даже больно.

**3.** Вы можете не оправдать ожиданий друг друга при встрече. Люди, привыкшие к общению в Интернете, часто бывают не настолько интересны в жизни. Плюс привычка постоянно сидеть у монитора делает их несколько скованными в реальном общении.

**4.** Потеря навыков и мотивации знакомства и общения в реальном мире. Это, пожалуй, самый большой минус.



Имя Мишеля Нострадамуса — французского врача, фармацевта, астролога и провидца — окутано легендами. Написанные им «Пророчества», содержащие предсказания вплоть до 3797 г., принесли ему всемирную известность. Интерес к его личности не ослабевает вот уже несколько столетий. Его «Центурии», что в переводе означает «Столетия», переводятся на многие языки мира и издаются год за годом, век за веком, практически непрерывно.



# Нострадамус

## МАЛЕНЬКИЙ ЗВЕЗДОЧЁТ

Нострадамус — это латинский вариант фамилии Мишеля де Нотр-Дама, родившегося в декабре 1503 г. в маленьком городке Сен-Реми на юге Франции в семье нотариуса.

В отличие от многих других предсказателей, Мишель Нострадамус своей одарённостью был обязан не одному поколению предков. Наследственность сыграла в его судьбе далеко не последнюю роль. Предки по отцовской линии услаивали от арабов искусство врачевания и склонность к каббалистике. По линии матери его предки отличались незаурядными способностями в области медицины и математики. Первоначальное образование Мишель получил дома под руководством деда по матери Жана де Сен-Реми. Дед обучал его латыни, греческому, ивриту, математике и астрологии. Именно он сумел привить ему горячую любовь к постижению тайн звёздного неба. Окружающие стали называть юного Мишеля «маленьким звездочётом». Когда Мишелю исполнилось 14 лет, его отправили на учёбу в Авиньон, считавшийся тогда центром гуманитарной учёности. Здесь он изучает целый комплекс гуманитарных наук, включающий риторику

и философию. В возрасте 22 лет Мишель поступает в знаменитый в то время в Европе университет в Монпелье, славившийся своей медицинской школой.

## ИСПЫТАНИЕ ЧУМОЙ

После окончания университета он получает лицензию на занятия медициной и покидает Монпелье, выбрав для себя тяжелейший путь борьбы с вспыхнувшей во Франции эпидемией чумы. Ему удалось остановить эпидемию в нескольких крупных городах Франции, в том числе Каркассоне, Тулузе, Нарбонне и Бордо. Вместо изнурительных для больного и отнимающих последние силы кровопусканий он «выписывал» родниковую воду, свежий воздух и лекарства, сделанные им на основе целебных трав. После четырёх лет войны с чумой Мишель Нострадамус возвращается сначала в Авиньон, где продолжает углублять свои познания в фармацевтике, а затем в Монпелье, в университете, чтобы получить докторскую степень, что не составляло для него особого труда. Вскоре он переселяется в город Ажан и здесь обзаводится семьей. Красавица-жена подарит ему сына и дочь. Но счастье Мишеля было недолгим. Город снова накрывает эпидемия чумы. Нострадамус спасает

сотни людей от гибели, но не успевает спасти собственную семью — жена и дети умирают от чумы. Такова расплата за несколько лет счастья и покоя. Нострадамус теряет не только семью, но и медицинскую практику. Люди, которых он ещё недавно спасал от неминуемой смерти, начинают относиться к нему с недоверием: спрашивается, какой же он врач, если не смог спасти собственных детей и жену? Нострадамус покидает Ажан и проводит несколько лет в путешествиях по миру, в последние два года спасаясь в одном из монастырей от голода.

Вернувшись во Францию, в разгар новой эпидемии чумы, он снова вступает в борьбу с ней. За работу по спасению жизни людей парламент Прованса назначает ему пожизненную пенсию. Нострадамус навсегда обосновывается в маленьком городке Салоне, где вторично женится. В этом браке у него родилось трое сыновей и трое дочерей. Дом Нострадамуса в Салоне, на улице, носящей сегодня его имя, сохранился до сих пор, в нём располагается музей Нострадамуса.

## ГЛАВНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

В Салоне Нострадамус продолжает заниматься медицинской практикой и писать книги. Перу Нострадамуса



принадлежит не менее десятка книг. Но главным делом своей жизни он считал написание книги предсказаний.

В 1555 г. Нострадамус публикует первую часть книги «Пророчества». В полном виде она состояла из десяти глав — «Центурий», в каждую из которых входило 100 четверостиший-катренов. В предисловии к книге пророчеств, адресованном своему малолетнему сыну Цезарю, Нострадамус писал: «Долгое время я делал многие предсказания, далеко вперед событий, которые с тех пор произошли в указанных мной местностях. Все это мне удалось совершить благодаря божьей силе, вдохновлявшей меня. Однако из-за возможности вреда и для настоящего, и, в особенности, для будущего, я предпочитал молчать и воздерживался от записи этих предсказаний. Но позже я решил в темных и загадочных выражениях все же рассказать о будущих переменах человечества. Все должно быть записано в туманной форме, прежде всего пророческое. Это вечные пророчества, ибо они простираются от наших дней до 3797 г.»

В 1558 г. Нострадамус издает вторую часть «Пророчеств», где помещает послание к королю Генриху II: «Большинство предсказаний составлено и согласовано с астрономическими вычислениями соответственно годам, месяцам, неделям областей, стран и большинства городов всей Европы, включая Африку и часть Азии. Хотя мои расчеты могут не оказаться правильными для всех народов, они, однако, определены небесными движениями в сочетании с вдохновением, унаследованным мной от моих предков, которое находит на меня в определенные часы».

## ПРОРОК И ПРЕДТЕЧА

В своей магистерской диссертации Нострадамус указал возможность применения привок против оспы, что было сделано лишь 200 лет спустя Эдуардом Дженнером. Также великий учёный высказал предположение о наличии у человека двух кругов кровообращения, предвосхитив на 120 лет открытие Уильяма Гарвея. Нострадамус предсказал использование человечеством электричества, радио, телевидения, паровых машин, самолётов и т. п. Он за 200 лет до Генри Кавендиша вывел законы взаимодействия электронных зарядов. Великий учёный эпохи Возрождения предсказал ряд направлений развития техники, в том числе и космонавтику. Как опытный врач и астролог, Нострадамус знал точное время своей смерти. Он скончался от разрыва сердца на рассвете 2 июля 1566 года в возрасте 63 лет. Надгробная

надпись гласила: «Здесь покоятся кости Мишеля Нострадамуса, одного из всех смертных, сочтенного достойным сообщить и записать своим почти божественным пером о влиянии звезд на будущие события, которые должны произойти на земном шаре». 12 «Центурий», насчитывающих 970 катренов, — это как бы описания путешествия автора по будущим судьбам человечества вплоть до 7-го тысячелетия (к сожалению,

четверостишия, касающиеся событий после 2300 года, безвозвратно утеряны). Это — путешествие сквозь войны, бедствия, катастрофы. Эта книга — одна из самых удивительных книг, известных человечеству. Нострадамус — не только величайший пророк и ясновидец, но и средневековый предтеча таких известных фантастов, как Жюль Верн и Герберт Уэллс.

**Подготовила Алла ОРЛОВА**



## ПРЕДСКАЗАНИЯ, ВЕРНЕЕ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ

Поскольку предсказания изложены, как и обещано Нострадамусом, «в темных и загадочных выражениях», спор о том, осуществились ли они в полной мере, идёт, не утихая, уже не одно столетие.

●Пророк предсказал развитие технического прогресса, появление судов и автомобилей:

«Моим современникам трудно поверить/В железных амфибиях морей и земли/ Но эти чудовища выйдут на берег/Крутая волна захватит вдали».

●В следующем катрене явно просматриваются контуры подводной лодки:

«Гонец был подхвачен железной рыбой/Способной нырять до Романской земли/Война управляет сиреновой зыбью/И к смерти больше ведёт корабли».

●XX век предстаёт в его предсказаниях как век бедствий. Он указывает даты начала войны на Балканах, Первой мировой войны, революцию и гражданскую войны в России, начало и конец Второй мировой войны, поражение в ней Германии:

«Железный паук любит берег Дуная/Где немцы из Пленных готовят рабов/Их родина груды рублей золотых потеряет/Возмездие ведя из глубоких снегов».

●1986 г. — «Придёт комета на Землю/Звезду Откровения неся на хвосте».

В древности Звезда Откровения носила название «Полынь» (по-украински — «чернобыль»). Речь идёт о комете Галлея, которая является посланницей Хаоса и рождает непредсказуемые ситуации, несёт войны, разрушения, катастрофы, смерть. Когда эта комета подошла к Солнечной системе (1981), американскими врачами был открыт СПИД.

●1996 г. — «Проснутся вулканы, 19 клочущих жерл/Котёл разжигает сам Дьявол/Люди, бегите из лесов и с гор/7 городов больших будут смывы в море/Море будет кишеть трупами».

●«С наступлением эпохи Водолея/Активизируются вулканы/И начнётся наступление вод морей и океанов на сушу».

●Много разговоров вызвало следующее предсказание Нострадамуса: «Конец света будет в год/В котором страстная пятница придётся/В день Святого Георгия (23 апреля)/Светлое воскресенье (Пасха) — в день Святого Марка (25 апреля)/И праздник тела Христова — в день Святого Иоанна (24 июня)».

Подобные совпадения происходили неоднократно — в частности, в 1886 и 1943 гг.

# «ЗНОЙНЫЕ» ВОПРОСЫ



**Как правильно вести себя в жаркую погоду, чтобы сохранить бодрость и хорошее самочувствие?**

На самые актуальные летние вопросы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

— Почему летом люди чаще простужаются на курортах, чем дома?

— Даже небольшая «передозировка» солнца снижает иммунитет. Поэтому летом так часто можно увидеть людей с покрасневшей от солнечного ожога кожей и высыпаниями герпеса на губах.

Риск «подцепить» простудный вирус многократно возрастает в аквапарках и других многолюдных местах. Ведь там довольно большая скученность людей, которые приехали из разных городов и даже стран. Когда кто-то является носителем своего «местного» простудного вируса, он может заразить окружающих, у которых к этой инфекции нет иммунитета. Если говорить об аквапарках, то в них обычно влажно, а в такой среде вирусы лучше передаются.

Поэтому при отдыхе на курортах необходимо подумать о защите от простуды. Например, для профилактики вирусных инфекций можно смазывать нос гелем «Виферон» дважды в день. Этот простой метод можно использовать и у взрослых, и у детей.

— Как правильно пить в жаркий день?

— Наиболее оптимальным режимом питья в жаркую погоду является такой: понемногу, по 5-6 глотков, но часто — примерно раз в 20-30 минут. Пить воду стаканами бессмысленно. Организму нужно только определен-

ное количество жидкости. Если вы выпьете лишнего, то будете сильно потеть. А это не очень хорошо. При обильном потоотделении теряется целый ряд нужных веществ и усиливается жажда.

При этом надо пить не газировку, а обычную или минеральную воду. Основными компонентами современных лимонадов являются пищевые красители, подсластители и консерванты. Пользы организму они не приносят. К тому же «химические» заменители сахара часто оставляют приторное послевкусие. И эту оста-

точную сладость хочется запивать снова и снова.

Если вам надоела обычная вода, приготовьте полезный лимонад дома. Для этого разведите немного лимонного или другого кисловатого сока обычной или газированной водой.

Минеральная вода также прекрасно освежает. В ней содержится много ценных веществ, помогающих снижать вес. Например, магний нормализует работу нервной системы, улучшает работу кишечника, а соли калия способствуют правильной работе сердца. Только к выбору минералки нужно подходить осторожно. Потому что некоторые разновидности минеральной воды могут спровоцировать диарею и другие побочные эффекты.

Чтобы утолить жажду, лучше пить столовую минеральную воду с минерализацией не более 1 г/л. Неплохо помогает и лечебно-столовая минералка, на этикетке которой указаны цифры до 3-3,5 г/л. Но ее прием надо чередовать с приемом обычной воды.

— Как быть, если после пребывания в помещении с кондиционером начинает болеть горло?

— При настройке сплит-системы помните, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Кроме того, важно правильно размещать кондиционер в помещении. Поток воздуха не должен быть направлен напрямую на сидящего или спящего человека.

Предупредить простуды и ангины, связанные с работой кондиционера, помогает обычное закаливание. Лето — идеальное время для начала воздушных ванн и различных обливаний. Но во время закаливающих процедур у человека не должно возникать дрожи. Если она появляется, значит, вы что-то делаете неправильно.

Помимо обычного закаливания можно купаться, ходить босиком по траве. На ступнях находится большое число биологически активных точек, отвечающих за внутренние органы. В результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус и организм лучше сопротивляется инфекциям.

Для профилактики ангины очень важно отказаться в жару от употребления «ледяных» напитков. Питье должно быть слегка прохладным, тогда риск простудных заболеваний горла снижается.





При часто повторяющихся ангилах, может помочь курс лечения современными «вакцинами в таблетках» — препаратами ИРС-19, рибомунил или их аналогами.

— Считается, что в жару городской воздух очень грязный. Можно ли как-то от этого защититься?

— Максимальные значения загрязнения воздуха отмечаются в жаркую и безветренную погоду. Воздух большого города в условиях антициклона почти всегда насыщен выхлопными газами. В них содержится целый ряд веществ, провоцирующих развитие хронических заболеваний бронхов и легких.

Поэтому при любой возможности из душного города лучше всего уезжать. Если это невозможно, в самые жаркие часы лучше находиться в помещении с кондиционером или очистителем воздуха. Гулять желательно поздним вечером, когда пыль оседает на землю.

Кстати, от загрязненного воздуха страдает и наша кожа. Поэтому надо чаще споласкивать руки, лицо и шею прохладной водой. Это поможет избежать проблем с кожей и предупредит перегревание.

— Как бороться с отечностью ног в жару?

— Ноги летом отекают по целому ряду причин. При высокой температуре воздуха жидкость намного хуже выводится из организма. Такова особенность нашего тела, которое стремится увернуться от обезвоживания. Также в жару избыточно расширяются мелкие сосуды стоп и голеней. В них скапливается и застаивается лимфа.

Но особенно часто от отеков на ногах страдают женщины с варикозом. Погодные проблемы у них усугубляют имеющуюся венозную недостаточность.

Уменьшить отечность ног поможет массаж и лечение положением. Полежите минут 20-30 с приподнятыми на подушке ногами, сделайте простейшую зарядку и отеки уменьшатся. Чтобы отеки не появлялись вновь, обувайтесь в просторную, не сдавливающую стопу летнюю обувь: сандалии, босоножки, шлепанцы. Таким путем вы снизите нагрузку на вены.

При варикозном расширении вен к этим мерам надо добавить ношение специального компрессионного белья. Они хорошо поддерживают тонус вен. Местно на ноги можно наносить специальные антиварикозные гели — например, троксевазин.

ду заниматься фитнесом?

— Если зал оборудован кондиционером, никаких противопоказаний для занятий нет. Однако нагрузка всё же не должна быть максимальной, ведь вне помещения организм испытывает температурный стресс. Поэтому стоит снизить интенсивность кардиотренировок. Ориентируйтесь по пульсу. Он должен быть реже обычного где-то на 10-15%. И обязательно пейте во время тренировок воду.

Полезными будут также упражнения, обогащающие организм кислородом: дыхательная гимнастика, йога. Очень полезно в жару плавать хотя бы 3-4 раза в неделю.

От занятий спортом на открытом воздухе в аномальную жару лучше отказаться. Физические нагрузки в такую погоду могут привести к обезвоживанию организма и дают излишнюю нагрузку на сосуды и сердце.

— Можно ли в жару начинать диеты для похудения? Ведь высокая температура окружающего воздуха подавляет аппетит.

— Садиться на очень строгие и голодные диеты в жаркие дни не рекомендуется. Наш организм в жаркую погоду испытывает достаточно

большой стресс. Поэтому голодание или очень жесткая диета могут нанести вред здоровью: упадет иммунитет, появится выраженная слабость, ухудшится память и внимание.

Лучше всего просто уменьшить калорийность своего рациона, больше двигаться, плавать, а также ежедневно делать фруктовые, овощные или соковые разгрузочные дни. Так вы обогатите организм витаминами и избежите от нескольких нежелательных килограммов.

— При каких заболеваниях нужно отказаться от пляжного отдыха?

— Не рекомендуется загорать при тяжело протекающей гипертонии, ишемической болезни сердца. Избегать воздействия прямых солнечных лучей нужно при активном туберкулезе легких, пациентам с онкологическими заболеваниями, миомой матки, тяжелым эндометриозом.

Противопоказано солнце тем, кто недавно перенес операцию, а также при склонности к различным кровотечениям, в том числе носовым. Ну и конечно, особую осторожность должны соблюдать люди с так называемой «солнечной» крапивницей. В остальных случаях рекомендации по безопасному загару дает врач.

— Сейчас продаются биологически активные добавки для подготовки к загару. Насколько они необходимы?

— Компании позиционируют БАД «для загара» как революционный продукт, способный уберечь от солнечных ожогов и придающий коже красивый бронзовый цвет. Однако это не совсем так.

В какой-то степени активные вещества пищевых добавок помогают организму справиться с вредными последствиями воздействия солнечных лучей. Они содержат полезные для кожи и организма в целом антиоксиданты.

Но беречь кожу от ожога пищевые добавки не смогут. Вам всё равно придется применять солнцезащитный крем и ограничивать время пребывания на солнце.

К тому же надо учитывать, что иногда в подобных добавках содержатся ударные дозы витаминов Е и С. Если слишком увлекаться подобными препаратами, возможна нежелательная для организма витаминная передозировка.





## Женская консультация



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

**С**лышала, что сейчас девочек рекомендуют прививать от рака шейки матки. А от эрозий эта прививка защищает?

Екатерина Ш., г. Орёл

Прививку делают не от рака шейки матки, а для защиты организма от папилломавирусной инфекции. На риск появления эрозий вакцинация не повлияет.

Но если у женщины есть и эрозия, и папилломавирус, риск развития рака повышается. Поэтому прививку всё равно делать необходимо. Только учтите, что она эффективна лишь в молодом возрасте. По инструкции вакцина показана для применения детям и подросткам в возрасте от 9 до 17 лет, а молодым женщинам от 18 до 26 лет, желательно до начала интимной жизни.

**Я** никак не могу выносить второго ребёнка. Уже дважды происходил выкидыш в сроке до 10 недель. Как быть?

Анна К., г. Россошь

В 80-90 процентах случаев беременности в таком раннем сроке прерываются из-за генетических аномалий. Поэтому вам есть смысл посетить врача-генетика.

Ещё одной вероятной причиной повторяющихся выкидышей являются инфекции. Обследуйтесь на них вместе с мужем. Тогда причину невынашивания можно будет определить более точно.

**П**одскажите, какие лекарственные травы лучше всего помогают при аднекситах?

Алёна Ф., г. Белгород

При многих женских недугах фитотерапия может оказывать лечебное действие. Но аднексит — не тот случай. Инфекция при этом заболевании «сидит» настолько глубоко, что на неё действуют даже не все антибиотики. Отвары растений, принятые внутрь, явно не окажут эффекта.

К местному лечению травами в последние годы тоже сформировалось весьма прохладное отношение. Раньше при аднекситах нередко рекомендовали спринцевания различными вытяжками из лекарственных трав. Но сейчас этот способ практически не применяют.

Во-первых, при частом проведении таких процедур полезные бактерии могут вымываться из влагалища. А какие микроорганизмы придут на их место — большой вопрос.

Во-вторых, для спринцеваний с целью уничтожения болезнетворных микробов сейчас есть целый ряд синтетических препаратов. При минимуме побочных эффектов они в сотни раз эффективнее травяных отваров.

Поэтому лечиться нужно только по традиционным схемам официальной медицины. Основные препараты при аднекситах — антибиотики.

Травы могут служить лишь дополнением к лечению воспаления придатков. Причём применять их нужно в «спокойном» периоде, когда нет высокой температуры, а курс антибиотиков уже закончился. Основная цель фитотерапии в этом случае — укрепление иммунитета, обогащение организма полезными веществами, содержащимися в растениях. Для этого настои и отвары лекарственных растений принимают внутрь.

**Л**етом меня иногда беспокоят дискомфорт, зуд во влагалище и выделения. Несколько лет назад было так плохо, что пришлось обращаться к гинекологу. В тот раз мне ставили диагноз «вагинит». Можно ли предупредить этот недуг и почему он возникает в жаркую погоду?

Ольга В., г. Воронеж

При вагинитах во влагалище исчезают нормальные бактерии и размножаются вредные. Из-за этого появляются выделения и зуд. Для летних вагинитов характерно волнообразное течение: они то «затихают», то проявляются с новой силой. Этот недуг может обостряться у тех женщин, кто в жару носит синтетическое бельё, купается в грязных водоёмах.

Ещё одна частая причина обострений — недостаточная гигиена. В поездках, на экскурсиях, в походах нам сложно придерживаться привычного распорядка дня. И водные процедуры бывают не всегда доступны.

Для профилактики вагинитов запаситесь средствами экспресс-гигиены. Это, прежде всего, специальные влажные салфетки. Учтите, что на них обязательно должна быть маркировка «для интимной гигиены». Приобретать такие средства желательно в специализированных магазинах или в аптеках. И не гонитесь за дешёвой. Салфетки малоизвестных производителей могут содержать вредные добавки и чаще вызывают аллергические реакции.

Подумайте, какую одежду и бельё вы носите. Синтетические трусики-стринги могут вызывать небольшие травмы слизистой и провоцируют попадание во влагалище болезнетворных бактерий. Поэтому стринги должны быть бельём «на выход», а в повседневной жизни желательно носить обычные плавки. Лучше, если они будут целиком произведены из хлопка. Но можно выбирать и более практичное бельё из микрофибры с хлопковой ластовицей.

Если проблем всё же избежать не удалось, пройдите обследование, чтобы узнать точную причину выделений. Для этого делают мазок. По результатам мазка врач назначает лечение. Как правило, это препараты местного действия, выпускающиеся в свечах.

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



# ШЕЙНЫЙ ПРОСТРЕЛ



«Стоит мне проехаться с открытым окном в машине или просто посидеть под кондиционером, как начинает болеть шея. Причём боль может не проходить несколько дней. Как снять неприятные ощущения? И можно ли что-то сделать, чтобы такое не повторялось?»

Елена К., г. Смоленск

Отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Боли в области шеи могут возникать по самым разным причинам. Это и сон в неудобном положении, и долгое сидение в искривленной позе за рабочим столом. Но если шею скрутило внезапно, после переохлаждения или пребывания на сквозняке, то причина чаще всего — спазм шейных мышц. Из-за воздействия холодного воздуха они не получают должного кровоснабжения. И от этого «твердеют» и становятся очень болезненными.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Для начала шею нужно разогреть. Используйте для этого электрическую или обычную резиновую грелку.

● Чтобы закрепить эффект, разотрите «закаменевшее» место разогревающей мазью. Можно нанести на болезненное место никсофлекс, апи-зартрон, бен-гей. А вот популярный препарат финалгон для этих целей лучше не использовать. Он сильно раздражает нежную кожу шеи.

● После растирания вы должны почувствовать небольшое жжение и тепло. Чтобы сохранить этот эффект, заматайте шею шерстяным платком, подложив под него полиэтилен. Если кожа от такого компресса будет очень «гореть», уберите полиэтилен, оставив только платок.

● Применяйте разогревающие мази и гели 2-3 раза в день, чередуя их с препаратами, обладающими противовоспалительным действием. Это фастум-гель, вольтарен эмульгель, гель найз.

● Если под рукой нет согревающей мази, можно сделать водочный компресс. Смочите марлю водкой, приложите к шее, накройте клеенкой или полиэтиленом, затем слоем ваты и укутайте шерстяным шарфом или платком.

● Не ограничивайтесь местными средствами: силы мазей и гелей может быть недостаточно. Желательно хотя бы первые день-два принимать обезболивающие таблетки. Лучше, если это будут не анальгин или парацетамол,

а препараты с дополнительным противовоспалительным действием. Например, нурофен. Его можно принимать по 400 мг 3 раза в день. Только не забудьте изучить инструкцию: у препаратов есть противопоказания и побочные эффекты.

## ДАЛЬНЕЙШАЯ ТАКТИКА

● Благодаря компрессам и мазям боль в шее в большинстве случаев проходит или заметно уменьшается за 1-3 дня. Если этого не произошло, обратитесь к врачу. Он порекомендует препараты, снимающие мышечный спазм. Их используют либо в инъекциях, либо в таблетках в течение 3-5 дней.

● При затнувшихся болях могут помочь и физиотерапевтические процедуры: УВЧ, лазеротерапия, магнитотерапия, курс электрофореза. Они позволяют прогреть мышцы в самой глубине.

● Когда стихнет острая боль, можно начинать сеансы массажа. Он может быть как классическим, так и точечным. Но проводить его должен специалист. Самомассаж в таких случаях бесполезен, а иногда даже может привести к ухудшению. Не оправдана при «простудных» болях в шее и мануальная терапия.

● Чтобы лечение было эффективным, нужно правильно себя вести. Старайтесь не делать резких движений головой, больше времени проводите в теплом помещении, спите на спине на удобной подушке.

## ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОВТОРА

● После того, как острый период закончится, пройдите курс реабилитации. Возможно, потребуются массаж, вытяжение шейного отдела позвоночника или ношение специального воротника. Так вы снизите вероятность того, что неприятные ощущения вернуться.

● Обследуйтесь на остеохондроз. У людей с этой проблемой шея «каменеет» чаще, чем у других. Особенно если они подолгу работают за компьютером или ведут автомобиль. Из-за проблем с позвоночником в таком случае возникают мышечные спазмы. И малейшего переохлаждения становится достаточно, чтобы возникла боль.

● Помимо классического массажа при остеохондрозе сейчас нередко используют остеопатические методики. Поэтому, если есть возможность, обратитесь к специалистам-остеопатам. Врачи этого профиля осуществляют мягкое, но эффективное воздействие на мышцы и связки.

# НЕ ХОТИМ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ



## ХОРОШО ПОДУМАЙТЕ

Юля, мнения по этому поводу есть разные. Не собираюсь вас отговаривать и разубеждать, раз вы так всё по полочкам разложили. Вы с мужем решили, что не хотите детей — пожалуйста. Одни бывают счастливы и без детей, а другие чувствуют себя несчастными с детьми и всем только и жалуется, как им плохо живётся. Зачем, вы только жизнь других так по косточкам разбираете? Живут по «съёмным хатам», «ещё и третьего надумали родить»? Понимаете, это их жизнь, их выбор и право. Ваше мнение я категорически не разделяю. Какой смысл вам доказывать, что дети — это радость в жизни, если вы сознательно отсекаете от себя эту мысль? Только ещё раз хорошо подумайте. А то через 5-10 лет, когда приобретёте своё жильё, ваше мнение может измениться, а будет уже поздно. Годы-то идут.

Татьяна, г. Пермь

## ДЕТЕЙ РОЖАЮТ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

Знаете, Юлия, я с вами согласна, но только отчасти. Согласно, что «плодить нищету» — это безответственно. Рожать детей, мы должны отдавать себе отчёт в том, сможем ли мы обеспечить им достойное будущее. И ваша знакомая пара — яркий тому пример. А дальше вы пишете о нашей стране в целом: о социальной, политической и экономической нестабильности. Но люди рожают детей во все времена — это закон природы. Наши родители, бабушки и прабабушки рожали и во время бесконеч-

ных войн, и при крепостном праве, и во время революций. Зарплаты у вас с мужем обычные, как у 90% работающей молодёжи в нашей стране. И что же, по-вашему, жизнь должна остановиться? Кошунство это — не дать жизни новому человеку. Большинство молодых пар рожают детей, не имея собственного жилья и больших накоплений, но всё приходит в своё время. Думаю, Юля, когда у вас появится своё жильё, о котором вы пишете в письме, вы с мужем обязательно придёте к решению родить ребёнка. Удачи вам!

Надежда, г. Краснодар

## У ВАС ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ

Дело, конечно, ваше, Юля. Но вот что я вам скажу.

История ваша напоминает мне свою собственную. Тоже 15 лет назад думали с мужем — поживём ещё для себя немного. Квартира — крохотная малосемейка, с деньгами — негусто. А к моим сорока годам выяснилось: родить я уже не смогу, по здоровью. Хотя я уже готова была рискнуть. У мужа к тому времени карьера наладилась, и детей он вдруг захотел. И стал он лёгкой добычей своей же секретарши, которая родила ему ребёнка и нас развела.

Говорите, лишнего йогурта и шоколадки купить не на что? Главное для ребёнка — любовь родителей. А времена всегда были тяжёлые — то война, то революция. В общем, у вас ещё несколько лет есть, чтобы одуматься.

Валентина, г. Воронеж

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Подольска: «Мы с мужем ровесники, нам по 32, женаты пять лет. И так совпало, что оба не хотим иметь детей: ни я, ни он. Родители, правда, думают, что у нас с детьми не получается. А мы решили, что не стоит рожать в нынешних условиях социальной, политической и экономической нестабильности. Конечно, если бы у нас были миллионы, такого выбора не стояло бы. Оба работаем, но зарплаты обычные, пока живём с моими родителями и собираем деньги на собственное жильё. Не пониманию тех, кто рожает, а потом ходят полуголодные, живут по съёмным хатам. У меня есть такая знакомая пара: с двумя маленькими детьми отказались продать свою старую однокомнатную хрущёвку, вложились в доленое строительство, да похоже, строительная фирма та разорилась. Теперь живут в доисторической деревянной хате со сгнившими полами, лишний йогурт или шоколадку детям не купят, а ещё и третьего надумали родить! По-моему, это полная безответственность, ведь и нормального образования своим детям они тоже дать не смогут, сейчас за всё платить надо. Интересно узнать, а какие ещё есть мнения по этому поводу? Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.

## КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

Я замужем полтора года, у меня есть ребёнок, ему 1 годик. Замуж вышла «по залёту». До этого мы с мужем встречались, но сказать, что у нас была большая любовь, не могу. Сейчас я понимаю, что больше так жить нельзя: постоянные ссоры с мужем, недопонимание, можем неделю не разговаривать, да и интимной жизни толком нет, потому что нет желания ни у меня, ни у него. Хочу развестись, но боюсь. У меня очень непростая ситуация, хотя есть своя двухкомнатная квартира, доставшаяся от бабушки. Но сейчас там живёт мама. Она пьёт, не работает, получает пенсию и проливает её. Если я разведусь, то мне придётся жить с ней, а там квартира, требующая ремонта, с выцветшими обоями 70-х годов прошлого века, старая мебель, ванна с облезлой эмалью... Не могу сказать, что там притон или бомжатник. Нет, там просто нет условий для ребёнка. Привести квартиру в порядок возможности сейчас у меня нет, так как ребёнок ещё маленький, и я не могу туда ездить, и с деньгами не густо, да и пьющая мама — не самая хорошая компания для ребёнка. Вот и тяну с разводом, потому что не могу решить как мне жить дальше. Но и с нелюбимым мужем, и по сути, чужим человеком оставаться — не выход.

Надежда, г. Тамбов



# Я ЕЩЁ НИКОГДА ТАК НЕ РЕВНОВАЛА



## ЗАЧЕМ ТЯНУТЬ ЕГО НА АРКАНЕ?

Привет, Вероника! Мне кажется, ты начинаешь жить придуманными страстями. Ну упустила ты парня! Неужели так трудно с этим смириться? Ведь не было же ничего — ни любви, ни совместной жизни. Чего ты разнюлилась-то? Ревнуют того, кого любят. У тебя же не любовь к нему, а чувство собственничества. Ты ведёшь себя, как маленький ребёнок, у которого в песочнице отняли любимую игрушку. Ты вдруг решила, что он тебе идеально подходит. Но почему ты так уверена, что именно ты его женщина? Может, как раз сейчас он нашёл свою любовь, а ты, вместо того, чтобы пожелать ему счастья, копаешься в его личной жизни, скоро заявляешь на него свои права. Глупо! Вот что, Вероника! Выкинь его из головы, живи полноценной жизнью, не суешься. Твоя любовь обязательно тебя найдёт. Даже если это будет тот, кого ты сейчас ревнуешь, он должен сам прийти к тебе, зачем тянуть его на аркане?

Жанна, г. Ярославль

## ЖДИ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Вероника, ну ты же сама отказалась с ним встречаться. Молодой человек, не долго думая, нашёл себе другую девушку. Значит, не очень-то ты была

ему нужна. Советую тебе немного переждать и посмотреть, как будут развиваться события. Тебе нужно отвлечься от своих мыслей и возникшей ревности. Есть возможность куда-нибудь съездить, чтобы появились новые впечатления? Советую тебе сменить обстановку. Пережила расставание с одним парнем, потом влюбилась в другого — одни сплошные страдания. Не закидывайся на бывшем своём однокурснике, возможно, у тебя просто возникла зависть, когда ты посмотрела его фото в соцсети. Почти уверена, что это зависть. Жди свою любовь.

Марина, г. Омск

## ТЕБЕ НУЖНО ОТВЛЕЧЬСЯ

Вероника, ты извини меня, но это не любовь. Это одна только ревность. Заедает тебя, что из-под носа ушли. А ещё тебе, похоже, страшно. Только что с одним рассталась, другой с крючка сорвался — так ведь и одной можно остаться!

Ну тебе же только 22! Вся жизнь впереди. Сейчас тебе просто надо отвлечься. Наверное, есть ещё незанятые подружки? Вот с ними и поезжай на море или ещё куда. И ни за что не заходи на его страницу в соцсети, а то ты ещё долгие месяцы будешь перед монитором слезу пускать и жалеть себя.

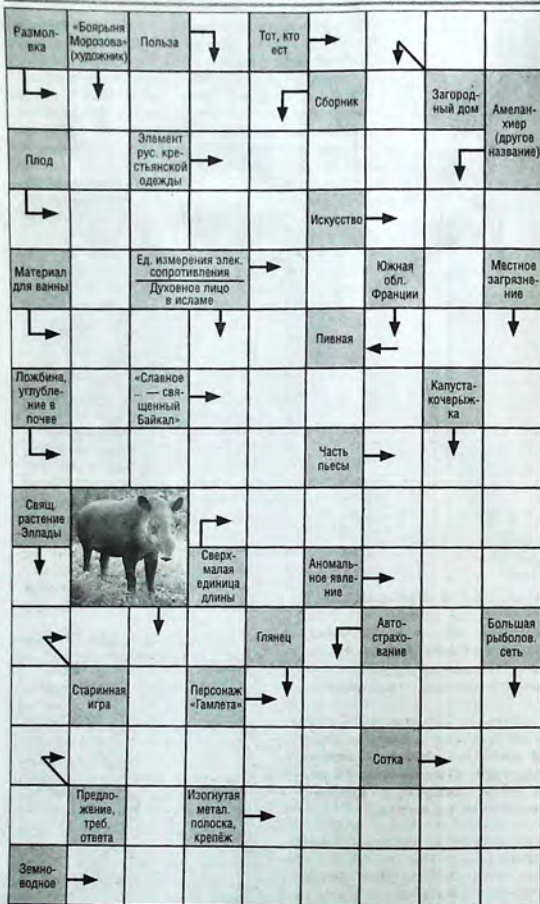
Ольга, г. Курск

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Вероники из г. Краснодара: «Полюбила своего бывшего одноклассника. Не знаю, как с этим бороться, подскажите. Дело всё в том, что мы оба несколько месяцев назад расстались со своими половинками и вместе переживали этот период. Общались, давали друг другу советы. Он говорил, что я ещё во время учёбы нравилась, предлагал поехать на море, всюду звал, приглашал. Я отказывалась, не была готова, не хотела привязываться вновь. Недавно я сама захотела с ним встретиться, но он, сославшись на плохую погоду, предложил перенести встречу на другой день. И вот уже несколько дней от него ни ответа, ни привета. Вчера зашла на его страничку в соцсети и узнала, что он уже встречается с другой девочкой. У них полно совместных фотографий, целуются, обнимаются... Не знаю, что со мной произошло, но ревность буквально душист меня, никогда и никого так не ревновала! Я вдруг поняла, что он мне идеально подходит, что я хочу быть только с ним. Но наше общение практически сошло на нет. Не знаю, что делать... Очень надеюсь, что у них это не серьёзно и всё равно он будет со мной. Ужасно его ревную и не могу больше ни о чём другом думать». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Вероники.

## КАЖДЫЙ РАЗ ТЕРЯЮ СЕБЯ В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЧИНОЙ

Я успешная, привлекательная. Многие завидуют. Но с личной жизнью сплошные проблемы: либо нет отношений, либо с очередным мужчиной всё получается плохо. Всё дело в том, что когда я встречаю нового мужчину, мне начинает казаться, что это мужчина моей мечты. Все мои мысли заняты только им одним, я жду от него звонков каждую минуту, живу им одним, позабыв про друзей и родственников. Я всё готова для него одного сделать, и жду от него того же по отношению к себе. Но почему-то мужчины не отвечают мне взаимностью. Наоборот — с каждым днём отношения становятся всё хуже, а я чувствую себя при этом невыносимо — мне становится очень больно, жаль себя, обидно и страшно. Я часто думаю, что со мной что-то не так. А потом мужчина уходит, и мне бывает очень плохо, и я долго боюсь вступать в новые отношения. Боли боюсь. Но без любви тоже ведь жить не хочется. Что же делать?

Полина, г. Липецк



светлячки летают. Мужик, перепуганный, залезает обратно в палатку и говорит:

— Комары с фонариками вернулись! Нас ищут!

■ ■ ■  
Старшина обходит строй новобранцев:

— Так, у тебя какое образова-  
ние?

— Семь классов!  
— Хорошо!  
— А у тебя?  
— МГУ!  
— Чего мычишь, читать-то хоть  
умеешь?

■ ■ ■  
— Бабуля, хочешь сесть на моё  
место?

— Спасибо, сынок, сяду, конечно,  
но, ножки-то у меня больные.  
— Тогда не отходи, бабуля, через  
семь остановок я выхожу!

■ ■ ■  
— Поручик, вы трус и подлец! Я  
вызываю вас на дуэль!  
— А я не приду!  
— Почему?  
— Потому что я трус и подлец!

■ ■ ■  
Приезжает новый русский из  
провинции в Москву. Заходит в  
ресторан и, вальяжно рассев-  
шись, говорит пробегающему  
мимо официанту:

— Мне чего-нибудь за штуку  
баксов!  
— Мы блюда на четыре части  
не делим!

■ ■ ■  
Приходит кот домой с ноч-  
ной прогулки, весь грязный.  
Хозяйка, добрая старушка, гово-  
рит добрым голосом:  
— Фу, Барсик, какой ты у меня  
чумазый! Ну выбирай: «Тайд»  
или кипячение?

■ ■ ■  
— Зачем в тубик с таблет-  
ками вальеряны ватку впи-  
хивают?  
— Чтобы они не стучали  
друг о друга и не бесили ещё  
больше!

■ ■ ■  
— Алло, это агентство по  
розыску пропавших домаш-  
них животных? Сколько  
стоит найти кошку?  
— Хомячка найти — 250  
рублей. Это только если  
фото есть. А кошками мы не  
занимаемся.

— Почему?  
— Найти на рынке за 50  
рублей точно такую же  
кошку — это же нереально!

■ ■ ■  
Мужики в походе пьют у  
костра. Всё отлично, един-  
ственная проблема — комары,  
которых просто огром-  
ное количество. Мужикам  
комары надоели, потушили  
они костёр, чтобы комары  
на свет не летели, и залез-  
ли в палатку. Через неко-  
торое время один из палат-  
ки выглядывает, а на улице







## Испанская ведьма

**В** родной Испании Пенелопу Крус запростом называют Пе. Для испанцев Пенелопа примерно то же самое, что для американцев красotka Джулия Робертс. Но и в Америке она, пожалуй, самая известная со времён Софи Лорен европейская актриса. И хотя в Голливуде Пенелопа Крус с 1994 года, она называет себя испанской актрисой, подрабатывающей в Америке.

Она родилась 28 апреля 1974 года в Мадриде. Отец Пенелопы торговал поддержанными машинами, а мать содержала небольшой салон красоты. В детстве ничто не говорило о её актёрском будущем. Родители Пенелопы, люди довольно строгих нравов, отдали её в балетную школу. Однако ни балериной, ни танцовщицей она не стала.

— Моей маме, — вспоминает Пенелопа, — был всего 21 год, когда она родила меня. Именно от неё я узнала, насколько сложными и прекрасными мы, женщины, можем быть.

Она работала в салоне красоты и примерно с 5 до 13 лет я просиживала там каждый день после школы. Для меня это место стало своего рода актёрской школой, потому что женщины делились своими самыми сокровенными тайнами. Они говорили о своих мужчинах, разводах, комплексах, проблемах с детьми и родителями.

Я была зачарована тем, как открыто и искренне они говорили, а ещё меня поражало, как мама умело их успокаивала, убеждала, советовала...

Когда я впервые сказала маме, что хочу стать актрисой, она меня поняла. Все остальные смотрели на меня

так, как если бы я сказала, что хочу полететь на Луну!

А между тем, даже среднего образования Пенелопа не получила, не училась она и на актрису. И, видимо, в связи с этим однажды посоветовала: «Сложно начинать карьеру только со своей красотой в багаже и потом пытаться стать серьёзной актрисой. Никто не воспринимает тебя всерьёз».

**В**первые Пенелопа появилась на экране вовсе не в фильме, а в видеоклипе известной в Испании поп-группы (случилось это в конце 80-х), потом последовала работа на телевидении в качестве ведущей подросткового телешоу. А в 1991 году Пенелопа получила первую настоящую роль в фильме «Хамон, хамон» («хамон» — традиционная испанская ветчина). Роль для 17-летней девушки была, по мнению родителей, не достаточно «приличная». В фильме оказалось

несколько эротических сцен, которые стали для них настоящим шоком. В результате, новоиспечённую актрису настиг серьёзный нервный срыв, от которого она оправлялась довольно долго. На какое-то время Пенелопа, по её собственному выражению, «приобрела стойкую антипатию ко всякой сексуальности и чувственности» и отказывалась даже целоваться в кадре. И никакие увещания «доброжелателей», говоривших, что она рискует своей карьерой, не помогли.

**С**главным мужчиной в своей жизни, Хавьером Бардемом, Пенелопа Крус встретила как раз на съёмках фильма «Хамон, хамон». Но тогда, для 17-летней девушки 22-летний Хавьер был слишком взрослым, да и заглядывался он не на неё, а на ассистентку режиссёра Кристину Палес, с которой, к слову, Хавьер провёл аж 15 лет своей дальнейшей жизни.

К началу века Хавьер и Пенелопа, чьи пути пересекались несколько раз на съёмочных площадках, были просто добрыми друзьями. У Хавьера продолжались долгие отношения с Кристиной Палес, а Пенелопа прослужила в Голливуде, ни много ни мало, «испанской ведьмой» и разлучницей.

**П**ожалуй, самая известная голливудская пара, расстававшаяся из-за «испанской ведьмы», — Том Круз и Николь Кидман. Однако после нескольких лет серьёзных отношений Том и Пенелопа тоже «разбежались» — убеждённая католичка не захотела разделить модного в Голливуде религиозного течения — сайентологию, приверженцем которого является Том. Однако кроме Тома Круза, Пенелопа была замечена в отношениях с Мэттом Деймоном, Мэттью Фоксом, Николасом Кейджем — и во всех случаях она разбивала устоявшиеся пары.

Наконец, в 2008 году, после совместных съёмок в фильме «Вики Кристина Барселона», Пенелопа Крус и Хавьер Бардем сняли апартаменты на двоих.

Летом 2010 года они тайно, при полном отсутствии прессы, поженились на Багамах, а в январе прошлого года 37-летняя Пенелопа родила сына Лео. Пара всячески оберегает свою личную жизнь от средств массовой информации, и не стала устраивать фотосессии с новорождённым. Всё-таки испанцы — не американцы.

**С**пустя полтора года после рождения сына Пенелопа продолжает активно работать. Да чего там! Даже во время беременности она снималась в очередной части «Пиратов Карибского моря». «Я была беременна и была пираткой. Это было прекрасно!» — вспоминает она.

**С 1 июля по 31 августа**

**Открыта подписка  
на 1-е полугодие 2013 года  
по ценам текущего полугодия**



**Кулина**

Подписные индексы:  
**12835, 51210**

**Кулина. Женсовет**  
Подписной индекс: **60676**

**Домашние заготовки от Кулины**  
Подписной индекс: **72559**

**Салаты на любой вкус от Кулины**  
Подписной индекс: **72554**

**СПРАШИВАЙТЕ В ТОЧКАХ ПРОДАЖ  
В АВГУСТЕ-СЕНТЯБРЕ**



**РЕЦЕПТЫ  
ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК  
СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ  
ДЛЯ КОНЦА ЛЕТА И ОСЕНИ**

- Помидоры и помидоры на любой вкус
- Сладкий перец
- Корнеплоды из земли
- Всякая осечка из овощей
- Грибное пушишко
- Салаты и жарка
- Яблочный слог
- Компоты, варенье, джемы
- Фрукты, пахлава, настойки

Получи **500 рублей** за рецепт!  
**Кулина**  
№ 8 (122)  
Август 2012  
о вкусной и здоровой пище



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

- Салаты с крабовыми палочками
- Модно: суши и роллы
- Тюрк - это просто
- Знакомые незнакомцы: арбуз
- Блюда из птицы
- Горячие блюда из овощей
- Соленья, варенья...
- Выпечка с яблоками
- Напитки и десерты с дыней

