

# ЖЕНСОВЕТ



№6 (104) Июнь 2015

Кулина

16+

**ПОЧЕМУ  
НЕ ВЕЗЁТ  
В ЛИЧНОЙ  
ЖИЗНИ**

СТР. 6

**ПЛОХИЕ  
ДИЕТЫ**

СТР. 9



**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**

**ПОРА  
ЗАВОДИТЬ  
РЕБЁНКА**

СТР. 36

Стр. 33

**ПОЛИНА  
ГАГАРИНА**



## Сорока на хвосте принесла НОВЫЙ ИМИДЖ НАТАЛИИ ГУЛЬКИНОЙ



Недавно певица Наталия Гулькина опубликовала в Сети свои фотографии, на которых с трудом можно узнать легенду 90-х.

Поклонники звезды пришли в оцепенение из-за её новой причёски и макияжа.

По их мнению экс-солистка «Миража» стала больше походить на многих известных участников и победителей «Евровидения» разных лет, чем на саму себя — легенду эстрады и королеву диско.

Секрет резкого преображения Наталии заключался в имени стилиста, который стал автором и создателем нового образа для певицы. Им оказался известный звёздный визажист Рустам Сатыбалов, который работал над образами других звёздных исполнителей — от Лолиты и Филиппа Киркорова до Алсу и сестёр Толмачёвых. Гулькина осталась довольна своим новым имиджем, заявив: «Это новая я!»

Наталия написала такое послание поклонникам: «Меняйтесь и не бойтесь ничего!

Мнений может быть сотни, главное, нравиться самой себе и чувствовать уверенность в том, что всё лучшее только начинается!» Разглядев как следует снимки и придя в себя от удивления, поклонники оценили смелость и креатив Наталии и подтвердили, что это самый необычный образ исполнительницы из всех.

Напомним, этой весной Гулькина выпустила коллекцию фирменных сумок под своим именем «GN» и похудела на 20 килограммов. Сейчас Наталия продолжает активно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а также неумоимо радует зрителей на концертах, которые проходят в городах России, Казахстана, Китая и других стран.

## МОДА, КОТОРАЯ НЕ НРАВИТСЯ ВЯЧЕСЛАВУ ЗАЙЦЕВУ

Гуру моды Вячеслав Зайцев назвал тенденции в мужской моде, которые он абсолютно не приемлет. Например, Вячеслав очень не любит, когда стилисты модники надевают кроссовки на голые ноги, без носков.

«Это жутко некрасиво. А ещё когда ботинки без носков к костюму! Эту тенденцию задали года три назад Dolce&Gabbana. Это жутко неэстетично. Я уж молчу про гигиену. Это так же плохо, как «полуперденчики» — маленькие пиджачки, которые стали носить все мужчины. Когда у мужика открыта задница — это ужасно незелегантно. Длина пиджака должна закрывать ягодицы. А когда до середины «полулопия» видны — ребята смотрятся ужасно нелепо и глупо. Взять хоть Диму Билана, — перешёл на конкретику строгий кутюрье. — Филипп Киркоров тоже в таком пиджачке ходит, но он хоть, молодец, меняет его иногда. Для молодых и худых, у которых вместо задницы доска плоская, это ещё куда ни шло. Сейчас Dior, Lanvin и прочие начали делать такие вещи для молодёжи — завоёвывают новых клиентов».

«Полуперденчик» Вячеслав припомнил и Урганту. «Ваня хорошо выглядит. Обожаю его, — признаётся Зайцев. — Он талантливый человек. И одевается всегда замечательно. Хотя жаль, что тоже поддался направлению «полуперденчиков», хотя у него, конечно, замечательная фигура. А в остальном он — достойный пример. И Светлаков тоже неплохо одевается. Он сейчас стал очень популярным». Настоящий эксперт в вопросах моды и стиля назвал ещё нескольких представителей сильного пола, одежда которых неизменно радует глаз. «Дюжев хорошо одевается. Вообще, приятно стало смотреть на наших мужиков. В Думе хорошо одеваются, наши вожди стали выглядеть элегантно. Хорошие классические костюмы стали носить — чувствуется форма, ткань хорошая. Единственный минус — в основном это вещи тёмно-синего цвета, власть наша прикипела к этому оттенку. Одинаково смотрится, как под копирку. Скучновато, — считает Вячеслав. — Хорошо хоть стали менять галстуки — «лопаты» уже не носят. Жаль бабочки как-то не прижились».



**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №6(104), Июнь 2015 г.** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 28.05.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2305. Тираж 16 800 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.

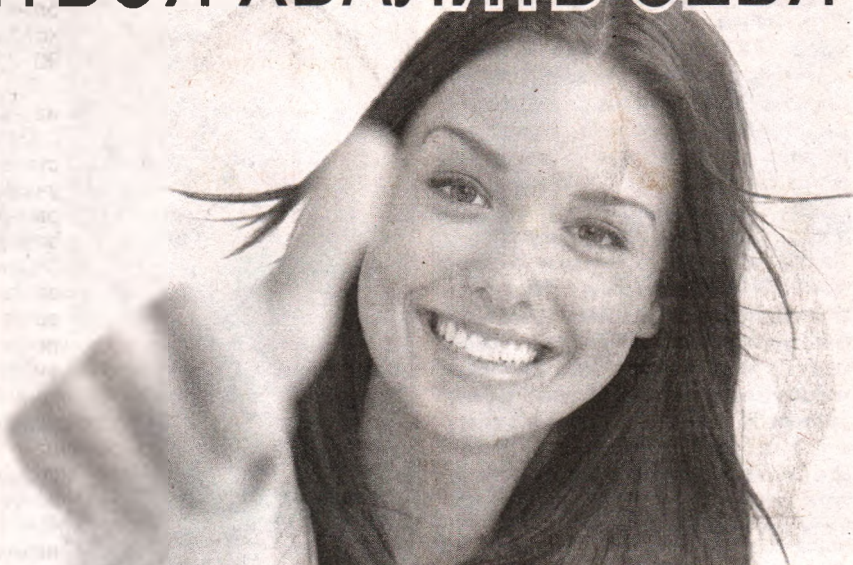
Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676



# КАК НАУЧИТЬСЯ ХВАЛИТЬ СЕБЯ

**Хвалить себя — это, отнюдь, не признак эгоизма, а весьма ценный психологический приём. Он позволит оставаться отзывчивым и позитивным человеком в любой ситуации!**

**Однако важно научиться не только самой себя хвалить, но и принимать похвалу от других людей. Как ни странно, не каждому это под силу! Зачастую человеку намного проще воспринять критику, нежели похвалу в свой адрес. Ведь критику можно возразить или обидеться на него, а правильноотреагировать на похвалу способны немногие.**



## Полезное упражнение!

Психологи единогласно рекомендуют сделать такой приём регулярной процедурой. Так, мысленно подводя итоги дня перед сном, перечислите всё положительное, в чём вы сегодня преуспели. Ведь такое обязательно найдётся! Отметьте про себя — какая вы молодец, и с этой мыслью отправляйтесь «покорять» мир снов. Это психологическое упражнение помогает повысить самооценку и научиться искать позитивные моменты даже в неудачах. Однако оно будет полезно, даже если вы — уверенный в себе оптимист! С его помощью можно взглянуть на себя со стороны.

## 4 правила «самодовольства»

Чтобы правильно себя хвалить и воспринимать похвалу, нужно научиться всего лишь четырём вещам. Каким?

### ■ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главная ошибка в том, что собственные усилия мы зачастую воспринимаем как должное. Готовим ужин, не получая удовольствия от процесса; сажаем картошку на огороде просто потому, что так надо; берём дополнительные обязанности на работе, жалуясь на безысходность. Узнали себя? Тогда пришла пора измениться! Важно научиться любить всё, что вы делаете! Не стоит воспринимать заботы по дому, как тяжёлую обязанность, а на работу идти, слов-

но на каторгу. Ведь с таким настроением всякие похвалы будут бессильны! Поэтому готовьте еду с целью порадовать домочадцев, ездите на дачу с намерением подышать свежим воздухом, спешите на работу, чтобы вновь увидеться с коллегами. Ищите позитив в неизбежных обязанностях, чтобы они приобрели новый смысл!

### ■ ЦЕНИТЬ СВОЙ ТРУД

Вам знакома фраза «пока сама себя не похвалишь, никто не похвалит»? Она не бессмысленна! Прежде чем требовать благодарности со стороны окружающих, нужно самой оценить свои старания. Придумайте ряд маленьких наград, например: посмотреть сериал, полежать в душистой ванной, почитать любимый журнал и т. д. Убрались в квартире? Наградите себя чаем с тортиком. К лету сбросили лишние кило? Порадуйте себя долгожданной обновкой! Но не лукавьте: стоит вам единожды дать слабину, поддавшись искушению съесть заветный кусочек торта, прежде чем приступить к делу, все усилия пойдут прахом! «Сделаю всё потом», — думаете вы, но необходимость в осуществлении планов отпадает, как только вы получаете похвалу «авансом». Запомните: хвалить себя нужно не «прежде, чем», а «за что-то».

### ■ НЕ ТРЕБОВАТЬ БЛАГОДАРНОСТИ

В желании обратить внимание окружающих на свои достижения, не стоит предъявлять им претензии. К примеру, будет ошибкой с порога упрекать мужа: «я убиралась целый день, а ты даже не заметил». Такая страте-

гия лишь только испортит отношения! Учитесь ненавязчиво отмечать свои заслуги! Допустим, спроси вы у супруга, как ему понравился ужин, наверняка, получите восторженные отзывы! И всё же, не делайте что-то лишь в ожидании положительной оценки окружающих. Ведь не получив её, есть риск разочароваться вдвойне. В этом случае вы трудитесь вопреки своим желаниям, а этого никто не замечает! Взгляните под другим углом: ведь вам

важна чистота в доме, а значит, вы убираетесь в первую очередь для себя, а уж после для мужа. Таким образом, вы сами радуетесь и процессу и результату, а если любимый мужчина заметил ваши старания, это приятный бонус!

### ■ НЕ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ

Наверняка, в ответ на похвалу вы обычно пожимаете плечами, мол: «подумаешь, ничего особенного». Но, если вы сами уверены, что благодарить вас не за что, тогда и другие люди будут так думать. Какой им резон вас хвалить, если вы отрицаете свои заслуги? Учитесь ценить свои старания и своё время! Тогда и окружающие непременно их оценят. Например, когда ваши успехи замечает руководство, не скромничайте. Таким образом вы будто демонстрируете своё несогласие, а ведь это не так! Учитесь с радостью и благодарностью принимать похвалу: если вы на самом деле молодец, в этом нет ничего зазорного! Такие навыки сыграют вам на руку, как на работе, так и дома. Если человек видит, что вам приятно, в следующий раз он обязательно отметит ваши достижения вновь.

**Кристина РЕЗНИК**



**Ю**рий Чурсин — яркий молодой актёр нового поколения. Играл на сцене прославленного МХТ им. Чехова и снимается в кино. Известность среди широкой аудитории телезрителей пришла после сериалов начала двухтысячных: «Неудача Пуаро», «Хиромант» и фильма «Изображая жертву». Театральные критики отмечают, что Юрий Чурсин обладает редким умением удивлять и перевоплощаться, а также органично чувствовать себя во всех жанрах. Он с удовольствием говорит о любимой профессии, работе над собой и предпочитает не касаться тем личной жизни.

## О СЕМЬЕ, ДЕТСКИХ УТРЕННИКАХ И ВЫБОРЕ

— Кто-то из вашей семьи был связан с искусством?

— Да, мои прадедушки и прабабушки пели в церковном хоре. А родители — нет, они социальные служащие. Папа, до того как сменил профессию, был военнотружашим.

— В детстве вы с родителями переезжали из города в город. Такая частая перемена местожительства привела вас к желанию перевоплощаться?

— Наверное, да. Когда мы находились на том или ином месте, была тяга к постоянным переменам, скорее даже, было желание играть. В моём случае это более личная история. Ведь не все дети военных становятся актёрами. Мне кажется, это более глубокий посыл, благодаря которому было создано моё существо.

— А кого чаще вы изображали на детских утренниках?

— Я чаще всего читал стихи, особых ролей не играл. Один раз был гусаром. Помимо утренников, участвовал в детских спектаклях, играл каких-то скелетов. А первой моей ролью был новогодний олень. Я пел песню «Вернись лесной олень».

— Почему вы всё-таки выбрали для себя актёрское ремесло? Чем это обусловлено?

— Внутренним состоянием. Мои школьные учителя рекомендовали мне пойти в актёрское училище.

## О ПОБЕДЕ И СЛУЧАЙНОСТЯХ

— Можно ли назвать главной победой юности ваше поступление в театральнй вуз?



**ЮРИЙ ЧУРСИН:**  
**«В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ Я ЖИВУ»**

— Я не воспринимал своё поступление как какой-то рубеж. Это было для меня само собой разумеющимся фактом, я знал, что не могу не поступить. Не то чтобы был настолько уверен в своих силах, а просто цель была одна. И если бы не поступил в Щукинское училище, то поступил бы в какое-нибудь другое место. И всё равно бы поступал, поступал и ещё раз поступал. Но победа... Нет, скорее, для меня это стало каким-то прекрасным стечением обстоятельств, и даже случайностью. Ведь очень многое зависит от случайностей. Многое зависит от того, кто из преподавателей набирает курс и чего он хочет. Всё зависит немного не от тебя. Ты можешь быть прекрасным, а тебе говорят, что ты почему-то из другого института. А ведь ты для себя никогда не ставил границ. Внутренние законы школы и внутренние законы института отчасти диктуют, что будет происходить в твоей жизни. Поступал со всеми сложностями, но, тем не менее, путь был один.

## О ПРОФЕССИИ

— В одном из интервью вы сравнивали актёра с «зеркалом», которое впускает в себя персонажа. Не боитесь потерять самого себя в чужих отражениях?

— Не дай мне Бог сойти с ума! Боюсь, конечно. Можно в какой-то момент сойти с ума и потеряться в своих персонажах. Это безумие, и это очень сложно. Ведь реальность сильнее, чем твои образы, которые ты себе строишь. А вести такую сложную игру с действительной реальностью через различные образы немножко уже утомительно. Это какие-то детские вещи, которыми можно увлекаться в шестнадцатилетнем возрасте. Сейчас, наоборот, хочется скинуть все «ненастоящности» и как-то от них отгородиться.

— А что самое сложное в профессии?

— Вставать рано утром — это самое сложное. У меня какая-то нечеловеческая любовь ко сну. И ради лишней минуты сна можно пойти на очень



многое (смеётся). Сложное в профессии?.. Появляться дома только в 12 часов ночи, а в девять утра уезжать. Оставлять все домашние дела не на свои плечи. Хотя так хочется всем этим заниматься. Но искусство...

## О ПРЕОДОЛЕНИИ

— В спектакле «Примадонны» вам вместе с Дмитрием Дюжевым пришлось перевоплотиться в женщин. Было ли это для вас неким преодолением?

— Нет. Было интересно и поначалу страшно, всё-таки одна из первых комедийных ролей. А играть женщин или мужчин — это всего лишь работа над ролью, не более. Скорее преодолением является то, что мне часто приходится играть жестоких людей, потому что режиссёры меня видят именно в этом амплуа. Но такой образ мне не близок, поэтому приходится искать оправдание своим персонажам — по каким причинам они так поступают. Часто я осуждаю своих героев: у меня нет потребности их оправдать, вызывать у зрителя жалость к ним. Мне ближе, когда по сюжету такой персонаж бывает наказан.

— Вы ставите себя на место зрителей, можете увидеть себя их глазами?

— В процессе работы нет, потому что не могу оказаться одновременно на сцене и в зале. Однако многие вещи воспринимаю как зритель. Хочется восхищения, а не покоя. Не люблю скучные спектакли.

## О НАГРАДАХ, ПОПУЛЯРНОСТИ И МЕЧТАХ

— Юрий, вы лауреат многих весьма значимых театральных премий. Как вы относитесь к наградам?

— Как к поощрению. Это всего лишь некое создаваемое вокруг актёра облако, которое собственно к работе мало имеет отношения. Мне кажется, получение той или иной премии во многом не более чем удачное стечение обстоятельств. Но когда хвалят — приятно. Я не азартный человек и больше люблю процесс, преодоление трудностей. Если у меня и появляется спортивный интерес, то только по отношению к самому себе. Так уж сложилось, что я соперник лишь для себя.

— Как вы относитесь к собственной популярности?

— Никак. Я её просто не ощущаю.

— Вам бы хотелось когда-нибудь руководить театром? Быть режиссёром?

— Я вообще стараюсь не мечтать. Зачем тратить своё время на иллюзии? Цель одна — жить. Просто жить. То есть как можно шире видеть вокруг себя и понимать суть вещей как можно глубже. Это единственная амбиция.

## О ЛЮБВИ

— Как вы думаете, можно ли найти баланс между любовью и свободой?

— Можно. Баланс между любовью и свободой заключается в том, что ты абсолютно свободен делать



человека счастливым, того человека, которого ты любишь. Порой это даже заставляет тебя сталкиваться с такими мыслями, как «а вдруг это бесполезно, а вдруг это никому не нужно, и что из этого ничего не выйдет». Но все эти страхи блекнут перед свободой любви. Свобода любви это и есть осознание того, что человек свободен любить несмотря ни на что. Если ты решаешь для себя этот вопрос, то в тебе нет никакого сомнения в том, что твоя жизнь растворена в другом человеке, вот из этого ты обретаешь свободу. И ничто не может тебя остановить. Ты об этом даже не задумываешься, а просто живёшь.

## О ДЕТЯХ

— Что изменилось в жизни, когда родились сыновья?

— Провал в детей — мощное впечатление. Ты вспоминаешь себя в их возрасте. Понимаешь, что они чувствуют — и эти чувства возрождаются в тебе.

— У вас есть какие-то особенные взгляды на воспитание?

— С одной стороны, какие-то вещи совершенно не зависят от родителей, потому что у каждого ребёнка свой характер, и мы лишь должны быть внимательными к нему и создавать условия для развития индивидуальности. А с другой, мы несём ответственность за его впечатления, потому что во многом они зависят от взрослого.

## О СЕБЕ

— Какие люди вам нравятся?

— Естественные, страстные и открытые. Не люблю надуманных людей, которые губят свою жизнь на сочинённую ими другую реальность и служение выдуманному идеалу.

— Чем вы занимаетесь в свободное время?

— В свободное время я живу. Согласен с мнением, что, если у человека, помимо работы, ещё есть и хобби, у него остаётся желание выпускать свою энергию ещё куда-нибудь, значит, его жизнь недостаточно полна. У меня лишних сил нет.

— Что радует вас в жизни?

— Всё, мне нравится эта жизнь.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ЧУРСИН Юрий Анатольевич**

**Дата рождения:** 11 марта 1980 года. Родился в г. Приозёрске.

**Образование:** высшее театральное. В 2001 году окончил Театральное училище им. Щукина.

**Работа в театре:** после окончания института был принят в труппу Театра им. Е. Вахтангова. С 2005 года — актёр МХТ им. А. П. Чехова.

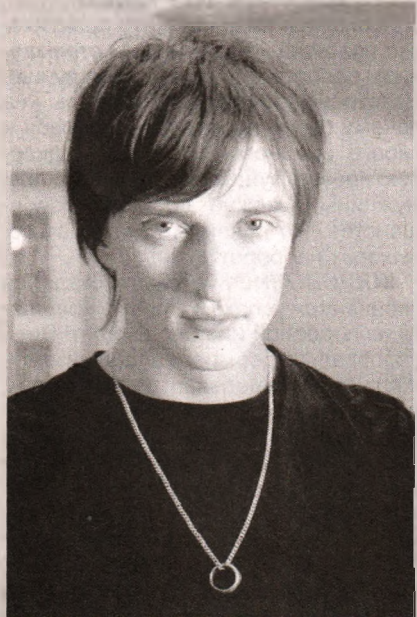
**Работа в кино:** «Простые истины» (1999), «Неудача Пуаро» (2002), «Авантюристка» (2005), «Хиромант» (2005), «Из пламя и света» (2006), «Изображая жертву» (2006), «Частный заказ» (2007), «Побег» (2010), «Суперменеджер, или Мотыга судьбы» (2011), «Три мушкетёра» (2013), «Мосгаз» (2012), «Доктор Смерть» (2013), «Палач» (2014), «Степные волки» (2014), «Молодая гвардия» (2015) и др. фильмы и сериалы.

**Работа на телевидении:** в 2009 году дебютировал на телевидении на НТВ в шоу «Чета Пиночетов».

**Награды:** лауреат многих театральных премий.

**Семейное положение:** женат. Супруга — Анна Чурсина.

**Дети:** сыновья Богдан и Филипп.





# НА ТЕ ЖЕ грабли

«Нет счастья в личной жизни», — сетовала героиня фильма «Одиноким предоставляется общежитие». Если регулярно происходят неудачи в любви, невольно задумаешься о злом роке или хронической невезучести. Однако причина может быть куда очевиднее!

Очередной неудавшийся роман, в первую очередь, требует самоанализа. К сожалению, в систематических любовных фиаско чаще всего виноваты мы сами! Неосознанно совершая одни и те же ошибки, мы заранее предопределяем неблагоприятный исход очередного романа. Проще говоря, вновь и вновь наступаем на одни и те же грабли! Что за ошибки мешают личному счастью и можно ли их исправить?

## У РУЛЯ

Психологи совершенно справедливо замечают, что двух лидеров в семье не бывает, иначе отношения превратятся в нескончаемую конкурентную борьбу. Зачастую один является ведущим, другой — ведомым, один руководит, другой отдаёт бразды правления в руки партнёра. Кто есть кто? Решать вам!

■ **ОШИБОЧНО** упускать из виду этот важный момент. Ведь роли в отношениях — первичный фактор, от которого зависит их будущее! Только представьте, как некомфортно будет мужчине с замашками лидера рядом с властной женщиной или как нерешительной особе придётся сложно рядом с таким же пассивным мужчиной. Подумайте, возможно, и вам пора пересмотреть свои взгляды?

■ **ВЕРНО** — не пытаться строить отношения вопреки собственным ощущениям. Подбирайте мужчину в соответствии со своим психотипом. Конечно, это звучит несколько прагматично на фоне фразы «сердцу не прикажешь!» И всё же прислушайтесь к себе уже на начальном этапе отношений: комфортно ли вам с этим человеком, нет ли диссонанса в ваших эмоциях и потребностях.

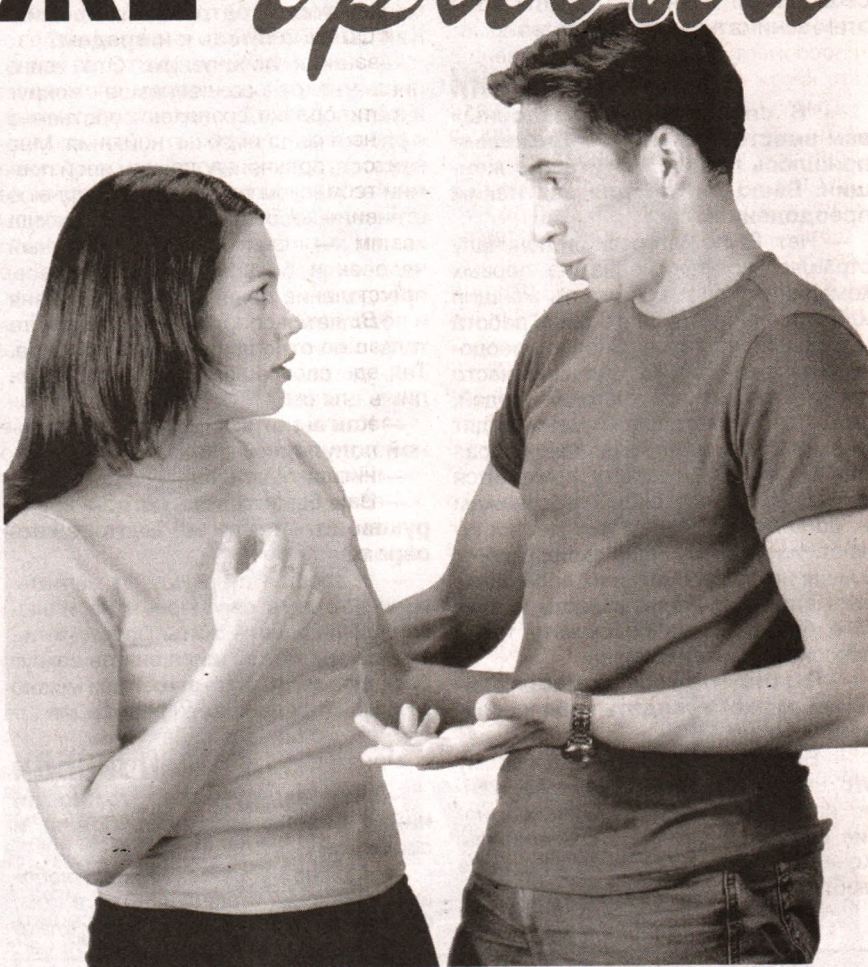
## ИЗ ЖАЛОСТИ

Эта черта свойственна в большинстве своём женщинам. Психологи обвиняют во всём так называемый

комплекс «Матери Терезы», который заставляет женщину напрочь забыть о себе! Любовь в этом случае замещается жалостью к избраннику, что вынуждает терпеть унижения и оправдывать это мыслью «он без меня пропадёт».

■ **ОШИБОЧНО** думать, что он пропадёт, напротив, с другой женщиной он будет совершенно иным человеком. Ведь именно уверенность в том, что избранница никуда не денется, расслабляет мужчину! В то же время, женщина, жертвуя своими интересами, собственным комфортом, теряет намного больше, превращая свою жизнь в одно сплошное мучение.

■ **ВЕРНО** — жить настоящим, а не в ожидании счастливого завтра, которое, скорее всего, не наступит. С таким-то настроением! И это будет куда обиднее — прожив свою жизнь в угоду чужим интересам, понять в итоге, что всё это было зря. «Нужно немного потерпеть и он устроится на работу, надо быть с ним рядом, иначе он сойдёт, нужно вести себя иначе, а то он разозлится». Не проще ли найти мужчину, с которым можно быть самой собой?



## ЖАЖДА ПЕРЕМЕН

Психологи отмечают, что практически все женщины наделены стремлением сделать мир вокруг себя лучше. Некоторых это наводит на мысль — «а почему бы не переделать под себя и своего суженого». Немного подкорректировав существующую «модель мужчины», можно добиться совершенства. Но почему-то, чаще всего, выходит наоборот!

■ **ОШИБОЧНО** думать, что старания увенчаются успехом. Ничего хорошего из подобной идеи не выйдет! Ведь взрослая, сформировавшаяся личность вряд ли подвластна переменам извне. Если же избранник, будто пластилин, позволяет лепить из себя что угодно, нет гарантии, что результат вам понравится.

■ **ВЕРНО** — принимать мужчину таким, какой он есть, не требуя от него кардинальных перемен. Ведь изменись он, и это будет уже не тот мужчина, в которого вы влюбились! Если же существует масса пунктов, которые бы вы желали поменять в избраннике, задумайтесь, не проще ли найти другого, с



# Работа над ошибками

Кулина №6(104) Июнь 2015

ЖЕНСОВЕТ

7

которым вы совпадёте в большей степени?

## НАПОКАЗ

В каждой женщине живёт актриса! Но многие используют актёрские способности себе во вред и совершают критическую ошибку в желании козырнуть перед подругами, показать, кто в доме хозяин при посторонних, продемонстрировать свои чувства на публике. Психологи объясняют это зависимостью от чужого мнения, которая чаще свойственна женской половине.

■ **ОШИБОЧНО** строить отношения исходя из мнения окружающих. Никто, кроме вас, не может, да и не должен знать, что вы чувствуете друг к другу! Есть и другая крайность – порой за внешним благополучием пары скрываются нешуточные страсти. Конечно, «выносить сор из избы» не стоит, но и «надевать» маску, пытаясь создать нужный образ вашей пары на людях также излишне.

■ **ВЕРНО** — оставаться собой собой всегда, как наедине с возлюбленным, так и в обществе родных, друзей и незнакомых людей. Только в этом случае можно требовать искренности по отношению к вам от него! Да и постоянная смена ролей чревата эмоциональными потерями. Немудрено запутаться, если в присутствии своей мамы вы ведёте себя так, в обществе его друзей – иначе, а в компании своих подруг – и вовсе по-другому.

## В СИЛУ ВИНЫ

Чтобы не пришлось бороться с комплексами, не нужно винить себя в случившемся! Если ваши отношения с очередным кавалером не сложились, виной тому обстоятельства, а вовсе не отсутствие у вас тех или иных качеств. Страх расста-

вания психологи называют одним из препятствий на пути к личному счастью. Ведь обвиняя себя, вы заранее обрекаете на провал и новый роман!

■ **ОШИБОЧНО** также винить в расставании мужчину. Никто не виноват, что отношения не сложились! Противоречия возникают у всех пар, но не все способны найти компромисс. Упрёки, вроде «я потратила на тебя лучшие годы», в корне не правильны! Ведь вы были счастливы с ним хотя бы какое-то время? А это уже значит, что оно потрачено не впустую.

■ **ВЕРНО** — забыть обиды прежних отношений и жить дальше! Чтобы впредь вам везло, необходимо оставить позади негативные эмоции, перестать злиться на бывшего. Кроме того, на пороге новых чувств нужно помнить, что отношения предполагают взаимную отдачу. Это совместное развитие, а вовсе не болото, в котором тонут двое!

## КОММУНИКАТИВНЫЙ БАРЬЕР

Большинство проблем решаются методом простого открытого диалога. Но, к сожалению, далеко не все это понимают! Одна из самых неблагоприятных черт характера – привычка замалчивать и копить в себе обиду, также свойственная женскому полу, по словам психологов, очень часто становится причиной разрыва.

■ **ОШИБОЧНО** думать, что игра в «молчанку» поможет что-то решить, напротив, она усугубит имеющиеся проблемы. Мужчины – не любители намёков! Поэтому позиция «догадайся сам, что не так» приведёт к тому, что партнёр просто замкнётся в себе после нескольких неудачных попыток «решить такой ребус».

■ **ВЕРНО** — говорить напрямую о

своих претензиях, пускай это будет неприятно, а иногда даже обидно. Однако именно искренность и доверие, умение говорить с партнёром и обсуждать свои проблемы – главный параметр здоровых и долгосрочных отношений. В диалоге вы можете озадачить мужчину, услышать его мнение, в конце концов, вместе найти решение.

## ОЖИДАНИЕ ЧУДА

Есть такой комплекс, психологи прозвали его «комплексом Алисы в стране чудес», который очень сильно мешает в личной жизни. Его суть – в неправильных жизненных установках! В этом случае женщина сама ограничивает себя в выборе, обозначая границы фразой «мне нужен только богатый», «я не стану встречаться с мужчиной старше n-лет», «я не обращаю внимания на разведённого мужчину».

■ **ОШИБОЧНО** думать, что все эти критерии выбора помогут найти идеал! А вдруг именно разведённый покажет себя открытым человеком, мужчина старше станет заботливым партнёром, а не слишком обеспеченный кавалер окажется целеустремлённым и перспективным. В итоге, вы сами лишаете себя возможности выбора, отмечая, быть может, вполне достойных кандидатов, даже не дав им шанса!

■ **ВЕРНО** — понять, что мужчины тоже живые существа, со своими комплексами и «тараканами». Да и мы – женщины, вовсе не идеальны! Между тем, жизнь в ожидании принца закончится одиночеством. Нужно научиться реально смотреть на вещи, не требуя слишком многого. Кстати, согласно статистике, большинство мужчин готовы расстаться с вредными привычками ради любимой женщины.

Кристина РЕЗНИК

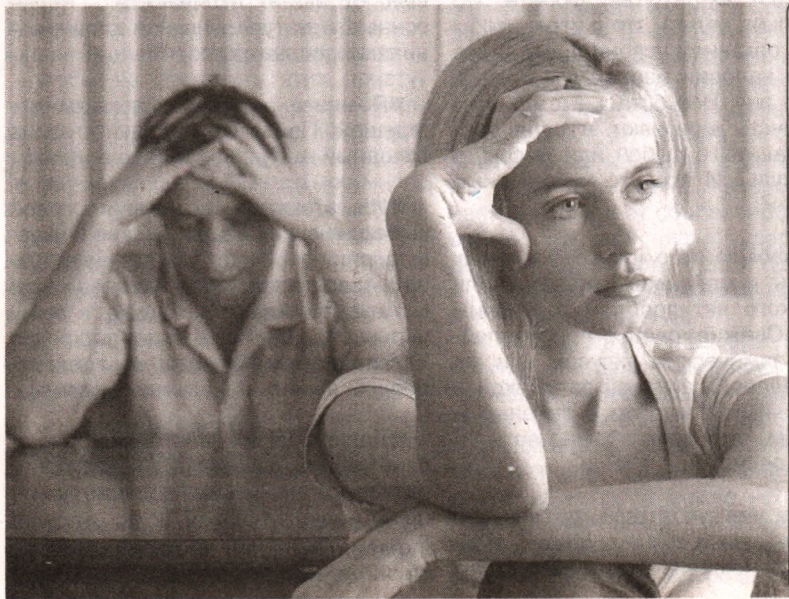
## НЕМНОГО СТАТИСТИКИ...

### За

Согласно данным опроса, проведённого одним из популярных мужских журналов, 80% мужчин падки на ухоженных женщин, 50% из них ценят в женщине доброту и нежность, 30% нуждаются в женской искренности, а 70% признают главным качеством верность.

### Против

Одно независимое статистическое агентство решило провести опрос среди мужчин крупного города. Представителей сильного пола попросили ответить на вопрос «чего вы не любите в женщинах». В итоге, оказалось, что, наравне с женским пьянством, алчностью и неверностью, 50% мужчин опасаются ревнивых дам, 40% не выносят женских истерик, 20% не нравится, когда ими командуют.





# КАК ОБМАНУТЬ «ШВЕДСКИЙ СТОЛ»

**Вот наконец-то и долгожданный отпуск, «выстраданный» диетами, чтобы во всей красе показаться на пляже! Однако он может несказанно разочаровать своим результатом!**

**В последнее время не только известные турецкие курорты, но и многие отечественные отели и пансионаты всё больше практикуют питание по системе «шведский» стол, когда еды вокруг навалом и вы можете съесть что угодно и сколько угодно, и это уже никак не отразится на вашем кошельке, ведь за всё уже заплачено. Как же не поправиться в таких «райских» условиях?**



**Н**ачнём с того, что далеко не все люди воспринимают шведский стол как призыв к тому, чтобы съесть как можно больше. Согласно данным исследования, при кулинарном изобилии люди с низкой массой тела ведут себя иначе, чем люди с высокой массой тела. Простые советы помогут вам сохранить фигуру даже после отдыха с самыми шикарными обедами.

■ Изучите ассортимент. Согласно данным исследования, полные люди начинают набирать еду, даже не окинув стол взглядом. Они переходят от блюда к блюду, пока не дойдут до конца стола. Худые люди, наоборот, тщательно выбирают блюдо, прежде чем положить его на тарелку. Отсюда совет: не спешите! Прежде чем жадно накладывать в тарелку всё подряд, осмотрите весь ассортимент и выберите несколько блюд, которые действительно хотите попробовать.

■ Возьмите маленькую тарелку вместо большой: это создаст иллюзию «полной тарелки» при меньшем количестве еды.

■ Выберите столик вдалеке от «стола изобилия» и садитесь спиной к нему. Самое большое искушение шведского стола — это его внешний вид. Поэтому постарайтесь выбрать место таким образом, чтобы он не находился в поле вашего зрения.

■ Сосредоточьтесь на собственной трапезе, а не на том, сколько «вот этот иностранец накладывает себе в тарелку мяса, и сколько видов салатов перепробовала дама за соседним столиком».

■ Пейте воду перед едой. Вода займёт место в желудке и немного притупит острое чувство голода.

■ Начинайте трапезу с низкокалорийных продуктов. Свежие овощи и фрукты, листовые салаты, прозрачные супы съедайте первыми, они заполнят желудок, и вы съедите меньше пищи, содержащей много калорий.

■ Ешьте не торопясь, наслаждайтесь, делайте паузы между блюдами — острый приступ голода пройдёт, вы будете постепенно насыщаться, и вряд ли захотите повторить подход к заветному столу.

■ Позвольте себе обязательно каждый день съедать одно-два «вкусненьких» высококалорийных блюда из тех, что вы любите. Но желательно делать это с утра, чтобы за день организм усвоил пищу, а все лишние калории израсходовались в течение дня. Все остальные приёмы пищи пусть включают в себя овощные салаты с рыбой или мясом, а также супы. И всё это небольшими порциями.

■ Не забывайте о «скрытых» жирах — салаты с майонезом оставьте для тех, у кого нет проблем с лишним весом. Свежие овощи приправляйте бальзамическим уксусом или же великолепной салатной заправкой — натуральным йогуртом с зеленью и чесноком, этот соус обычно есть на столе с овощами.

■ Избегайте супов-пюре, где явно присутствует жирных суповых сливок, отдавайте предпочтение прозрачным супам

и бульонам (за исключением слишком наваристого говяжьего консоме).

■ Из мяса выбирайте блюда, приготовленные из цельного куска — отбивные, запечённые целиком, и т. п. Избегайте подлив к мясу! Курицу-гриль обязательно освобождайте от шкурки.

■ Лучший выбор — морепродукты, особенно приготовленные на гриле. Мидии, креветки могут быть даже с соусом, всё равно там жира мало! Не смешивайте в один приём рыбу и мясо — пусть обед будет «мясным», а ужин — рыбным!

■ На гарнир берите овощи или салаты — картошку и макароны вы и дома можете есть, а вот свежие овощи, особенно на юге, даже на вкус от наших отличаются — более сочные и натуральные! А главное — никаких лишних калорий.

■ Помните о «подводных камнях» фрешей! Пейте их медленно, не на голодный желудок, запивая водой!

■ Из алкоголя остановите свой выбор на сухих винах. Лёгкие и вкусные, они позволяют лучше переваривать пищу и гораздо полезнее пива! Кстати, о пиве. Не берите к нему чипсы, орешки и всякие подобные «излишества». Лучше уже тогда за обедом выпить бокальчик-другой!

■ Больше движения! Плавайте в своё удовольствие, старайтесь выбирать на экскурсии, дольше гулять по городу. Отдыхайте по полной! Будьте активнее, и тогда лишние калории вам ни почём!





## ПЛОХИЕ ДИЕТЫ

### ПРИСТУПЫ ЗВЕРСКОГО ГОЛОДА

Ощущение, что вы не можете думать ни о чём, кроме еды, сопровождающееся сильным голодом и чувством дурноты – верный признак, что вы что-то делаете не так. Хорошая диета не должна сильно ухудшать качество жизни. Изголодавшийся человек не способен нормально работать и общаться. Он становится рассеянным и злым, делает профессиональные ошибки, огорчает близких.

Чтобы не допустить этих приступов, старайтесь снижать калорийность рациона постепенно, не на 70-80 процентов, а на 20-30. Старайтесь заменять любимые продукты. Вместо молочного и белого шоколада можно съесть в первой половине дня пару квадратиков горького, обычный сыр заменить низкокалорийным, картофель есть без масла и так далее. Любое голодание, в том числе и разгрузочные дни, считаются весьма сомнительным способом снижения веса.

### СТРЕМИТЕЛЬНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТЕЛА

Любые диеты и биологически активные добавки, которые обещают похудение за неделю или две, – не

что иное, как способ влезть в любимое платье на несколько дней. Если вы намерены сбросить больше двух-трёх килограммов, не обольщайтесь. Как только из организма уйдут вода и немного жира, вам захочется есть, а темп похудения резко снизится.

### РАДИКАЛЬНЫЕ ЗАПРЕТЫ

Все жёсткие запреты (например, не есть после 16.00, полностью отказаться от хлеба и мучного, съедать не больше 1 ст. л. в час) тяжёлы с психологической точки зрения. Во-первых, ваш организм будет страдать, находясь на одностороннем рационе. Вам банально может начать не хватать питательных веществ и витаминов. Но даже если такая «запретительная» диета имеет сбалансированный состав, на ней трудно удержаться дольше 1-2 недель. Наши привычки и рефлексы невозможно перенастроить в одно мгновение.

К таким запретительным диетам, кстати, относятся, например, диета Аткинса и «кремлёвская» диета. Они резко ограничивают углеводы, но позволяют есть жиры. Любому здравомыслящему человеку понятно, что диета, на которой можно есть майонез и жирное мясо, но следует ограничить фрукты, вообще плохо совместима с понятием здорового образа

**С** наступлением пляжного сезона многие девушки и женщины стремятся в максимально короткие сроки сбросить лишний вес. Однако далеко не все способы похудения можно использовать без вреда для здоровья. К тому же многие медики уверены, что от некоторых диет эффект получается обратный: вначале – снижение веса, а потом его набор до цифр, ещё больших, чем были до начала диеты.

Как распознать плохие диеты, угрожающие вашей красоте и здоровью? Диетологи выделяют у них пять характерных признаков.

жизни. И несмотря на то, что на таком рационе многим удаётся похудеть, они «расплачиваются» за стройность проблемами с печенью, поджелудочной железой и желудком. Специалисты предупреждают, что на таком рационе за две недели резко повышается уровень холестерина в крови.

Так что система питания, которая включает много запретов, – не слишком хороший выбор. Если вы всё-таки решились на сложную диету с массой «нельзя», попросите диетолога оценить её состав и принимайте дополнительно поливитаминные комплексы.

### РЕКЛАМНЫЕ ПРИМАНКИ

Есть диеты, польза от которых просто не доказана. Имеет ли смысл «цветная» диета, когда продукты подбираются по оттенкам? Пока неясно: её воздействие на организм до сих пор никто не изучал.

То же можно сказать и о диете по группе крови. Её очень красиво разрекламировали, но научной основы у неё нет. А худеют люди просто из-за того, что более тщательно начинают следить за своим рационом.

«Шоколадная» диета также вызывает большие сомнения. Шоколад, конечно, содержит массу уникальных и полезных веществ. Но при этом он является жирным, аллергенным продуктом с огромным содержанием сахара.

Словом, если вы понимаете, что какая-либо система питания противоречит здравому смыслу – не стоит проверять её на себе.

### ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Диету следует немедленно прекратить, если вы стали чувствовать головокружение или тем более падать в обморок – это признаки того, что у вас резко падает уровень глюкозы в крови.

Если у вас болит желудок, появились запоры, расстроился сон, портится кожа, становятся блёклыми и спутанными волосы, ломаются ногти, значит, выбранная вами система питания вредит здоровью. Такую диету тоже желательно либо отбросить, либо видоизменить, проконсультировавшись со специалистом.



# ОДЕЖДА для СТРОЙНОСТИ

**Если к этому лету вы не успели привести себя в идеальную форму, придётся скрывать маленькие недостатки фигуры с помощью одежды. О том, какая одежда стройнит и что лучше выбрать для лета, наши советы.**

## ПО РАЗМЕРУ

■ Стоит покупать вещи только своего размера. Если вы носите L, не покупайте M — кофточка на размер меньше не сделает вас изящнее, скорее, наоборот, подчеркнёт все складки жира. Не подойдёт и одежда на размер больше (XL), потому что балахоны и мешкообразные вещи зрительно увеличивают объёмы.

■ Бельё должно сидеть безупречно, как и одежда, и быть по размеру. Всё, что тесно или велико, без сожаления отправляйте на мусорку или откладывайте в запас. Под летними платьями и сарафанами все недостатки белья становятся сразу заметны.

■ Слегка уменьшить свои объёмы можно с помощью коррекционного белья. Утягивающий корсет, комбидресс, трусики с утяжкой делают фигуру на размер стройнее! Летом, конечно, в корсете каждый день не походишь, но на ответственное мероприятие, под вечернее платье, коррекционное бельё будет кстати.

## ШПАРГАЛКА НЕ ДЛЯ ХУДЫШЕК

■ Будьте осторожны с обтягивающими брюками и джинсами, которые часто носят без скидки на фигуру! Полным девушкам больше подойдут ниспадающие брюки. Они отвлекают внимание от проблемных мест (живот, ягодицы). Модные в этом сезоне широкие брюки помогут скрыть полные бёдра, тяжёлые икры и щиколотки.

■ Джинсы покроя «буткат» (boot cut), плотно сидящие на бёдрах и слегка расширенные от колена, больше всего подходят для полных дам. Когда требуется скрыть небольшой животик, подойдёт средняя посадка, а если живот нужно хорошо скрыть, оптимальны джинсы с высокой талией. Джинсы с заниженной талией — опасный покрой, потому что есть шанс продемонстрировать окружающим все несовершенства своей фигуры и складки по бокам. А ещё стилисты советуют перед покупкой обязательно посмотреть, как расположены задние карманы. Если слишком низко, объёмы ещё больше увеличатся.

■ Стройнит фигуру одежда с запахом и V-образным вырезом.

■ Полные руки — уязвимое место,

которое лучше скрыть от всеобщего обозора. Рукав три четверти подойдёт для этих целей, к тому же выгодно подчеркнёт изящные запястья. Если речь идёт о коротком рукаве, стоит избегать слишком узких рукавов, «фонариков» и тех, что заканчиваются на самой полной части руки.

■ Всем известно, что чёрный цвет стройнит. Но для лета это не всегда самый лучший вариант. Чем можно заменить чёрный? Стилисты предлагают в качестве альтернативы шоколадный, цвет спелой сливы, мокрого асфальта или актуальный в этом сезоне тёмно-синий. Такие цвета тоже скрывают лишнее.

## В ЦВЕТОЧЕК И ПОЛОСКУ

■ Этим летом популярна расцветка в полоску. Традиционно считается, что вертикальные и диагональные полосы стройнят, а горизонтальные добавляют лишние килограммы. Однако, вопреки распространённому мнению, не каждая вертикальная полоска стройнит, а горизонтальная — полнит. Одна горизонтальная линия делит фигуру на 2 больших прямоугольника, добавляя ей массивности и ширины. А вот множественные полосы, контрастные полосы, наоборот, выстраивают вертикаль и заставляют взгляд перемещаться по ним сверху вниз, тем самым делая фигуру визуально стройнее.

■ Хороший выбор для полных девушек — платье или кофточка с вертикальной контрастной полосой-вставкой по центру.

■ Цветы — ещё один летний хит. Цветочные расцветки выбирайте с учётом особенностей фигуры. Мелкие цветочки исключаются, они не будут смотреться гармонично на массивной фигуре. Слишком крупные цветы на контрастном фоне только укрупнят формы и подчеркнут недостатки. Оптимальный выбор — цветы средних размеров.

■ А ещё полным женщинам очень идут размытые очертания цветочных растительных орнаментов, волн и восточных узоров. Они смотрятся необычайно женственно и создают плавные линии.

## ОБУВЬ

■ Высокий каблук помогает втянуть животик и выглядеть стройнее. Однако с лишним весом не всегда удобно и



полезно ходить на высоких шпильках, особенно летом. Нужно определить комфортную для себя высоту каблука. Достаточно 3-4 см, чтобы в такой обуви двигаться изящнее. Плоские балетки и мокасины — это для путешествий, походов по магазинам и пешим прогулкам по городу.

■ Сапоги сейчас носят не только зимой, но и летом. Текстильные сапожки длиной до колена отлично прикроют полные икры и щиколотки. Лёгкие сапожки хорошо сочетаются с юбками А-силуэта.

## АКСЕССУАРЫ

■ Самый главный летний аксессуар — дамская сумка. Уменьшает объёмы и зрительно стройнит большая плоская сумка. А вот маленькие пухлые сумочки только добавят пару килограммов и подчеркнут полноту.

■ Ремень или пояс помогут смоделировать нужный силуэт и подчеркнуть талию. Ремень может быть широким или узким, но он не должен сильно выделяться и контрастировать с одеждой. Лучший выбор — в тон одежде.



# РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ С КЛУБНИКОЙ



**Клубника — любимая летняя ягода, вкусная и очень полезная. В сезон клубники можно использовать её в косметических и оздоровительных целях.**

## ВОЛШЕБНЫЕ МАСКИ

■ **Очищающая.** Залить 3 ч. л. белой глины соком из 1-2 спелых ягод клубники. Перемешать до однородной массы и нанести на лицо на 15 мин., после чего смыть тёплой водой.

■ **Для сужения пор.** Взять 2 некрупных ягоды, размять и смешать со взбитым белком 1 куриного яйца. Добавить крахмал, чтобы маска не растекалась. Нанести на кожу на 10-15 мин., после чего смыть тёплой водой.

■ **Омолаживающая.** Взять 1 ч. л. увлажняющего крема для лица, смешать с 2 клубничками, размятыми в пюре. Добавить 1 ч. л. мёда и перемешать. Нанести на кожу на

15 мин., после чего смыть тёплой водой.

## ... И ПОЛЕЗНЫЙ СМУЗИ

В клубнике много витамина С, полезных микроэлементов и фруктовых кислот. Эта вкусная и ароматная ягода прекрасно подходит для коктейлей и смузи. Клубника отлично сочетается с молочными и кисло-молочными продуктами (кефир, йогурт и т. д.), бананами, апельсиновым и клюквенным соком, кокосовыми сливками, творогом, мягкими нейтральными сырами и мороженым. Можно даже не запоминать рецепты смузи, а готовить по вдохновению.

# Дачный сезон: как защитить руки



**Работа дачников, садоводов и огородников связана с землёй. Как ни старайся этого избежать, а руки пачкаются, маникюр портится, грязь въедается в кожу и забивается под ногти. Выезжая на дачу на выходные, очень хочется сохранить руки в хорошем состоянии, особенно если в понедельник на работу.**

## ПЕРЧАТКИ, ЛАК И МЫЛО

Перед тем как «копаться в земле», не мешает провести ряд защитных мероприятий для рук, особенно, если вы любите трудиться без перчаток. Но вообще-то лучше руки побережечь.

● Перчатки на даче — одна из самых необходимых вещей. Перчатки должны подходить по размеру и быть прочными. Лучше использовать плотные садовые перчатки. Удобны нитяные перчатки с латексным покрытием — они надёжно защищают руки от грязи и при этом позволяют коже дышать.

● Чтобы руки не потели под резиновыми перчатками, обработайте их тальком или детской присыпкой.

● Перед садово-огородными работами покройте ногти бесцвет-

ным обычным или укрепляющим лаком. Он предохраняет поверхность ногтя от трения и грязи. Если прозрачный лак «облезет» во время работы, это будет незаметно.

● Перед началом работы поскребите ногтями кусочек мыла. Мыло забьётся глубоко под ногти, «не пуская» туда грязь. После работы останется только хорошо вымыть руки, грязь легко выйдет вместе с мылом.

● В специализированных строительных магазинах продаются «жидкие перчатки» — защитный состав для рук. В целях экономии наши дачницы придумали этому средству замену в виде обычного жидкого мыла. На руки наносится жидкое мыло и высушивается. На коже образуется защитная плёнка. Правда,

стоит учесть, что мыло тоже сушит кожу рук.

● Защитный крем с силиконом, вазелиновое масло или простой жирный крем — доступные всем средства защиты для рук.

● Масло жожоба создаёт эффект биоперчаток и предохраняет кожу от пересушивания. При этом кожа под маслом продолжает дышать.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

● Если подушечки пальцев сохнут и трескаются от работы, слегка потрите сухую кожу мягкой стороной пилки-пемзы для пяток, а потом намажьте хорошим питательным и увлажняющим кремом.

● Для защиты подушечек пальцев, если они уже повреждены или подвержены повреждению (обычно страдают большой и указательный пальцы), можно до работы наклеить на них пластырь, а после работы — снять.

## ДАЧНЫЙ САЛОН КРАСОТЫ

● Чтобы привести ногти в порядок, распарьте руки и под водой удалите загрязнения с помощью маникюрной палочки из апельсинового дерева.

● Если руки стали грубыми и шершавыми, обработайте их натуральным скрабом из кофейной гущи, после чего вымойте и смажьте кремом.

● Чтобы руки не грубели, смазывайте их после работы льняным или касторовым маслом. Льняное масло обладает не только питательными, но и бактерицидными свойствами.

● Маска для рук из свежесваренного картофеля со сметаной прекрасно смягчает руки. Нанесите маску на руки на 15 мин., после чего смойте тёплой водой.

● Масло для кутикулы поможет защитить кожу от появления заусенцев.



# ПЛАТЬЯ ДЛЯ ЛЕТА

Вот и лето наступило, самое тёплое и солнечное время года. И самое красивое, потому что пришло время носить женственные наряды — платья и сарафаны. В этом сезоне они так разнообразны, что найдутся модели на все вкусы.

## ЦВЕТЫ

Платья и сарафаны этим летом украшают разнообразные цветы, мелкие и крупные, похожие на настоящие и сказочные, нежные и ярко-красные. Популярны кружевная ткань с цветочным рисунком и аксессуары с цветами. Для прохладного летнего вечера дизайнеры предлагают лёгкое летнее пальто, и тоже с цветочным рисунком. Ничего удивительного, ведь цветы — любимая летняя тема и тех, кто придумывает одежду, и тех, кто её носит.



## ЛЕТО В ПОЛОСОЧКУ

Полоски — модный рисунок сезона. Возможны буквально все вариации полосок: вертикальные, горизонтальные, тонкие, широкие, разнофактурные, цветные и т. д. Ну и, конечно, не выходит из моды классическая чёрно-белая полоска.

## ПЛАТЬЕ ПЛЮС

Дополнить летнее платье поможет лёгкий шарфик или палантин из шёлка, атласа или шифона. Для аксессуаров актуальны все оттенки зелёного, фиолетового и бордового. Шарфик может быть однотонным или с рисунком. Модные принты: цветы, клетка и некрупный горох. Шарфики завязывают и носят по-разному, в том числе и как стильный пояс.



## ПЛАТЬЕ-КАРТИНА

Модные платья и сарафаны этим летом украшают не только цветочки и полоски, но и целые пейзажи. Фотопринты делают одежду и аксессуары





## ПО ОСОБОМУ СЛУЧАЮ

Выпускной вечер в школе у дочки и мамы, театральная премьера и просто дружеская вечеринка будут прекрасным поводом надеть вечернее или коктейльное платье. Модные тенденции: однотонные платья в пол, ярких и пастельных тонов, платья с тонкими бретельками и бюстье, платья-футляры с открытыми и закрытыми плечами.



## ПУТЕШЕСТВИЕ В 70-Е: ОБОРКИ И БАХРОМА

Если вам нравятся платья в цыганском стиле, с оборками, ярусами и скроенными по косой юбками, для них пришло самое время. Также популярны платья, украшенные бахромой, которая напоминает о моде 70-х, нарядах хиппи и ковбоев.

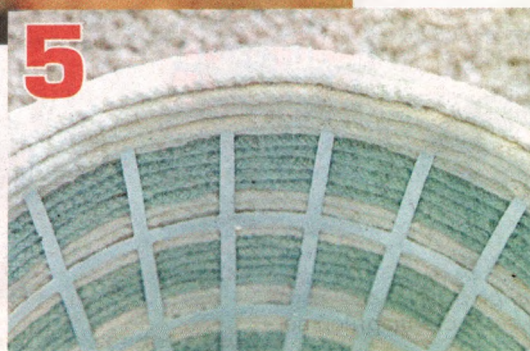
## ПЛАТЬЕ: МОНОХРОМ

В этом сезоне в центре внимания однотонные платья ярких цветов и нежных пастельных оттенков актуальной гаммы. Среди ярких лидирует оранжевый и синий, среди светлых — цветы мяты, нежно-голубой и белый. Белый цвет настолько популярен, что вместо маленького чёрного платья хорошо бы включить в свой гардероб маленькое белое платье.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА





## КОРЗИНА **ДЛЯ БЕЛЬЯ**

Покупка красивой и стильной корзины для белья в магазине может обойтись недешево. А сделать её, в общем-то, не представляет особого труда и сложности. Да и расходы – минимальны. К тому же, вы можете сделать целый комплект и все разного цвета. Применение корзины не ограничивается только хранением в ней одежды. Уверены, ваша фантазия позволит существенно расширить её функциональность. Помимо всего, она является стильным предметом интерьера.

**Вам понадобится:** корзина; верёвка, около 5 метров; клеевой пистолет.

1. Возьмите, к примеру, такой вариант (см. фото 1).
2. Нанесите клей и вставьте внутрь верхнего ободка корзины верёвку (для лучшего крепления советуем наносить клей на саму верёвку).
3. Далее всё просто: наносите клей на верёвку и прижимайте к предыдущему слою, главное - наносить клей на каждый сантиметр верёвки, иначе вид у корзины будет непрезентабельный.
4. Чтобы корзина смотрелась интереснее, желательно чередовать цвета верёвки.
5. Когда вы доберётесь до доньшка, закрутите верёвку так, что бы её кончик оказался в центре. Последние штрихи: сделайте окантовку верхушки корзины.

В магазинах для дома дизайнерская корзина обойдётся примерно в 2000 рублей, мы же потратили всего 200 рублей и получили такую милую вещицу.







## ПРАВИЛА УДАЧНОГО ФЛИРТА

Современные девушки совсем разучились флиртовать. Мы стремимся к идеалу успешной деловой женщины, стараемся сделать карьеру в этом сложном мужском мире, и совершенно забываем о том, что сила женщины в слабости, а не в стремлении догнать мужчину. Сравните красивую женщину с цветком. Как бы ни был прекрасен цветок, а привлекает его запах. Так и с женщинами — мужчин привлекает не только внешняя красота, но и умение флиртовать и женственное поведение.

Флирт — это основной инстинкт, часть человеческой природы. Но, тем не менее, не каждая попытка пофлиртовать заканчивается полной и безоговорочной победой. Для того чтобы подобных неприятностей и разочарований с вами не случилось, мы попытались вывести несколько правил хорошего, качественного и беспроняжного флирта. Итак, начнём.

### ПРАВИЛО 1

#### ФЛИРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫМ

Это истинно очень важно — тонко, но в то же время чётко, дать понять, что вам кто-то понравился. Для начала просто улыбнитесь понравившемуся вам мужчине или перехватите его взгляд буквально на секунду (не более, иначе это может быть воспринято как угроза!). И если мужчина, который вам понравился, почувствует

симпатию, то ваши шансы на то, чтобы это было взаимно, существенно возрастают. Возможно, мужчина и сам уже давно вас заметил, просто не решался подойти, а теперь у него появится повод для знакомства.

### ПРАВИЛО 2

#### ФЛИРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕВЕРБАЛЬНЫМ

Удачным флирт будет лишь в том случае, если кроме стандартной вер-

бальной части, вы будете использовать невербальный аспект, а именно — язык тела, интонации, тембр, вибрацию голоса.

При первой встрече с человеком, впечатление о вас у него на 55% зависит от вашей внешности и языка тела, на 38% — от манеры вашего общения и лишь 7% — от того, что вы говорите.

### ПРАВИЛО 3

#### ФЛИРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕНАВЯЗЧИВЫМ

Нет ничего ужаснее, чем дама, которая явно и отчаянно флиртует. Это, на самом деле, жалкое и недостойное нас зрелище. Поэтому, флиртуя, не стоит вцепляться в избранника мёртвой хваткой. Флиртуйте изящно!

### ПРАВИЛО 4

#### ФЛИРТОВАТЬ НУЖНО С УМОМ

В том смысле, что наличие ума — обязательно! Ни короткая юбка, ни умопомрачительные чулки, ни грудь 3-го размера вам не помогут. Главное, это не декольтированное платье, а очень даже внутреннее пространство между нашими ушами.

### ПРАВИЛО 5

#### ФЛИРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЗАИМНЫМ

В том смысле, что не стоит флиртовать с тем, кто наверняка не ответит вам взаимностью. И дело совсем не в том, что вы недостаточно хороши, потому что причин невзаимности, на самом деле, может быть очень много. А вот самооценка у нас одна. Поэтому не стоит метать бисер перед свиньями — кто нас не хочет, тот нас не достоин.

### ПРАВИЛО 6

#### ФЛИРТ ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШЕМУ ОБРАЗУ

Если вы девушка скромная, и вам обычно не до глупостей, то вы, конечно, можете поменять маску, ради интереса. Но в этом случае не ставьте на этот флирт много.

И мужчины, и женщины прекрасно чувствуют притворство. Будьте собой! Если же вы решили предстать в несвойственном вам образе, то при благополучном развитии ваших отношений с объектом флирта, вам придётся поддерживать этот образ, ведь именно он привлёк вашего избранника. Готовы ли вы к этому?



# КАК ВЫБРАТЬ ПЛЯЖНЫЙ ЗОНТ

Основное назначение пляжного зонта — укрыть вас от палящего солнца. Существуют также зонты, которые выполняют другие приятные и полезные функции — защищают от ветра и дождя, имеют специальные противомоскитные стенки, которые опускаются в случае необходимости. Такие зонты от солнца, как правило, используются для стационарной установки на дачах, пляжах отелей, в кафе и ресторанах, чаще они называются «тенты». Мы же поговорим непосредственно про пляжные зонты — компактные и переносные.

## МАТЕРИАЛ

Материал каркаса должен быть изготовлен из прочного и надёжного материала, чтобы мог противостоять ветру и не сломаться при первом порыве. Так, например, зонт с каркасом из стали (а также из современного материала — стали с титановым напылением) или стекловолокна прослужит не один сезон. А вот зонт из лёгкого алюминия может поломаться при первом же несильном порыве ветра.

Купол зонта от солнца изготавливают, как правило, из сатина или хлопка (его часто обрабатывают водоотталкивающей пропиткой), полиэстера с полиамидным покрытием. Пляжные зонты из полиэстера считаются прочнее, хотя по внешнему виду они могут уступать хлопковому и сатиновому. Хорошо, когда ткань купола имеет воздухопроницаемые свойства — под таким зонтом приятно находиться в жаркий летний день.

Обратите внимание на спицы. Если у пляжного зонта они пластмассовые — при сильном ветре они могут сломаться. Лучше выбрать металлические. Они долговечные, да и ваш отдых не омрачит досадная поломка пляжного зонта.

## РАЗМЕР

Обычно минимальный диаметр купола современных складных пляжных зонтов составляет 1,8 метра. Какой диаметр стоит выбрать, зависит от количества друзей или родных, которых вы собираетесь уместить под куполом. Не стоит покупать слишком большой зонт для небольшой семьи. Чем больше пляжный зонт, тем тяжелее и труднее его будет носить.

## МЕХАНИЗМ

Угол наклона купола зонта должен регулироваться специальным механизмом на его ножке. Тогда при



длительном нахождении под солнцем вам не нужно будет перемещаться вокруг зонта по мере движения солнца, а значит и тени. Вы сможете правильно выставить наклон купола при изменении направления ветра, не вынимая ножку зонта из земли и не наклоняя его основание.

## ПОДСТАВКА ДЛЯ ЗОНТА

Подставка для пляжного зонта — полезное приспособление. С такой подставкой вы сможете использовать его везде, даже там, где его невозможно «воткнуть» в землю. Кроме того, процесс установки зонта с подставкой будет лёгким и удобным. Подставки имеют плоскую форму и наполняются водой или песком.

## ЧЕХОЛ

Чехол — необходимый аксессуар для хранения и транспортировки зонта. Удобно, когда чехол имеет специальную ручку для переноски на плече.

Хорошо, когда пляжный зонт имеет специальное отверстие для проветривания — оно обеспечивает циркуляцию воздуха и увеличивает сопротивляемость порывам ветра. Также удобен зонт с так называемой боковой ножкой (ещё его называют подвесным). Однако такие опции чаще имеют зонты от солнца, предназначенные для стационарного использования в кафе, ресторанах, на пляжах.

**Помните также основные правила использования пляжного зонта от солнца:**

- Важно правильно и прочно установить зонт, ведь очень часто резкие порывы ветра выворачивают его из песка или грунта, после чего он может нанести окружающим людям серьёзные травмы. Пляжный зонт нужно устанавливать под наклоном против направления ветра. Ножка зонта должна быть прочно установлена в земле, хорошо, если она закреплена специальной подставкой.

- После использования пляжного зонта проверяйте его на отсутствие песка и влаги, особенно внимательно осмотрите механизмы сложения, иначе они могут быстро прийти в негодность.

- Мыть зонт от солнца можно влажной мочалкой, смоченной в мыльном растворе, после чего его обязательно нужно просушить, но помните, что любой зонт не рекомендуется сушить в полностью раскрытом состоянии.

Существуют также детские пляжные зонтики. Они имеют меньший диаметр, яркую расцветку. Также могут дополняться такими аксессуарами, как столик-стульчик, коврик-подстилка, которые, как правило, имеют такую же яркую расцветку, что и сам детский зонтик от солнца.



# С К готовим кулиной

№6(104) ИЮНЬ 2015

**САЛАТЫ  
И ЗАКУСКИ  
С КАБАЧКАМИ**

**ОВОЩНЫЕ  
ЗАПЕКАНКИ**

**ВЫПЕЧКА  
С ТВОРОГОМ**

**РЫБНЫЕ РУЛЕТКИ  
С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ**



## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С КАБАЧКАМИ И ЦУККИНИ



**О**б этих рулетиках я узнала из одной кулинарной телепередачи, где её приготовил профессиональный итальянский шеф-повар. Закуска действительно очень вкусная и красивая, а самое главное, готовится за 5-10 мин.

*Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир*

### РУЛЕТИКИ ИЗ ЦУККИНИ

**На 1 цуккини:** 100 г сыра рикотта, 2 ст. л. кедровых орешков, 5 листочков базилика, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини вымойте, обрежьте с двух сторон. При помощи овощерезки разрежьте на длинные тонкие пластины. Немного присолите, поперчите.
2. Полоски быстро обжарьте на разогретом оливковом масле с двух сторон. Переложите на тарелку.
3. В том же масле обжарьте кедровые орешки в течение 2-3 мин. Переложите в миску. Добавьте рикотту, нарезанный базилик и немного оливкового масла. Перемешайте.
4. На край каждой пластинки цуккини положите начинку, аккуратно сверните рулетиками. Сразу же подайте к столу.

### САЛАТ «СОЛНЕЧНЫЙ»

**На 1 молодой кабачок:** 1 огурец, по 1 пучку зелёного салата, зелёного лука, щавеля, петрушки, укропа и сельдерея, 1 зубчик чеснока, лимонный сок, 3 ст. л. оливкового масла, соль. *Для украшения:* 3 варёных яйца.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодой кабачок вымойте, нарежьте вместе с кожурой тонкой соломкой. Добавьте измельчённый чеснок, немного лимонного сока и соль. Перемешайте, оставьте на 5-7 мин.
2. Огурец нарежьте соломкой. Всю зелень промойте, обсушите и мелко порубите.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте оливковым маслом. Выложите в салатник. По краям салат выложите дольками яиц.

*Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск*

### ЗАКУСКА ИЗ ЦУККИНИ С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

**На 2 цуккини или кабачка:** 4 помидора, 200 г твёрдой солёной брынзы, 1 пучок укропа, 250 г сметаны, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини промойте, очистите, нарежьте соломкой. Посолите, запанируйте в муке и небольшими порциями обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Переложите на салфетки, чтобы стекло лишнее масло.
2. Помидоры промойте, обсушите, нарежьте крупными кубиками или соломкой. Брынзу натрите на крупной тёрке. Укроп мелко порубите.
3. Приготовьте заправку. В миске смешайте сметану с пропущенным через пресс чесноком. Немного посолите, поперчите.
4. Цуккини переложите на блюдо, смажьте заправкой. Сверху выложите помидоры, также смажьте заправкой. Затем положите слой брынзы. Слои можно повторить. Сверху посыпьте рубленой зеленью, украсьте по своему вкусу.

*Анна БАБУРИНА, г. Волгоград*

### САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЦУККИНИ «ПИКАНТНЫЙ»

**На 600 г цуккини:** 450 г куриного филе, 200 г свежего шпината, 1 небольшая красная луковица, 1/4 ст. тёртого пармезана, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, 1/4 ст. измельчённой мяты, 1 ст. л. раст. масла, молотый перец, соль. *Для заправки:* по 1/4 ст. оливкового масла и лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске перемешайте оливковое масло с лимонным соком. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте нарезанные тонкими ломтиками цуккини, перемешайте. Оставьте на 30 мин. для маринования.
2. Куриное филе натрите солью и молотым перцем, обжарьте на раст. масле до готовности. Затем остудите и нарежьте небольшими кусочками.
3. Шпинат нарежьте полосками, лук – соломкой, орехи порубите.
4. К кабачкам, не сливая маринада, добавьте куриное филе, шпинат, лук, орехи, сыр и мяту. Всё перемешайте и подайте к столу.

*Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль*

### САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С РЕДИСКОЙ

**На 300 г молодых кабачков:** 100 г редиски, 50 г зелёного лука, 1 пучок укропа, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем от кожицы и семян, нарезаем тонкой соломкой. Редиску натираем на крупной тёрке. Зелень мелко рубим.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем, солим по вкусу, заправляем раст. маслом.

*Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск*

### САЛАТ С ЦУККИНИ И ВЕТЧИНОЙ

**На 3 небольших цуккини:** 200 г ветчины или бекона, 2 зубчика чеснока, несколько листочков мяты, 1 ст. л. бальзамического уксуса, оливковое масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини нарежьте тонкими полукружьями или ломтиками, запеките на гриле.
2. Ветчину или бекон нарежьте кубиками, смешайте с цуккини. Добавьте измельчённый чеснок и мяту. Заправьте оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посолите по вкусу.

*Галина ГОРБОВА, г. Елец, Липецкая обл.*



**П**риготовьте лёгкую и приятную закуску с пикантным острым вкусом. Она хорошо подходит как гарнир к мясу или курице, а можно подать и как самостоятельное блюдо.

Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь

## ЗАКУСКА ИЗ ЦУККИНИ С СЫРОМ

**На 2 цуккини:** 50 г твёрдого сыра (лучше пармезана), 1/2 ст. орегано, 3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль. **Для подачи:** томатный соус.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини нарежьте кружочками толщиной 1 см. Сыр натрите на мелкой тёрке.

2. Каждый кружок цуккини смажьте с двух сторон оливковым маслом, обваляйте в сыре. Выложите на выстланный фольгой противень. Запекайте 20-25 мин. в разогретой до 200°C духовке.

3. Запечённые кружочки посыпьте солью, молотым перцем и орегано. Отдельно подайте томатный соус.

## САЛАТ ИЗ ЖАРЕННЫХ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

**На 2 кабачка:** 300 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 5-7 пёрышек зелёного лука, 1 пучок укропа, 2 ст. л. жирных сливок, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем, нарезаем кружочками, обжариваем с двух сторон на раст. масле. Солим, перчим, даём остыть.

2. Грибы промываем, крупные нарезаем на 4 части. Лук нарезаем тонкими кольцами. Зелёный лук и укроп мелко рубим.

3. Все подготовленные ингредиенты соединяем, выкладываем в салатник. Перед подачей к столу поливаем сливками.

Нина ЖАВОРОНKOBA, г. Кострома

## ЗАКУСОЧНЫЕ КРУЖОЧКИ

**На 2-3 кабачка:** 150 г варёного куриного филе, 1/2 ст. консервированных грибов, 1-2 солёных огурца, 1 помидор, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. раст. масла, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очистите, удалите семена, нарежьте кружочками. Каждый кружок обваляйте в муке и обжарьте на раст. масле с двух сторон.

2. Куриное мясо вместе с грибами, очищенными от кожицы огурцами и помидором пропустите через мясорубку. Перемешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

3. На каждый кружок кабачка положите по 1 ст. л. приготовленной начинки. Сверху посыпьте рубленным укропом.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

**К**ак только наступает пора кабачков и цуккини, практически ко всем посиделкам меня просят приготовить закуску с чесноком. Съедается она всегда очень быстро, несмотря на то, что получается довольно-таки острой. А готовится очень просто.

Нина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

## ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ С ЧЕСНОКОМ

**На 2-3 кабачка:** 1 крупная головка чеснока, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки мою, вытираю, нарезаю кружочками. Посыпаю солью и немного перцем, оставляю как минимум на 30 мин. (иногда и на ночь в холодильнике).

2. Чеснок очищаю, пропускаю через пресс. Выкладываю в тарелочку, немного разбавляю тёплой водой.

3. Выделившуюся с кабачков жидкость сливаю. Каждый кружочек слегка панирую в муке и обжариваю с двух сторон на раст. масле. Затем сразу же горячие кабачки обваливаю в чесноке, складываю на тарелку. Между кружками кабачков раскладываю оставшийся на тарелке чеснок.

Вкусно и в горячем, и в холодном виде.

## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С РЫБОЙ

**На 1 молодой кабачок или цуккини:** 100-150 г филе любой рыбы, 1/2 сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. панировочных сухарей, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарезаем кусочками шириной 3-5 см. Каждый кусочек солим, обваливаем в сухарях, обжариваем на раст. масле до готовности.

2. Кабачок разрезаем вдоль на тонкие пластины толщиной не более 5 мм. Обжариваем с двух сторон на смазанной маслом сковородке.

3. Сладкий перец нарезаем небольшими ломтиками. Майонез смешиваем с пропущенным через пресс чесноком.

4. Пластины кабачка смазываем майонезом. На край пластинок кладем кусочек рыбы и ломтик сладкого перца, сворачиваем рулетиками.

Ольга ГРАНИНА, г. Рязань



## ЗАКУСОЧНЫЙ КАБАЧКОВО-СЫРНЫЙ ТОРТ С МЯСОМ

**На 2 кабачка:** 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** 200 г мясного фарша, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для украшения:** 1 помидор, зелёный лук.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные кабачки и сыр натрите на средней тёрке. Кабачки отожмите, перемешайте с сыром. Добавьте яйцо, муку, молотый перец и соль. Перемешайте.

2. Из кабачкового теста испеките блинчики на смазанной маслом сковородке.

3. Для начинки обжарьте фарш вместе с измельчённым луком и чесноком. Посолите, поперчите, остудите. Добавьте майонез, перемешайте.

4. Соберите торт в форме для выпечки, промазывая каждый кабачковый блинчик мясной начинкой. Запекайте 10 мин. в разогретой до 200°C духовке.

5. Готовый торт остудите, украсьте кружочками помидоров и зелёным луком.

Ольга ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАПУСТОЙ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**185**  
ккал  
в 1 порции

На 500 г кальмаров: 300 г молодой белокочанной или пекинской капусты, 3 варёных яйца, 100 г консервированной кукурузы, 30 г укропа, 100 г лёгкого майонеза, соль. Для украшения: веточки укропа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, промываем, отвариваем в подсоленной воде в течение 3-4 мин. Охлаждаем, нарезаем соломкой.
2. Капусту тонко шинкуем. Яйца нарезаем кубиками. Укроп мелко рубим.
3. В салатнике соединяем кальмары, капусту, яйца и укроп. Салат солим по вкусу, добавляем кукурузу и майонез. Перемешиваем и выкладываем горкой в салатник. Украшаем веточками укропа.

Анна АНДРЕЕВА, г. Норильск

## РЫБА, ТУШЁННАЯ С КАПУСТОЙ

На 800 г филе трески: 600 г молодой белокочанной капусты, 1 сладкий перец (200 г), 2 черешка сельдерея (100 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (80 г), 1 ст. л. томатной пасты, 50 г муки, 2 ст. л. раст. масла, лавровый лист, горошины чёрного перца, гвоздика, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте средними кусочками. Посолите, поперчите, обваляйте в муке и быстро обжарьте с двух сторон с 1 ст. л. раст. масла. Переложите на блюдо.
2. Капусту нашинкуйте, сладкий перец и сельдерей нарежьте кубиками.
3. В сотейник добавьте оставшееся масло. Обжарьте в нём нарезанный полукольцами лук и натёртую на тёрке морковь. Добавьте капусту, посолите, поперчите. Жарьте, помешивая, 2-3 мин. Всыпьте сладкий перец и сельдерей, перемешайте. Добавьте томатную пасту, лавровый лист, горошины перца и гвоздику. Обжарьте. Влейте 1/2 ст. воды. Тушите под крышкой 5 мин.
4. Затем разложите на поверхности овощей кусочки рыбного филе, накройте крышкой. Потомите 2-3 мин. Огонь отключите, дайте рагу настояться под крышкой 15-20 мин. Перед подачей перемешайте.

Мария ПАНФИЛОВА,  
г. Дзержинск

# Что съесть, чтобы похудеть

в каждом  
номере!



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ

На 200 г отварного куриного филе: 200 г брокколи, 150 г огурцов, 150 г консервированного зелёного горошка, 30 г зелени укропа, 1 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разделите на мелкие соцветия, отварите в подсоленной воде в течение 3-4 мин., выньте шумовкой, остудите.
2. Куриное филе и огурцы порежьте кубиками.
3. Соедините брокколи, филе и огурцы. Добавьте горошек и порубленный укроп. Посолите, заправьте раст. маслом.

Олеся БЕЛОВА, г. Москва

## СУП С КАПУСТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 3 л воды: 500 г картофеля, 500 г молодой белокочанной капусты, 2 моркови (200 г), 1 крупная луковица (120 г), 300 г фарша из филе куриного, зелень по вкусу, 1 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В куриный фарш добавляем натёртую на мелкой тёрке 1 морковь и порубленную зелень. Солим, перчим, перемешиваем. Формуем фрикадельки.
2. Вторую морковь натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим. Лук и морковь обжариваем на раст. масле.
3. Картофель очищаем, нарезаем соломкой, опускаем в кипящую воду, доводим до кипения. Опускаем фрикадельки, варим 10 мин. Солим, перчим по вкусу.
4. Капусту шинкуем, кладем в суп, доводим до кипения. Добавляем лук с морковью. Варим всё вместе 5 мин. Затем всыпаем рубленную зелень, кладем лавровый лист. Суп выключаем, даём постоять под крышкой 10-15 мин.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

## ТЕЛЯТИНА, ТУШЁННАЯ С ВИШНЕЙ И ВИНOM

На 500 г телятины: 150 г свежей или замороженной вишни без косточек, 100 г красного сухого вина, 2 луковицы (200 г), 3-4 веточки базилика, 1-2 веточки мяты, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте кусочками, слегка обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите.
2. Лук нарежьте кольцами, соедините с мясом. Добавьте измельчённые базилик и мяту, всыпьте ягоды вишни. Влейте немного воды, тушите под крышкой 15 мин. Добавьте вино, тушите до готовности. На гарнир можно подать рис.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск



## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКАМИ И РИСОМ

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**228**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г куриного филе: 300 г кабачков, 100 г варёного риса, 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 1 яйцо, 50 г зелени (укроп, петрушка, зелёный лук), 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очистите, натрите на крупной тёрке, затем отожмите от сока.
2. Куриное филе вместе с морковью и луком пропустите через мясорубку.
3. В приготовленный фарш добавьте кабачки, варёный рис и яйцо, мелко порубленную зелень. Посолите, поперчите, перемешайте.
4. Из фарша сформируйте котлеты, выложите их на смазанный маслом противень. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

Елизавета ПЕРОВА, г. Липецк

## ГОВЯДИНА С КАБАЧКАМИ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**293**  
ккал  
в 1 порции

На 600 г филе говядины: 2 кабачка (400 г), 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо разрежьте поперёк волокон на порционные куски толщиной 2 см. Слегка отбейте. Выложите на сковороду с разогретым маслом.

2. Кабачки порежьте соломкой. Добавьте к мясу. Обжарьте мясо и кабачки одновременно, поворачивая мясо и помещивая кабачки. Затем посолите и поперчите, тушите 10-15 мин., до готовности кабачков.

Мясо с кабачками получается не жареным, а тушёным за счёт того, что в кабачках много жидкости.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

## ТВОРОЖНЫЕ ЛЕПЁШКИ С ВИШНЕЙ

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**160**  
ккал  
в 1 порции

На 150 г нежирного творога: 100 г вишни без косточек, 5 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яичный белок, 1,5 ч. л. сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. ванильного сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. раст. масла, щепотка соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню переложите в дуршлаг, чтоб стёк лишний сок.
2. Творог смешайте с белком. Добавьте овсяные хлопья, разрыхлитель и ванильный сахар. Всыпьте сахар и соль, добавьте вишню. Всё хорошо перемешайте.
3. Противень застелите пергаментом, смажьте раст. маслом. С помощью столовой ложки выложите на пергамент лепёшки, посыпьте молотой корицей. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 150-160°C духовке.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

## КУРИНОЕ РАГУ С ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 600 г куриного филе: 8 мелких помидоров (500 г), 2-3 сладких перца (400 г), 2 ст. л. раст. масла, красный и чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем тонкими полосками, солим и перчим. Обжариваем филе на раст. масле в течение 7-10 мин. на слабом огне.
2. Помидоры нарезаем дольками, сладкий перец — соломкой.
3. К куриному филе добавляем сладкий перец, жарим 2 мин. Кладем помидоры. Тушим несколько минут. При необходимости подсаживаем.

Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов



## КЛУБНИЧНО-БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

На 250 г натурального йогурта: 80 г клубники, 1 банан (150 г), 1 ст. л. мёда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику промойте, удалите плодоножки. Банан очистите, порежьте.

2. В чашу блендера налейте йогурт, положите клубнику, банан и мёд. Взбейте до получения однородной массы.

3. Приготовленную массу разлейте по формочкам, вставьте палочки. Поставьте мороженое в морозилку не менее чем на 3 ч. В процессе замораживания каждые 30 мин. содержимое формочек перемешивайте.

СОВЕТ. Чтобы извлечь мороженое из формочек, опустите их в горячую воду на 20-30 сек.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

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

## ШАРЛОТКА С КЛУБНИКОЙ И ЯБЛОКАМИ

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**272**  
ккал  
в 1 порции

На 200 г муки: 500 г яблок, 300 г клубники, 4 яйца, 150 г сахара, 50 г крахмала, 1 ч. л. молотой корицы (3 г), 1 ч. л. сахарной пудры (8 г), щепотка ванилина, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте ванилин, разрыхлитель и муку. Ещё раз взбейте.
2. У яблок удалите сердцевину, порежьте дольками. Клубнику вымойте, просушите, удалите плодоножки.
3. На смазанный маслом противень выложите яблоки, посыпьте крахмалом и корицей. Сверху распределите клубнику. Залейте приготовленным тестом. Выпекайте 35-40 мин. в разогретой до 170°C духовке до золотистого цвета.
4. Готовую шарлотку переверните на блюдо, посыпьте сахарной пудрой.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула



## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С СОСИСКАМИ

**На 1 крупный кабачок:** 3-4 сосиски, 2 помидора, 2 варёных яйца, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа или петрушки, 120 г тёртого твёрдого сыра, 1-2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сосиски нарезаем кружочками, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета.
2. Кабачок нарезаем небольшими кубиками, добавляем в сковороду к сосискам. Солим, перчим, тушим 2-3 мин.
3. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере до консистенции пюре. Яйца натираем на крупной тёрке. Чеснок и зелень мелко рубим.
4. Кабачок с сосисками заливаем протёртыми помидорами, тушим 1-2 мин. Затем перекладываем всё в форму для запекания, посыпаем чесноком, зеленью, яйцами и сыром. Запекаем 15-20 мин. в разогретой до 200°C духовке.

*Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань*

## ЗАПЕКАНКА С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**На 300 г молодой белокочанной капусты:** 200 г куриной грудки, 200 г куриного или мясного фарша, 250 г варёного риса, 150 г консервированного зелёного горошка, 150 г томатного сока, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1 яичный белок, 2-3 капустных листа, раст. масло, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле.
2. Добавьте варёный рис, нашинкованную капусту и горошек. Посолите, поперчите, перемешайте. Выложите в глубокую форму, выстланную фольгой. Полейте томатным соком.
3. Куриную грудку мелко порежьте, перемешайте с фаршем. Добавьте яичный белок, приправу, молотый перец и соль. Всё хорошо вымешайте. Сформируйте мелкие фрикадельки.
4. На овощи с рисом выложите фрикадельки. Сверху закройте хорошо вымытыми капустными листьями и фольгой. Запекайте 35-40 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем фольгу откройте, листья удалите, запекайте ещё 2-3 мин.

*Раиса МАШНАЯ,  
г. Орс*

## ЛЕТНИЕ ЗАПЕКАНКИ С ОВОЩАМИ



**Н**едавно решила поэкспериментировать с кабачками. Попробовала достаточно простой рецепт. Результат превзошёл ожидания, запеканка получилась с необычным вкусом.

*Валерия СЕРГЕЕВА, г. Екатеринбург*

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИЦЕЙ И ФЕТАКСОЙ

**На 1 кг кабачков:** 300-400 г куриного филе, 300-350 г сыра фетакса, 3 яйца, 1 луковица, зелень по вкусу, раст. масло, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, обжарьте на раст. масле до прозрачности. Добавьте нарезанное кусочками куриное филе. Немного обжарьте.
2. Кабачки очистите, натрите на крупной тёрке. Потушите в сковороде до испарения жидкости.
3. Яйца взбейте в пышную массу. Добавьте раскрошенную фетаксу. Перемешайте до однородного состояния.
4. Сырно-яичную массу соедините с кабачками, куриным филе и луком. Добавьте приправу и измельчённую зелень. Посолите, поперчите по вкусу. Переложите в смазанную маслом форму. Запекайте 35-40 мин. в разогретой до 200°C духовке.

## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

**На 1 молодой кабачок:** 3-4 молодых картофелины, 100 г спаржевой фасоли, 2 помидора, 2 небольших сладких перца, 2 яйца, 2-3 ст. л. молока, 1 пучок зелени укропа, раст. масло, молотый душистый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель хорошо вымойте, отварите в мундирах до готовности. Затем остудите, очистите, нарежьте кружочками.
2. У фасоли отрежьте кончики, стручки порежьте кусочками длиной 4-5 см. Отварите в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг.
3. Кабачок и помидоры порежьте тонкими дольками, сладкий перец — кубиками.
4. В смазанную маслом форму уложите слоями: картофель, сладкий перец, фасоль, кабачки, помидоры. Залейте яйцами, взбитыми с молоком, солью и молотым перцем. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте около 50 мин.
5. При подаче к столу украсьте запеканку рубленой зеленью.

*Марина СОКОЛОВА, г. Липецк*

## ЗАПЕКАНКА ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

**На 500 г молодой белокочанной капусты:** 2 помидора, 4 яйца, 1 ст. молока, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, выложите в огнеупорную форму. Не солите и не мните руками!
2. Помидоры нарежьте кубиками, разложите на капусте. Посолите, поперчите.
3. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли. Залейте капусту с помидорами. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону*



## ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И КАЛЬМАРАМИ

На 400 г баклажанов: 300-400 г помидоров, 200-300 г варёных кальмаров, 3-4 зубчика чеснока, 100-150 г тёртого твёрдого сыра (можно без него), раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте кружками, помидоры — полукольцами, кальмары — соломкой. Чеснок мелко порубите.

2. В смазанную маслом форму уложите слоями: баклажаны, немного чеснока, половина помидоров, кальмары, оставшиеся помидоры и чеснок. Посолите, поперчите, посыпьте сыром. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до готовности.

**СОВЕТ.** Можно вместо кальмаров взять рыбу или куриное филе. Запекать можно без масла и сыра в микроволновке, тогда получится диетическое блюдо.

Валентина МИТРОФАНОВА,  
г. Волжск

## ПРОСТАЯ МУСАКА

На 500-600 г баклажанов: 500 г мясного фарша, 500 г помидоров, 1-2 луковицы, 250 г тёртого твёрдого сыра, 4 яйца, 200 г сметаны, раст. масло, прованские травы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте фарш. Жарьте, помешивая, 3-4 мин. Как только фарш изменит цвет, влейте 1/2 ст. кипятка. Тушите, пока не выпарится вся жидкость. Посолите, поперчите, приправьте прованскими травами, снимите с огня.

2. Баклажаны вымойте, очистите, нарежьте кружками толщиной 1-1,5 см. Обжарьте с двух сторон на раст. масле. Переложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

3. В смазанную маслом форму плотно уложите баклажаны. Посолите, поперчите, слегка посыпьте сыром. Сверху распределите фарш с луком, посыпьте сыром. Затем выложите нарезанные кружками помидоры, снова посыпьте сыром.

4. Яйца взбейте со сметаной и солью. Залейте мусаку. Запекайте 35-40 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

5. Готовую запеканку остудите, затем разрежьте на порционные куски. Украсьте по своему вкусу.

Мария ПЕШКОВА,  
г. Ростов-на-Дону



## ЗАПЕКАНКА ИЗ МОЛОДЫХ ОВОЩЕЙ

На 4-5 молодых картофелин: 300 г белокочанной молодой капусты, 3 помидора, 1 банка консервированного зелёного горошка, 200 г твёрдого сыра, 3 зубчика чеснока, 4 яйца, 3/4 ст. кефира, 2 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, натрите на крупной тёрке. Капусту нашинкуйте, посолите, слегка помните руками. Помидоры нарежьте дольками. Чеснок пропустите через пресс.

2. Яйца взбейте с кефиром, мукой, солью и молотым перцем.

3. Капусту перемешайте с картофелем. Добавьте горошек (без заливки), тёртый сыр и чеснок. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму. Сверху разложите дольки помидоров, залейте яичной массой. Запекайте около 1-1,5 ч. в разогретой до 180°C духовке.

Диана ПЫРКОВА, г. Тверь



## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С МЯСОМ

На 2-3 кабачка: 400 г варёно-копчёного мяса, 1 крупный помидор, 1 ст. томатного сока, 100-150 г тёртого твёрдого сыра, 2-3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, обсушите, нарежьте кружочками. Посолите, поперчите, сбрызните раст. маслом. Выложите на решётку, поджарьте под грилем с двух сторон.

2. Мясо порежьте кубиками, слегка обжарьте в раст. масле. Помидор порежьте кружками.

3. В смазанную маслом форму выложите внахлест по кругу половину кабачков. Поверх кабачков разложите половину мяса, затем снова кабачки и мясо. Сверху распределите кружки помидоров. Посолите, поперчите, залейте томатным соком. Запекайте 25-30 мин. в духовке при 180°C. За 5 мин. до готовности посыпьте запеканку тёртым сыром.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

## ЗАПЕКАНКА «ЦВЕТНАЯ»

На 1 кг кабачков: 300 г шампиньонов, 150 г филе сёмги или форели, 300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 3-4 картофелины, 2-3 луковицы, 3 яйца, 1 ст. л. муки, 1/3 ст. сливок жирностью 20%, 70 г тёртого сыра, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте пластинками, обжарьте на раст. масле. Рыбу порежьте тонкими ломтиками, посолите.

2. Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия. Отварите в подсоленной воде в течение 3 мин.

3. Очищенные кабачки и картофель натрите на крупной тёрке, отожмите от сока, перемешайте. Добавьте мелко порубленный или натёртый лук, перемешайте.

4. Яйца взбейте в пышную массу. Взбивая, добавьте муку, разрыхлитель, молотый перец и соль.

5. Тёртые овощи перемешайте с яичной массой, выложите в форму для запекания. Сверху ровным слоем распределите грибы. Поверх грибов разложите, чередуя, цветную капусту и брокколи. Между соцветиями капусты разложите ломтики рыбного филе, свёрнутые в рулетики-розочки. Запекайте 30 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем полейте сливками, посыпьте тёртым сыром. Запекайте до зарумянивания.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И КЛУБНИКОЙ

На 500 г куриного филе: 400 г клубники, 1 пучок рукколы, грецкие или кедровые орехи, 2 ст. л. бальзамического уксуса, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите. Обжарьте на раст. масле в течение 15 мин., часто помешивая.

2. Клубнику и рукколу вымойте, обсушите. Каждую ягоду разрежьте на 4 части.

3. На тарелку выложите остывшее филе, листья рукколы и клубнику. Сбрызните бальзамическим уксусом. Посыпьте рублеными грецкими или кедровыми орехами. Подайте к столу.

Ольга СЕВЕРЦЕВА, г. Саратов

## МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С КЛУБНИКОЙ И СЫРОМ

На 500-600 г мякоти говядины или свинины: 100 г клубники, 2-3 зубчика чеснока, тёртый твёрдый сыр, раст. масло, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем порционными кусками, отбиваем, солим.

2. Клубнику нарезаем пластинками. Сыр натираем на мелкой тёрке. Чеснок пропускаем через пресс.

3. На смазанный маслом противень выкладываем мясо, слегка смазываем чесноком. Сверху распределяем пластинки клубники, посыпаем сыром. Запекаем в разогретой духовке до готовности.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

## МАКАРОНЫ С КЛУБНИКОЙ И ОРЕХАМИ

На 200 г длинных макарон: 4 ст. клубники, 1 ст. очищенных лесных орехов, 2 ст. сливок, 1 ст. сахара, 1 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды. Откиньте на дуршлаг. Затем заправьте раст. маслом, перемешайте.

2. Клубнику разрежьте на 4 части, слегка присыпьте частью сахара, оставьте на 15 мин. Орехи порубите, обжарьте на сухой сковороде.

3. Для соуса смешайте сливки с оставшимся сахаром. Прогрейте до загустения.

4. Макароны выложите на блюдо в виде «гнезд». В центр уложите клубнику, полейте соусом, посыпьте орехами.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

## КЛУБНИЧНОЕ МЕНЮ



## СУП-ПЮРЕ «КЛУБНИЧНЫЙ»

На 1 л молока: 100 г ягод клубники, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипящее молоко засыпьте овсяные хлопья и сахар. Варите до готовности.

2. Добавьте нарезанную клубнику, перемешайте. Дайте настояться под крышкой 5-10 мин.

СОВЕТ. При подаче к столу можно украсить суп целыми ягодами клубники и листочками мяты.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

## КУРИЦА С КЛУБНИКОЙ, АНАНАСОМ И СЫРОМ

На 2 куриных филе: 4 ягоды клубники, кусочки консервированного ананаса, твёрдый сыр, 2 яйца, мука, сметана, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В курином филе делаем надрез, разворачиваем. Филе слегка отбиваем.

2. На середину каждого филе кладем ломтик сыра, сверху – кусочки ананаса, веточку укропа и разрезанную пополам клубнику. Складываем филе пополам, формируем котлеты. Солим и перчим по вкусу.

3. Каждую котлету окунаем во взбитые яйца, панируем в муке. Затем обжариваем с двух сторон на раст. масле.

4. Для соуса смешиваем сметану с мелко порубленным укропом. Подаём соус к курице.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

Сочетание рыбы и кисло-сладкого соуса с добавлением клубники необычно, но очень вкусно.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

## РЫБА С КЛУБНИЧНЫМ СОУСОМ

На 600 г филе белой рыбы с плотной мякотью: оливковое масло, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 200 г клубники, 4-5 веточек мяты, 1/4 стручка красного острого перца, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, готовая горчица по вкусу, оливковое масло, чёрный молотый перец. Для украшения: клубника, зелень рукколы и укропа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Клубнику вымойте, удалите хвостики. Несколько ягод оставьте для украшения, остальные нарежьте небольшими кубиками. Мяту мелко порубите, острый перец измельчите. Всё перемешайте, добавьте горчицу, оливковое масло, лимонный сок и сахар. Перемешайте. Приправьте молотым перцем. Поставьте соус на 30 мин. в холодильник.

2. Рыбное филе вымойте, обсушите, нарежьте порционными кусками. Каждый кусок смажьте оливковым маслом, посыпьте приправой для рыбы, посолите, поперчите. Обжарьте в течение 4-5 мин. с каждой стороны на масле до золотистой корочки.

3. Рыбу выложите на блюдо, полейте клубничным соусом. Украсьте рукколой, укропом, ягодами клубники.



## МАФФИНЫ С КЛУБНИКОЙ

На 1,5 ст. муки: 200 г клубники, 150 г белого шоколада, 3 яйца, 1 ст. сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. коньяка, 1,5 ч. л. разрыхлителя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и разрыхлителем. Добавьте растопленное масло или маргарин, перемешайте. Взбивая, всыпьте понемногу муку. Добавьте коньяк.

2. Шоколад поломайте на мелкие кусочки, соедините с тестом. Добавьте порезанную клубнику, аккуратно перемешайте.

3. Готовое тесто разложите по формочкам, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 30-40 мин.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

## КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 1 неполный ст. клубники: 200 г молока, 200 г пломбира.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику промойте, протрите через сито.

2. Миксером взбейте молоко со слегка подтаявшим мороженым. Добавьте клубнику, снова взбейте.

3. Готовый коктейль перелейте в высокий стакан, подайте к столу.

Ираида ГУРЧЕНКО, г. Белгород

## БИСКВИТНЫЙ ТОРТ С КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

На 2 ст. муки: 10 яиц, 2,5 ст. сахара, сливочное масло, молотые сухари. Для крема: 1 кг клубники, 500 г сливочного масла, 2 ст. сахара. Для украшения: клубника.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром. Всыпьте муку, снова взбейте, чтобы не было комочков. Введите отдельно взбитые в пышную пену белки.

2. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями. Влейте в форму тесто. Выпекайте около 1 ч. в хорошо разогретой духовке при средней температуре.

3. Приготовьте крем. Ягоды переберите, промойте, разомните в пюре. Масло разотрите с сахаром. Затем соедините с ягодным пюре, взбейте до пышного состояния.

4. Готовый бисквит разрежьте вдоль на 3 коржа. Каждый корж намажьте кремом, соберите торт. Верх и бока торта также обмажьте кремом, украсьте целыми ягодами клубники.

Александра ЗВОНАРЁВА,  
г. Орёл



## ДЕСЕРТ «КЛУБНИЧНАЯ СЕНСАЦИЯ»

На 700 г клубники: 1 банка сгущённого молока, 100 г шоколадного печенья, 200 г готовых взбитых сливок, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вымытую и очищенную клубнику разомните вилкой, несколько ягод оставьте для украшения. Размятую клубнику перемешайте со сгущённым, лимонным соком и взбитыми сливками. Немного сливок оставьте для украшения.

2. Полученную массу выложите в выстланную фольгой прямоугольную форму.

3. Печенье измельчите, перемешайте с размячённым сливочным маслом. Выложите сверху на сливочно-клубничную массу, слегка придавите.

4. Форму накройте фольгой или крышкой, поставьте на 6 ч. в морозилку. Затем выньте десерт из формы, переверните, снимите фольгу. Украсьте взбитыми сливками и клубникой.

Галина ГОРБЕНКО, г. Липецк



## МУСС ИЗ КЛУБНИКИ

На 200 г клубники: 50 г сгущённого молока, сок 1 лимона, 1/2 ст. сахарной пудры, 50 г жирной сметаны или сливок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В клубнику добавляем лимонный сок и взбиваем миксером в однородную массу.

2. Сахарную пудру разводим небольшим количеством воды, варим сироп.

3. Слегка остывший сироп вливаем в клубничную массу. Добавляем сгущёнку. Всё хорошо перемешиваем.

4. Готовый мусс перекладываем в розеточки. Украшаем взбитой сметаной или сливками.

Ирина ВЫХУХОЛЕВА, г. Тверь

Это самый быстрый пирог, который я когда-либо готовила. При выпекании клубника выделяет сок, которым пропитывается тесто. Аромат на кухне стоит потрясающий!

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

## КЛУБНИЧНАЯ ШАРЛОТКА

На 80 г муки: 400 г клубники, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 100 г растопленного сливочного масла, ваниль, 1/2 коф. л. разрыхлителя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, обсушите, порежьте кусочками, выложите в смазанную маслом форму.

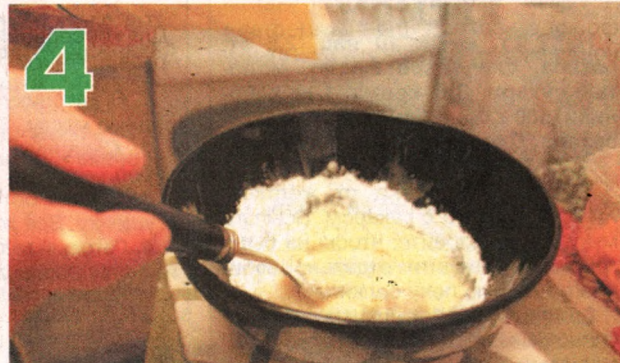
2. Яйца взбейте с сахаром и разрыхлителем. Добавьте муку, растопленное масло и ваниль. Взбейте до консистенции густого крема.

3. Приготовленным тестом залейте клубнику, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 50 мин.



# РЫБНЫЕ РУЛЕТКИ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

На 4 филе тилапии: 70 г корейской морковки, 2 яйца, 50-60 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, мука, раст. масло, соль.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждый кусочек филе тилапии аккуратно отбейте, чтобы оно стало потоньше. Зелень вымойте, обсушите, порубите.
2. Отбитое филе посолите и положите на него корейскую морковку, кусочек сливочного масла и порубленную зелень.
3. Рыбное филе с морковкой и зеленью сверните в рулетики и скотите зубочистками.
4. Для кляра смешайте яйца с небольшой горсточкой муки.
5. Рулетики обмакните в кляр и обжарьте со всех сторон на раст. масле. Выложите на застеленный фольгой противень и поместите в разогретую до 180°C духовку на 10-15 мин. Подавать рулетики можно в горячем и холодном виде. Перед подачей разрежьте рулетики на кусочки. По желанию в качестве начинки можно использовать жареные шампиньоны с луком.



В конце мая в южных краях созревают самые ранние сорта черешни. Появилась черешня на рынке — лето наступило. По внешнему виду черешня очень похожа на вишню, и это не случайно. Второе название черешни — Вишня птичья, древесное растение из семейства Розовых, которое было известно ещё древним грекам. Сегодня черешня как культурное растение выращивается не только в южных регионах, но и в средней полосе России. Садоводы стараются посадить деревце черешни у себя на участке, чтобы радовать своих близких этой восхитительной ягодой.

### НА ВКУС И ЦВЕТ

Черешня — сочная, сладкая и ароматная ягода. Цвет плодов, в зависимости от сорта, — от белого и жёлтого до тёмно-красного. Форма — овальная, шаровидная или сердцевидная. В зависимости от сорта, мякоть черешни водянистая или плотная. Обычно, чем темней ягода, тем она слаще. Очень тёмная черешня может показаться немного приторной. Жёлтая черешня — на вкус нежная, умеренно сладкая, подходит аллергикам.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНА

В плодах черешни есть витамины С, В1, В2 и В9 (фолиевая кислота), а также каротин, магний, калий, фосфор, сахара (преимущественно глюкоза), кислоты, дубильные и пектиновые вещества. Черешня почти в два раза богаче железом, чем яблоки.

Благодаря богатому составу витаминов и микроэлементов черешня полезна при упадке сил, нервном истощении и анемии. Оказывает мочегонное действие и стимулирует работу почек. Тёмные сорта черешни полезны при гипертонии, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров. Сок черешни стимулирует пищеварение и улучшает моторику желудка, показан при подагре, артрите и ревматизме.

# ЧЕРЕШНЯ-ПОДАРОК ЛЕТА



### ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Плоды черешни противопоказаны больным сахарным диабетом. Детям сначала дают жёлтую черешню.

### ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Лучше всего покупать черешню на рынке. Попробуйте черешню на ощупь, ягоды не должны быть сильно твёрдыми или мягкими. Свежие плоды — блестящие на вид, но сухие, без потёков. Если черешня липкая, скорее всего, она уже залежалась. Стоит оценить вкус и аромат плодов. Если чувствуется характерный вкус и запах брожения, ягоды начали интенсивно портиться. А ещё спелость черешни определяют по хвостикам (черешкам). Если они не зелёные, а жёлтые, черешня переспевшая.

Для консервации выбирают плоды сортов с тёмной либо светло-жёлтой окраской и плотной мякотью.

### КАК ХРАНИМ

Черешню с сохранёнными плодоножками хранят в холодильнике 3-4 дня. Лучше мыть черешню порциями, так как вымытые ягоды портятся уже через 2-3 ч. Перед хранением плоды нужно рассортировать, чтобы среди свежих ягод не оказались подпорченные.

### КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

Самая полезная — свежая черешня. Кулинары считают, что от долго-

го теплового воздействия черешня теряет значительную часть аромата и вкуса. Поэтому готовить из неё нужно что-нибудь быстрое и простое.

●Черешня — вкусный ингредиент салатов, причём не только фруктовых. Черешня прекрасно сочетается с салатной зеленью, рукколой, сырами, ветчиной, птицей, креветками и куриной печёночкой.

●Как и с вишней, с черешней можно приготовить вареники — классические и ленивые.

●С черешней готовят сладкие соусы к блинчикам, сырникам и вареникам, а также острые и пряные соусы к мясным и рыбным блюдам.

●В соусах и гарнирах к мясу черешня сочетается с алкоголем и пряными травами (розмарин, базилик, тархун).

●Черешня входит в состав самых разных десертов с желе и взбитыми сливками.

●Черешня украсит своим вкусом любую летнюю выпечку: пироги, рулеты, маффины, чизкейки, торты и пирожные.

●Мороженое и черешня — прекрасное сочетание.

●В сезон ягод стоит почаще делать молочные коктейли, смузи и лимонады с черешней.

●В сезон черешни стоит сварить баночку варенья из черешни, сделать компот, заморозить или высушить ягоды. А ещё из черешни получают очень вкусные ликёры.

### САЛАТ С ЧЕРЕШНЕЙ, РУККОЛОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 150 г черешни без косточек: 200 г моцареллы, 5 ядер грецких орехов, 100 г рукколы, 3-4 ст. л. оливкового масла, 1-2 ст. л. бальзамического уксуса.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Моцареллу нарежьте небольшими кубиками, грецкие орехи — небольшими кусочками. Рукколу промойте и обсушите.
2. В салатник выложите рукколу, черешню, орехи и сыр. Сбрызните бальзамическим уксусом, полейте оливковым маслом и аккуратно перемешайте. Сразу подайте к столу.

### СМУЗИ С ЧЕРЕШНЕЙ

На 200 г черешни: 1 банан, 300 г натурального йогурта, 3-4 ч. л. сахара, щепотка ванильного сахара.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Черешню вымойте, удалите косточки. Банан очистите от кожуры, нарежьте небольшими кусочками.
2. В чашу блендера выложите банан, черешню, сахар и ванильный сахар. Влейте 4 ст. л. йогурта и измельчите фрукты. Затем добавьте оставшийся йогурт и взбейте смузи.



## ЗАГОТОВКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ



### ОГУРЦЫ С КРЫЖОВНИКОМ И ЭСТРАГОНОМ

На 3-литровую банку: 2 кг огурцов, 2-3 ст. зелёного крыжовника, 1 л воды, 4-5 веточек эстрагона, 3 ст. л. уксуса 9%-го, 3-4 ст. л. сахара, 1,5-2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы вымойте, обдайте кипятком, затем холодной водой. Вымойте крыжовник, удалите хвостики и веточки.
2. В подготовленную банку плотно уложите огурцы, пересыпая их крыжовником и веточками эстрагона.
3. В горячей воде растворите соль и сахар, доведите до кипения. Влейте уксус, ещё раз доведите до кипения.
4. Огурцы с крыжовником залейте кипящим рассолом. Банку стерилизуйте 20 мин., закатайте.

**СОВЕТ.** Вместо столового лучше использовать яблочный или другой ароматный уксус.

Ольга ЧЕРНОВА, г. Воронеж

### КАБАЧКИ МАРИНОВАННЫЕ ОСТРЫЕ

На литровую банку: молодые кабачки. Для маринада: на 1 л воды — 2-3 ст. уксуса 9%-го, 15 листьев чёрной смородины, 1-2 лавровых листа, 5-6 гвоздичек, 5-7 горошин чёрного перца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодые кабачки очищаем от кожицы, удаляем сердцевину, нарезаем кубиками со стороной 2-3 см. Опускаем на 5 мин. в кипящую воду, затем сразу же охлаждаем в холодной воде.
2. Для маринада в кипящей воде растворяем сахар и соль. Добавляем листья, гвоздику, горошины перца и уксус. Снимаем с огня.
3. Кабачки перекладываем в подготовленную банку, заливаем кипящим маринадом. Стерилизуем пол-литровые банки 15 мин., литровые и двухлитровые — 20 мин., закатываем.

Инна ГРОШЕВА, г. Вологда

### ЧЕСНОК, МАРИНОВАННЫЙ СО СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ

На литровые банки: чеснок. Для маринада: на 1 л воды — 100 мл уксуса 9%-го, 200 мл свекольного сока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для получения сока 1 кг свёклы вымойте, очистите, натрите на мелкой тёрке. Выложите в марлю и выдавите из свекольной массы сок.
2. Головки чеснока очистите от верхней шелухи, зелени и корней. Опустите головки в кипяток и прогрейте 2-3 мин. Чеснок сразу охладите в холодной воде.
3. Стерилизованные банки наполните чесноком.
4. Для маринада вскипятите воду с сахаром, солью и свекольным соком, добавьте уксус и ещё раз доведите до кипения.
5. В банки с чесноком залейте кипящий маринад. Стерилизуйте литровые банки в течение 5 мин. после закипания. Закатайте банки крышками и уберите в прохладное место.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

### СУШЁНАЯ КИНЗА

Кинзу можно засушить. Для этого зелень кинзы переберите, промойте и выложите на бумажное полотенце. Дайте кинзе подсохнуть, затем мелко нарежьте и выложите на противень слоем в 1-2 см. Накройте пергаментной бумагой и поставьте в чуть тёплую духовку, нагретую до 40°C. Сушите в течение 3 ч. Затем высушенную зелень остудите и пересыпьте в стеклянную герметично закрывающуюся банку. Храните в сухом тёмном месте.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

**Э**та замечательная приправа позволит вам приготовить самые быстрые и самые вкусные малосольные огурчики. Сама приправа готовится считанные минуты, а огурчики после маринования в ней можно подавать к столу уже через полчаса. При желании в приправу можно добавить ваши любимые специи и пряности.

Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань

### МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ СУХОГО ПОСОЛА

На 1 кг мелких свежих огурцов: 1 пучок укропа, 2 смородиновых листочка, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Укроп промойте, обсушите и нарежьте его как можно мельче. Чеснок почистите, промойте и мелко-мелко порубите.
2. В полиэтиленовый пакет выложите зелень укропа и чеснок. Добавьте соль и измельчённые смородиновые листочки. Хорошо перемешайте. Приправа для малосольных огурцов готова.
3. Огурцы вымойте, обсушите, отрежьте кончики. Если огурцы крупные можно разрезать их вдоль на 4 части или порезать небольшими бочоночками. Огурцы уложите в подготовленную приправу и завяжите пакет. Немного потрясите огурцы в приправе и положите на пару часов в холодильник. Если нужно чтобы огурцы просолились быстрее, оставьте их при комнатной температуре минимум на 30 мин.

### ЗЕЛЁНАЯ АДЖИКА

На 1 пучок кинзы: 1 пучок петрушки, 1 острый зелёный перец, 3-4 зубчика чеснока, 1 ч. л. уксуса 9%-го, хмели-сунели, красный острый перец и соль — по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень кинзы и петрушки, острый зелёный перец и очищенный чеснок промойте, произвольно нарежьте и измельчите при помощи блендера до однородности.
2. К зелёной массе добавьте уксус, хмели-сунели, красный молотый перец и соль по вкусу. Всё тщательно перемешайте и дайте аджике настояться в течение 30 мин.
3. Аджика расфасуйте в стерилизованные баночки, герметично закройте. Храните в холодильнике. Зелёная аджика отлично подходит к любым мясным блюдам.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл



# СЛАДОСТИ НА ЗИМУ



## КЛУБНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С ПРЯНОЙ ГОРЧИНКОЙ

На 1 кг клубники: 1 грейпфрут, 1 кг сахара, 1/2 ч. л. молотого имбиря, лимонный сок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, удалите плодоножки. Сложите ягоды в кастрюлю или таз, засыпьте сахаром, оставьте на ночь.

2. Утром клубнику доведите до кипения, периодически встряхивая кастрюлю или таз. Снимите с огня, отставьте на 12 ч. Снова доведите до кипения, отставьте на ночь. В третий раз доведите варенье до кипения, добавьте нарезанный пластинками очищенный грейпфрут, варите 5 мин. Затем грейпфрут удалите. В варенье добавьте имбирь и немного лимонного сока.

3. Горячее варенье расфасуйте по баночкам, закатайте.

**СОВЕТ.** Если ягоды очень крупные, то можно варить в 3 приёма, доводя до кипения по 2 раза. Можно добавить в варенье желатин (20 г на 1 кг ягод), тогда, если поставить варенье в холодильник, получится очень нежное желеобразное варенье.

Елена ЩЕЛОКОВА, г. Курск

## КЛУБНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ НА СМОРОДИНОВОМ СОКЕ

На 1 кг клубники: 2 ст. сока красной смородины, 1 ст. воды, 1,5 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику переберите, вымойте, обсушите, пересыпьте 1 кг сахара. Оставьте на сутки в холодильнике.

2. Из воды и оставшегося сахара сварите сироп. Добавьте сок красной смородины и сок, который выделился из клубники. Варите 5 мин., затем немного остудите.

3. В горячий сироп выложите клубнику, стараясь не повредить ягоды. Варите на слабом огне, помешивая, пока варенье не станет густым и желеобразным.

4. Готовое варенье немного остудите, тёплым расфасуйте в стерильные банки, закатайте.

Ангела ЛЕОНТЬЕВА, г. Тверь

Получается не очень густое варенье потрясающе красивого гранатового цвета и приятного малинового вкуса.

Елена ОНИЩЕНКО, г. Тула

## ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С МАЛИНОЙ

На 1 кг красной смородины: 700 г малины, 1 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды красной смородины переберите и промойте. Малину переберите.

2. Выложите смородину в кастрюлю, добавьте полстакана воды и доведите до кипения. После этого протрите через сито.

3. В полученный сок с мякотью добавьте малину, сахар и доведите до кипения. Варите по 10 мин. в 3 приёма.

4. Варенье разложите в стерилизованные банки и закатайте.

## ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРЕШНИ И ЗЕМЛЯНИКИ

На 1,5 кг черешни: 1,5 кг земляники, 1 кг сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Землянику промойте, удалите плодоножки. Засыпьте в кастрюлю для варки, поставьте на слабый огонь. Потомите без воды до размягчения. Затем протрите ягоды через сито.

2. Черешню промойте, удалите косточки. Засыпьте в отдельную посуду, также немного потомите на слабом огне с добавлением небольшого количества воды. Протрите через сито.

3. Обе массы соедините в кастрюле, доведите до кипения. Варите, постоянно помешивая, 30 мин. Добавьте сахар, варите до загустения.

4. Горячую массу разлейте по стерильным баночкам, закатайте.

Полина НАДЁЖИНА, г. Тула

## ВАРЕНЬЕ-ДЕСЕРТ БЕЗ ВАРКИ

На 1 горсть малины: 1 горсть клубники, 2 горсти земляники, 1 горсть красной смородины, 2 ст. л. мёда (или фруктозы).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ягоды тщательно вымойте, дайте обсохнуть. Затем перемешайте в стеклянной посуде, добавьте мёд, разомните толкушкой до консистенции кашицы.

2. Готовую массу переложите в дуршлаг или ситечко и аккуратно протрите. Сложите в банку, закройте крышкой, поставьте в холодильник.

Такое варенье долго не хранится.

Анна ПОТАПОВА, г. Липецк

## КОМПОТ ЧЕРЕШНЕВО-СМОРОДИНОВЫЙ

На 1 кг черешни: 100 г чёрной смородины. Для сиропа: 1 л воды, 300 г сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды переберите, освободите от плодоножек, хорошо промойте и сложите в банки по плечики.

2. Вскипятите воду с сахаром и залейте ягоды. Закатайте.

Елена БОГДАНОВА

г. Кореновск, Краснодарский край

## КЛУБНИЧНО-КРЫЖОВЕННОЕ ЖЕЛЕ

На 1 кг клубники: 2 ст. сока крыжовника, 2 ст. сахара, 1 ст. воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику промойте, удалите хвостики и варите в небольшом количестве воды до размягчения.

2. Протрите через частое сито, добавьте сок крыжовника, сахар и варите 20-30 мин. на сильном огне, постепенно убавляя его к концу варки. Проверьте готовность желе. Горячая капля не должна расплываться на холодном блюде.

Мария ИЛЛАРИОНОВА, г. Самара



## ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 250-350 г муки: 1/2 ст. воды, 1 яйцо + 1 яичный желток, соль. Для начинки: 250-300 г творога, 1 пучок зелени, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо смешайте с водой и мукой. Добавьте щепотку соли. Замесите крутое тесто, как для вареников.

2. Приготовьте начинку. Творог разотрите с солью и молотым перцем. Зелень мелко порубите.

3. Тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности. На одну половину теста выложите творог, сверху распределите зелень (чем больше, тем пирог вкуснее). Накройте второй половиной теста. Края хорошо защипните, чтобы начинка не вытекала. Переложите на противень.

4. Сверху пирог смажьте яичным желтком, отправьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 25 мин. до румяного цвета.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

## ТВОРОЖНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 350 г муки: 200 г творога жирностью 9%, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 3/4 ч. л. соды, щепотка соли. Для начинки: 1 апельсин, 1 пачка творога (200 г), 5 ст. л. сметаны, ванильный сахар, сгущённое молоко или сахар.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте творог с яйцом, сахаром и размягчённым сливочным маслом. Добавьте муку, смешанную с содой и щепоткой соли. Замесите мягкое пластичное тесто. Заверните его в плёнку, положите на 30 мин. в холодильник.

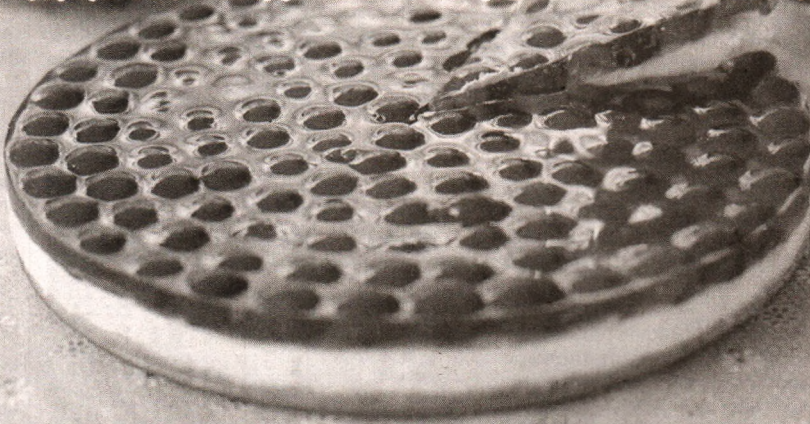
2. Приготовьте начинку. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите белую плёнку. Каждую дольку порежьте кусочками. Творог смешайте со сметаной и ванильным сахаром. Добавьте немного сгущёнки или сахара (начинка не должна быть жидкой). Затем добавьте апельсины, ещё раз аккуратно перемешайте.

3. Охлаждённое тесто раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на кусочки. Уложите в формочки для кексов так, чтобы получились корзиночки. В середину каждой корзиночки положите начинку. Выпекайте 25-30 мин. в духовке при 200°C.

**СОВЕТ.** Вместо апельсина можно добавить любые ягоды или кусочки фруктов. Если у вас останется тесто, то можно из него приготовить рулет с любой начинкой.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

## АППЕТИТНАЯ ВЫПЕЧКА С ТВОРОГОМ



## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ЧЕРЕШНЕЙ

На 160 г муки: 85 г охлаждённого сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 1 ч. л. лимонного сока. Для начинки: 2 пачки обезжиренного творога, 2 яйца, 2 ст. л. крахмала, сахар, сметана по вкусу. Для украшения: черешня, 1 пакетик желе.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В блендер положите муку, кусочки масла, сахар и желток. Влейте лимонный сок и 1-1,5 ст. л. холодной воды. Всё измельчите до консистенции крошки.

2. Тесто выложите тонким слоем на дно и бока формы. Отправьте на 10 мин. в морозилку. Затем наколите по всему дну вилкой, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 15 мин.

3. Приготовьте начинку. Сложите в чашу блендера творог, яйца, крахмал и сахар. Добавьте немного сметаны. Взбейте до получения однородной массы.

4. Основу выньте из духовки, влейте творожную начинку. Выпекайте в духовке до готовности.

5. Готовый пирог полностью остудите. Сверху выложите черешню без косточек, залейте приготвленным по инструкции желе. Поставьте пирог на 2-3 ч. в холодильник.

Анастасия ГРИБОВА, г. Тверь

## ПИРОЖНЫЕ С ТВОРОЖНО-ОРЕХОВЫМ КРЕМОМ

На 500 г слоёного бездрожжевого теста: 300 г творога жирностью 5-9%, 120 г очищенного фундука, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи подсушите на сухой сковороде. Затем измельчите в кофемолке или блендере не очень мелко.

2. Творог смешайте с фундуком. Добавьте сахар и яйцо, перемешайте.

3. Каждый пласт теста разрежьте на 6 частей. Раскатайте в квадраты со стороной 10 см, затем вырежьте круги. Уложите кружки в силиконовые формочки, наполните кремом. Выпекайте 25-30 мин. в духовке при 180°C до золотистого цвета. Начинка должна хорошо подняться.

Полина КЛИМОВА, г. Саранск

## ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 ст. муки: 100 г маргарина, 1/2 ст. сахара, 1,5 ст. л. сметаны, 2 яйца, 2 ст. л. какао-порошка, 1/2 ч. л. разрыхлителя, раст. масло. Для начинки: 500 г творога, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара. Для смазывания: 1 яичный желток.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопленный маргарин смешайте с мукой, сахаром и сметаной. Яйца взбейте с какао и разрыхлителем. Обе массы соедините, замесите эластичное тесто.

2. Форму для выпечки смажьте раст. маслом, дно выложите тестом, сделайте небольшие бортики. Часть теста оставьте для украшения пирога.

3. Творог разотрите с сахаром, яйцом, сливочным маслом и ванильным сахаром так, чтобы не было комочков.

4. На тесто выложите творожную массу. Оставшееся тесто раскатайте в пласт, нарежьте полосками. Выложите полоски на начинку в виде решётки. Смажьте пирог яичным желтком. Выпекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Дина ГАЛЬЦЕВА, г. Краснодар



**Т**ворожные плюшки с ягодами — прекрасное угощение. За счёт ягод плюшки получаются сочными и вкусными.

*Елена ДУБАНОС, г. Таганрог*

### ТВОРОЖНЫЕ ПЛЮШКИ С ЯГОДАМИ

**На 1/3 ст. муки:** 200 г творога, 1 яйцо, 5 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растопленного сливочного масла, 1/4 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч. л. соды, щепотка лимонной кислоты, соль. **Для начинки:** 1 ст. клубники (земляники, вишни, смородины), 5 ст. л. коксовой стружки, 3 ст. л. сахара, сливочное масло, яичный желток.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растираем с яйцом, растопленным маслом и сметаной в однородную массу. Добавляем обычный и ванильный сахар, муку, соду, соль и лимонную кислоту. Замешиваем мягкое тесто.

2. Для начинки ягоды перебираем, промываем, обсушиваем, перемешиваем с сахаром.

3. Тесто разделяем на 14-16 частей. Формуем плюшки диаметром 6-7 см. Выкладываем на смазанный маслом противень на расстоянии друг от друга. В середине каждой делаем ложечкой или пальцами углубление.

4. В середину плюшек выкладываем по 1 ст. л. ягод с сахаром, сверху по кусочку сливочного масла. Края плюшек смазываем яичным желтком, присыпаем коксовой стружкой. Выпекаем 20-25 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

### ТОРТ

#### «СКАЗОЧНЫЙ»

**На 200 г муки:** 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2/3 ст. сахара, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. мёда, 1/2 ч. л. соды. **Для крема:** 500 г жирного творога, 1 яйцо, 2/3 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крем. Яйцо разотрите с сахаром. Всыпьте муку, перемешайте. Добавьте размягчённое сливочное масло, взбейте. Творог протрите через сито или взбейте блендером в однородную массу. Обе массы соедините, поставьте на огонь. Варите, постоянно помешивая, до загустения.

2. Для теста смешайте сливочное масло с яйцом, сахаром, сметаной и мёдом. Добавьте соду и муку. Замесите негустое тесто.

3. Тесто разделите на несколько частей, распределите по форме. Выпекайте коржи около 15 мин. каждый в разогретой до 180°C духовке.

4. Тёплые коржи смажьте кремом, соберите торт. Оставьте его на 2-3 ч. при комнатной температуре. Затем украсьте и поставьте в холодильник.

*Софья МАКАРОВА,  
г. Ростов-на-Дону*

### ТВОРОЖНИК С КЛУБНИКОЙ

**На 600 г творога:** 300 г клубники, 4 яйца, 1/2 ст. сахара, 3 ст. л. манки, мука, раст. масло.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром до бледно-жёлтого цвета. Добавьте манку и творог. Всё хорошо перемешайте.

2. Ягоды промойте, обсушите. Большие ягоды разрежьте пополам. Затем обваляйте в муке и аккуратно добавьте в творожное тесто, стараясь не повредить ягоды.

3. Белки взбейте до мягких пиков, добавьте в творожную массу. Осторожно снизу вверх перемешайте.

4. Тесто выложите в смазанную раст. маслом и посыпанную мукой форму. Выпекайте около 1 ч. в нагретой до 180°C духовке. Затем остудите в выключенной духовке.

*Елена ЖУКОВА, г. Белгород*

### ВЕНСКОЕ ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**На 150 г муки:** 125 г творога, 100 г маргарина, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 яйцо, тёртая цедра 1/2 лимона, 60-65 г любого густого джема, 2 ст. л. лепестков миндаля.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В просеянную муку добавьте сахарную пудру, творог, размягчённый маргарин, яичный желток и лимонную цедру. Замесите тесто. Заверните его в плёнку, отправьте на 1 ч. в холодильник.

2. Охлаждённое тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм, вырежьте кружочки. У половины кружочков сделайте в середине отверстие формочкой меньшего диаметра.

3. Целые кружочки теста выложите на противень, выстланный пергаментом. Смажьте кружочки яичным белком. Сверху положите колечки теста, снова смажьте белком, посыпьте миндалём. Выпекайте около 20 мин. в разогретой до 180°C духовке до золотистого цвета.

4. Горячее печенье выньте из духовки. В серединку положите джем, разровняйте. Дайте остыть.

*Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк*



### ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛУБНИКОЙ

**На 250-300 г муки:** 250 г творога, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для начинки:** 200 г некрупной клубники, 100 г белого шоколада, листочки мяты (не обязательно). **Для обваливания печенья:** сахар.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растираем вилкой, чтобы не было комочков. Добавляем нарезанное мелкими кусочками сливочное масло. Перемешиваем. Кладём яйцо с ванильным сахаром, снова перемешиваем. Всыпаем просеянную муку с разрыхлителем. Замешиваем нежное нерассыпчатое тесто.

2. Из теста формуем шарики диаметром около 3 см. Готовые шарики накрываем плёнкой, отправляем на 20-30 мин. в холодильник.

3. Охлаждённые шарики обваливаем в сахаре, выкладываем на противень. Выпекаем 10 мин. при 180°C. Затем шарики достаём из духовки, делаем в каждом углубление. Выпекаем ещё 5-10 мин. Готовое печенье охлаждаем на решётке.

4. Клубнику моем, обсушиваем. Шоколад растапливаем на водяной бане.

5. В углубление каждого печенья наливаем шоколад, вставляем клубнику. По желанию украшаем листочками мяты.

*Алина НАЗАРОВА, г. Орёл*



## Что приготовить из мелкой рыбки



Для  
Ю.ЗОТОВОЙ,  
г.Воронеж

В своё время тоже была озадачена вашим вопросом: что готовить из мелкой рыбёшки, которую мои мужчины регулярно ловили в дачном пруду. На жареную рыбу уже никто смотреть не хотел. Потом вычитала на одном сайте хороший рецепт. Нужно накопить такой рыбки побольше (можно сразу чистить и складывать в морозилку, а можно почистить потом), затем разморозить, почистить и сложить в казан слоями. Каждый слой подсолить, полить раст. маслом и сбрызнуть перцем и лавровым листом. Затем поставить казан на самый маленький огонь и тушить 3-4 ч. За это время у вас получится рыбное блюдо, в котором «растворятся» (станут мягкими) все косточки — что-то наподобие шпрот. Если такой вариант устраивает, попробуйте.

Если речь идёт об окуньках, учтите, что эта рыбка чистится трудно. Либо опустите её свежую на некоторое время в кипяток, либо сначала заморозьте, а потом уже в слегка оттаявшем состоянии очистите от чешуи. Так чешуя станет мягче и не будет разлетаться в разные стороны.

Галина ГОРБЕНКО, г. Липецк

## КОТЛЕТЫ ИЗ РЕЧНОГО ОКУНЯ

На 1 кг речного окуня: 3 луковицы, 200 г шпика или жирной свинины, 2-3 ст. л. манки, раст. масло, пряности, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу и лук почистите. Лук крупно порежьте. Сало (мясо) нарежьте кусочками.
2. Все ингредиенты дважды прокрутите через мясорубку с мелкой решёткой.
3. Фарш посолите, поперчите и приправьте пряностями. Добавьте манку, перемешайте и дайте постоять, чтобы манка разбухла.
4. Сформируйте котлетки и обжарьте с двух сторон до румяной корочки в небольшом количестве раст. масла.

**СОВЕТ.** Эти котлетки прекрасно готовятся и на пару. Если вам не нравится фарш с манкой, добавьте булочку, размоченную в молоке, и яйцо.

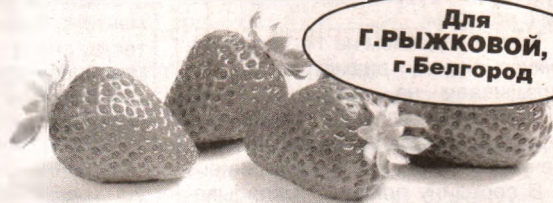
Мария ЗАГОРОДНЫХ, г. Пенза

## Секреты жареной картошки

Пожарить картошку с хрустящей корочкой не так сложно, как вам кажется. Почистите картошку и нарежьте её брусочками или ломтиками. Затем картошку непременно промойте в прохладной воде, чтобы удалить излишки крахмала. Выложите на полотенце и обсушите. Когда вся влага впитается, выложите картошку на сковороду с разогретым раст. маслом и готовьте, не накрывая крышкой. Не кладите очень много картошки на сковороду, иначе корочка не получится, а получится именно то, что вы называете бледным тушёным картофелем. Перемешивайте картошку редко и быстрыми движениями. Посолите только после того, как образуется корочка. Вот, собственно, и все секреты.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

## Вкусняшки из клубники на зиму



Для  
Г.РЫЖКОВОЙ,  
г.Белгород

К сожалению, клубника после заморозки целыми ягодами не такая, как свежая. Сама с этим столкнулась. Такая клубника вкусна только в чае, морсе и компоте. Подруга посоветовала мне замораживать клубнику в виде пюре или с сахаром — так сохраняется вкус свежих ягод. Зимой очень удобно: достанешь один контейнер из морозилки иставишь его в холодильник. Когда пюре оттаяло, можно есть ложкой или добавлять в кашу.

**КЛУБНИЧНОЕ ПЮРЕ.** Подготовленную сухую и очищенную клубнику растолките или измельчите блендером. Залейте в маленькие пластиковые контейнеры с крышками и поставьте в морозилку. Сахар лучше добавлять, когда вы разморозите ягоды зимой. Но можно и сразу приготовить пюре с сахаром. На 1 кг ягод будет достаточно 300 г сахара, можно и поменьше положить — по вкусу.

**КЛУБНИКА В СИРОПЕ.** На 1 кг клубники возьмите 300 г мелкого сахара. Если сахар крупный, измельчите его в пудру. Подготовленную клубнику (уже без чашелистиков) выложите в пластиковый таз, пересыпая каждый слой сахаром. Поставьте на 2-3 ч. в холодильник. Когда клубника даст сок, переложите ягоды вместе с нерастворившимся сахаром в контейнеры, уложите их плотно и залейте соком. Поставьте в морозилку. Такие заморозки занимают больше места в морозильной камере, но получаются вкусняшки.

Елена КОГТЕВА, г. Владимир

Подскажите, пожалуйста, рецепт помидоров, которые делают в банке, но по вкусу они получаются, как бочковые. Возможно ли хранить такие помидоры в условиях квартиры — без погреба, но с кладовкой?

Ольга ХОЛОДОВА, г. Астрахань

У меня летом планируется большой приём гостей по случаю юбилея. Готовить придётся много. Хочу

сама испечь бисквитный торт. Подскажите, можно ли испечь коржи заранее, сколько по времени их можно хранить и в каких условиях?

Раиса ГОЛУБЕВА, г. Красноярск

Можно ли приготовить окрошку без зелёного лука? Есть ли какие-нибудь рецепты окрошки с мягким вкусом? Мне нельзя лук в больших количествах, поэтому и прошу совета.

Лариса ЖИРКОВА, г. Великий Новгород





## 9 вопросов ПОЛИНЕ ГАГАРИНОЙ

«Если хотите узнать обо мне больше, послушайте мои песни», – любит повторять певица и актриса Полина Гагарина. Родилась Полина 27 марта 1987 года в Москве, с детства занималась музыкой. При поступлении в музыкальную школу сразила преподавателей тем, что исполнила сложную по вокалу песню Уитни Хьюстон из фильма «Телохранитель». После окончания школы экстерном, в 14 лет, поступила в эстрадно-джазовое училище. В 2003 году победила в «Фабрике звёзд». Сегодня Полине Гагариной 28 лет. Она успела записать несколько альбомов, стать обладательницей престижных музыкальных наград, окончить Школу-студию МХАТ, родить сына, развестись с первым мужем и похудеть на 30 кг. Недавно в личной жизни певицы произошли счастливые перемены – осенью 2014 года она вышла замуж за известного фотографа Дмитрия Исхакова.



## О БАЛЕТЕ И ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ

— Полина, вы с самого детства мечтали о сцене? Или были иные желания: стану доктором, буду учителем?

— Нет, иных мечтаний не было. Впрочем, была попытка «завернуть» в балет. Но, поскольку я была упитанной девочкой, да и любила поесть, на одном из экзаменов в балетной студии бабушке посоветовали: «Поля очень хорошо танцует, так эмоционально, все на неё только и смотрят. Но ей нужно худеть. Прекратите девочку кормить». Сажать меня на диету бабушка была не готова, и меня забрали из танцев. Отдали в музыкальную школу. С тех пор, с шести лет, никаких других мечтаний – только музыка, пение, сцена.

— У вас никогда не возникало сомнений в правильности выбранного пути?

— Сомнений не было, но мама всегда хотела, чтобы я на всякий случай получила какое-нибудь образование, помимо музыкального. Например, лингвистическое или юридическое. Но я эти вопросы решала без неё. Она меня отдала в джазовое училище, а потом я уже сама поступила в Школу-студию МХАТ. Маме о поступлении сообщила уже после.

## О СЕБЕ

— Вы много «университетов» прошли – «Фабрику звёзд», «Новую волну»... Что дало самый

бесценный опыт?

— Думаю, самостоятельность – главная школа. Хочешь научиться выживать в этом мире, а потом и жить полной жизнью – работай над собой. Раньше мне казалось, что я ничего для этого не делаю, но, как выяснилось, это просто происходило незаметно. Хотя, конечно, каждое образование – это вклад в будущее. Я вообще, по сути своей, тусовщица, но не в плане ночных гуляний, а в смысле общения с людьми. Мне нравится постоянно узнавать что-то новое, быть в гуще событий. Даже все квартиры, в которых я когда-либо жила, находились в центре городов. Тишина вокруг меня пугает.

## О ЗВЁЗДАХ

— Полина, а вы ощущаете себя звездой?

— Честно? Терпеть не могу это слово... Если только речь не идёт о мероприятии, в котором принимает участие большое количество артистов, тогда, наверное, можно сказать: «При участии звёзд». Я предпочитаю, чтобы меня называли артисткой. Я пою со смыслом, проживаю, переживаю песни – и песни мои со смыслом.

## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Полина, вы потрясающе выглядите. В чём ваш секрет?

— Главная бьюти-тайна, которую передала мне мама, – нужно беречь себя и высыпаться. Я сегодня высыпалась и, наверное, поэтому прекрасно

выгляжу.

— Часто ходите в салоны красоты?

— Нет, гораздо чаще встречаюсь с друзьями (смеётся). Когда нужно освежить цвет волос, тогда иду в салон красоты, по необходимости.

## О КУЛИНАРИИ, ДОМЕ И ЛЮБВИ

— Полина, вы «традиционная» жена? Готовите, печёте?

— Нет, я не умею готовить. Бутерброды и каша на завтрак сыну не в счёт. Но зато у меня традиционный муж! (Улыбается.) У нас в семье по настроению готовит Дима. И получает от процесса удовольствие, поскольку относится даже к этому делу – творчески. А ещё недалеко от нас – буквально в трёх минутах – живёт моя любимая мама, которая всем нам не даёт умереть с голоду! (Смеётся.)

— А по дому что-то любите делать?

— Заниматься уборкой. Но знаете, только с появлением в моей жизни Димы я стала понимать, что значит «дом». И полюбила бывать дома. Раньше я любила уезжать, хотя страшно скучала по сыну. Но моя «одиночность» дома меня не держала. А сейчас я с нетерпением жду вкатушаю переезд в нашу новую квартиру, где мы заканчиваем ремонт.

— Как думаете, любовь до гроба существует?

— Да. Очень хочется, чтобы она была.



# ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ

Махровые полотенца, халаты и простыни есть почти в каждом доме. Это вещи, которые ассоциируются с уютом, теплом и отдыхом. Чтобы махровые вещи не теряли своих свойств, оставались мягкими и пушистыми, правильно за ними ухаживайте. Стоит выделить эти изделия в особый список и уделять им чуть больше внимания.

## НОВЫЕ ВЕЩИ

●Только что купленную махровую вещь лучше сразу постирать. Халат, полотенце, простынь — всё это будет непосредственно контактировать с нашей кожей, поэтому «дезинфекция» не помешает.

●В процессе первой стирки вода может окраситься в цвет полотенца или халата. Не стоит сразу же переживать, что вещь полиняла. Происходит естественное вымывание мелких окрашенных ворсинок. Основной цвет изделия после выстигания должен остаться прежним.

●Внимательно изучите этикетку, где указано, как ухаживать за вещью. Придерживайтесь рекомендаций производителя.

## СТИРКА С УМОМ

●Нельзя стирать махровые изделия при высокой температуре и на больших оборотах. Для таких вещей выставляйте температуру 40 градусов. Только если полотенца сильно загрязнились, можно увеличить температуру до 60 градусов, но не больше.

●Махровые полотенца с велюровым эффектом (или стриженные) стирают при температуре 40 градусов.

●Не забивайте барабан стиральной машины до отказа: для полоскания махровых изделий требуется много воды. Часто причиной появления жёсткости ткани является то, что порошок не выстирался. Не сыпьте порошка с избытком и пользуйтесь дополнительным полосканием.

●Для белых махровых вещей выбираем порошок с эффектом отбеливания (но без хлора), а для цветных — с формулой защиты цвета. Придётся учитывать такие тонкости и не стирать всё вместе.

●Если вы любитель кондиционеров для белья, то в случае с махровыми вещами усердствовать не стоит. В больших количествах кондиционер не пойдёт им на пользу. Средство сильно смягчает волокна и обволакивает каждую петельку, тем самым ухудшая впитывающую способность ткани. Можно обойтись вообще без кондиционера,

ведь махровая ткань сама по себе мягкая, натуральная и не электризуется.

●Ни в коем случае не стирайте махровые изделия с одеждой, на которой есть молнии, крючки, кнопки и липучки — затяжки и повреждения неизбежны.

●Оптимальный отжим — 500-600 оборотов, максимальный — 800, но не выше. Если отжимаете вручную, то не выкручивайте полотенце, а слегка отожмите и дайте стечь воде.

## КАК СУШИТЬ

●Сушить всё махровое лучше на свежем воздухе, но не на ярком солнце. Перед тем как повесить полотенце на верёвку, встряхните его, а также встряхните снова перед складыванием. Это распушит махровые петельки.

●Можно использовать режим машинной сушки, если это не запрещено производителем. При машинной сушке следите, чтобы изделие не пересохло. От этого махровое полотно становится жёстким. Категорически не подходит сушка на обогревательных приборах и батареях.

## ГЛАДИТЬ ИЛИ НЕТ?

●Махровые вещи можно вообще не гладить, это им только на пользу. При глажке петельки приминаются, и «махра» теряет мягкость и пышность.

●Другое дело, что без глажки вещь выглядит неухоженной и неаккуратной. На махровых халатах часто бывают декоративные элементы — логотипы, вышивка, а на полотенцах — бордюры. Вот именно эти места и стоит обработать слабо нагретым утюгом, лучше через ткань. Если будете гладить халат или полотенце целиком, поставьте на утюге режим отпаривания или гладьте через влажную ткань.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

●Хранить махровые полотенца нужно аккуратно сложенными на полке деревянного шкафа. Не оставляйте стопки полотенец в ванной комнате, где влажный воздух. Полотенца легко впитывают влагу и могут приобрести неприятный запах или покрыться плесенью.

●Покупая махровый халат, учтите, что изделия из натурального хлопка могут дать небольшую усадку после первой стирки.

●Наши бабушки полоскали махровые полотенца в соляном растворе, чтобы вернуть ткани прежний вид и мягкость (на 1 л воды — 1 ч. л. соли). Можно добавить горсть соли в отсек для полоскания стиральной машины, а потом прополоскать вещи водой ещё раз.

●Если полотенца «забились» порошком и стали жёсткими; оставьте их на ночь в ванной с чистой водой, а утром прополощите и отожмите.

●Часто на махровых изделиях появляются затяжки, которые остаются от коготков домашних питомцев или неаккуратного использования. Дело поправимо. Можно просто обрезать затяжку, ткань от этого не пострадает.

Чтобы полотенца приобрели приятный аромат, совсем не обязательно пользоваться химическими отдушками. Достаточно положить между полотенцами подушечку-саше с ароматными травами.





# АЛОКАЗИЯ - ЦВЕТОК ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Алоказию относят к красивейшим декоративно-лиственным растениям за необычно окрашенные листья. Кроме своих декоративных свойств, алоказия обладает ещё и волшебной энергетикой. Многие даже не знают официального названия этого растения, поскольку в народе его чаще называют «женским счастьем». Считается, что алоказия может подарить женщине возможность стать матерью. Лучше всего, конечно, получить растение в подарок, но можно купить и самим. А купив, начать сразу же о нём заботиться и ухаживать, и тогда в ваш дом придёт счастье!

Иногда алоказию называют арум или погодник, так как у неё есть одно интересное свойство, из-за которого её можно использовать как барометр. Перед дождём алоказия «плачет»: на кончиках листьев появляются прозрачные, как слезинки, капли.



Родиной алоказии являются тропические влажные районы Юго-Восточной Азии. В настоящее время насчитывается около 70 видов этих вечнозелёных растений семейства ароидных. В Россию алоказию привезли во времена Екатерины II.

В комнатных условиях обычно встречаются такие виды: алоказия Сандера и её гибриды Полли и Амазонская, алоказия Крупнокорневая, Пахучая, Калидора, Лоуи и Медно-красная.

В народной медицине алоказия известна под названием трилистник. И это далеко не случайно: на алоказии редко можно увидеть более трёх полноценных листьев. Как только появляется молодой четвёртый листок, самый старый лист алоказии начинает сохнуть и отмирает. Во время цветения у некоторых видов может быть всего один лист. Высота у разных видов варьируется от 40 см до 2 и более метров.

Алоказия широко используется в медицинских целях. Но будьте осторожны! Листья алоказии содержат синильную кислоту. Сок алоказии достаточно ядовит и в чистом виде практически никогда не используется! В лечебных целях используются: водный настой листьев, настойка на спирту или водке, бальзамы, мази.

Алоказия довольно неприхотливое и быстрорастущее растение, выращивать его несложно даже для начинающих любителей комнатного цветоводства.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Алоказия лучше всего себя чувствует в светлом или слегка притенённом месте. Можно выращивать на окнах восточного или западного

направлений. Свет должен быть рассеянным. Формы с однотонными листьями можно выращивать и при недостатке света.

## ТЕМПЕРАТУРА

Алоказия теплолюбива. В весенне-летний период оптимальная температура должна быть в пределах 22-26°C, а в осенне-зимний – 18-20°C. Следует оберегать алоказию от сквозняков.

## ВЛАЖНОСТЬ

Алоказия любит повышенную влажность воздуха. В жаркую погоду её нужно опрыскивать или протирать листья влажной тряпочкой. Для создания дополнительной влажности воздуха можно поставить горшок с растением на поддон с влажным керамзитом или галькой. Но дно горшка не должно касаться воды.

## ПОЛИВ

В летний период алоказию следует поливать обильно, земля не должна пересыхать. Лишнюю воду с поддона нужно обязательно слить. Зимой полив умеренный и очень осторожный. Переувлажнение зимой может оказаться губительным.

## ПОДКОРМКА

С весны до осени каждые две недели алоказию подкармливают минеральными и органическими удобрениями для комнатных растений.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают алоказию в марте: молодые растения по мере необходимости, взрослые – каждые 2-3 года. Пересадку можно заменить перевалкой. Растение переваливают без разрушения земляного кома в горшок

большого размера. Почва для алоказии должна состоять из листовой, хвойной, торфяной земли и песка в соотношении 1:1:1:0,5. Для алоказии медно-красной и амазонской в почву добавляют кору хвойных пород.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают алоказию весной семенами, отпрысками или дочерними клубнями, делением корневища и стеблевыми черенками. Пестролистным формам семенами не размножают. При размножении тремя последними способами место среза присыпают древесным углём. Высадка производится в смесь торфа с песком, сверху устанавливается тепличка.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Чаще всего алоказии угрожают червец, щитовка, паутинный клещ и тля. При появлении этих вредителей растение следует обработать инсектицидами.

Если растение начало активно сбрасывать листья, не выбрасывайте его. Внимательно осмотрите корни, пересадите в новую плошку, поставьте в прохладное и сухое место, обеспечив тем самым алоказии период покоя. Когда на растении появятся новые листочки, выставьте его на более светлое и тёплое место.

Если ваш цветок быстро развивается, значит, вы хорошо за ним ухаживаете, и в вашей семье царит мир и лад. Поделитесь отросточком с вашими подругами, пусть и им «женское счастье» принесёт удачу.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



# ПОРА ЗАВОДИТЬ РЕБЁНКА?

## или что такое ответственный подход к родительству

На протяжении многих столетий люди заводили детей, не слишком задумываясь, пришло для этого время или нет. Раз Бог послал, значит, пришло. С развитием науки и появлением контрацептивов вопрос, когда и сколько рожать детей, встал во весь свой немаленький рост. Особенно непросто отвечать на него в современной России. С одной стороны, мы пережили серьёзный демографический спад, и государство сейчас делает многое, чтобы детей появлялось как можно больше. Что, конечно, нельзя не приветствовать.

С другой, сейчас много говорят о том, что к рождению ребёнка нужно подходить ответственно. Подразумевается под этим часто следующее — до того как рожать детей, нужно:

- нагуляться;
- сделать карьеру;
- построить прочные семейные отношения с надёжным обеспеченным человеком;
- попутешествовать по миру;
- приобрести собственное жильё;
- сделать в нём достойный ремонт;
- вообще финансово состояться, чтобы ребёнок ни в чём не испытывал нужды.

И так далее.

Сам подход, в целом, неплох, однако, очевидно, что для выполнения всех пунктов могут потребоваться многие годы, даже десятилетия, и до ребёнка дело может просто не дойти. К сожалению, мы не вечны, здоровье у нас с возрастом не улучшается, и в какой-то момент вопрос о рождении детей встанёт ребром: или — или. Или сейчас, или никогда. И это ещё полбеды. Совсем беда, когда вопрос-то встанет, а единственный ответ, который мы можем на него дать — увы, я не могу, слишком поздно. В погоне за выполнением всех пунктов растратены молодость и здоровье, и всё, что остаётся, это сожалеть о несбывшемся.

Каков же выход? Где та грань, отделяющая безалаберность по отношению к родительству от излишней ответственности по отношению к нему же.

**Во-первых**, стоит сесть и серьёзно подумать, хотите ли вы вообще иметь детей. Это непростой вопрос, на который немногие



способны ответить себе честно. Существует большой процент людей, которые принимают решение о родительстве, исходя из ложных установок. Например, «у всех подруг уже дети есть, а у меня ещё нет». Или «муж хочет ребёнка, значит, придётся рожать, иначе он уйдёт к другой». Или того хуже — «родители заставляют, хотят внуков». Или вообще — «соседи замучили вопросами, когда родишь».

Но ребёнок — это ведь не игрушка. Он должен быть желанным и расти в любви и заботе. Кто бы из родственников и близких ни хотел вашего ребёнка, рожать вы его будете всё равно для себя и только для себя. Вам его растить и воспитывать, вы будете нести за него ответственность. Поэтому нужен некий внутренний посыл, согласие вашего глубинного «Я» на то, чтобы впустить маленького человека в вашу жизнь. Для этого нужно всего лишь тихо спросить себя: «Я хочу ребёнка? Я готова его родить? Готова любить? Вырастить?» И послушать ответ. Ваше подсознание обязательно даст вам знать либо с помощью прямого ощущения, либо с помощью какого-нибудь знака, который вы поймёте.

**Во-вторых**, неплохо было бы избавиться от некоторых иллюзий по отношению к детям.

### 1. РЕБЁНОК ПОМЕШАЕТ МНЕ СДЕЛАТЬ КАРЬЕРУ (ПОПУТЕШЕСТВОВАТЬ, ПРИОБРЕСТИ ЖИЛЬЁ И ПР.)

Не помешает. В крайнем случае, придётся немного отодвинуть выполнение желаемого до тех пор, пока ребёнок немного подрастёт. Но, скорее всего, наличие ребёнка, напротив, простимулирует вас на достижение целей. Просто потому, что это станет важным не только для вас, но и для него.

Как показывает практика, человеку, который действительно чего-то хочет и стремится достичь своих целей, вообще очень сложно помешать. А вот тому, кто ищет оправдания бездействию, ребёнок в качестве отмазки подходит идеально.

### 2. ЧТОБЫ ЗАВОДИТЬ РЕБЁНКА НУЖНО МНОГО ДЕНЕГ И СТАБИЛЬНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Желательно, но не обязательно. Нет, какие-то деньги, разумеется, понадобятся, но суммы вполне доступны и не слишком богатым людям. Я часто слышу фразу: «Мой ребёнок не должен ни в чём нуждаться, у него должно быть всё самое лучшее». По настоящему



дети нуждаются в любви и внимании родителей, а не в дорогих колясках и игрушках. В крайнем случае, обеспечить ребёнка необходимым можно и покупая ему одежду с рук, а игрушки и книжки принимая в дар от тех, у кого дети подросли и больше в них не нуждаются. Ни в коем случае не призываю растить детей в нищете, просто отказываться от родительства по причине невозможности купить малышу суперкрутую коляску, вещи от модного дизайнера и навороченные игрушки – это несколько чересчур.

### 3. ЧТОБЫ РЕШИТЬСЯ НА РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА, НУЖНО СНАЧАЛА СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Хорошо бы, но вряд ли получится. С идеальным у нас на Земле вообще проблемы. Не бывает ни идеальных мужчин, ни идеальных женщин, ни, тем более, идеальных отношений между ними. По секрету скажу, даже идеальных детей тоже не бывает. Так что для рождения ребёнка вполне можно удовлетвориться надёжными, добрыми и уважительными отношениями. Или надёжными, страстными и пылкими. Или надёжными, нежными и трепетными. В общем, главное, надёжность и стабильность, чтобы во время беременности и хотя бы в первые годы жизни ребёнка мамочка чувствовала себя уверенной и защищённой женщиной, а не затюканной обстоятельствами несчастной жертвой.

### 4. ЧТОБЫ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ, НУЖНО ИМЕТЬ КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

С этим не поспоришь. Действительно, чтобы родить и вырастить ребёнка, потребуется немало физических и психических сил. Поэтому о здоровье позаботиться, конечно, нужно. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, отказаться от алкоголя и курения, избегать нервных перегрузок. Только не стоит забывать, что на приведение организма и психики в идеальное состояние могут уйти годы. Как, например, у Светланы К., у которой с детства не ладились отношения с родителями. Светлана очень боялась, что со своими детьми она наделает таких же ошибок в воспитании и причинит им такую же боль, какую причинили ей её родители. Светлана очень много лет потратила на решение этой проблемы, но в результате детей завести так и не решилась.

Никто из нас не идеален. У каждого есть те или иные особенности, стран-

ности и уязвимости, но это не повод отказывать своим детям в появлении на свет. Наши же родители нам в этом не отказали.

Так что, если нет каких-то особых проблем со здоровьем, к идеалу можно не стремиться (тем более, что его всё равно нет), а использовать наилучшим образом то, что имеется в наличии.

### 5. ЗАВЕСТИ РЕБЁНКА ОЧЕНЬ ПРОСТО, НИКАКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ ЭТОМУ НЕТ.

К сожалению, это далеко не так. Миллионы пар страстно желают иметь собственных детей, но у них не получается. По разным причинам, а иногда и вовсе без причин вполне благополучные семьи годами не могут завести ребёнка. Как, например, Ольга и Владимир С-вы, замечательная пара, молодые, здоровые, обеспеченные и прекрасно относящиеся друг к другу люди. Они двенадцать лет ждали рождения первенца.

Двенадцать лет.

Двенадцать. Лет.

Ольга и Владимир очень хотели детей, но их не было. Разумеется, они обращались в различные клиники, однако, врачи в один голос твердили, что они абсолютно здоровы, и нет никаких препятствий к тому, чтобы они стали родителями. На поиски причин невозможности забере-

для этого с мужем пришлось пройти, знают только они.

Не только родить и воспитать детей трудно, иногда и просто зачать их невероятно трудно. И чем старше женщина, тем меньше у неё шансов по чисто физиологическим причинам.

Поэтому, если уж решили завести ребёнка, то лучше не откладывать это на годы и десятилетия. Лучший возраст для рождения детей, с точки зрения медицины, от 18 до 35 лет, вот на него и нужно ориентироваться.

### 6. ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНКА ИСПОРТИТСЯ ФИГУРА.

Чтобы не испортилась, надо следить за весом и заниматься спортом. И начинать лучше уже сейчас.

Развенчивать иллюзии, мифы, страхи и установки, связанные с рождением детей можно бесконечно, но развенчать до конца почему-то не получается. Эти «друзья» никогда не оставляют будущих мамочек в покое, вечно портят настроение, заставляют нервничать, а главное не дают толкового ответа на вопрос: «Пора или не пора завести ребёнка?»

Поэтому для принятия такого важного решения нужно спрашивать только своё истинное, глубинное «Я». Оно не сойдёт и не обманет, оно скажет правду и только правду, оно не будет действовать вам во вред. Оно



менять ушли годы, но причина так и не была установлена. Отчаявшись, Ольга и Владимир решились на процедуру ЭКО, которая, к счастью, дала результат.

Сейчас Ольга – счастливая мать двухлетней дочери, но через что им

простыми словами поведаёт о том счастье, которое вас ждёт, и поможет понять, что все страхи и опасения – это просто пыль под ногами на великой дороге жизни.

**Елена КОНДАУРОВА**



# В НЕКОТОРОМ ЦАРСТВЕ...

Советскую эпоху невозможно себе представить без фильмов-сказок, создаваемых прославленными режиссёрами-сказочниками. Практически каждый год они радовали и детей, и взрослых очередным своим шедевром. Александр Роу подчёркивал в одном из интервью: «Мы стремимся увидеть в фольклоре главную идею, созвучную нашим дням, раскрыть языком кино её смысл. Некоторые мои фильмы живо откликались на современные события, отражали то, что волновало миллионы людей. В качестве примера я могу сослаться на «Кощей Бессмертного», премьеры которого состоялась в День Победы над фашистской Германией — 9 Мая 1945 года».

## «САДКО»

Даже сейчас, по прошествии более чем шестидесяти лет, «Садко» производит грандиозное впечатление, и за одну только златопёрую рыбу, сияющую в руках Садко, хочется рукоплескать мастеру. А сцены с птицей Феникс — это просто визуальный шедевр. Смотришь на эти чуть ли не на коленке созданные, порой наивные, а где-то, напротив, сделанные с поистине непревзойдённым мастерством, чудеса, как-то особенно очевидной представляется мысль, что волшебство и правда существуют. Оно в людях, которые делают свою работу с душой, и Александр Птушко несомненно был таким. Один из соратников режиссёра вспоминал, что когда он выражал Александру Птушко восторг по поводу трюков в этом фильме, тот спокойно замечал: «Ну, что ты удивляешься, я обыкновенный гений».

■ На Венецианском кинофестивале 1953 года фильм был награждён Серебряным Львом,

а исполнитель главной роли Сергей Столяров был причислен к лучшим актёрам мира полувековой истории кино. С его огненным взглядом, яркой волевой внешностью и невероятно открытой, мягкой улыбкой, одним только видом своим словно олицетворявшим благородство, отвагу и несгибаемость духа богатырского.

■ Фильм «Садко» открыл советскому зрителю прекрасных Аллу Ларионову и Лидию Вертинскую и вернул на экраны после 5-летней тишины не менее прекрасную Нинель Мышкову. Актриса Алла Ларионова, сыгравшая в этом фильме свою первую роль в кино, стала считаться самой красивой женщиной Советского Союза.



## «ИЛЬЯ-МУРОМЕЦ»

«Илья Муромец» — первый советский широкоэкранный фильм и первая советская картина, снятая со стереозвуком, записанным на четырёх дорожках. И ещё один шедевр режиссёра-постановщика Александра Птушко.

В съёмках массовых сцен «Ильи Муромца», наряду с профессиональными актёрами, участвовали 106 000 военнослужащих различных армейских частей, а также было задействовано 11 000 лошадей. Эти факты были официально зарегистрированы

и вошли в 1993 году в «Новую книгу рекордов Гиннеса по кино» Патрика Робертсона. Костюмы богатырей Ильи Муромца, Добрыни Никитича и Алёши Поповича были изготовлены в соответствии с изображенными на живописном полотне Виктора Васнецова «Богатыри».

■ В картине сыграли замечательные советские актёры Борис Андреев, Андрей Абрикосов, Наталья Медведева, Нинель Мышкова, Сергей Столяров, Сергей Мартинсон, Михаил Пуговкин, Тамара Носова и другие.

■ Съёмки фильма проходили в Крыму. Декорации Древнего Киева с городскими постройками и крепостной стеной были возведены под Ялтой, на Чайной горке, а на берегах недавно построенного нового симферопольского водохранилища снимали днепровские эпизоды.

■ Михаил Пуговкин, сыгравший в фильме роль Разумья, вспоминал о съёмках фильма: «Киевский град, построенный на Чайной горке, стал достопримечательностью Ялты и местом паломничества. Поклонники кино наперебой атаковали маститых киноактёров, чтобы получить их автографы. Борис Андреев подсказывал: «А вы подойдите к





актёру, который играет роль Разумеев. Не смотрите, что он молодой. Поверьте, пройдёт два-три года, и он развернётся на всю ширь таланта...».

■С самим Борисом Андреевым во время съёмок в Ялте случилась забавная история. Как-то раз на съёмочной площадке фильма оказался милиционер богатырского телосложения. Он довольно долго разглядывал исполнителя роли Ильи Муромца, после чего заметил: «Нет, не то... Слабак. А ещё Муромца играешь. Я, брат, пожалуй, поздоровее тебя буду...». После этих слов Андреев, не говоря ни слова, подошёл к милиционеру, обхватил его и с размаху бросил в море. На следующий день местная газета вышла с фельетоном, где рассказывалось, как столичная знаменитость «топит в море милиционеров». Прочитав статью, актёр очень рассердился и пообещал никогда не появляться в Ялте. Спустя годы он остался верен своему обещанию — когда уже в пожилом возрасте Борис Фёдорович находился на борту туристического теплохода, который сделал остановку в Ялте, он даже не подумал сойти на берег.

## «МОРОЗКО»

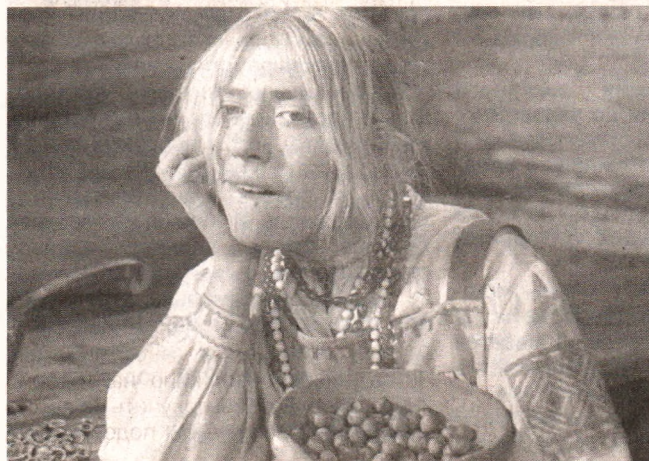
Александр Артурович Роу завоевал своё особое место в советском кинематографе. Вся его жизнь была полностью посвящена киносказке. Многолетние поиски режиссёра нашли своё наилучшее выражение в «Морозко», его тринадцатом по счёту фильме.

На роль Морозко был сразу определён Александр Хвыля, любимец режиссёра. Сказочного Ивана доверили играть Эдуарду Изотову, а Настеньку — школьнице из Ленинграда Наташе Седых. Абсолютное большинство членов худсовета выступили против кандидатуры Наташи: маленькая девочка, не актриса, да ещё и пищит как мышь. Но Александр Артурович был непреклонен: сниматься будет Наталия Седых! «Только сделайте с ней что-нибудь, — попросил он гримёров, — чтобы она выглядела хотя бы на шестнадцать лет». А вот Инна Чурикова после роли Марфушеньки решила вообще больше не сниматься в кино: «Когда позвали на озвучание, и я увидела себя на экране... так расстроилась, даже плакала. Какая я страшная... Я ж не такая, говорила себе».

«Съёмки «Морозко» длились почти год, — рассказывает Владимир Окунев. — Первый съёмочный день пришёлся на 13 марта. Уходящую зимнюю натуру снимали на Кольском полуострове, под Мурманском, за полярным кругом. Там такие красивые леса! Мы даже видели северное сияние! Летнюю натуру снимали под Звенигородом».

Актёры, снимавшиеся у Роу, как правило, весело, с полной отдачей, с темпераментом «играли» в сказку.

■В 1965 году «Морозко» получил на фестивале в Венеции главный приз — «Золотой лев» в разделе детских и юношеских фильмов. Роу очень гордился почётным призом, как и другими наградами, завоеванными фильмом.



## БАБА-ЯГА И КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ

О Бабе-Яге нужно сказать отдельно. Главным открытием Роу, конечно же, стал актёр Георгий Францевич Милляр. Без него не снималась ни одна сказка режиссёра.

«В «Василисе Прекрасной» моя бабуля — такая дачница, с повязочкой на голове, а в «Морозко» она уже подрыхла, ослабла, да и радикулит её, бедную, замучил».



Баба-яга в «Морозко» — восьмой вариант этого образа в исполнении Георгия Милляра. А всего их было более десяти. Как известно, женился он впервые в 65 лет. Когда он сделал предложение своей будущей жене, которой на тот момент было 60, женщина этому очень удивилась: «Что вы, Георгий Францевич! Мне не нужны мужчины!» На что Милляр пошутил: «А я и не мужчина. Я Баба-Яга».

■О съёмках в картине «Кащей Бессмертный»

Милляр вспоминал: «Вид у меня был отвратителен, страшен. Во время съёмок лошадь не подпускала меня близко. Завидев даже издали, она в страхе шарахалась. У моего Кащея был голый череп, сзади прямые волосы, переломленный нос и тупой выдающийся подбородок, он был в пластмассовом панцире, из которого росли острые костяные крылья». Пришлось лошади завязывать глаза, чтобы она от испуга не сбросила бы с себя седока.

■Кстати, мало кто знает, что Милляр практически спас фильм «Морозко». Было это так. Фильм снимали под Звенигородом, в деревне Гигирево, которую киношники в шутку называли ГигиРоу. Плёнка с отснятым материалом хранилась в подвале двухэтажного кирпичного дома, где жила съёмочная группа. Снимали всю зиму, плёнки упаковывали в целлофановые пакеты и укладывали в коробки. В конце февраля работа была почти закончена. Однажды съёмочная группа уехала доснимать какие-то незначительные кадры. Вдруг видят, к ним бежит женщина из деревни, крича: «Ребята! Скорей! Там трубу прорвало! Подвал с вашими плёнками затопило!». Киношники бросились к машине, безнадёжно думая при этом: «Всё! Конец фильму!».

Но, подъехав к дому, увидели потрясающую картину: на снегу свалены коробки с плёнками, а Милляр, мокрый, в семейных трусах, босиком по снегу выносит из подвала последнюю коробку. Когда трубу прорвало, его разбудила хозяйка, и он в чём был, с постели, побежал спасать плёнки. Ключ от подвала найти не могли, но щупленький Милляр выбил дверь с петель. Из дверного проёма хлынула вода. На улице 20 градусов мороза... Когда Милляр влез в подвал, вода доходила ему до пояса. Он жутко ооченел, но плёнки спас, лишний раз подтвердив известную истину, что в жизни всегда есть место подвигу.

## СКАЗКА КАК ОТРАЖЕНИЕ ЭПОХИ

Сказки Александра Роу и Александра Птушко стали бесконечно любимыми зрителями всех возрастов и воспитали не одно поколение. Да, это была эпоха, когда заурядно и тем более плохо отечественные кинематографисты делать кино просто не умели. Тогда люди тянулись к светлому, доброму и жизнеутверждающему началу и искренне верили в то, о чём снимали. Наверное, именно поэтому сказки прошлых лет получались такими задушевными, а их герои — одухотворёнными. «Сказка должна отражать философию эпохи, а не гнаться за дешёвой злободневностью. Тогда она не устареет», — утверждал Георгий Милляр. И был прав.

Подготовила Алла ОРЛОВА



# «СПОКОЙНОЕ» МЕНЮ

**В сезон ягод, фруктов и овощей повышается нагрузка на наши органы пищеварения. Как должен меняться стиль питания при различных заболеваниях желудка, кишечника и желчного пузыря?**

**На вопросы читателей отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.**

«**Л**етом меня часто беспокоят вздутие живота и спазмы. Думаю, что всё дело в питании, ведь проблемы начались после выхода из строгой диеты. Как быть?»

*Елена Р., г. Липецк*

— Избыточное образование газов характерно для дисбактериоза и для синдрома раздражённого кишечника. Причём довольно часто у людей имеются сразу обе проблемы.

Нарушения пищеварения, действительно, нередко появляются после стрессов, к которым можно отнести и соблюдение строгих диет. Резкие изменения рациона могли привести к тому, что в кишечнике поселились бактерии, которых там быть не должно. «Лишние» микробы вырабатывают газ, являющийся мощным стимулятором движений стенки кишечника и причиной болей в животе.

Поэтому начать решение проблемы надо с изменения характера питания и восстановления нормальной микрофлоры кишечника. Ешьте как можно меньше сладостей, которые являются любимой пищей бактерий. Сократите в рационе количество молочных и хлебобулочных изделий. Откажитесь от употребления продуктов с консервантами и подсластителями, которые могут усугублять метеоризм.

Остановите свой выбор на рыбе, мясе, фруктах, овощах и ягодах. Причём желательно, чтобы растительная пища обладала пребиотическими и бактерицидными свойствами. К таким овощам относятся свёкла, морковь, топинамбур, редис, лук, чеснок, хрен и сельдерей. Из фруктов и ягод вам подходят малина, клубника, земляника, черника, черноплодная рябина, яблоки, гранат, клюква и брусника. При хорошей переносимости можете добавлять в блюда пряности: гвоздику, корицу, базилик, тимьян и лавровый лист.

Однако только изменения питания будет недостаточно. Вам необходим



и курс приёма так называемых пробиотиков — препаратов, восстанавливающих микрофлору кишечника. При их выборе важно, чтобы микроорганизмы, содержащиеся в них, были максимально похожи на те, что обитают в нашем кишечнике в норме.

«**П**осле удаления желчного пузыря у меня по утрам иногда бывает жидкий стул, окрашенный желчью. Можно ли как-то предупредить этот эффект при помощи питания?»

*Анна Д., г. Воронеж*

— Желчь обладает очень мощным послабляющим действием. У здоровых людей она накапливается в желчном пузыре и доставляется в кишечник «по требованию».

Но у людей с удалённым желчным пузырем эти процессы нарушаются.

Поэтому иногда в кишечник может попадать избыток желчи, что и вызывает послабление стула. Особенно часто такие неприятности появляются после больших перерывов в приёмах пищи с последующим употреблением продуктов, вызывающих усиленную выработку желчи.

Постарайтесь изменить питание. Ешьте часто, но маленькими порциями. Следите, чтобы продукты содержали достаточное количество клетчатки, которая как бы «впитывает» лишнюю желчь. Исключите из завтрака кофе, который является мощным стимулятором выработки и выброса желчи. Максимально ограничьте по утрам жирную пищу. Включите в рацион вяжущие и закрепляющие продукты: крепкий чай, подсушенный хлеб, отварной рис.

Если эти рекомендации не помогут,



придётся прибегнуть к помощи лекарственных препаратов. Их назначит врач по результатам обследований.

**«В связи с дисбактериозом и запорами врач порекомендовал мне есть больше овощей. Но я их не очень люблю. Как быть, можно ли их чем-то заменить?»**

Ольга К., г. Тула

— В какой-то степени овощи можно заменить фруктами и ягодами. Ешьте яблочное и грушевое пюре, регулярно употребляйте ягоды. Сложность заключается лишь в том, что большое количество сладких фруктов и ягод может привести к процессам брожения. И это может усилить неприятные ощущения в животе.

Поэтому обойтись вообще без овощей крайне сложно. Попробуйте готовить их вкуснее. Например, если овощи запекать на гриле, то можно сохранить все их целебные свойства, а вкус сделать более выраженным. Правильно приготовленный маринад придаёт овощам нежный аромат и помогает им хорошо прожариться.

Добавляйте овощи в другие блюда. К примеру, в яблочный бисквит вместе с яблоками можно добавить тыквенную мякоть. В творожный пудинг вместе с изюмом — тёртую морковь, в мясные котлеты — белокочанную или цветную капусту.

Помните, что запоры часто связаны с недостаточной физической активностью. Старайтесь ежедневно качать пресс и делать упражнение «рыбка», лежа на животе. Это нужно девушкам не только для здоровья, но и для красоты. Ведь такой комплекс упражнений не только предупреждает запоры. Он ещё и стройнит, и укрепляет мышечный корсет, предупреждая боли в спине.

**«Насколько эффективны при запорах схемы очищения на свежевыжатых соках? Или летом лучше «налегать» на сырые овощи и фрукты?»**

Елена Ч., г. Казань

— Любые свежеприготовленные овощные и фруктовые соки полезны для организма. Они стимулируют работу кишечника, богаты калием, магнием, витаминами и микроэлементами. Поэтому при запорах они полезны. Но употреблять их нужно в разумных количествах, иначе могут появиться боли в желудке или эффект излишнего послабления.

Если же вы хотите провести «соковую разгрузку», учтите, что делать это нужно грамотно. Желательно, чтобы схему разгрузочного дня вам разработал диетолог. Усиливают

эффективность соков сульфатные магниевые-натриевые минеральные воды. Их пьют в прохладном виде 3-4 раза в сутки за час до приёма сока.

При проведении «очищения» рекомендуется соблюдать принципы раздельного питания. Если пить соки и при этом есть всё подряд, особого лечебного эффекта не добьёшься. Цитрусовые и другие, слишком терпкие соки типа гранатового необходимо разбавлять водой.

нежелательно увлекаться сочетанием овощей и фруктов со сладостями, выпечкой, шоколадом, горохом, фасолью, цельным молоком. Вам вредна и чрезмерно жирная пища. Не ешьте кислые ягоды и фрукты натощак.

Чтобы точно знать свой список «хороших» и «плохих» продуктов, целесообразно завести так называемый «пищевой дневник». Записывайте туда всё, что вы съели в течение дня, и какие ощущения



**«Знаю, что при склонности к запорам надо есть больше овощей и фруктов. А у меня от них самочувствие ухудшается, болит желудок, появляются вздутие живота и колики. Как быть?»**

Светлана Ш., г. Волгоград

— Скорее всего, ваш желудок и кишечник негативно реагируют не на фрукты и овощи вообще, а на их неправильное употребление и нежелательные сочетания с другой пищей. В такой ситуации, как у вас,

при этом возникали. Через месяц, ориентируясь на свой дневник, вы подберёте оптимальную диету.

Необходимо также обращать внимание на то, как часто вы едите. Для вас совершенно недопустимо есть один-два раза в день и сразу помногу. Такой режим питания, несомненно, вызовет вздутие живота и сопутствующие ему неприятные ощущения. Приём пищи небольшими порциями до 4-6 раз в день облегчит ваше самочувствие.



## Женская консультация



394068, г. Воронеж,

а/я 3, «Женсовет»

E-mail: kulina-real@mail.ru

**С**ейчас многие медицинские центры предлагают программы подготовки женщин к беременности. Но перечень предлагаемых обследований и назначений иногда различается. Что важнее всего сделать до беременности, чтобы родить здорового малыша?

С. К., г. Курск

Прежде всего, женщине необходима консультация врача-гинеколога и гинекологический осмотр. Перед беременностью всегда надо определить, нет ли каких-либо хронических заболеваний половых органов.

Желательна также консультация врача-терапевта или врача другой специальности в зависимости от перенесённых заболеваний. Рекомендуется сдать общий анализ мочи, общий анализ крови, анализ кала, ряд других анализов при необходимости.

Обычно перед беременностью проводится тестирование обоих супругов на краснуху, токсоплазмоз, сифилис, ВИЧ, гепатит В. Важно также знать, не инфицированы ли вы хламидиями. Хламидиоз является довольно опасным для новорождённого, поэтому обследоваться и лечиться желательно до беременности.

Важно также посетить стоматолога. Во время беременности у женщин повышается частота кариеса и воспалительных заболеваний дёсен. Поэтому лечение зубов желательно провести ещё на этапе планирования беременности.

Из общих рекомендаций по образу жизни в первую очередь, важен отказ от вредных привычек. Следите также за полноценностью питания и принимайте фолиевую кислоту по 0,4 мг в день для профилактики нарушений развития плода.

**Н**а УЗИ у меня нашли миому. Сказали, что она расположена субмукозно. Насколько это опасно и обязательна ли операция?

Е. Ч., г. Липецк

Субмукозные миомы развиваются внутри полости матки, под её слизистой оболочкой, деформируя её. При таком расположении узлов в ряде случаев менструации становятся обильнее, болезненнее и продолжительнее. Результатом хронической кровопотери может стать анемия. Возможно даже сильное кровотечение, для остановки которого потребуются срочная хирургическая операция.

Кроме того, субмукозные миомы могут стать причиной бесплодия или выкидышей. Необходимость операции зависит от многих факторов, в том числе от размера узла и имеющихся симптомов. Поэтому вам надо обратиться к врачу и проконсультироваться, как быть дальше.

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

**Я**тяжело переношу наступивший климакс с психологической точки зрения: часто расстраиваюсь и плачу. Насколько эффективны при таких симптомах растительные препараты? Стоит ли мне их попробовать?

А. К., г. Вологда

Борьбу с психологическими проявлениями климакса нужно начать с изменения образа жизни. Постарайтесь жить активно, меньше жалеть себя. Многие женщины при климаксе из-за неважного самочувствия физическую активность откладывают на потом, «когда мне станет лучше». Но гиподинамия загоняет ещё в больший порочный круг: растёт вес, в организме задерживается жидкость, и настроение ухудшается ещё больше.

Те женщины, которые правильно питаются, регулярно занимаются и вообще уделяют себе внимание, гораздо быстрее преодолевают фазу гормональной перестройки. Замечено, что лекарства природного происхождения на них действуют лучше. Поэтому попробовать уменьшить проявления климакса негормональными методами, конечно же, стоит.

Лекарственные средства на основе растений способны в значительной степени сгладить неприятные проявления климакса. Этот факт доказан многолетней практикой их использования. Ряд лекарств и биологически активных добавок к пище содержит так называемые фитоэстрогены. Эти вещества по составу и свойствам напоминают естественные женские половые гормоны. Однако их действие более мягкое. Такие препараты лишены многих побочных эффектов, которыми обладают классические гормональные таблетки.

Средства, содержащие фитоэстрогены, хорошо помогают при таких проявлениях климактерического синдрома, как приливы, повышенная утомляемость, нарушения сна и аппетита, эмоциональная неустойчивость, раздражительность. Однако при излишней возбудимости и нервозности возможно дополнительное применение растительных препаратов с успокаивающим действием – валерианы, пустырника и других.



# АЛЛЕРГИЯ НА ПЧЁЛ



## НЮАНСЫ ДИАГНОСТИКИ

Аллергия на укус насекомого почти всегда возникает неожиданно. Чтобы её выявить, следует обратиться к аллергологу для проведения диагностики. Одной из точных методик на сегодня является анализ сыворотки крови пациента. Многие современные панели включают аллергены насекомых. Чтобы вам назначили исследование именно на эту разновидность аллергии, предупредите врача ещё до сдачи анализов.

Конечно, такое обследование нужно не всем. Аллергия на насекомых, как правило, не развивается у абсолютно здоровых людей. Ей очень часто сопутствуют какие-то другие виды аллергии — на домашнюю пыль, пыльцу, пищу, перхоть животных. Предрасположенность к аллергии передаётся по наследству. Поэтому если у родителей были случаи аллергических реакций при ужалениях или укусах насекомыми, детям также следует соблюдать осторожность.

Обследование нужно тем, у кого есть непереносимость мёда, креветок и других морепродуктов. А также если у человека были реакции на лекарственные препараты и косметику, в состав которых включены прополис, маточное молочко или яд пчёл.

Также повышен риск аллергии на насекомых у больных аллергическими заболеваниями. Это и поллиноз, и бронхиальная астма, и атопический дерматит, и другие виды аллергии.

## НОРМА ИЛИ АЛЛЕРГИЯ?

Многие принимают за аллергию обычные реакции на укусы насекомых. Однако незначительный зуд, небольшое покраснение и припухлость не более 3-5 см считаются нормальной реакцией на укус комара и ужаление пчелой или осой.

Если же возникает выраженный отёк и покраснение диаметром более 10 см, волдырь или пятнистая сыпь, можно думать об аллергической

**Как справиться с аллергией на укусы насекомых?**

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

реакции.

Если после укуса насекомого появилось общее недомогание, шум в ушах, головокружение, необходимо срочно вызвать «Скорую помощь», так как велика вероятность развития анафилактического шока.

Как правило, людям, склонным к такой аллергии на насекомых, в летние месяцы рекомендуют носить с собой противошоковую аптечку. В её состав входит жгут и набор лекарств. Жгут может помочь в тех случаях, когда насекомое ужалilo в руку или ногу. Его нужно на 20-25 минут наложить выше места укуса для того, чтобы затруднить проникновение яда в кровь. Алгоритм введения лекарственных средств порекомендует лечащий врач.

В остальных случаях помогут обычные антигистаминные (противоаллергические) препараты. Не стоит забывать и о подручных средствах. Если есть возможность, то к месту укуса надо приложить лёд или бутылку с холодной водой, а при их отсутствии — обложить место укуса листьями подорожника или белокачанной капусты.

Удалять жало надо только после укусов пчёл, остальные насекомые не оставляют его в месте ужаления. Не надо извлекать жало, ухватив его пальцами. При этом происходит сдавливание мешочка с ядом и впрыскивание оставшегося яда в рану. Жало следует удалять скользящим движением ножа, пилки для ногтей или ногтя по поверхности кожи.

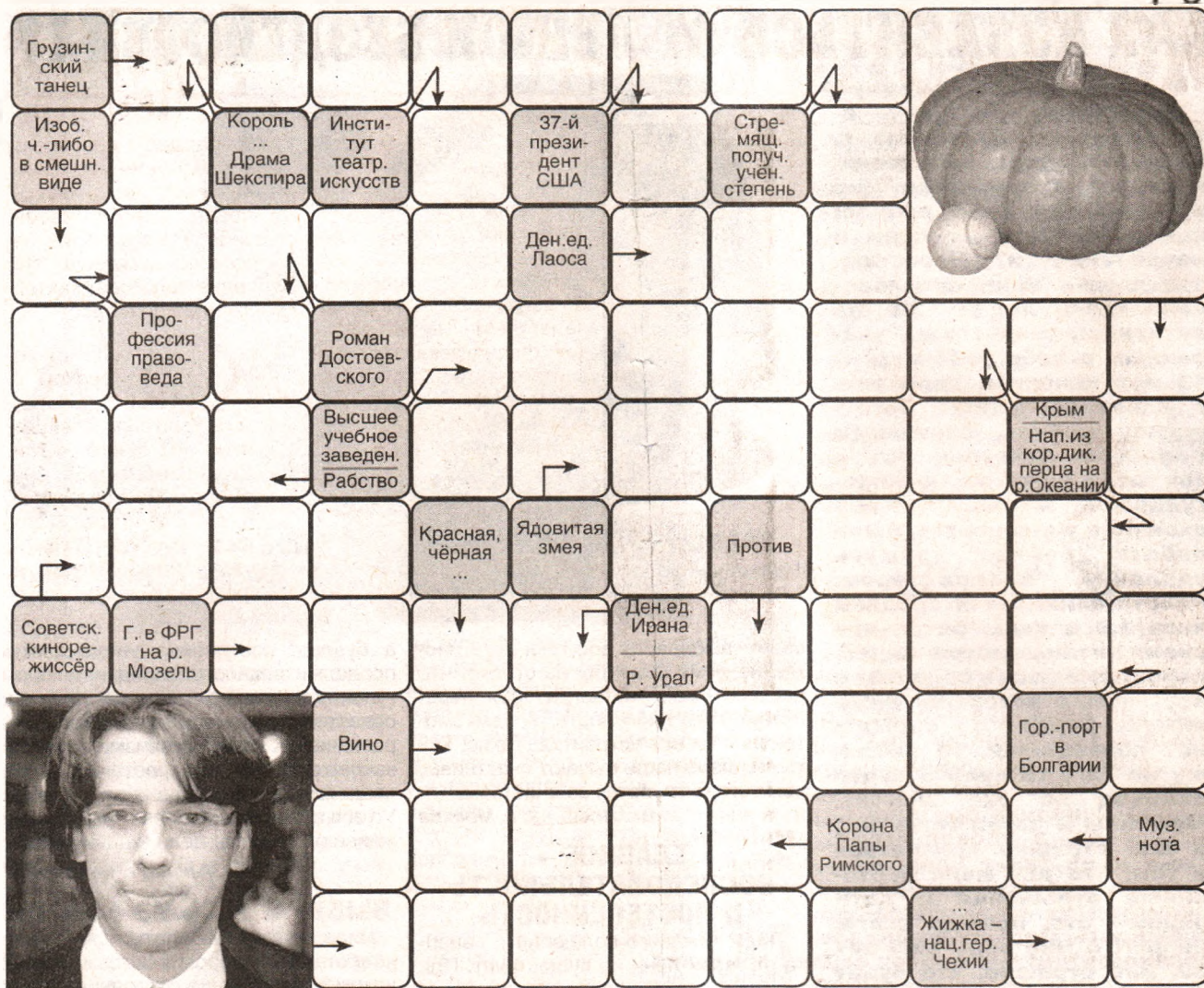
Если пчела ужалila вас в руку или ногу, необходимо после удаления жала обеспечить конечности покой и придать ей возвышенное положение.



## 7 ГЛАВНЫХ «НЕ» ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА УКУСЫ ПЧЁЛ И ОС:

- Не держите в доме букеты цветов, так как они могут привлекать насекомых. Окна закрывайте противомоскитной сеткой.
- Не пользуйтесь перед выходом на улицу духами, шампунями, ароматизированным мылом и кремом от солнца с выраженным запахом.
- Не готовьте пищу и не ешьте на улице, так как еда привлекает ос и других насекомых. Остатки пищи храните плотно закрытыми.
- Не гуляйте в саду, вблизи водоёмов, болот, в лесу и поле в открытой и яркой одежде. Отдавайте предпочтение вещам с длинными рукавами белой, зелёной или светло-коричневой окраски.
- Не ходите по улице с распущенными волосами, в них могут запутаться насекомые.
- Не садитесь в автомобиль, пока не убедитесь, что в нём нет насекомых. Окна машины держите закрытыми.
- Не делайте резких движений при обнаружении насекомого. При атаке ос или пчёл накройте голову руками или куском ткани и постарайтесь медленно уйти.





■ ■ ■  
Дед — внуку:  
— Что-то тормозит твой «Гугл». Я уже неделю как сарай сломал, а он всё его на карте показывает.

■ ■ ■  
Жена:  
— Не хочешь тяпнуть соточку?  
Муж недоверчиво:  
— Ну хочу...  
— Тогда собирайся на дачу. И тяпку не забудь!

■ ■ ■  
— У вас проблема с фотографией в паспорте.  
— Какая проблема? Вон я — третий слева.

■ ■ ■  
Родительское собрание напоминает собрание секты — все внимательно слушают учителя, потом отдают ему деньги и задумчиво расходятся в сумерках.

■ ■ ■  
Шоколад добывают из какао-бобов. Бобы — овощи. Сахар — из сахарной свёклы. Свёкла — овощ.

Итого: шоколадка — тоже овощ, а значит полезна для здоровья!

■ ■ ■  
Корреспондент спрашивает главрача психбольницы, какой тест является критерием для выписки.

— Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложечку и большую кружку и предлагаем освободить ванну от воды.

Корреспондент улыбается и говорит:

— Ну любой нормальный человек возьмёт кружку...

— Нет, — говорит директор, — нормальный человек вынет пробку.

■ ■ ■  
Разговаривают два приятеля:

— Вижу, твоя машина постоянно стоит у подъезда. Никуда не едешь, не сломалась?

— Да нет. Понимаешь, так хорошо её поставил, что, боюсь, уеду и кто-то место займёт.

■ ■ ■  
Встретились двое новых русских:

— Возьми моего раздолбая на работу.

— Да нет проблем — будет приходиться в офис на часик на компе поиграть, а я буду платить ему 3 косяра зелени.

— Нет, ну так не годится, я хочу чтоб он работал!

— Хорошо, пускай приходит на полдня, изучает новости, пьёт кофе, а я буду платить ему 2 косяра зелени.

— Нет! Мне нужно чтобы он работал по 10 часов в день и получал где-то 200 баксов...

— Ну извини, брат, не могу — для этого высшее образование нужно.



АНЕКДОТЫ



А как у них?

# ИЗ ЖИЗНИ ЖЕРАРА ДЕПАРДЬЕ



**Жерар Депардьё — самый высокооплачиваемый актёр Франции, винодел и ресторатор. На сегодняшний момент 61-летний Депардьё снялся в 200 фильмах. В одном интервью Жерар Депардьё признался, что в кино ищет не успеха, а удовольствия. «Мне повезло, что у меня такое здоровье, энергия, жажда жизни», — говорит звезда французского кино. Несмотря на свою некрасивую «мужицкую» внешность, Депардьё обладает безграничным обаянием, чем и покоряет сердца зрителей.**

**Ж**ерар Ксавьер Марсель Депардьё родился 27 декабря 1948 года в небольшом городе Шатору во Франции. В семье, кроме Жерара, было ещё пять детей. Отец работал кровельщиком, часто пил и постоянно ругался с женой. Как признаётся популярный актёр, его воспитывала улица, где были драки, алкоголь, хулиганство и даже воровство. «Я рос, как сорняк», — говорит актёр.

**В** 16 лет Жерар приехал в Париж и поступил на курсы драматического искусства Шарля Дюлена. Депардьё вспоминает: «Курсы, на которые я поступил, были платные, и мне приходилось работать то уборщиком, то дворником, то постановщиком декораций. Иногда я перебивался крошечными ролями в массовках. В то время я жил где

придётся. Иногда меня подкармливал приятель, который держал бистро».

**У**чась на курсах, молодой Депардьё встретил свою первую любовь — Элизабет, которая стала его женой и матерью двоих детей — Гийома и Жюли. Элизабет была старше Жерара на 6 лет, происходила из аристократического рода и была очень образованна. Она вызывала у влюблённого Депардьё восхищение. «С ней я перестал быть замкнутым деревенским парнем. Мы не могли обходиться друг без друга», — признаётся актёр. После свадьбы Элизабет ушла из театра и занялась семьёй. Вместе супруги прожили 25 лет. Причиной развода послужила неожиданно выплывшая наружу связь Жерара с темнокожей топ-моделью и сенегальской актрисой

Карин Силла, родившей от него дочь Роксану.

**В** своё время критики клеймили Депардьё, как «грузчика», «мясника», и награждали прочими нелестными эпитетами, а вот французская пресса считает актёра таким же национальным достоянием, как Эйфелева башня, Триумфальная арка или Лувр.

**У** российских зрителей Депардьё пользуется давней и большой популярностью. Огромные кассы в СССР собирали фильмы «Невезучие», «Беглецы», «Папаша», «Инспектор-разиня». Потом были популярны фильмы «Сирано де Бержерак», «Человек в железной маске», «Ватель».

**Р**ади интересной работы Депардьё готов сыграть и в эпизоде. В 2000 году звезда французского кино снялся в фильме Владимира Меньшова «Зависть богов» в небольшой роли французского журналиста Бернарда. В одной из серий знаменитого сериала «Убойная сила» Депардьё сыграл роль комиссара полиции.

**П**омимо работы в кино Депардьё всерьёз занимается виноделием. В долине реки Луары у актёра есть замок XII века и поместье в 27 гектаров с собственными виноградниками. Депардьё открыл два ресторана в Париже и написал поваренную книгу.

**С**амая любимая роль в кино для Депардьё — Сирано де Бержерак. Реликвии его героя — шпага и шляпа — хранятся в доме актёра. Любимое фирменное вино Депардьё называется «Сирано». Свою младшую дочь Роксану актёр назвал в честь возлюбленной Сирано.

**Д**епардьё допускает замечания в свой адрес по любому поводу, кроме своей внешности. Когда один из режиссёров намекнул, что Депардьё толстоват, актёр просто пришёл в ярость.

**Ж**ерар Депардьё неплохо знаком с русской литературой. Вот что он говорит об этом: «Я много читал русских писателей — Тургенева, Достоевского, Толстого. Я представлял себя русским, гуляющим по улицам Москвы и Петербурга... Я вижу себя в роли Дмитрия Карамазова. Мне близки и многие чеховские персонажи...»

**П**амятной для актёра была встреча с Владимиром Высоцким, с которым его познакомил Марина Влади. «Словно в романе, встретились француз и русский, и между ними вспыхнула искра, какая-то духовная близость. Это был человек потрясающей энергии, настоящий вулкан. Он пел мне свои песни. Я не понимал ни слова, но чувствовал их. Мне казалось, что мы с ним похожи...», — вспоминает Жерар Депардьё.

**Г**од шестидесятилетия стал для Депардьё трагическим. В октябре 2008 года умер его сын Гийом, в возрасте 37 лет. Отношения с сыном после ухода отца из семьи были очень непростыми.

**У** Жерара Депардьё свой взгляд на свою «персону» в кино. «На съёмочной площадке или на театральных подмостках я не играю, а просто произношу текст, — объясняет Депардьё свой творческий метод. — Я не перевоплощаюсь, а просто живу. По сути своей я не артист, а дитя природы, которое руководствуется инстинктом. Может быть, именно поэтому я никогда не испытываю чувства страха, свойственного многим актёрам».