

# ЖЕНСОВЕТ

Август



№4 (114) Апрель 2016

Кулина

**УРОКИ  
ФОТОГЕНИЧНОСТИ**

СТР. 3

**ВЕСЕННИЙ  
ГАРДЕРОБ**

СТР. 12

**ГАЗЕТА  
В-ГАЗЕТЕ**



**ИСКУССТВО  
ССОРЫ**

СТР. 14

Стр. 6

**ТАЙНЫ  
СЕРЕБРА**



## Сорока на хвосте принесла

### Александра Яковлева возвращается на сцену



Александра Яковлева примеряла на себя множество ролей. Актриса сыграла стюардессу в советском фильме-катастрофе «Экипаж», звезду кабаре в комедии «Человек с бульвара Капуцинов», обворожительную колдунью в «Чародеях». В жизни Яковлева занимала чиновничьи кресла и даже баллотировалась на должность мэра Калининграда.

На этом Александра не остановилась. Она решила вернуться на сцену. В спектакле «Оскар» Санкт-Петербургского малого театра комедии имени Анны Самохиной она исполнит роль баронессы. От предстоящей работы Яковлева в восторге. «В моей жизни появился настоящий мужик! Он — обаятельнейший, красивейший, натуральный блондин. Его зовут Константин Кулешов (театральный продюсер, художественный руководитель Малого театра комедии. — Прим. ред.). Он кинулся ко мне на телевидении с фразой: «Ой! А вы, оказывается, так хорошо выглядите! Удивительно!» И тогда я поняла, что у меня началась вторая молодость. С Костей я летаю! Признаюсь в этом честно. Он мало меня знает, но хорошо чувствует. Роль баронессы в его спектакле «Оскар» для меня идеальна», — признаётся Яковлева.

Отметим, что у Александры уже есть театральные опыт. В 20 лет она играла Офелию в одноимённой пьесе Володина в Театре Малышницкого. «К сожалению, мне не удалось совместить службу на сцене с моей работой в кино, — рассказала артистка. — Потому что работы в кино было очень много, нужно было либо оставаться играть в спектаклях, либо уходить в фильмы».

Тогда Яковлева выбрала кино. Она объяснила: «Мне это ближе и интереснее. Возраст такой был — 20 с небольшим, когда нужно было выбирать».

### Секрет её стройности

В 66 лет Алла Пугачёва выглядит моложе и стройнее многих ровесниц. Поклонники и журналисты гадают: как ей удалось так радикально похудеть? При этом многие полагают, что артистка стала правильно питаться.

«Алла Борисовна старается сейчас правильно питаться, следит за собой. А мы не успеваем ушивать её наряды. Вроде бы недавно сделали для неё вещь, а она звонит: «Надо ещё ушить. Мне уже велико это платье». Сам не знаю, что происходит. Вещи сложно перекраивать, потому что они были сшиты на другую фигуру. Вижу, Алла Борисовна вошла во вкус. Теперь она носит джинсы, которые продаются в подростковых отделах — 38-40-го размеров, — отметил стилист артистки Алишер.

По мнению репортёров, Пугачёва сбросила 20 килограммов. Домработница Филиппа Киркорова Людмила Дороднова, которая много лет служила в доме Пугачёвой, уверена, что Алла Борисовна прекрасно выглядит, потому что теперь всё готовит сама. «Алла любит супчики, особенно овощные. Когда она на диете, ест рыбу. Предпочитает запечённого в фольге окуня. А ещё Алла говорила, что хорошо худеть на гречке. С вечера добавляешь в крупу ложку растительного масла, чуть-чуть сахара, соль. Заливаешь кипятком и укутываешь в полотенце. На завтра можно целый день гречку есть: сытно и полезно», — рассказала она.

Крёстная сына Примадонны и Максима Галкина Гарри, дизайнер Мила Ставицкая, призналась, что даже ей Пугачёва не выдала секрет своей стройности. «Я спрашивала у Аллы Борисовны про диету, но она не рассказывает. Она, скорее всего, ограничивает себя порциями. Хотя на домашних праздниках ест всё, но в меру...»

Говорят, что Пугачёва смогла похудеть не только благодаря правильному питанию, но и сну. «Алле посоветовали ложиться спать до 23:00. Мол, таким образом налаживается обмен веществ и килограммы теряешь быстрее, чем на обычной диете. Теперь Алла Борисовна — несчастный гость на вечерних мероприятиях», — поделился секретом один из близких друзей Примадонны.



**Всероссийское издание «Кулина. Женсовет».** Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа».

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ФС77-23676. 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 экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.03.2016 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1001

Тираж 12 600 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



# УРОКИ ФОТОГЕНИЧНОСТИ

**К**аждой женщине хочется выглядеть эффектно не только в жизни, но и на фотографии. К сожалению, не у всех это получается. Часто, симпатичные в жизни, на фото выглядят не очень хорошо, а то и откровенно неудачно.. Из-за чего многие из них думают, что они просто не фотогеничны.

На самом деле проблемы фотогеничности не существует — надо просто уметь снимать и сниматься. Далее мы расскажем об основных фотопроблемах и способах их разрешения. Всегда помните, что основная проблема для всех — это зажатость, присущая даже особам с данными фотомодели. Будьте артистичны, ведь в душе каждой женщины живёт актриса.

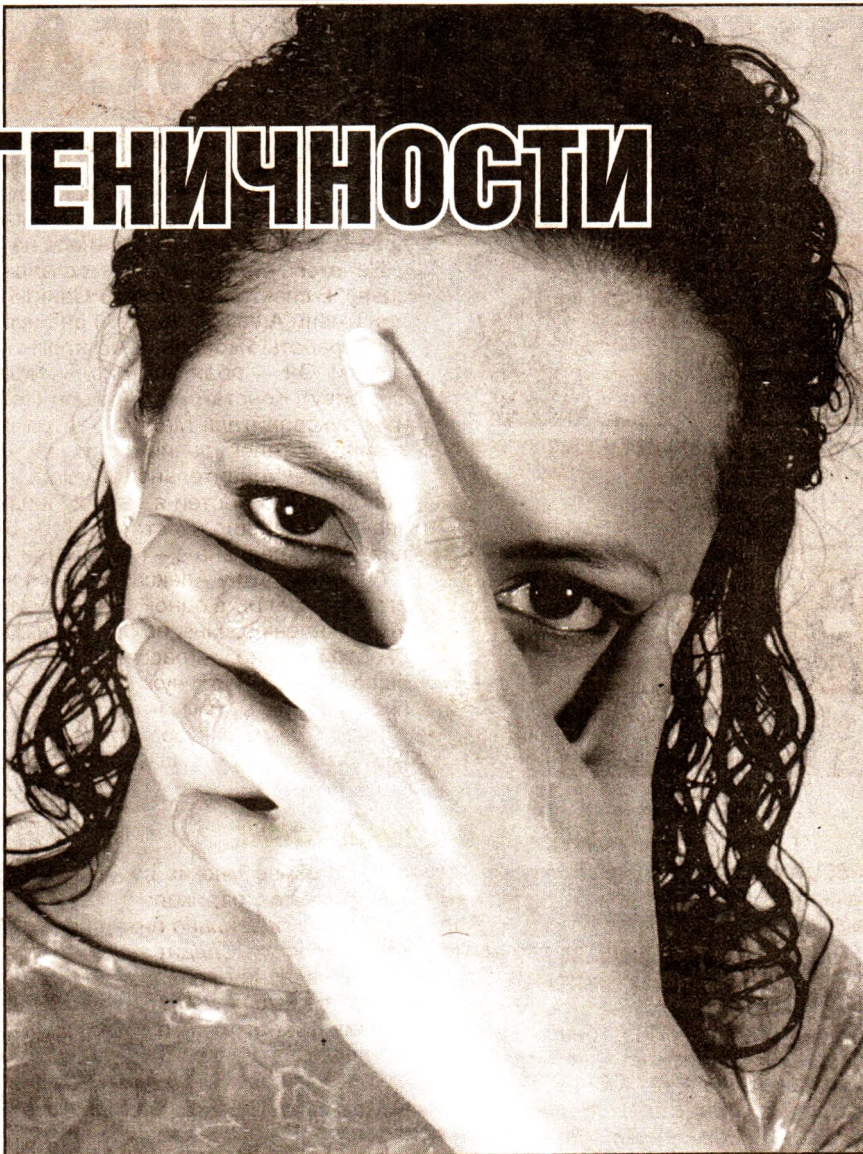
●Даже если у вас плохое настроение, вы сможете сделать улыбку естественной. Для этого перед самым щелчком посмотрите в сторону. А за мгновение до вспышки, поверните лицо в объектив и улыбнитесь. А для того, чтобы во взгляде проявилась томность и отвлечённость, никогда не смотрите в объектив — выберите себе объект за ним. И не смущайтесь что взгляд попадает немного мимо камеры. Снимок получится очень чувственный.

●Многие комплексуют из-за того, что получают на фото со слишком маленькими глазами. Эту проблему легко исправить, применив взгляд чуть исподлобья. Визуально любые глаза действительно увеличатся.

●Широкое лицо, тоже иногда смущает. Чтобы избежать этого, надо смотреть не прямо в объектив, а вполоборота.

●Дамам с крупными носами не следует фотографироваться на «фотомыльницы» вблизи и стараться избегать крупного плана.

●Если вы идёте фотографироваться, то постарайтесь сделать матовый макияж (без блеска), пото-



му что блики могут смазать всё. Нерастушёванная обводка на губах может получиться грубой и слишком явной от эффекта вспышки. Чтобы на фото губы выглядели полнее и сочнее, надо нанести блеск, но только на самую середину губ.

●Если блёстки на волосах смотрятся эффектно, то на фото они чаще смотрятся, как перхоть. И ещё, надо знать, что на фото даже самая высокая и пышная причёска очень часто получается несколько примятой.

●Руки нужно держать ребром относительно камеры. Так они выглядят изящнее. Не стоит плотно прижимать руки к телу. От этого они будут выглядеть толще, лучше держите руки на поясе.

●Всегда слегка наклоняйте голову вперед. Так исчезает второй подбородок.

●Перед фотографированием на документы потренируйтесь перед зеркалом, постарайтесь быть естественной, научитесь расслабляться перед объективом, обязательно опустите плечи. И ещё... найдите свою позу.

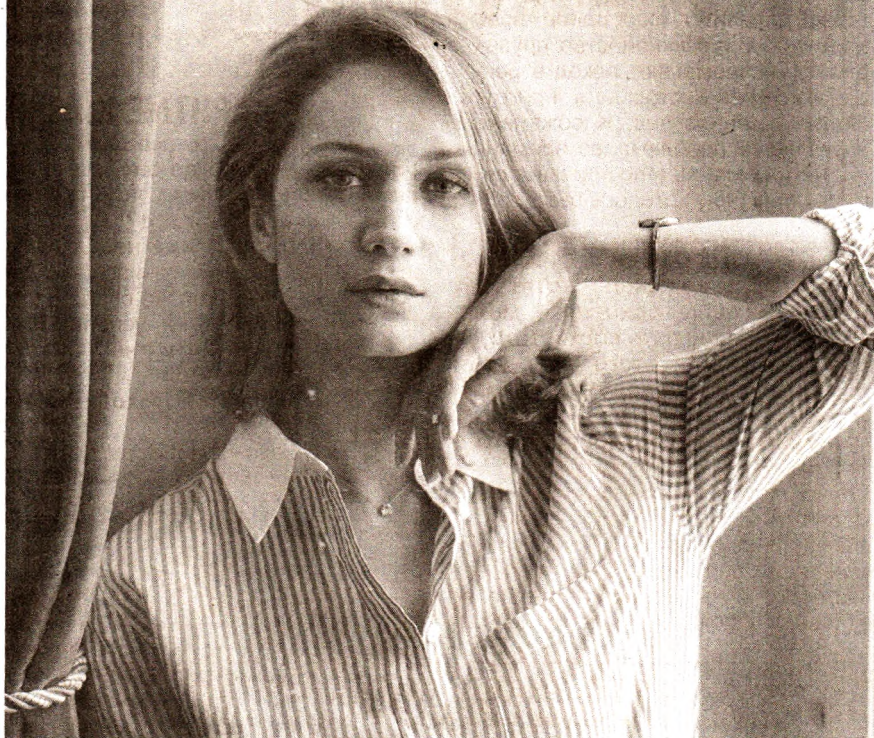
●Фотографироваться на улице тоже надо уметь. Очевидно, что надо избегать прямого солнечного света в глаза, иначе вместо глаз на фото будут узкие щёлки. Лучшее время для съёмок — это утро и вечер. Чтобы избежать пятен на лице, не становитесь под редкой листвой.

●Очень ценная рекомендация для фотомоделей — лечите зубы. Когда человек имеет больной зуб, он жует на одной стороне, а значит, больше развивается та или иная сторона лица. Может, в жизни этого и не уловишь, но на фото бывает очень заметно.



# ВИКТОРИЯ ИСАКОВА:

## «ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕОБХОДИМОЙ»



### О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Виктория, до выхода сериала «Оттепель» у вас была такая камерная известность, а после — сумасшедшая. Кто вас не знал — узнали, кто знал — открыли заново. Какие ощущения вызывает всплеск популярности?

— Популярность — это то, что даёт в моей профессии огромный выбор. Я могу позволить себе выбирать роли. Именно это и есть самое прекрасное. А я по-прежнему остаюсь со своими представлениями о себе, с теми же требованиями к себе, с теми же взглядами на профессию и на себя в профессии.

— Телефильм «Оттепель» имел большой успех. И ваша героиня — Инга Хрусталёва — полюбилась многим. Яркая выпала вам роль. Что скажете о ней: ждали её, призывали или всё — случайность?

— Хотя я невероятно горда этой ролью и работой с режиссёром Валерием Тодоровским, мне чуточку обидно за жизнь до «Оттепели», за мои предыдущие работы. Я же не неожиданно получила эту роль: вот если бы нигде не работала, никогда не снималась и получила роль — это было бы «вдруг». Роль эта осознанная и сыграна осознанно. Кажется, что во мне, наконец, соединились

содержание и форма. И появилась роль, которая этому соединению отвечает.

### О СВОЁМ ПОРТРЕТЕ

— Как бы вы себя сами охарактеризовали? Какой у вас характер?

— Я — лето. По времени года, по темпераменту. Раньше я постоянно находилась на высшей точке кипения, но с возрастом научилась дозировать энергию. Уже могу себя контролировать, находить в себе зону покоя. В то же время я большая самоделька. Добиваюсь успехов, упрямая, с сильным характером, но при этом могу догрызть себя до неуверенности. Меня надо любить, постоянно окучивать и поливать. Говорят, что в артисты идут люди, сильно нуждающиеся в любви. Мне важно даже не то, чтобы мной восхищались, а чтобы я постоянно чувствовала: меня любят, я нужна. Я никогда не была обделена любовью — ни в личной жизни, ни в профессии. Но жажда любви в глобальном смысле слова настолько велика, что, наверное, это и есть основной двигатель моего существования.

### О КИНО

— А с мужем как работаете на одной съёмочной площадке?

**В**иктория Исакова — одна из самых ярких актрис современного театра и кино. Она проснулась знаменитой, когда на экраны вышли сразу три фильма с её участием. Это были картины «Охота на пиранию» Андрея Кавуна, «Точка» Юрия Мороза и «Остров» Павла Лунгина. Как признаётся актриса, тогда все гляцевые журналы бросились её снимать. Вторая волна популярности и огромного интереса со стороны зрителей и прессы пришла после выхода сериалов «Оттепель» и «Родина». Между этими событиями не было никакого актёрского простоя. Всего за плечами у хрупкой Виктории Исаковой — более сорока фильмов и сериалов. А ещё — тринадцать лет семейной жизни с режиссёром Юрием Морозом. В одном из интервью телеведущий и журналист Вадим Верник назвал эту семейную пару союзом ярких личностей.

— Прекрасно и сложно. На меня у Юры часто не хватает терпения. Я должна всё делать лучше всех и молниеносно. (Смеётся.)

— Выходит, никаких поблажек супруге не делается?

— На площадке между нами существует дистанция. Так повелось ещё с первой совместной работы, когда мне хотелось доказать, что я снимаюсь в картине Юрия Мороза, потому что я — актриса, которая подходит на эту роль, а не потому что я — его жена. А сейчас уже эта дистанция стала привычкой.

— Вы во время съёмок с мужем на «вы»?

— Да, я с ним на «вы» и по имени-отчеству. Он со мной на «ты» и по имени.

### О ЛЮБВИ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

— Виктория, а вы влюбились в Юрия сразу или чувство нарастало постепенно?

— Я влюбилась мгновенно. А дальше — как кардиограмма: то взлёты, то спады. И было бы глупо говорить, что за годы совместной жизни не было



сомнений и колебаний. А за следующие годы — ещё столько всего может произойти... (Смеется.)

— Вы с мужем вместе уже тринадцать лет. Понимаете друг друга с полуслова?

— У нас совершенно разные темпераменты. Муж — молчун, и приходится из него по капле выжимать, почему у него дурное настроение, например. А я абсолютно взрывной человек, всё сразу вываливаю. Ссоримся мы — как будто в первый раз и навсегда. И миримся тоже — как в первый раз и навсегда.

— В чём секрет счастливого брака?

— Мне не нравится слово «брак», пусть будет «союз». Наверное, секрет — в умении принимать человека таким, какой он есть. Не пытаться изменить, не бороться с ним. Это самое главное, как мне кажется. Дальше уже будут детали, частности и обстоятельства. Но глобально, готовность принимать и слышать — это успех любых отношений.

— А фразу «Я люблю тебя» говорите друг другу?

— Уж очень слово «люблю» растиражировано: люблю мороженое, люблю кофе, люблю спать, люблю есть... Дело не в словах, а в поступках... Хотя «люблю тебя» звучит прекрасно. (Смеется.)

## О МОДЕ, СТИЛЕ И БАБУШКИНЫХ УКРАШЕНИЯХ

— Обновляете гардероб по настроению или согласно моде?

— Наверное, я не «модный» человек. Платье могу носить не один сезон. Аксессуары тоже вне сезона. Туфли предпочитаю классические. Руководствуюсь правилом, что сумки должны быть дорогими. Люблю винтажные вещи.

— Но «стильные» правила у вас есть? Скажем: «Я никогда не надеваю...» или «С возрастом я поняла, что у меня...»

— Не складываются отношения с бижутерией. Вообще с украшениями я очень осторожна. Ношу то, что осталось от бабушек. Но также с возрастом появилось и контр-правило. Раньше я никогда не носила короткие юбки. Мне казалось, что они не для меня. Пока стилисты не стали твердить обратное. Так что теперь я ношу юбки. Короткие!

— Шопинг — способ релаксации или мука для вас?

— Конечно, релаксация! Обожаю походить по магазинам. Но стараюсь не делать это бездумно. Купить что-то, что потом не буду носить, — это не про меня.

## О КУЛИНАРИИ

— Любите готовить? Чем можете побаловать себя и мужа?

— Я готовить обожаю! Отовсюду привожу новые рецепты. Мечтаю поучиться в какой-нибудь кулинарной школе. Обязательно сделаю это, как только появится свободное время. Мой супруг и большинство друзей с радостью променяют поход в ресторан на ужин, который я приготовлю собственноручно. К сожалению, всегда есть проблемы со временем, поэтому домашние посиделки случаются реже, чем хотелось бы.

## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Многие актрисы хотят как можно дольше сохранять молодость, чтобы играть соответствующие роли. Для этого прибегают к салонным процедурам омоложения. Вы задумывались о том, что можно было бы попробовать в будущем?

— Я спокойно отношусь к кардинальным методам омоложения. Но на себе испытывать пока не собираюсь. Совершенно точно никогда не решусь на инъекции филлеров в губы. Моложе это никого не сде-

лало, а вот изуродовало многих. Я предпочитаю взрослеть, а в будущем стареть естественно. При этом я, как и любая женщина, обожаю полежать у косметолога, с удовольствием хожу на массажи и маски.

— Красота — это то, что идёт изнутри?

— Несомненно: красота — это внутренняя история.

## О РИТМЕ ЖИЗНИ

— А в каком ритме вам комфортнее жить: когда вас «рвут на части», всюду нужно успеть или когда размеренный ход?

— Чем больше дел мне необходимо сделать, тем более организованной я становлюсь. Чем больше свободного времени, тем меньше успеваю. И, конечно же, очень приятно чувствовать себя необходимой.

— Если выдаются выходные, на что их тратите?

— Даже если появляется три свободных дня, я уезжаю куда-нибудь. Я настоящий фанат путешествий. Могу уехать одна, с мужем или с подругой. Люблю открывать и исследовать новые уголки, совмещаю отдых у моря с походами по прекрасным местам.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ИСАКОВА Виктория Евгеньевна

**Дата рождения:** 12 октября 1976 г. Родилась в г. Хасавюрте, Дагестанская АССР. В 13 лет с родителями переехала в Москву.

**Образование:** высшее театральное. В 1999 г. окончила Школу-студию МХАТ (курс О. Ефремова).

**Работа в театре:** с 1999-го по 2001 гг. — актриса МХТ им. А. П. Чехова. С 2001 г. — актриса Театра им. А. С. Пушкина.

**Работа в кино:** «Империя под ударом» (2000), «Дневникиубийцы» (2002), «Каменская-2» (2002), «Бухта Филиппа» (2004), «Требуется няня» (2005), «Точка» (2006), «Охота на пиранию» (2006), «Остров» (2006), «Ветка сирени» (2007), «Посторонний» (2008), «Братья Карамазовы» (2009), «Пелагия и белый бульдог» (2009), «Точка кипения» (2009), «Крыса» (2010), «Башня» (2010), «Любовь с оружием» (2012), «Ящик пандоры» (2012), «Пётр Лещенко. Всё, что было...» (2013), «Оттепель» (2013), «Зеркала» (2013), «Убить дважды» (2013), «Инквизитор» (2013), «Родина» (2015), «Зелёная карета» (2015) и др.

**Семейное положение:** замужем. Муж — кинорежиссёр, сценарист и продюсер Юрий Мороз.

**Награды:** лауреат премий «Чайка», «Триумф» и «Золотой орёл».





# И СТАРО СЕРЕБРИШКО, А ЦЕНУ ДЕРЖИТ



**Этот красивый металл известен людям с древнейших времён. Изделиям из серебра, найденным в Передней Азии, более 6 тысяч лет. Из сплава золота и серебра (электрума) были изготовлены первые в мире монеты. И в течение нескольких тысячелетий серебро, наряду с золотом и медью, было одним из основных монетных металлов. «И старо серебришко, а цену держит», — говорили в народе. С цветом серебра связано и его латинское название *Argentum*, оно происходит от греческого *argos* — белый, блестящий.**

## ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СЕРЕБРА

О том, что серебро металл ценный, знают все. Но не всем известно, что этот металл может и исцелять. Если хранить воду в серебряных сосудах или просто в контакте с серебряными изделиями, то мельчайшие частички серебра — ионы — переходят в раствор и убивают микроорганизмы и бактерии. Такая вода долго не портится и не «зацветает».

Об этом свойстве серебра знали очень давно. Персидский царь Кир II Великий пользовался серебряными сосудами для хранения питьевой воды во время своих военных походов. Знатные римские легионеры носили нагрудники и налокотники из серебряных пластинок: при ранении прикосновение такой пластинки предохраняло от инфекции.

Когда воины Александра Македонского вторглись в Индию, в войсках разразилась эпидемия желудочно-кишечных заболеваний, которые, как ни странно, не затронули ни одного военачальника. Оказалось, что простые воины пользовались оловянной посудой, а их начальники — серебряной.

Серебряную вещь носят с целью профилактики желудочных и лёгочных болезней. Этот металл укрепляет сердце, улучшает зрение, помогает при урологических заболеваниях. В числе недугов, которые также лечат содержащими серебро медикаментами, — брюшной тиф, дизентерия, скарлатина, менингит, гонорея, цистит, пневмония, стоматит, конъюнктивит, мастит, аппендицит, воспаление среднего уха, суставной ревматизм. И это далеко не полный перечень.

С открытием антибиотиков интерес к лечению серебром снизился и сейчас многие даже не подозревают о его свойствах. Но необходимо заметить, что превосходство антибиотиков над серебром весьма сомнительно — серебро действует на 650 видов бактерий, а любой антибиотик не более чем на 5-12 видов бактерий. Поэтому в современной медицине в последнее время возрождается интерес к серебру.

## ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК

Считается, что талая вода, просто настоянная на серебре, — самая сильная по своим целительным свойствам.

Серебряной водой можно лечить самые разные вирусные и инфекционные заболевания, ею можно полоскать больное горло, пить при желудочно-кишечных расстройствах, промывать раны, ссадины, прыщи и язвы. Эта вода не только уничтожает бактерии и вирусы, но и активизирует регенерационные процессы, поэтому компрессы из неё или длительное приложение серебра к больному месту особенно хороши при гноящихся и не заживающих ранах и язвах. Серебряная вода обладает омолаживающим (в разумных пределах, разумеется) и укрепляющим действием на организм в целом и, особенно, на кожу, волосы и зубы.

● В профилактических целях очень хорошо ежедневно полоскать ею зубы и раз в неделю устраивать себе серебряные ванны. Такая практика со временем может загнать в глубокую ремиссию серьёзный нейродермит и вылечить многие кожные заболевания.

● Кроме того, она даёт мощный косметический эффект, сравнимый с лучшими омолаживающими кремами для кожи. Для профилактики достаточно выпивать стакан серебряной воды в день — это будет укреплять иммунитет и оздоравливать организм.

● Во время болезни лучше всего перейти на питьё исключительно серебряной воды и напитков, сделанных из неё, ведь серебро можно назвать природным антибиотиком.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ СЕРЕБРЯНУЮ ВОДУ

Для того чтобы получить целебную серебряную воду — серебряный иммер — серебряный кулон, в неё. Сколько точно времени должна стоять вода зависит от её объёма и от размеров серебряного



изделия. Если вы решили поместить в трёхлитровую банку серебряный кулон диаметром 1 см, то настаивать воду нужно не менее суток. А если ваш кулон едва входит в небольшой стаканчик или вы налили воду в серебряный кубок, то может хватить и получаса. В некоторых рецептах для ускорения этого процесса воду рекомендуют кипятить с серебром. Но в других источниках, наоборот, пишут, что это негативно влияет на воду и она теряет часть своих качеств.



ные изделия в содовом растворе: (из расчёта 50 г питьевой соды на 1 л горячей воды).

## КОГО ЛЮБИТ СЕРЕБРО

Серебро не терпит эмоционально обеднённых, жёстких и безжалостных людей. Оно пытается либо уйти от них, либо приносит им большие несчастья. Поэтому прагматику, не верящему в интуицию, педанту, «сухарю», серебро лучше просто не носить.

А вот на людей с глубокой эмоциональной природой серебро действует хорошо. Оно к ним благосклонно. Этим людям можно и нужно носить серебряные вещи, а также иметь в доме как можно больше серебра: ваз, статуй, подстаканников, ложек и т. п. Кроме того, серебро является спиритическим металлом. Мощи святых тоже хранят в серебряных ёмкостях — раках.

Серебро «привязывается» к своему хозяину. Оно не любит менять владельца, и это нужно учитывать.

## ПОВЕРЬЯ

■ В народных верованиях серебро ценилось как металл, защищающий от нечистой

силы.

■ Издавна в народе принято серебрить новорождённых — класть серебряную монету в воду во время первого купания.

■ Принято дарить серебряные ложки, когда у подрастающего малыша начнут резаться зубки, чтобы они были здоровыми.

■ Серебро темнеет при продолжительном контакте с кожей, особенно нездорового человека, откуда и пошло поверье, что серебро обладает даром предвидеть грядущее тяжёлое заболевание своего хозяина.

■ С помощью серебра можно освящать и очищать пространства. Самый простой и действенный способ — это сутки настаивать на серебре воду, а затем окропить ею помещение. Таким же образом можно чистить и свою энергетику.

Подготовила Алла ОРЛОВА

на работу мозга, улучшая способность к концентрации.

● Замечено, что ношение серебряного кольца на безымянном пальце левой руки укрепляет работу сердца.

## УХОД ЗА ИЗДЕЛИЯМИ ИЗ СЕРЕБРА

В домашних условиях подновить свои серебряные украшения можно так:

- промойте их в тёплой мыльной воде с добавлением нашатырного спирта (1 ст. л. на 1 л воды), ополосните тёплой водой и насухо вытрите мягкой тканью;

- потемневшее серебро можно прокипятить, а потом тщательно протереть фланелевой тряпкой. Если же оно потемнело очень сильно, то после кипячения нужно почистить его зубной щёткой с пастой или зубным порошком, а потом прокипятить ещё раз.

- появившийся на изделиях тёмный налёт легко удалить, промыв их в тёплой мыльной воде, затем прочистив мягкой тканью, смоченной в смеси мела (зубного порошка) с нашатырным спиртом, после чего следует промыть их тёплой водой и протереть. Если вы чистите серебряные вещи зубным порошком, постарайтесь, чтобы порошок не попал на драгоценные камни: для камней это совсем не полезно;

- можно также промывать серебря-

## НАХОДКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Для женщин серебро — настоящая находка. Дело в том, что серебряные украшения никогда не выглядят вульгарно (даже в больших количествах, чего не скажешь о золоте), они сдержанны и менее «ответственны», чем золотые.

В ювелирном деле используют сплавы серебра с небольшими добавками меди. Самым популярным является 925-я проба (92,5% серебра и 7,5% меди). Ещё есть 875-я, 800-я, 750-я пробы. Кстати, подобная цифровая система обозначений сплавов серебра принята только у нас.

Как украшение, серебро никогда не бывает «не в тему». Изделия из серебра не считаются слишком нарядными украшениями, даже когда в них присутствуют полудрагоценные камни.

Украшения из серебра также обладают целительной силой.

● Серебряный браслет надетый на левую руку способствует понижению высокой температуры.

● Ношение серебряных серёжек оказывает положительное воздействие

**Чистое серебро — сравнительно мягкий и пластичный металл: из 1 г серебра можно вытянуть тончайшую проволочку длиной почти 2 км! Серебро — довольно тяжёлый металл: по плотности оно лишь немного уступает свинцу.**







### ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ У ВАС ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС?

Для начала советую вам посчитать ваш Индекс Массы Тела (ИМТ). Сделать это очень просто. Ваш вес в килограммах разделите на рост в метрах в квадрате.

ИМТ = вес в килограммах/рост в метрах в квадрате.

Если цифра, которая у вас получилась, превышает 25, тогда вы действительно имеете лишний вес и с ним нужно что-то делать.

Если полученная цифра превышает 40, то имеется уже не просто лишний вес, а морбидное ожирение, при котором лишний вес начинает угрожать жизни человека. И от него нужно избавляться обязательно уже по медицинским показаниям.

А если полученная цифра укладывается в диапазон 18,5-24,9 — ваш вес укладывается в пределы нормы. Однако, множество девушек с нормальным Индексом Массы Тела — 20-24, всё равно мечтают похудеть, чтобы прибли-

зиться к стандартам модели. Что ж, если вы молоды и здоровы, — худейте. Но так, чтобы ваш ИМТ не опустился ниже 18,5. Иначе у вас обнаружится уже дефицит веса, что также будет негативно сказываться на вашем здоровье.

### НА СКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ ВАМ НУЖНО ПОХУДЕТЬ?

Следующим шагом будет определение того, на сколько килограммов вам надо похудеть и поставить себе ДОСТИЖИМУЮ цель. Например, ваш ИМТ=29 (при росте 1 м 61 см и весе 75 кг). Чтобы достичь нормального значения ИМТ=25, вы должны достичь веса в 64,5 кг, т. е. вам надо избавиться от 10,5 кг лишнего веса.

Если вы ставите себе реальную цель (а верхняя граница нормального значения ИМТ — таковой и является) и будете считать её чуть ли не самой важной в жизни, то обязательно её достигните, а не разочаруетесь в принятом вами

## Худеем вместе

Любое новое дело стоит начинать с большого желания. Если таковое вы у себя обнаружили и уже рвётесь в бой побыстрее расправиться с ненавистными лишними килограммами, стоит сначала задать себе несколько вопросов и честно на них ответить.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ ПОХУДЕНИЕ

решении, потому что очередная попытка похудеть закончилась неудачей.

Девушек, желающих достичь модельных параметров, хочу предупредить, чтобы они были готовы к тому, что организм, достигнув верхних границ нормального Индекса Массы Тела, может начать сопротивляться дальнейшему снижению веса. Если это случится с вами, советую подумать: стоит ли насиловать свой организм и стремиться во что бы то ни стало к нижней границе нормального веса. Ведь за потерянные таким образом уже «нормальные килограммы» организм обязательно отомстит их возвратом да ещё с прицепом, как только вы чуть-чуть расслабитесь.

осмотр. Запишитесь на приём, как минимум, к терапевту, кардиологу и эндокринологу, а возможно, и к другим специалистам (если вас беспокоит что-то ещё).

После того как вы будете иметь на руках полный отчёт о своём здоровье, можете считать, что вы ещё на один шаг приблизились к желанному весу.

Не забудьте обсудить с врачами диету, которой вы собираетесь придерживаться. Спросите, есть ли для вашего состояния здоровья ограничения по физическим упражнениям.

### ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ПОХУДЕНИЮ МОРАЛЬНО?

Следующий шаг — поставьте тщательно и честно разобраться с вашим внутренним настроем на похудение. Чувствуете ли вы себя, действительно, способной выполнить достаточно сложную задачу по избавлению от лишнего веса? Дело в том, что, к примеру, беспокойство из-за проблем в семье или на работе, хроническая усталость или депрессия вряд ли добавят вам сил для перестройки своего рациона, избавления от вредных привычек, мешающих похудению, выполнению даже минимальных физических нагрузок.

Поэтому, прежде чем приступить к похудению, при-

### ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ПОХУДЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИ?

Если вы молоды и здоровы, и вам нужно избавиться от 5, 10, 15, максимум 20 килограммов лишнего веса, можно считать, что к похудению физически вы готовы.

А вот если ваш возраст уже не юн, или если ваш вес превышает нормальный на 25 и более килограммов, или если у вас имеются такие заболевания, как диабет, болезни сердца, гипертония, подагра, артрит, болезни почек, перед началом похудения пройдите медицинский



дётся разобраться со всеми факторами, которые могут помешать вам похудеть. Не надо думать, что ваше похудение, само по себе, способно разрешить все проблемы, которые есть в вашей жизни, на работе, в семье и других сферах.

Однако дожидаться и абсолютно идеального момента для похудения — тоже не стоит. Начните делать хоть что-то для своего похудения. К примеру, положите в чашку с чаем не три, а две с половиной ложки сахара, и пройдите хотя бы одну остановку пешком. И не страшно, что это будут совсем маленькие шажочки к вашему желанному весу. Ведь Москва тоже не сразу строилась.

## ПОХУДЕТЬ - ЭТО ВАША ИДЕЯ?

Здесь вам тоже придётся быть предельно честной с собой. Кто вообще придумал, что вам надо худеть? Ваш муж, бойфренд, партнёр по бизнесу, папа, мама, подруга или кто-то ещё? Или вы убеждены, что это то, что необходимо для вас лично и для вашего здоровья?

Если идея похудеть исходит от кого-то другого — она обречена на провал. Вы должны быть уверены, что это нужно именно вам. Это вы хотите похудеть, чтобы лучше выглядеть, лучше себя чувствовать, и что ради этого вы готовы провести необходимые реформы в своей жизни.

Худеть вам, и жить похудевшей тоже вам, поэтому вы единственный человек, чьё мнение в этом вопросе является действительно важным.

Если вам есть ради чего худеть, если у вас достаточно мотивации, чтобы сделать это, тогда вы готовы начать.

## ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ О ПОДДЕРЖКЕ

Худеть, испытывая на себе недовольство со стороны родственников и знакомых, худеть, когда тебя заставляют поесть, разубеждают и высмеива-



## ПРОВЕРОЧНЫЙ ТЕСТ

Ответьте на вопросы  
«ДА» или «НЕТ»

1. У вас, действительно, есть лишний вес?
2. Достаточно ли реалистичную и достижимую цель вы поставили для себя?
3. У вас всё в порядке со здоровьем?
4. Дал ли ваш доктор «добро» для начала следования диете и программе физических упражнений?
5. Чувствуете ли вы себя, действительно, способной провести в вашей жизни необходимые для похудения изменения?
6. Разобрались ли вы со всеми психологическими проблемами, которые могут помешать вам худеть?
7. На самом ли деле именно вы, а не кто-то другой, хотите вашего похудения?
8. Готовы ли ваши близкие поддержать вас в стремлении похудеть?

Сколько ответов  
«ДА» вы насчитали?

Если:

- 1-3: вам надо вернуться к началу и проработать проблемные места всего проекта;
- 1-6: вам осталось решить некоторые проблемы и тогда вы сможете начать худеть;
- 7-8: теперь вы на самом деле готовы начать худеть, так что не тяните и начинайте следовать своей диете и программе упражнений прямо сегодня!

ют твои цели, практически невозможно.

Что делать в такой ситуации, как сделать близких людей своими союзниками?

Во-первых, объявите родственникам и друзьям о своём желании стать стройнее, и назовите причины, которые побудили вас на этот шаг. Попросите их о поддержке, объясните как это важно для вас.

Во-вторых, если встречаете сопротивление, объясните им о вреде лишнего веса для здоровья. Расскажите, что обижаясь на вас и заставляя есть неправильную еду, они ухудшают ваше здоровье (объём талии выше 84 см для женщины и 104 для мужчины — это медицинские показания к снижению веса).

Объясните им, что лишний вес чреват инфарктом, инсультом, сахарным диабетом, повышенным холестерином, гипертонией, варикозом, болезнями суставов и массой других заболеваний. Скорее всего, после того как вы «в красках» распишите возможные последствия, любые, более-менее адекватные родственники, согласятся вас поддержать. Ведь они желают вам добра и хотят видеть вас здоровой.

Если со временем они всё равно начнут мешать вашему похудению, напомните об их обещании оказывать вам поддержку.

Собственно, после объяснения причин вашего решения похудеть вас должен поддержать и ваш бойфренд или муж, и ваша подруга. А вот если они всё же будут сопротивляться вашему построению, пора задуматься, зачем в вашем окружении люди, желающие вам быть больной и непривлекательной.

Возможно, вы им нужны только для того, чтобы чувствовать свою состоятельность? Чтобы казаться лучше и удачливее на вашем фоне? А зачем вам такие люди?

Заботливые и любящие вас люди — поймут и поддержат.

Светлана  
НАЗАРОВА



Говорят, что если вы услышали от подруги или коллеги: «Ах, как ты сегодня накрашена!» — это не комплимент. Complimentом можно считать: «Как ты замечательно выглядишь!» Излишки декоративной косметики на лице — это одна из ошибок в макияже. Но существуют и другие промахи, о которых рассказывают визажисты.



## работа над ошибками

### НЕПРАВИЛЬНЫЙ ТОН И «ШТУКАТУРКА»

Оттенок тонального средства должен совпадать с цветом кожи. Достаточно заметна, и даже иногда бросается в глаза, линия, отделяющая белую шею и темноватое лицо. Часто женщины покупают тональный крем потемнее, чтобы скрыть природную бледность, а на деле получается эффект грязного лица. Для придания коже оттенка загара не стоит покрывать всё лицо темным кремом. Визажисты советуют нанести темный тон только на выступающие скулы, подбородок и лоб около начала роста волос и тщательно растушевать тональное средство. Ошибкой в макияже считается также эффект «штукатурки» на лице. Тональное средство не должно быть заметно. Для кожи в хорошем состоянии тон нужен в минимальном количестве. При плохой коже лучше маскировать тоном отдельные недостатки, чем покрывать им лицо полностью. Если получилось так, что тональный крем очень заметен на коже, слегка смочите чистый спонж или косметическую салфетку теплой водой и промокните лицо, удаляя излишки тонального средства.

### ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Сложный макияж глаз с использованием большого количества цветов, с переходами от цвета к цвету — дело

рук профессионала. Лучше остановиться на оттенках одной цветовой гаммы, где все цвета сочетаются между собой и легко будет сделать переходы и растушевки. Перед тем, как наложить тени, женщины, бывает, наносят крем на кожу вокруг глаз. В этом случае тени лягут неровно, скатаются в складках и будут выглядеть грязновато.

### Ольга КАБО о декоративной косметике

— Вы устаёте от косметики?  
— Очень. У меня даже есть мечта — сыграть какую-нибудь роль вообще без грима. На Западе женщины балзаковского возраста и старше культивируют естественную красоту и свежесть. Они знают, что любые тени, тушь, тон добавляют возраст. Что эта защитная маска, на самом деле, не защищает. В обычной жизни я декоративной косметикой вообще не пользуюсь. Люблю быть естественной и, кажется, могу это себе позволить.



Нужно обязательно подождать, пока крем впитается либо перед макияжем припудрить кожу вокруг глаз.

### КИЛОГРАММ ТУШИ

Чем больше слоёв туши на ресницах, тем ярче макияж. Но не стоит забывать, что если на ресницах кило-

грамм туши, макияж получается тяжёлым и грубым. Тот же эффект возникает, когда тушь нанесена неправильно или неаккуратно. Например, если красить ресницы объёмной тушью, как обычной, они будут выглядеть скатавшимися. Объёмную тушь наносят только в один слой, плавно, одним движением от корней до кончиков ресниц. А вот удлиняющую тушь наносят на ресницы в два-три слоя с перерывами в несколько минут. Эта тушь содержит удлиняющий элемент — fiber, и если тушь при прокрашивании ресниц не высыхает, достичь нужного эффекта не получится.

### НЕЗДОРОВЫЙ РУМЯНЕЦ

Наиболее популярные цвета румян — розовые и цвета загара. Визажисты считают, что особенно осторожными нужно быть с румянами коричневой палитры, которые не позволяют коже выглядеть отдохнувшей и светящейся изнутри. При использовании коричневой гаммы есть риск искусственно себя состарить или придать коже болезненный землистый оттенок. Ещё одна ошибка — слишком нарумяненное яркое лицо, которое выглядит совершенно неестественно. Подчеркнуть естественную красоту кожи помогут персиковые или бледно-розовые румяна.

### ТЁМНЫЙ КОНТУР ДЛЯ ГУБ

Карандаш для губ обычно подбирают в тон помаде. Замечено, что помада стирается гораздо быстрее, чем подводка, сделанная карандашом, и на губах остаётся некрасивый тёмный контур. Визажисты совет-

туют подбирать карандаш, который по цвету максимально совпадает с оттенком помады или естественным цветом губ (или немного светлее). Существуют карандаши нейтральных оттенков, которые можно использовать с помадой любого цвета. По мнению профессионалов, текстура современных губных помад позволяет вообще не пользоваться карандашами. Молоденькие девушки легко могут отказаться от карандашей и подводок. Если подводка всё-таки необходима сначала нужно подчеркнуть контур губ, потом припудрить, а затем уже нанести помаду. Такой приём поможет помаде не растекаться и сделает подводку не такой заметной.



# КОСМЕТИКА

## С ЦИТРУСОВЫМ АРОМАТОМ

Зимой ароматные апельсины, мандарины и лимоны — самые любимые витаминные лакомства. Цитрусовые полезны и для здоровья, и для красоты. Сок, мякоть и даже цедра ароматных плодов — эффективные натуральные средства по уходу за лицом и телом.

### Омолаживающая маска для лица и шеи

Смешайте сок 1/2 апельсина (сока получается примерно 1/4 ст.) с 2 ст. л. жирного творога и 1 ч. л. раст. масла. Смесь наложите на лицо и шею на 20 мин. Эта маска питает, разглаживает и придаёт коже эластичность.

### Освежающая маска для лица и шеи

Возьмите 1 ч. л. порошка, приготовленного из сухой цедры мандарина, и смешайте с 1 ч. л. яичного желтка и 1 ч. л. сметаны. Эту освежающую маску нанесите на лицо и шею на 20 мин.

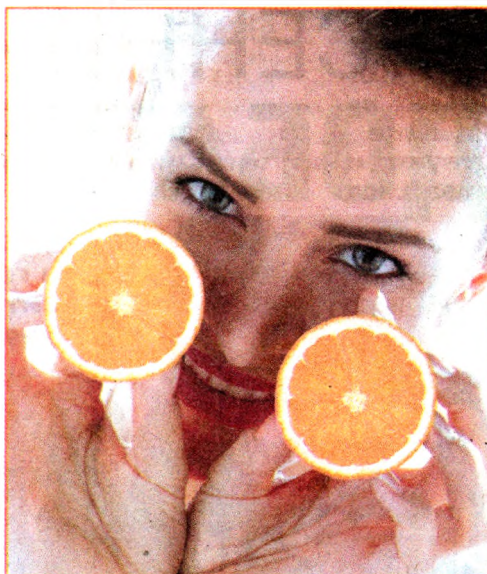
### Лосьон для лица

Для приготовления лосьона вам потребуется 1 долька апельсина, 1 долька лимона, 1 ст. молока, 2 ст. л. сахарной пудры. Налейте молоко

в эмалированную кастрюльку, добавьте дольки цитрусовых и сахарную пудру. Доведите смесь до кипения, сразу снимите с огня и остудите. Перелейте в бутылку и поставьте в холодильник. Приготовленным лосьоном рекомендуется протирать лицо перед сном.

### Аппликация для груди

Чтобы кожа груди была красивой и упругой, проводите такую процедуру: прикладывайте к ней тонкие кружочки апельсина примерно на 20 мин., а затем снимайте и ополаскивайте грудь прохладной водой. Процедура помогает сузить поры и разгладить мелкие морщинки. Если кожа жирная, апельсиновые кружочки можно предварительно подсолить или смазать мёдом. Во



время процедуры лучше всего прилечь, закрыть глаза и спокойно вдыхать бодрящий аромат цитрусовых.

### Скраб для лица и тела

Чтобы приготовить апельсиновый пилинг, мелко нарезанную мякоть одного плода (без корки) хорошенько перетрите с размолотыми в кофемолке овсяными или ячменными хлопьями и добавьте 1 ст. л. не очень жирных (10%) сливок. Нанесите смесь на кожу, слегка вотрите и подождите, пока кожа немножечко стянет. Смойте тёплой водой. Смажьте любимым кремом.

## Если волосы электризуются

Заметила, что в холодное время года у меня электризуются волосы, чуть искры не летят. Думаю, что всё это от головных уборов и сухого воздуха дома и на работе. Подскажите, пожалуйста, как сделать так, чтобы волосы не электризовались?

Ольга, г. Воронеж



Как известно, наэлектризованные волосы прилипают к одежде, тянутся за расчёской, становятся очень непослушными, не поддаются укладке, да ещё трещат и стреляют. Чтобы не накапливать на волосах заряд электричества, попробуйте следовать советам специалистов.

● В холодное время года желательно носить шапки и одежду из натуральных материалов: шерсти, хлопка или меха. Искусственные ткани притягивают электрические заряды. После стирки не забывайте прополаскивать вещи в антистатической жидкости.

● Есть такое мнение, что элек-

тризуются плохо промытые волосы, в которых остались частички шампуня. Поэтому тщательно промывайте волосы.

● Пользуйтесь ополаскивателем, укладывайте волосы с пеной или муссом для укладки. Это тоже защищает от электризации.

● Волосы электризуются и от пересушенного воздуха. В зимнее время

чаще делайте увлажняющие маски, пользуйтесь ополаскивателями. Существуют специальные несмываемые кремы и спреи для волос, защищающие от сухого воздуха.

● Если вы пользуетесь феном, сушите волосы тёплым воздухом. Горячий воздух быстро высушит волосы, но сильно распушит их. Обратите внимание на то, что многие современные фены оснащены системой ионизации, предотвращающей электризацию волос.

● Не забывайте, что больше всего электризуются повреждённые волосы. Старайтесь их укреплять, используя готовые косметические средства — разглаживающие кремы, бальзамы, защитные кремы, флюиды. Подойдут и натуральные маски собственного приготовления. Для маски, укрепляющей волосы, смешайте 2 желтка, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. оливкового масла и немного ростков фасоли или пшеницы. Маску нанесите на волосы, распределите равномерно, наденьте шапочку для душа, оберните голову полотенцем и оставьте маску на 30 мин. После этого смойте тёплой и ополосните прохладной водой.



# ВЕСЕННИЙ ГАРДЕРОБ: ДОБАВИТЬ ЯРКОСТИ

Модные тенденции этого сезона помогут внести в гардероб свежие идеи, образы и добавить выразительности. Новое пальто, блузка, топ, туфельки или сумочка прекрасно справятся с этой задачей.

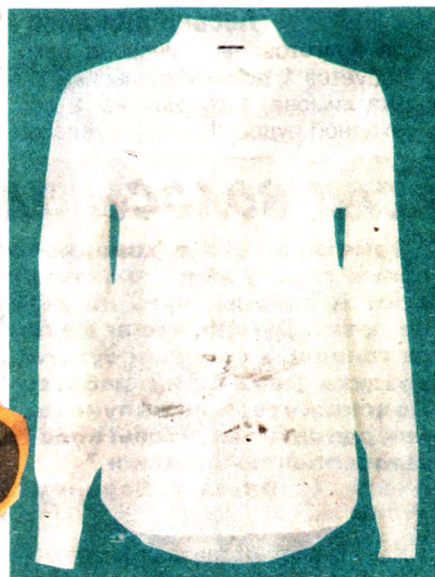


## ПАЛЬТО: ТЁПЛОЕ И ЛЁГКОЕ

Погода весной переменчива. Этот факт учитывают дизайнеры и предлагают модницам классические пальто, а также облегчённые модели. Это пальто из плотного хлопка, шерсти или букле. Одна из модных весенних моделей – пальто-халат. Его отличительные признаки: свободный силуэт, пояс, застёжка с запахом. В некоторых моделях возможны спущенная линия плеча и широкие лацканы. Такое пальто может быть яркого цвета или нежных пастельных оттенков, строгое или не очень. Пригодится не только весной, но и в прохладную погоду летом.

## БЕЛАЯ РУБАШКА

В женском гардеробе это палочка-выручалочка. Эксперт моды Эвелина Хромченко считает, что рубашка – обязательно должна быть в наличии. Белая рубашка очень освежает и позволяет составлять комплекты с самыми разными вещами.



## ЦВЕТ: ЖЁЛТЫЙ

Стилисты назвали жёлтый самым оптимистичным цветом этой весны. Жёлтым может быть платье, юбка, босоножки, сумка или другой аксессуар. Оттенков жёлтого много: от нежно-лимонного до кричащего канареечного. Есть жёлтый молодёжный и жёлтый, который к лицу женщинам постарше. Главное – правильно определиться с оттенком и грамотно включить в свой гардероб модный тренд.

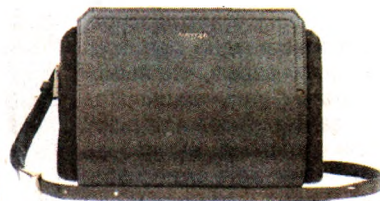


Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



## ОБУВЬ

Полоска и цветы называются самыми популярными расцветками наступившей весны и предстоящего лета. Актуальны туфли в яркую полоску, с цветочным рисунком и декором, а также однотонные яркие туфли и модели серебристого цвета. Ещё один модный тренд — декор камнями. Стразы и камни могут украшать туфли, босоножки и даже слипоны.

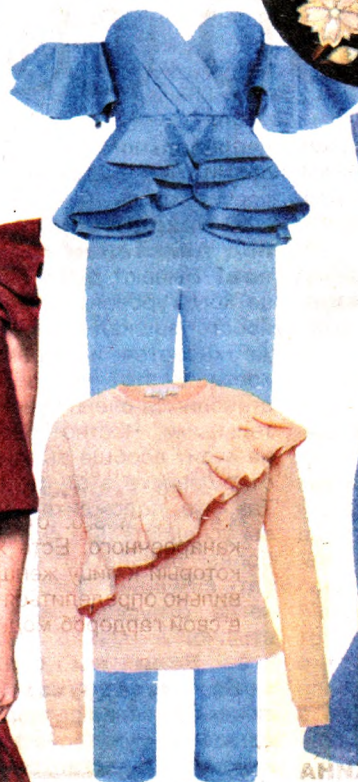


## СУМКА

Модные сумки этой весны — на все вкусы. Элегантные классические модели, сумки-рюкзаки и, конечно же, необычные сумочки оригинальной формы, которые не выходят из моды уже который сезон. Одна из ярких расцветок — в полоску.

## ДЕТАЛИ: ВОЛАН

Вещи с воланами этой весной на пике моды. Воланы украшают платья, юбки, комбинезоны, топы и сарафаны. Эта романтическая деталь добавит женственности и яркости даже повседневным вещам.





## Зачем спорить?

Спор — одна из форм общения между людьми. Есть в природе люди, которые держат всё в себе, боятся нарушить гармонию в отношениях и копят злость, тем самым разрушая себя. И, что самое интересное, рано или поздно произойдёт такой взрыв, что выживут только сильнейшие. Так что зачем отмачиваться? Если вовремя высказать претензии, то можно избежать слёз, обвинений и сервис будет цел.

Правильно построенный диалог — возможность договориться с противоположной стороной без взаимных обвинений и упрёков. Не бойтесь быть не согласными и высказывать свою точку зрения. Правильно организованная дискуссия, способна сделать отношения более прочными.

## Прежде чем спорить...

Если в вас проснулось желание взять скалку и пойти выяснять отношения с ближним своим, остановитесь и задумайтесь вот о чём — почему вы хотите это сделать именно сейчас?



**П**оразительно, какие мы все разные. У нас у каждого свои привычки, принципы и идеи. Нам порой бывает трудно договориться с представителем своего пола, а уж с противоположным и подавно. Но у нас всегда есть возможность наладить контакт и попробовать договориться. А вот это, каждый делает по-своему. Кто-то спокойно, а кто-то с битьём посуды. В любом случае, спор и ссора — составляющая любых отношений. Быть разными и несогласными это вполне нормально. В этом и есть, пожалуй, вся прелесть отношений. Любых. Дружеских или романтических. Ведь как было бы скучно, если бы мы все были одинаковые! Даже подумать страшно...

# ИСКУССТВО ССОРЫ

Дело в том, что мы бываем в разных физических и эмоциональных состояниях, которые могут подтолкнуть нас пойти и расставить все точки над ё:

**1. Вам хочется выяснить отношения потому, что вы устали или у вас был не день, а один большой стресс?** Иногда то, что кажется не важным в нашем обычном состоянии, в состоянии стресса просто выводит из себя. Поэтому, если вы устали и раздражены, а высказаться просто необходимо, то постарайтесь обойтись без резких высказываний и обвинений. Сохраняйте спокойствие. Ведь ваш оппонент может находиться в таком же состоянии. И тогда ожидайте боль-

шого скандала. Поэтому будьте мудрее. Старайтесь выбирать более или менее подходящее время, чтобы высказать претензии.

**2. Если вас разозлил кто-то или что-то ещё.** Согласитесь, бывает такое, что на работе или в транспорте кто-то вывел вас из состояния душевного равновесия. А домой приходите, и вот он, «благодарный» слушатель. Злость питает все негативные чувства, и её мы готовы вылить на любого. Странно, но сказать гадость нам проще, чем что-нибудь хорошее?! Поэтому, если потянет поскандалить, подумайте о том, что вы обидите близкого человека и выльете негатив, который вам пода-рил кто-то ещё. А вот это

неправильно! Поэтому, прежде чем сказать что-то, досчитайте до 10.

**3. Находитесь ли вы под действием гормонов?** Бывают дни в месяце, когда уровень гормонов просто зашкаливает. Это же касается и беременности. В этот период мы становимся очень чувствительными. Честно говоря, не стоит вообще выяснять отношения в этот период. Так что подождите, пока вы успокоитесь и сможете более адекватно оценить ситуацию. Потому что когда отпускает, бывает стыдно.

**4. Если вы плохо себя чувствуете.** В таком состоянии раздражает всё. И муж (бойфренд) медленно движется, и

телевизор слишком громко работает. Вообще, не стоит в период болезни делать 2 вещи: спорить и ругаться. Здоровый человек не разумеет. Так что вы только зря потратите силы на разбор полётов.

Вариантов вашего состояния множество. Так же, как и возможных последствий вашего разговора с ближним. Старайтесь найти наиболее оптимальное состояние, чтобы поговорить. Думаете сложно? А вот и нет. Прислушайтесь к себе и своему партнёру. Просто скажите, что есть вещи, которые вас не устраивают и вам важно, чтобы он был в курсе. Вы ведь всегда сможете найти подход к своей половине или другу.



## Правила выяснения отношений

### НЕ ПЕРЕХОДИТЕ НА ЛИЧНОСТИ

Никогда, ни при каких обстоятельствах. Причин для этого несколько. Во-первых, человек может запомнить то, как вы его обозвали и затаить обиду, даже если вы официально помирились. Во-вторых, переходя на личности, можно просто потерять суть спора. А ведь вы преследуете определённую цель! Вам же нужно договориться, ну или хотя бы попытаться это сделать. Поэтому не стоит забывать, что вы собрались не обзывать, а искать истину. В-третьих, когда дело дойдёт до перемирия, придётся извиняться ещё и за это. А извиняться — это не самое приятное занятие. И в-четвёртых: это же так низко, не имея других аргументов, переходить на личности и грубости. Учитесь достойно вести диалог.

### ОДНА ССОРА — ОДНА ТЕМА

Придерживайтесь темы. Если вы решили возмутиться по поводу разбросанных носков и не вымытой посуды, то вот и ругайтесь на эту тему. Не стоит вспоминать, что 2 года назад он обидел вашу кошку, и что его друг тихо ненавидит вас, и т. д. и т. п. Не сваливайте всё в кучу. Мужчины — конкретные существа. В потоке информации, которая будет литься из вас, он не сможет вычленить, что же всё-таки главное, что злит вас больше всего. Так что о кошке в другой раз поговорите. В противном случае вы зря потратите время.

### БОЛЬШЕ КОНКРЕТИКИ

Начиная выяснять, кто прав, а кто виноват, определитесь, что вы хотите получить в результате. Может быть, вам просто нужно выговориться. А может, вы хотите каких-то конкрет-

ных действий. Поэтому, в соответствии с тем, что вам нужно, выстраивайте линию диалога. Не надо говорить, что человек сам должен понять, что для вас сделать. Никто никому и ничего не должен. И мысли мы читать ещё не научились.

### ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Если вы высказались, не стоит разворачиваться и уходить, оставляя человека один на один с тем, что вы сказали, и что не сказал он. Во-первых, потому что у него тоже, может быть, будет что сказать. Во-вторых, не стоит разбегаться по комнатам, так как будет тяжелее потом помириться.

### НЕ СТОИТ РУГАТЬСЯ ПРИ ДЕТЯХ

Все знают, но продолжают это делать. Ребёнок не должен видеть, как вы ссоритесь. Вы для него одинаково дороги. Представьте, что он будет чувствовать, если вы перейдёте на личности! Так что ребёнок к маме, или сами на улицу, в тихий уголок. Делайте что хотите, только не травмируйте психику ребёнка. Ему же потом семью создавать.

### НЕ ВЫЯСНЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ НА ПЬЯНУЮ ГОЛОВУ

Наговорите лишнего. А тот, кто из вас будет самый трезвый, тот и затаит обиду на долгие годы. Кроме того, ссоры в таком состоянии чаще всего заканчиваются расставаниями.

### СМОТРИТЕ ДРУГ НА ДРУГА ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА

Желательно во время спора сидеть. Психологи считают, что так люди меньше повышают голос. Не бегайте по квартире. Не стойте. А сядьте и поговорите. Вам же нужно

достичь компромисса, а не потренировать связки.

### СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

Причём внимательно. Не перебивайте. Уважайте вашего собеседника. Он тоже имеет право высказаться. А вы в это время дышите.

### НЕ ПЕРЕХОДИТЕ НА КРИК

Во время ссоры вы срыгаетесь на крик? Зачем? Я так думаю, что вас и так хорошо слышно вашему собеседнику. А крича, привлекаете в ваш скандал людей со всего подъезда. Вы же не на митинге. Кроме того, крик никак не повышает эффективность диалога. Даже наоборот. Я знаю людей, которые разворачиваются и уходят, если на них орут. Доказано, если вы начинаете повышать голос, то и ваш собеседник тоже начинает повышать голос. Вот такая закономерность. Вы же собрались не голосами мериться, а решать, что делать с носками. Поэтому дышите глубже, и разговаривайте спокойнее. В

конце концов, криком никто ещё ничего хорошего не добился. Повышенные тона только провоцируют собеседника на агрессию.

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОМИРИТЬСЯ

И извиниться. Даже если правда на вашей стороне. Просто попросите прощения, на случай если вы были слишком резки. От вас не убудет, а человеку — приятно.

Понятно, что не всегда получается цивилизованно выяснить отношения. Все мы люди, и ситуации тоже бывают разные. Единственное, что хочется посоветовать: не копите злость в себе. Если, что-то не нравится, говорите прямо. Ведь именно из-за неумения общаться мы приходим к тому, что приходится спорить и ссориться.

Не стоит позволять быту разрушать ваши отношения. Всегда можно найти компромисс. В конце концов, что для вас важнее: носки или компания дорогого человека?





# ВЫБИРАЕМ КОВЁР



**Время стремительно летит, мода меняется буквально на всё, но ковёр так и остаётся желанным и не переменным атрибутом нашего жилья. Ковёр — это не только удобное напольное покрытие, он ещё служит прекрасным украшением интерьера наших домов и квартир. Но только хорошо подобранный ковёр подарит тепло и уют, станет изюминкой вашего дома.**

## ЦВЕТ КОВРА

В светлой комнате, где окна обращены на южную сторону, будут уместны ковры в холодных тонах. Если же комната темновата, то её «согреет» ковёр тёплых тонов. Светлые тона коврового покрытия зрительно увеличивают пространство, а вот если на ковре имеются крупные узоры геометрической формы — это может зрительно уменьшить объём помещения. Также оптически увеличивает пространство интерьера яркий рисунок по диагонали. Однотонный ковёр подчёркивает форму и цвет мебели. Светлый однотонный ковёр хорошо смотрится на однотонном блестящем полу. Хорошо, если тон ковра совпадает с тоном пола. Для спальни подойдёт ковёр светлых пастельных оттенков, тогда как в гостиной и в детской комнате можно реализовать и самые смелые цветовые решения. Однако не стоит украшать интерьер слишком пёстрыми коврами, цвет и рисунок ковра, прежде всего, должен сочетаться с другими предметами убранства.

## МАТЕРИАЛ

При покупке ковра, прежде всего, следует обратить внимание на материал, из которого он изготовлен и дизайн, а потом уже на рельефность и плотность ворса. Ковры изготавливают из волокон натурального или искусственного происхождения.

Натуральные бывают растительного или животного происхождения: лён, хлопок, джут, шерсть и шёлк.

● Овечья шерсть — традиционное волокно для производства ковров. Обладает прочностью, упругостью, эластичностью ворса, низкой теплопроводностью, а также имеет высокие противопожарные показатели. Однако такие ковры подвержены накоплению статического заряда, грязи, воздействию моли и плесени. Эти проблемы частично устраняют применением специальных грязеотталкивающих, антистатических и противомольных пропиток волокон. Комбинирование шерстяной пряжи и синтетических волокон позволило повысить износостойкость ковров.

● Материалы искусственного происхождения, благодаря своей приемлемой стоимости и долговечности, завоевывают всё большую симпатию покупателей. Искусственная пряжа окрашивается до изготовления ковра, благодаря чему всегда цветоустойчива. Такие ковры не выцветают, имеют неплохую пятностойкость, антистатичность и не боятся воды, но по мере загрязнения волокна утрачивают это свойство. Преимущество этого волокна в его дешевизне, но оно имеет слабую пожаробезопасность, так как плавится при температуре 165°C.

## ВЕЛИЧИНА ВОРСА

Пушистые, с высоким ворсом пала-

## Шокупатель

сы рекомендуют использовать только в спальнях, так как они более других подвержены загрязнению, а повседневная чистка способствует их быстрому износу. Мягкий ковёр при ходьбе по нему уменьшает нагрузку на спину и суставы, улучшая ваше самочувствие. Он приглушает шум и улучшает звукоизоляцию.

Велюровые ковры или с коротким ворсом более уместны в гостиных и детских комнатах — они легко очищаются, обладают необходимой комфортностью. Ковёр снижает количество пыли в воздухе и препятствует развитию бактерий и микроорганизмов.

В последнее время пользуются спросом ковры из симпотекста, которые украсят пол в ванной комнате или детской. Они не скользят и легко моются.

## СЕМЬ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

Чтобы покупка ковра не принесла разочарования, воспользуйтесь следующими советами:

1. Измерьте помещение, которое вы планируете застелить, и подсчитайте количество квадратных метров, добавив 5%.

2. Поинтересуйтесь материалом ворса, конструкцией ковра и износостойкостью, особенно, когда речь идёт о гостиной, коридоре, лестнице.

3. Захватите с собой образцы обоев и т. п., чтобы оценить, как ковёр с ними гармонирует при дневном и искусственном свете.

4. Выбирая цвет, помните, что тёмные и очень светлые ковры выглядят эффектнее по сравнению с коврами нейтральных тонов, однако грязь на них заметнее.

5. Рисунок или орнамент хорошо скрывают следы загрязнения.

6. Петлевой ворс дольше противостоит износу, чем разрезной, однако, менее комфортен.

7. Чем плотнее расположены волокна ковра, тем выше его плотность. Более плотный ворс лучше противостоит деформации, дольше сохраняет упругость и первоначальный внешний вид.





# С готовым ужинным

№4(114) Апрель 2016

САЛАТЫ  
С ЗЕЛЁНЫМ  
ГОРОШКОМ



ПАСХАЛЬНЫЙ  
СТОЛ



ТВОРОЖНАЯ  
ЗАПЕКАНКА  
«ВЕСЕННЯЯ»



РУЛЕТКИ  
ИЗ МЯСА И РЫБЫ

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



# САЛАТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ



## САЛАТ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

На 2-3 варёных свёклы (500 г): 5-6 картофелин (500-600 г), 300 г моркови по-корейски, 1 банка консервированного зелёного горошка, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель промойте, очистите, ещё раз промойте, обсушите и нарежьте соломкой. Обжарьте до золотистого цвета на раст. масле. Дайте остыть.
2. Свёклу очистите, натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.
3. Морковь по-корейски нарежьте небольшими кусочками. Горошек откиньте на сито.
4. В большой миске соедините жареный картофель, свёклу, морковь по-корейски и зелёный горошек. Посолите, поперчите по вкусу. Всё хорошо перемешайте. Заправьте салат майонезом и ещё раз перемешайте.

Лариса АЛЕХИНА, г. Кострома

## САЛАТ «СЮРПРИЗ»

На 1-2 копчёных куриных окорочка: 5 яиц, 3-4 картофелины, 1 банка зелёного горошка, 2 моркови, 2-3 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 3 ст. л. раст. масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте полукольцами, морковь — тонкой соломкой. Овощи слегка обжарьте на раст. масле.
2. Яйца взбейте с солью, поджарьте тонкие блинчики с двух сторон. Блинчики сверните рулетом и порежьте тонкой соломкой.
3. Куриное мясо очистите от шкурки и костей, нарежьте тонкой соломкой.
4. Картофель очистите, натрите длинной соломкой, промойте проточной водой, чтобы смыть крахмал. Опустите в кипящую воду, но вновь до кипения не доводите. Картофель откиньте на дуршлаг (он должен получиться «альденте»).
5. Соедините все подготовленные ингредиенты, добавьте зелёный горошек, измельчённый чеснок, посолите, заправьте майонезом.

В. В. ТИТОВА, п. Филимоново, Красноярский край

## САЛАТ «ВЕТЕР ВОСТОКА»

На 200 г крабовых палочек: 1 ст. риса, 1 ст. замороженного зелёного горошка, 1 луковица, 1 пучок укропа, 2 ст. бульона, 3 ст. л. топленого масла, майонез, соль. Для украшения: крабовые палочки, веточки укропа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло разогрейте в кастрюльке, добавьте порубленный лук, подрумяньте его. Затем добавьте промытый рис, слегка прогрейте, залейте бульоном, посолите и варите до мягкости риса при закрытой крышке около 20 мин. Остудите.
2. Зелёный горошек залейте кипятком, выдержите 1 мин., затем откиньте на дуршлаг.
3. Крабовые палочки мелко нарежьте. Укроп промойте, обсушите, порубите.
4. Рис выложите в миску, добавьте зелёный горошек, крабовые палочки и укроп. Посолите по вкусу, перемешайте и заправьте майонезом. Салат выложите в салатницу, украсьте кружочками крабовых палочек и веточками укропа.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

## САЛАТ

### «МОЯ МОРЯЧКА»

На 300 г очищенных варёных креветок: 2 варёных картофелины, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1 пучок зелёного салата, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, помидоры и огурец нарежьте маленькими ломтиками. Горошек откиньте на сито. Зелёный салат порубите.
2. Соедините овощи и зелень. Добавьте креветки и зелёный горошек. Посолите, перемешайте и заправьте салат майонезом.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 200 г филе варёной рыбы: 1 банка маринованных грибов, 2 картофелины, 1/2 банки консервированного зелёного горошка, 1 пучок укропа, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль. Для украшения: 1 варёное яйцо, зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, запеките в духовке до готовности. Затем остудите, очистите, нарежьте кубиками.
2. Варёное рыбное филе разберите руками на кусочки. Грибы нарежьте небольшими кусочками.
3. Соедините рыбу, картофель и грибы. Добавьте горошек и порубленный укроп, посолите. Заправьте салат майонезом, смешанным со сметаной и горчицей.
4. Готовый салат выложите горкой на блюдо, украсьте кружками яйца и веточками петрушки.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград

## САЛАТ «БЛАГОРОДНЫЙ ОЛИВЬЕ»

На 300 г ветчины: 200 г твёрдого сыра, 2 варёных яйца, 4 маринованных огурчика, 1 луковица, 1 банка консервированной фасоли (красной), 1 банка консервированного горошка, 1 банка оливок без косточек, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину и твёрдый сыр порежьте маленькими кубиками.
2. Яйца и лук очистите и вместе с огурцами мелко порежьте.
3. С фасоли, горошка и оливок слейте заливку. Оливки порежьте колечками.
4. Соедините все подготовленные ингредиенты, перемешайте вместе с майонезом. Солить салат не нужно.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж



## САЛАТ С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 300 г куриных сердечек: 250 г вешенок, 2 варёных картофеля, 2-3 солёных или маринованных огурца, 200 г консервированного зелёного горошка, 1 луковица, 4-5 ст. л. майонеза, раст. масло, приправы по вкусу, соль. Для украшения: зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки зачистите от плёночек, сосудов и жира, хорошо промойте, обсушите, обжарьте в разогретом раст. масле почти до готовности. Добавьте приправы по вкусу, перемешайте и оставьте потомиться под крышкой на небольшом огне 3-4 мин. Снимите с огня, дайте остыть, нарежьте кружочками. Выложите в миску.

2. Грибы почистите, промойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на раст. масле до готовности, в конце приготовления посолите, перемешайте.

3. Лук очистите, нарежьте кубиками, обжарьте отдельно на раст. масле до мягкости. Затем переложите к грибам. Перемешайте, дайте остыть. Выложите в миску с сердечками.

4. Картофель и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Зелёный горошек откиньте на сито, дайте стечь жидкости.

5. В миску с сердечками и грибами добавьте картофель, огурцы и горошек. Перемешайте. Заправьте салат майонезом, ещё раз перемешайте, выложите в салатник, посыпьте порубленной зеленью.

*Роза КОНОВАЛОВА,  
г. Пермь*

## САЛАТ «ФЛОРЕНЦИЯ»

На 2 сладких перца: 200-300 г твёрдого сыра, 2-3 варёных моркови, 1 луковица, 1 банка консервированного зелёного горошка, 3-4 ст. л. уксуса 9%-го, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, промойте, нарежьте кубиками, выложите в миску. Добавьте 3-4 ст. л. уксуса и столько же холодной кипячёной воды. Перемешайте, оставьте мариноваться на 20-30 мин. Затем откиньте на сито, дайте стечь остаткам маринада.

2. Сыр натрите на крупной тёрке. Морковь очистите, нарежьте кубиками. Сладкий перец вымойте, обсушите, очистите от семян, нарежьте соломкой. Горошек откиньте на сито, дайте стечь заливке.

3. Соедините в большой миске морковь, сладкий перец, сыр, зелёный горошек и лук. Посолите по вкусу, перемешайте. Заправьте салат майонезом и ещё раз хорошо перемешайте. Выложите салат горкой в салатник, поставьте в холодильник на 20-30 мин., затем подайте к столу.

*Екатерина БАБКИНА,  
г. Курск*

## САЛАТ «ДЛЯ ЛЮБИМОГО»

На 300 г филе сельди: 2 варёных яйца, 1 варёная морковь, 100 г консервированной белой фасоли, 150 г консервированного зелёного горошка, 100 г майонеза, 2 ст. л. томатного соуса, зелень петрушки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе сельди нарежьте мелкими кусочками, оставив несколько ломтиков для украшения. Морковь и яйца очистите, нарежьте мелкими кубиками. С фасоли и горошка слейте жидкость.

2. Смешайте все подготовленные продукты, заправьте майонезом, смешанным с томатным соусом, выложите в салатник и украсьте ломтиками сельди и зеленью петрушки.

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

## АНДАЛУЗСКИЙ САЛАТ

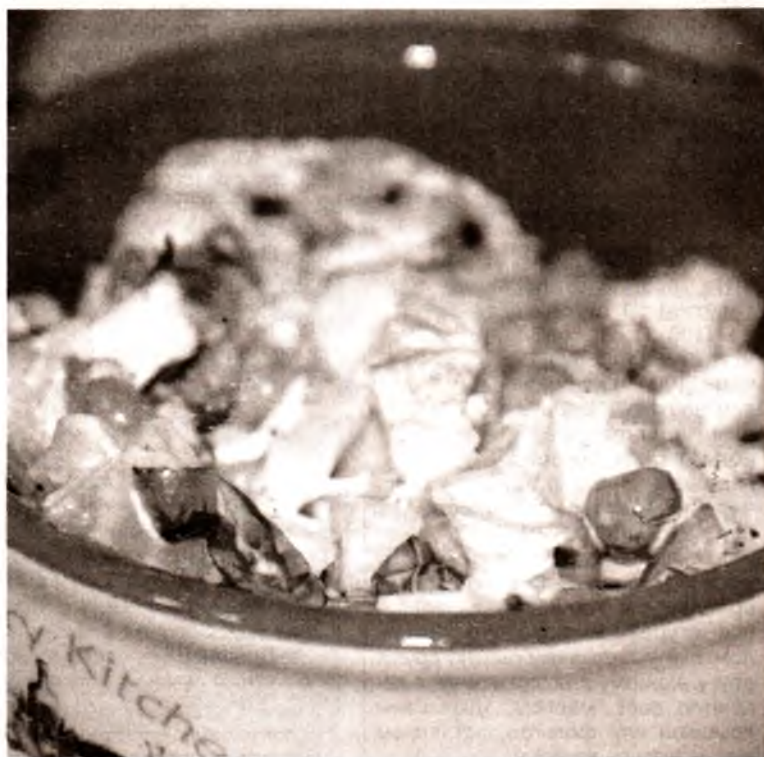
На 1 пачку крабовых палочек: 1 банка маринованных грибов, 1 красный сладкий перец, 1 банка консервированной красной фасоли, 1 банка консервированного горошка, 1 банка кукурузы, 1 большой пучок укропа, майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, маринованные грибы и очищенный от семян сладкий перец мелко нарежьте. Укроп порубите. Соедините все подготовленные ингредиенты. Перемешайте.

2. С фасоли, зелёного горошка и кукурузы слейте жидкость, затем добавьте в салат и перемешайте. Заправьте салат майонезом и подайте к столу.

*Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край*



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОЛИВКАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 1 банку консервированных кальмаров: 1/2 банки оливок без косточек, 1 банка зелёного горошка, 3 варёных яйца, 3-4 варёных картофеля, 1 яблоко, 2 солёных огурца, 1 пучок зелёного лука, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары нарежьте соломкой, оливки – кружочками. Картофель и яблоко натрите на крупной тёрке, яйца и огурцы порежьте мелкими кубиками. Зелёный лук порубите.

2. Соедините все подготовленные ингредиенты, добавьте зелёный горошек, посолите по вкусу и перемешайте.

3. Салат выложите горкой в салатницу, полейте майонезом и больше не перемешивайте. Украсьте салат по своему вкусу.

*Оксана ВАСИЛЬЕВА, г. Курск*



## ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЁНЫМ СЫРОМ

На 2-2,5 л воды:  
300 г колотого горо-  
ха, 600 г картофеля,  
2 моркови (200 г), 1  
луковица (100 г), 100  
г копчёного сыра  
«косичка», молотый  
кориандр, курку-  
ма, 1-2 лавровых листа, чёрный  
молотый перец, соль.

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**238**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох замочите на 3-4 ч. в холодной воде. Затем промойте, залейте водой и отварите почти до готовности.

2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в кипящий суп. Добавьте лавровые листья. Варите до готовности. Добавьте натёртую на мелкой тёрке морковь, измельчённый лук и мелко нарезанный сыр. Варите 2-3 мин. Посолите, поперчите, приправьте кориандром и куркумой.

3. Готовый суп снимите с огня, дайте постоять под крышкой.

**СОВЕТ.** Супа можно измельчить в блендере в пюре, затем довести до кипения и снять с огня.

Нина НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород

## МЯСО ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

На 600 г филе  
телятины: 1 лукови-  
ца (100 г), 3 солё-  
ных огурца (250 г), 2  
яйца, 100 мл молока  
жирностью 1%, 2 ст.  
л. огуречного рас-  
сола, 1 ст. л. острой  
горчицы, 2 ст. л. раст. масла,  
чёрный молотый перец, соль.

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

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем тонкими ломтиками, отбиваем. Солим, перчим, обмазываем горчицей, разведённой огуречным рассолом. Затем ломтики укладываем плотно друг к другу в форму для запекания, смазанную раст. маслом, закрываем крышкой или фольгой, оставляем мариноваться на 2-3 ч.

2. Лук нарезаем тонкими кольцами, обжариваем на оставшемся масле в течение 1 мин. Выкладываем лук поверх мяса.

3. Огурцы натираем на мелкой тёрке, перемешиваем с 1 яйцом.

4. Огуречную массу выкладываем сверху на мясо с луком. Отправляем в разогретую до 180°C духовку. Запекаем в течение 1 ч. За 20 мин. до готовности размешиваем оставшееся яйцо с молоком, выливаем на мясо, доводим до готовности.

Анна РЕШЕТОВА,  
г. Санкт-Петербург

## Что съесть, чтобы похудеть

в каждом  
номере!



## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 250 г корня сельдерея: 2 свежих огурца (200), 3 маринованных огурца (200 г), 1 красный сладкий перец (150 г), 1 большая луковица (150 г), 50 г кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. сметаны жирностью 10%, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**161**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей и лук очистите, нарежьте соломкой. На сковороде с разогретым оливковым маслом обжарьте сельдерей 2 мин. Добавьте лук, обжаривайте вместе 4 мин. Снимите с огня, дайте остыть.

2. Очищенный от семян сладкий перец, свежий и маринованные огурцы нарежьте соломкой.

3. В миску выложите обжаренный сельдерей с луком, сладкий перец и огурцы. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте сметаной. Перемешайте. Выложите в салатницу. Сверху посыпьте кедровыми орешками.

Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола

## САЛАТ С ЯЗЫКОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

На 450 г отварного говяжьего языка: 200 г моркови по-корейски, 2 свежих огурца (250 г), 5 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. семян кунжута.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**183**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный язык и огурцы нарежьте тонкой длинной соломкой. Сложите в миску.

2. Добавьте нарезанную небольшими кусочками корейскую морковь и кунжутные семена. Полейте соевым соусом. Всё перемешайте.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

## РЫБА В ВИННО-ОВОЩНОМ СОУСЕ

На 600 г филе судака (или другой белой рыбы, нр., тилапия, хек): 2 помидора (300 г), 1 луковица (100 г), 4 зубчика чеснока, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. раст. масла, 3-4 веточки петрушки, 1 ч. л. сахара, чёрным молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу, мелко нарежьте. Лук и чеснок очистите, порубите. Обжарьте лук и чеснок на раст. масле, добавьте помидоры, потушите 4-5 мин. Влейте вино, потушите ещё 2-3 мин. Приправьте сахаром, солью и молотым перцем.

2. Половину полученного соуса влейте в огнеупорную посуду. Сверху выложите нарезанное порционными кусками рыбное филе, полейте оставшимся соусом. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 170-180°C. При подаче к столу посыпьте порубленной петрушкой.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**225**  
ккал  
в 1 порции



## ЗАПЕКАНКА ИЗ ИНДЕЙКИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 700 г филе индейки (куриной грудки): 250 г шампиньонов, 1 луковица (80 г), 1 яйцо, 70 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. раст. масла, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
**234**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки вместе с луком пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, посолите, перемешайте.

2. Грибы очистите, порежьте пластинками. Сыр натрите на крупной тёрке.

3. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите половину фарша. Сверху распределите ровным слоем грибы, затем посыпьте сыром. Накройте всё оставшимся фаршем, разровняйте. Запекайте 1 ч. в духовке при 180°C.

**СОВЕТ.** В фарш можно добавить любые специи и травы по вашему вкусу.

Таисия ИЛЬИНА,  
г. Псков

## ОЛАДЫ «ХАЧАПУРИ»

Для теста: 200 г нежирного творога, 2 яйца, 150 мл кефира, 3-4 ст. л. муки (80 г), 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: 150 г полутвёрдого сыра, 2

ВСЕГО  
4 ПОРЦИЙ  
**386**  
ккал  
в 1 порции

ст. л. сметаны жирностью 15%, 2 крупных зубчика чеснока, 1 пучок укропа (50 г). Для жарки: 2 ст. л. раст. масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для теста творог разотрите с яйцами. Добавьте тёплый кефир, соду, соль и муку. Заведите густое тесто.

2. Для начинки сыр натрите на мелкой тёрке. Добавьте мелко порубленные чеснок и укроп. Добавьте сметану, всё тщательно перемешайте.

3. На горячую сковороду налейте раст. масло, нагрейте. Столовой ложкой выкладывайте тесто, оставляя расстояние между оладушками. 4. Из начинки сформируйте «лепёшечки» и выложите на тесто. Начинку залейте тонким слоем теста. Обжарьте оладушки с двух сторон до зарумянивания. Подайте горячими с салатом из свежих овощей.

Елена КАРАУЛОВА,  
г. Новотроицк

## КУРИНОЕ ФИЛЕ С ТЫКВОЙ, ЗАПЕЧЁННАЯ В МАРИНАДЕ

На 4 маленьких куриных филе (500 г): 300 г очищенной тыквы, 400 г красного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 30 г зелени укропа, 1 ст. л. мёда, 2 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИЙ  
**342**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло смешайте с уксусом и 1/2 ст. воды. Добавьте мелко порубленный чеснок, зелень, приправу для курицы, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешайте.

2. Куриное филе промойте, немного обсушите, сделайте в каждом куске поперечные надрезы. Лук очистите, порежьте полукольцами. Куриное филе и лук положите в маринад, поставьте на ночь в холодильник.

3. Затем выложите куриное филе в форму для запекания, посолите. В надрезы вставьте полукольца лука. Вокруг разложите порезанную ломтиками тыкву. Полейте всё маринадом. Филе смажьте мёдом. Запекайте 40-45 мин. в духовке при 200°C.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар



## ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ С КИВИ

На 120 г муки: 150 г нежирного творога, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сахара, 1 очищенный банан (100 г), 2 киви (180 г), 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка ванилина. Для украшения: сахарная пудра.

ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
**212**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В отдельной миске смешайте размягчённое сливочное масло с творогом.

2. Яйца взбейте с сахаром в пышную пену. Взбивая, добавьте сливочно-творожную массу. Тщательно перемешайте. Всыпьте ванилин и разрыхлитель. Добавьте муку. Вымесите миксером тесто.

3. Банан и киви очистите, нарежьте небольшими кубиками. Добавьте фрукты в тесто, перемешайте.

4. Тесто разложите в выстланные пергаментом формочки. Выпекайте 30-35 мин. в разогретой до 190°C духовке.

5. Готовые кексы украсьте сахарной пудрой.

Татьяна БОКОВА, г. Челябинск

## ШОКОЛАДНО-ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

На 400 г обезжиренного творога: 100 мл молока жирностью 1,5%, 40 г какао-порошка, 30 г мёда, 25 г пищевого желатина.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин разведите в 1 ст. воды, оставьте минут на 30-40. Затем поставьте на медленный огонь, нагревайте до растворения желатина. Снимите с огня, немного остудите.

2. К желатину добавьте молоко, творог, какао и мёд. Перемешайте блендером до однородности.

3. Получившуюся массу залейте в форму или в порционные формочки и уберите на холод, пока не застынет.

**СОВЕТ.** В десерт можно добавить любые ягоды.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

ВСЕГО  
4 ПОРЦИЙ  
**175**  
ккал  
в 1 порции



## САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И РЕДЬКИ

На 300 г квашеной капусты: 1 редька, 1 луковица, 5 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке. Лук очистите, порубите.
2. Соедините квашеную капусту, редьку и лук, добавьте соль, сахар, тмин, перемешайте. Салат заправьте раст. маслом.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

## КАРТОФЕЛЬНО- ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

На 1 банку белой консервированной фасоли в собственном соку: 3 варёных картофеля, 2 солёных огурца, 1 луковица, 2 ст. л. раст. масла, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёный картофель очистите, порежьте кубиками. Лук очистите, порубите, солёные огурцы мелко порежьте.
2. Соедините картофель, лук, огурцы, добавьте фасоль (можно с жидкостью из банки). Салат посолите, поперчите, заправьте раст. маслом, перемешайте.

Ирина БАБАКОВА, г. Волжский,  
Волгоградская обл.

## ГРЕЧНЕВАЯ ПОХЛЁБКА С ОВОЩАМИ

На 1 л воды: 3 ст. л. гречки, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. раст. масла, зелень петрушки и укропа, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку тщательно промойте, добавьте порезанную соломкой или кубиками морковь, залейте кипятком, доведите до кипения и варите до готовности.
2. Кастрюлю с похлёбкой поставьте на деревянную доску (чтобы через дно не уходило тепло), закройте плотно крышкой и настаивайте в течение 15-20 мин.
3. Лук очистите, порубите, смешайте с раст. маслом, спассеруйте и добавьте в готовую похлёбку вместе с солью и порубленной зеленью.

Ирина МАЛИКОВА, г. Петрозаводск

## СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

На 3-4 отварных или запечённых свёклы: 1 солёный огурец, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, уксус, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурец и свёклу очистите от кожицы.
2. Лук очистите, порубите, слегка обжарьте на раст. масле. Чеснок очистите.
3. Все овощи перемешайте и пропустите через мясорубку или измельчите в блендере, посолите, поперчите по вкусу, заправьте раст. маслом.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

# ПОСТНЫЙ СТОЛ



## РЫБНЫЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ И УКРОПОМ

На 500 г рыбы: 1/2 ст. перловки, 1-2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора в собственном соку, раст. масло, зелень укропа, перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку замочите на ночь, затем отварите.
2. Рыбу порежьте кусочками, отделите от костей и сварите рыбный бульон. Воду сразу посолите. Вместе с рыбой отварите картофель, который потом растолките и положите в бульон.
3. Лук порежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи обжарьте на сковороде с раст. маслом, добавьте нарезанные кусочками помидоры и немного потушите.
4. В бульон добавьте перловку и поджарку, дайте повариться 5 мин. и приправьте перцем и солью по вкусу.
5. При подаче к столу посыпьте суп зеленью укропа.

**СОВЕТ.** Этот суп получается очень вкусным и с рыбными консервами в собственном соку или в масле. Если варите суп с консервами, рыбу кладите после того как сварится картофель.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

## ОКРОШКА ПО-ВОРОНЕЖСКИ

На 1,5 л хлебного кваса: 1 чёрная редька, 4-5 варёных картофеля, 1-2 свежих огурца, 2-3 ст. л. тёртого хрена, пучок зелёного лука, зелень петрушки, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке. Варёный картофель остудите, очистите, нарежьте кубиками. Картофель смешайте с редькой, посолите, дайте настояться 40 мин.
2. Огурцы натрите на крупной тёрке, зелёный лук и зелень петрушки порубите.
3. Картофель с редькой залейте квасом, добавьте тёртый огурец, хрен, зелёный лук и зелень петрушки.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

## ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

На 5-6 крупных картофелин: 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1/2 ст. гречневой крупы, 4 ст. л. кетчупа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 200 г постного майонеза, 1 ст. л. готовой горчицы, 1/3 ч. л. молотого кориандра, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель отварите до полуготовности в подсоленной воде. Остудите, нарежьте кружочками толщиной 5 мм.
2. Грибы и лук мелко порежьте, обжарьте на раст. масле, посолите по вкусу. Гречку отварите, смешайте с грибами и луком, добавьте кетчуп, поперчите по вкусу.
3. В смазанную маслом форму уложите подготовленные ингредиенты слоями: картофель, гречка с грибами и луком. Слои повторите, последним должен быть картофель.
4. Для соуса смешайте майонез с горчицей, кориандром и молотым перцем. Залейте запеканку соусом, поставьте на 30-40 мин. в разогретую духовку. Запекайте до образования румяной корочки.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея



Себя я хорошим кулинаром не считаю, но перед Великим постом хочу поделиться своим «изобретением». Детям оно нравится, на работе сослуживцы тоже едят с одобрением. Называется блюдо без затей — «Тыквенная каша». К сожалению, точные пропорции продуктов здесь назвать сложно, всё зависит от сладости тыквы. Лучше взять оранжевую тыкву, которая имеет грушеобразную форму, она самая сладкая. Крупу можно взять любую, но, по мнению всех, кто ел эту кашу, самая вкусная получается из манки.

Людмила СОКОЛОВА,  
г. Волгоград

### ТЫКВЕННАЯ КАША «ПОНРАВИТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО»

На кастрюлю 2,5 л: тыква, манка, по горсти изюма и грецких орехов, 1 лимон, сахар, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю сложите порезанную мелкими кусочками тыкву, налейте немного воды, доведите до кипения, убавьте огонь и оставьте тыкву тушиться на медленном огне.

2. В отдельной кастрюле сварите до полуготовности манную кашу на воде, добавьте немного соли и сахара. Каша должна быть сладкая.

3. Когда тыква будет мягкой, влейте в неё кашу и хорошо размешайте. Добавьте распаренный в тёплой воде изюм и крупно порубленные грецкие орехи, перемешайте.

4. На мелкой тёрке натрите цедру лимона, а на крупной — лимонную мякоть.

5. В кашу добавьте тёртый лимон, размешайте и положите по вкусу сахар. За минуту до готовности блюда всыпьте тёртую цедру, размешайте, накройте кастрюлю крышкой и почти сразу же выключите огонь.

**СОВЕТ.** Для разнообразия вкуса можно готовить кашу с вариантами. Например, обжарить орехи. Иногда варю эту кашу не с лимоном, а с добавлением очищенного и тёртого яблока (примерно четвертую часть от объёма тыквы). Тогда для запаха можно всыпать щепотку молотой корицы. Вместо лимона использую апельсин, порезанный кусочками. А вот цедру лучше брать лимонную, апельсиновая горчит. Крупа подойдёт любая: рис или пшено, или пшено и рисовая сечка (именно сечка, так как по размеру зёрна одинаковые с пшеном). Буду рада, если попробуете приготовить кашу по моему рецепту, а понравится она вам обязательно!

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 7-8 картофелин: 3 ст. л. муки, соль. Для фарша: 300 г свежих шампиньонов, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. л. раст. масла, перец и соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте фарш: морковь отварите, очистите и натрите на крупной тёрке. Шампиньоны и лук мелко нарубите и спассеруйте на раст. масле. В конце пассерования добавьте морковь, соль, перец и всё перемешайте.

2. Отваренный в кожуре картофель очистите, разомните или пропустите через мясорубку, добавьте муку и соль.

3. Из картофельного теста раскатайте прямоугольники 6 x 8 см, положите на них подготовленный фарш и сформируйте в виде пирожков. Края загните так же, как и у вареников. Уложите пирожки на смазанный раст. маслом противень и запекайте в духовке до образования румяной корочки. Подавайте в горячем виде.

**СОВЕТ.** Для картофельных пирожков можно приготовить другие начинки: например, из ячневой каши с пассерованным луком или квашеной капусты, тушённой с луком.

Светлана БЕЛЯВЦЕВА, г. Ростов-на-Дону



### ОЛАДЬИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТЫКВЫ

На 500 г картофеля: 500 г очищенной тыквы, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. раст. масла, 2/3 ст. брусничного варенья или яблочного повидла, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную тыкву и сырой картофель натрите на крупной тёрке, добавьте муку, соль, хорошо перемешайте.

2. Из приготовленной массы на сковороде с хорошо разогретым раст. маслом пожарьте оладьи с двух сторон. К ним подайте брусничное варенье или яблочное повидло.

Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов

### СОЛОНИКИ

На 2 ст. ржаной муки: 1 ст. воды, 1 ч. л. соли. Для начинки: любые замороженные ягоды, сахар по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску налейте 1 ст. холодной воды, всыпьте муку и соль, замесите густое тесто, чтобы оно не липло к рукам.

2. Тесто разделите на маленькие кусочки, раскатайте каждый скалкой в блинчик толщиной 2-3 мм.

3. На середину каждого блинчика положите замороженные ягоды, посыпьте сахаром. Блинчики сложите пополам, защипните края. Выпекайте в горячей духовке на противне, смазанном раст. маслом.

**СОВЕТ.** Для начинки ягоды не размораживайте, используйте прямо из морозилки, тогда начинка не вытечет, а солоники получатся очень сочными.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

### ПАМПУШКИ С МЁДОМ

На 500 г белого хлеба: 100 г мака, 100 г мёда.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мак отварите, слейте воду. Выложите мак в глубокое огнеупорное блюдо или сковороду.

2. Хлеб нарежьте кусочками, перемешайте с маком, полейте мёдом и поставьте на 10 мин. в горячую духовку.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда



### МЕДОВАЯ ПАСХА

На 700 г творога: 7 варёных яичных желтков, 1 ст. л. сахара, 100 г мёда, 1 ст. жирной сметаны или размягчённого сливочного масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог и яичные желтки протрите через сито. Добавьте сахар, мёд, сметану или сливочное масло.

2. Полученную массу тщательно перемешайте. Выложите в форму или пасочницу на плотную салфетку, сверху положите пресс. Поставьте в холодильник на сутки.

Галина ГЛАЗКИНА,

с. Верхнерусское,  
Ставропольский край

### ПАСХА «ПЕЧЁНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ»

На 400 г творога: 3 яичных желтка, 1/2 ст. сахара, 1/4 ст. сметаны, 1 ч. л. корицы, 2 ч. л. измельчённой цедры лимона, 2 ст. л. муки, 3-4 ст. л. изюма, сода на кончике ножа, 1 яйцо для смазывания.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито. Добавьте взбитые с сахаром яичные желтки, сметану, корицу, цедру лимона, муку, соду и подготовленный изюм. Перемешайте.

2. Выложите пасху в смазанную маслом форму, разровняйте, смажьте взбитым яйцом. Поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности.

Елена ЗАЙЦЕВА,

г. Майкоп, Адыгея

### СЛАДКАЯ ПАСХА С КУРАГОЙ

На 500 г творога: 1/2 ст. сахара, 200 г кураги, 50 г чернослива.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курагу промойте, залейте небольшим количеством воды, добавьте сахар. Отварите.

2. Творог протрите через сито, добавьте готовую курагу. Тщательно перемешайте.

3. Полученную массу заверните в плотную ткань, уложите под гнёт и поставьте в холодное место на 3 ч. Сформируйте пасху нужной формы и украсьте курагой и черносливом.

Галина ПОЗДНЯКОВА, г. Тамбар,  
Кемеровская обл.

### ОРЕХОВАЯ ПАСХА

На 400 г творога: 1/2 ст. сахара, 2/3 ст. сметаны, 5 ст. л. измельчённых грецких орехов.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито, добавьте сахар, сметану и орехи. Тщательно перемешайте.

2. Выложите творожную массу в форму, сверху положите гнёт. Поставьте в холодное место на 12 ч.

Инеcса ШАБАЛКИНА,  
г. Волжский, Волгоградская обл.

## ВСТРЕЧАЕМ СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК



### КУЛИЧ «ЦАРСКИЙ»

(рецепт Сретенского монастыря)

На 600 г муки: 2 ст. сливок, 50 г дрожжей, 5 ч. л. рубленого миндаля, 100 г измельчённых цукатов, 100 г изюма, 1 толчёный мускатный орех, 10 зёрен толчёного кардамона, раст. масло, толчёные сухари.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разведите в 1 ст. сливок. Дайте подойти в тёплом месте.  
2. В опару добавьте муку, оставшиеся сливки, мускатный орех, кардамон, миндаль, цукаты и подготовленный изюм. Тесто хорошо выбейте. Поставьте в тёплое место на 1,5-2 ч., дайте подняться.

3. Тесто снова вымесите и разложите в смазанные маслом и посыпанные сухарями формы, наполнив их на 1/2. Дайте тесту подняться на 3/4 формы и поставьте в разогретую духовку. Выпекайте на среднем огне до готовности.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

### КУЛИЧ «НАСТОЯЩИЙ»

На 2 кг просеянной муки: 1 л молока, 100 г свежих дрожжей, 2 ст. сахара, 7 яиц, 1 пачка сливочного маргарина, 50 г мягкого сливочного масла, 2 ст. светлого раст. масла, 2 ч. л. соли без верха.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из 1 кг просеянной муки, подогретого молока, дрожжей и 1 ст. сахара сделайте опару. Тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Накройте полотенцем и поставьте в тёплое место на 1 ч. для подъёма.

2. Когда опара поднимется, добавьте соль, размягчённый маргарин, сливочное и раст. масло и яичные желтки, взбитые с 1/2 ст. сахара. Тесто тщательно вымесите.

3. Отдельно взбейте в крепкую пену яичные белки с 1/2 ст. сахара. Маленькими порциями введите их в тесто, мешая снизу вверх. Осторожно, также небольшими порциями, всыпьте остальную муку.

4. Тесто хорошо вымесите в посуде. Затем переложите на посыпанный мукой стол и тщательно отбивайте его до тех пор, пока тесто не станет «пичать» в руках. Поставьте в тёплое место на 1 ч. для подъёма.

5. В смазанные маслом формы выложите тесто на 2/3 формы. Украсьте «розочками», «крестиками», «косичками», сделанными из теста. Поставьте в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

СОВЕТ. По желанию в тесто можно положить промытый и высушенный белый изюм. Верх куличей можно украсить любым кремом.

Тамара КОЛОСОВА, г. Железногорск, Курская обл.

### ЗАВАРНАЯ ПАСХА С МИНДАЛЁМ И ИЗЮМОМ

На 1 кг творога: 250 г сливочного масла, 3-4 яйца, 250 г сахара, 5 ст. л. изюма, молотый миндаль и ванилин по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог и сливочное масло пропустите через мясорубку. Добавьте яйца и сахар. Размешайте. Массу поставьте на слабый огонь, постоянно помешивайте до появления пузырьков. Снимите с огня. Поставьте в эмалированную кастрюлю с холодной водой.

2. Добавьте ванилин, молотый миндаль, промытый и обсушенный изюм. Перемешайте и выложите в пасочницу, выстланную марлей. Поставьте пасочницу в миску, чтобы стекла жидкость.

Инеcса ШАБАЛКИНА, г. Волжский, Волгоградская обл.



## Как красить яйца

- Чтобы яйца при варке не лопнули, поддержите их около часа в тепле или при комнатной температуре.
- Перед окрашиванием яйца обезжирьте, вымыв их с содой, и сварите вкрутую в подсоленной воде, чтобы они при варке не потрескались.
- Если хотите окрасить яйца в луковой шелухе, нужно сначала приготовить луковый отвар. Для этого, в течение 30 мин., отварите луковую шелуху в достаточном количестве воды, процедите. Затем положите в отвар сваренные яйца и держите их на маленьком огне до получения нужного цвета. В зависимости от цвета шелухи окраска яиц получается от светло-рыжей до темно-коричневой. Если вы хотите, чтобы цвет был более насыщенным, шелухи надо взять побольше и варить её около полу-часа или дольше до того, как в отвар опустите яйца.
- Обезжиренные яйца обмотайте цветными линияющими нитками или кусочками ткани, оберните марлей, чтобы нитки и ткань хорошо держались, и варите 10-20 мин. — до получения мраморного рисунка.
- Для окрашивания яиц в крапинку мокрые яйца обваляйте в сухом рисе, заверните в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и далее варите в луковой шелухе обычным способом.
- Чтобы окрашенные яйца блестели, вытрите их насухо и смажьте подсолнечным маслом.

## Секреты удачных куличей

- Мука для куличей должна быть сухой и просеянной, а дрожжи должны быть свежими.
- Форму заполняют тестом на 1/3 или наполовину. Когда тесто поднимется почти до краёв — ставят в духовку.
- Продолжительность выпечки кулича зависит от его величины. Кулич меньше 1 кг выпекают 30 мин., 1 кг — 45 мин., 1,5 кг — 1 ч., 2 кг — 1,5 ч.
- Готовый кулич вынимают из духовки, кладут в форму на бок и оставляют так, пока дно не остынет. Затем аккуратно вынимают. Глазурью покрывают только остывший кулич.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

- Горячее изделие нельзя посыпать сахарной пудрой, так как поверхность будет выглядеть как измазанная клеем.
- Если пригорело доньшко изделия, то потрите его мелкой тёркой.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

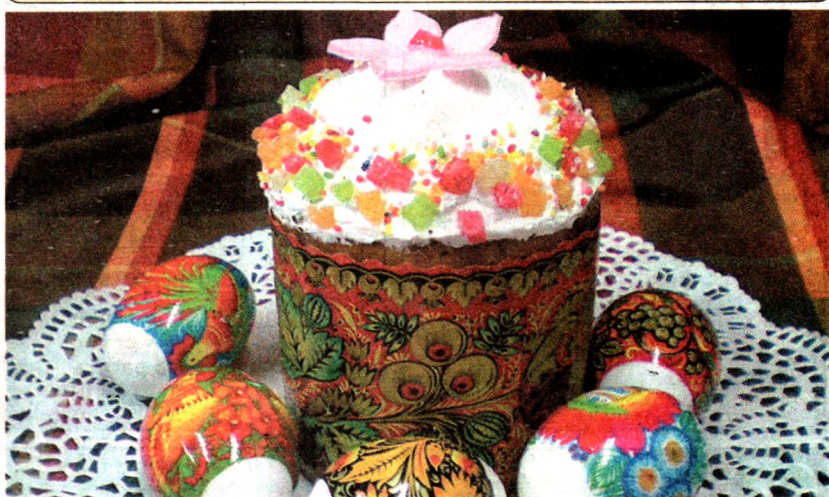
## КУЛИЧ «ПЫШНЫЙ»

На 1 кг муки: 50 г дрожжей, 1-1,5 ст. молока, 10 яичных желтков, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 250 г цукатов, 25 мл коньяка, 3 ч. л. лимонной цедры, 3 ч. л. ванильного сахара, соль. Для смазывания куличей: 1 яичный желток.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заварите 4 ст. л. муки в 1/2 ст. кипящего молока. Быстро перемешайте до получения эластичной массы. Дрожжи разведите в 1/2-1 ст. тёплого молока, добавьте 4 ст. л. муки, перемешайте и оставьте на 10 мин. Смешайте обе массы. Накройте полотенцем и поставьте в тёплое место на 1-2 ч.
2. Яичные желтки, сахар и соль взбейте в однородную пышную массу. Разделите на две части.
3. Половину яичной массы смешайте с подошедшей опарой. Добавьте 10 ст. л. муки, хорошо вымесите и поставьте в тёплое место на 1 ч., дайте подойти.
4. Добавьте оставшуюся яичную массу, 500 г муки. Месите, пока тесто не будет отставать от рук и посуды. Влейте растопленное сливочное масло. Добавьте лимонную цедру, ванильный сахар и коньяк. Дайте тесту ещё раз подойти.
5. Обваляйте в муке 2/3 части цукатов и подготовленного изюма. Смешайте с тестом. Дайте тесту подойти в третий раз.
6. Формы для выпечки застелите промасленной бумагой. Разложите тесто до половины формы. Засыпьте сверху оставшийся изюм и цукаты. Дайте подняться тесту на 2/3 формы. Обмажьте яичным желтком. Выпекайте в нагретой духовке на слабом огне.

Антонина ШЕНКАРЁВА, с. Сергеевка, Воронежская обл.



Этот кулич выпекается из теста, для которого не нужно ставить опару.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

## КУЛИЧ «ВОЛОГОДСКИЙ»

На 1 кг муки: 300 г масла, 1,5 ст. сахара (300 г), 1,5 ст. молока, 25-30 г сухих дрожжей, 5 яиц, изюм по вкусу, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку разотрите с маслом и сахаром, разведите 1 ст. горячего молока и хорошо вымешайте.
2. В оставшемся молоке (1/2 ст.) растворите дрожжи, влейте смесь в тесто и дайте подняться. После этого добавьте желтки и отдельно взбитые белки. Добавьте подготовленный изюм и снова дайте подняться.
3. Разложите тесто в смазанные раст. маслом формы и выпекайте в горячей духовке до готовности.

## БАНАНОВЫЙ КУЛИЧ

На 8 ст. л. муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 4 ст. л. сухого молока, 4 ст. л. раст. масла, 2 банана, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите с сахаром до бела. Добавьте сухое молоко, муку и гашённую соду. Размешайте и постепенно влейте раст. масло.
2. Бананы очистите, порежьте кусочками и хорошо разомните толкушкой. Добавьте их в тесто.
3. Всю массу хорошо взбейте миксером и выложите в форму. Выпекайте 40 мин. при средней температуре.

Ольга ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж



# Творожная запеканка «Весенняя»

26



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

**На 1 кг нежирного творога:** 5 яиц, 1 кочан молодой капусты (400-500 г), 1 маленький пучок щавеля, 300 г любой зелени (укроп, петрушка, зелёный лук, кинза, шпинат, салат), 2 зубчика чеснока, 100 г брынзы, 100 г твёрдого сыра, 4-5 ст. л. манки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, специи по вкусу, щепотка соли. **Для оформления:** 3 помидора, 100 г твёрдого сыра. **Для подачи:** сметана или майонез.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разбираем на листья, бланшируем в течение 1 мин. в кипящей воде. Промытые листья щавеля опускаем кипятком на 30 сек. Листья вынимаем шумовкой, даём хорошо стечь воде.

2. Всю оставшуюся зелень (зелёный лук, петрушку, укроп, кинзу) промываем, обсушиваем и мелко режем вместе с бланшированной капустой (утолщения вырезаем) и щавелём.

3. Миксером взбиваем творог с яйцами.

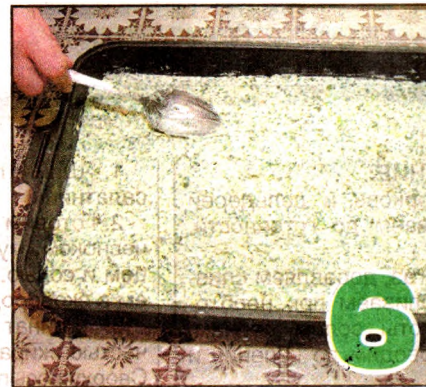
4. К творожной массе добавляем подготовленную зелень, перемешиваем.

5. Сыр и брынзу натираем на крупной тёрке. К творожной массе добавляем сыр, брынзу, манку, пропущенный через пресс чеснок, специи по вкусу, разрыхлитель для теста и маленькую щепотку соли (осторожно, не пересолите — брынза уже солёная). Всё хорошо вымешиваем.

6. Выкладываем массу в форму, слегка смазанную маслом. Запекаем в духовке, разогретой до 180°C около 30-35 мин.

7. Достаём запеканку, раскладываем нарезанные кружочками помидоры, посыпаем тёртым сыром. Ставим в духовку ещё на 15 мин.

**СОВЕТ.** Щавеля и соли кладите в запеканку совсем немного.



ЖЕНСОВЕТ №4(114) Апрель 2016



# ШПИНАТ- КОРОЛЬ ОВОЩЕЙ

**Ш**пинат известен так давно, что никто не берётся утверждать, когда же именно его впервые попробовал человек.

Родиной шпината называют Древнюю Персию, где его разводили ещё до нашей эры. В VIII веке шпинат попал в Испанию вместе с арабскими завоевателями, которые присвоили ему звание «короля овощей». А оттуда, начиная с XV века, распространился в других странах Европы. Особенно неравнодушны к листьям шпината итальянцы и французы.

Но самую большую популярность приобрёл шпинат в США, куда он попал вместе с первыми переселенцами и до сих пор выращивается в огромных количествах.

В России шпинат как овощную культуру стали сажать с середины XVIII века, но распространённым, а тем более любимым овощем он до сих пор так и не стал.



треблять лишь в небольшом количестве и только молодой. Надо заметить, что при употреблении шпината в свежем виде, щавелевая кислота не оказывает вредного воздействия. А чтобы нейтрализовать

щавелевую кислоту, в воду, при варке или тушении, добавляют немного молока или сливок.

месяца. Замороженный небольшим связками шпинат зимой перед употреблением кладут в холодную воду, где зелень восстанавливает свой первоначальный свежий вид. Шпинат заготавливают на зиму в виде пюре, замороженной пасты и др.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Листья шпината содержат флавоноиды, а также провитамин А, витамины групп В, С, Р, РР, Е, Н и практически все необходимые человеку микроэлементы. Диетологи рекомендуют шпинат как диетический продукт при заболеваниях нервной системы, истощении, малокровии, анемии, гипертонической болезни, сахарном диабете, гастрите, энтероколите, заболеваниях сетчатки глаз, он обладает лёгким тонизирующим, слабительным, мочегонным и противовоспалительным действием.

## ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

В старых листьях шпината накапливается большое количество щавелевой кислоты, в молодых листьях её почти нет. Поэтому тем, кто страдает моче-, почечно-, желчнокаменной болезнями и подагрой, а также детям, шпинат можно упо-

## ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

При покупке обратите внимание на состояние листьев. Они должны быть яркого тёмно-зелёного цвета и выглядеть так, как будто их только что сорвали с грядки. У хорошего шпината короткий толстый и мягкий стебель.

В продажу круглый год поступает быстрозамороженный шпинат; при правильной кулинарной обработке он не теряет своих вкусовых и полезных свойств.

## КАК ХРАНИТЬ

Свежими листья шпината хорошо сохраняются в течение пяти-семи дней при температуре +1°C и относительной влажности воздуха 95%. Можно их и заморозить. При температуре -1-2°C шпинат хранится три

## С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

●Из листьев шпината можно приготовить высоковитаминный салат, заправив его любым растительным маслом. Шпинат можно также использовать в качестве добавки в самые различные салаты.

●Шпинат добавляют в супы и борщи, а также готовят из него суп-пюре.

●Из шпината готовят пасту. Тушёный шпинат и пюре из шпината подают в качестве гарнира к мясным блюдам.

●Благодаря сохраняющемуся при термической обработке насыщенному зелёному цвету и относительно нейтральному вкусу шпинат — излюбленный овощ для всевозможных начинок для пирогов и лазаньи, запеканок, в которых его часто сочетают с сырами.

●Сок шпината используют для подкрашивания различных блюд.

## СЛИВОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА И ЦУККИНИ

На 2 л воды: 400 г свежего или замороженного шпината, 2 цуккини, 2 картофелины, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 1 ст. сливок 20% жирности, сушёные травы (петрушка, укроп), мускатный орех, чёрный перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини, картофель, морковь и сельдерей мелко режем, овощи отвариваем до готовности, затем пюрируем блендером.

2. Овощное пюре ставим на газ, добавляем сливки, измельчённый шпинат, доливаем при необходимости воды до нужной густоты, солим, перчим, добавляем сушёные травы, доводим до кипения и варим 5-7 мин.

## ГОЛЛАНДСКИЙ САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

На 300 г молодого шпината: 100 г копчёного бекона, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, мускатный орех, немного уксуса, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шпинат промываем, обсушиваем, кладем в салатницу.

2. Готовим соус: смешиваем уксус с измельчённым чесноком, мускатным орехом, чёрным молотым перцем и солью. Бекон нарезаем полосками, обжариваем в сковороде до румяной корочки.

3. Шпинат обливаем соусом, добавляем бекон с частью жира, и перемешиваем деревянной ложкой. Сверху посыпаем салат рублеными грецкими орехами.





## РУЛЕТКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И РЫБЫ

### МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 600 г говядины: 150 г плавленного или твёрдого сыра, 3-4 солёных огурца, 2-3 луковицы, 250 г майонеза, 1/2 ст. гранатового сока, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте порционными ломтиками, отбейте, посолите, поперчите.
2. Огурцы, сыр и лук порежьте мелкими кубиками.
3. Каждую отбивную слегка смажьте майонезом, уложите на середину по цепотке огурцов, сыра и лука. Скатайте мясные отбивные в рулетики, заколите деревянными шпажками и выложите в форму для запекания. Поверх мяса распределите оставшиеся нарезанные огурцы и лук.
4. В оставшийся майонез влейте гранатовый сок и тщательно перемешайте. Залейте полученным соусом мясо, форму затяните фольгой. Запекайте в течение 1 ч. в разогретой до 200°C духовке. Затем фольгу снимите и запекайте ещё 30 мин.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

### ВЕТЧИННЫЕ РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 8-10 ломтиков ветчины: 400-500 г шампиньонов, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 1 пучок петрушки, сливочное масло, 1 ст. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. белого сухого вина, 4 ст. л. сметаны жирностью 10-15%, 1 яичный желток, 1 ч. л. муки, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте небольшими кусочками, лук — кубиками. Обжарьте лук на сливочном масле, добавьте грибы и лимонный сок. Тушите 4-5 мин. Затем всыпьте порубленную петрушку и молотую паприку, посолите и поперчите по вкусу.
2. Для соуса смешайте вино со сметаной, мукой и желтком, посолите.
3. На ломтики ветчины выложите грибную массу, сверните в рулетики. Скрепите зубочистками, переложите в форму. Залейте приготовленным соусом, поставьте в духовку. Запекайте 10 мин. при 180-190°C.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

### КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ФЕТОЙ

На 2-3 куриных филе: 100 г феты, 100 г сметаны жирностью 15%, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, раст. масло, специи по вкусу (карри, кориандр, зира, куркума, красный и чёрный молотый перец), соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте порционными ломтиками, каждый немного отбейте через пищевую плёнку. Посыпьте молотыми специями, вотрите их в мясо, немного посолите (можно обойтись и без соли, так как фета довольно солёная). Оставьте мариноваться на 20 мин.
2. Укроп промойте, обсушите, порубите. Чеснок очистите, промойте.
3. В отдельной миске соедините раскрошенную фету, зелень укропа и пропущенный через пресс чеснок. Хорошо перемешайте. Добавьте сметану и ещё раз перемешайте.
4. На каждый ломтик куриного филе выложите начинку из феты (немного начинки оставьте, чтобы обмазать рулеты сверху). Сверните куриное филе с начинкой в рулеты и, ничем не скрепляя, выложите их швом вниз в форму с пергаментом, смазанным раст. маслом. Оставшейся начинкой обмажьте рулетики сверху.
5. Поставьте в разогретую до 180-200°C духовку на 25-30 мин.

Ангелина КОПЫЛОВА,  
г. Санкт-Петербург

### РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ СО ШПИКОМ ИЛИ БЕКОНОМ

На 800 г рыбного филе: 150 г шпика (бекона, грудинки), 2 яйца, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. панировочных сухарей, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе вымойте, обсушите, натрите солью и перцем.
2. На каждое филе положите тонкие ломтики шпика (бекона, грудинки), сверните в рулеты. Края склейте деревянными зубочистками. Окуните рулеты во взбитые яйца, запанируйте в муке, снова окуните в яйца, затем в сухари и обжарьте во фритюре.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО,  
г. Волгоград



## КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ПЕЧЁНОЧНОЙ НАЧИНКОЙ И СЫРОМ

На 500 г куриного филе: 250-300 г куриной печёнки, 1 луковица, 2 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для панировки и жарки: 1 яйцо, панировочные сухари, раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную печёнку нарежьте небольшими кусочками, очищенный лук – кубиками. Обжарьте печёнку на сковороде с разогретым раст. маслом, 2 мин. Добавьте лук, обжарьте вместе до готовности, остудите.
2. Обжаренную печёнку с луком вместе с варёными яйцами пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.
3. Сыр нарежьте небольшими пластинками.
4. Куриное филе нарежьте порционными ломтиками, отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон. На середину выложите печёночную начинку, сверху — пластинку сыра. Филе сверните в рулетики, скотите зубочистками, чтобы при жарке не вытек сыр.
5. Готовые рулетики обмакните во взбитое яйцо, затем обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте со всех сторон на сковороде с раст. маслом до появления румяной корочки. К столу подайте рулетики тёплыми.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов



## РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ С ВЕТЧИНОЙ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

На 4 филе камбалы (или другой рыбы): 100 г ветчины, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тёртого хрена, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1-2 луковицы, 1 ст. бульона, 1/2 ст. сливок, 1,5-2 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: картофельное пюре, ветчина, укроп.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе сбрызните соком лимона, оставьте мариноваться на 15-20 мин.
2. Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Укроп промойте, обсушите, порубите.
3. Рыбное филе посолите, поперчите, смажьте тёртым хреном, посыпьте порубленным укропом, сверху выложите ветчину. Сверните рулетиками и скрепите зубочистками.
4. Для соуса лук очистите, нарежьте кубиками, спассируйте на сливочном масле. Влейте сливки и бульон, посолите и поперчите по вкусу, проварите 5 мин.
5. Положите в соус рулетики и томите их 15-20 мин.
6. При подаче к столу на порционные тарелки разложите горячее картофельное пюре и рыбные рулетики, полейте луковым соусом. Сверху посыпьте кубиками ветчины и порубленным укропом.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

## КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ И ГОРОШКОМ

На 500 г куриного филе: 1 банка маринованных грибов, 1-2 солёных огурца, 1/3 банки консервированного зелёного горошка, тёртый сыр, майонез, 1 яйцо, панировочные сухари, раст. масло, соль. Для заливки: 1,5 ст. воды, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатного соуса, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте пластинами, слегка отбейте, посолите, смажьте с одной стороны майонезом.
2. Маринованные грибы и солёные огурцы мелко нарежьте, перемешайте. Горошек отцедите от заливки. Сыр натрите на средней тёрке.
3. На пластины куриного филе выложите грибы с огурцами, горошек и тёртый сыр. Сверните филе трубочками, при необходимости обвяжите нитками. Затем обмакните во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях и обжарьте на раст. масле со всех сторон до румяной корочки.
4. Рулетики сложите в кастрюлю. Для заливки смешайте томатный соус со сметаной и тёплой водой, немного посолите. Залейте куриные рулетики, потушите 20 мин.

**СОВЕТ.** По желанию заливку можно загустить 1-1,5 ст. л. муки, разведёнными в 1/2 ст. холодной воды.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

## РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ОВОЩАМИ

На 600-800 г рыбного филе: 700 г картофеля, 1 морковь, 2 черешка сельдерея, 100 г замороженного зелёного горошка, 1 луковица, 1 ст. молока, 2 яйца, 100-150 г сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи очистите. Картофель нарежьте небольшими ломтиками, морковь кружочками, сельдерея — дольками. Овощи перемешайте, добавьте зелёный горошек, немного посолите, поперчите, перемешайте с несколькими ложками раст. масла. Выложите в жаропрочную посуду с крышкой. Поместите в разогретую духовку и запекайте почти до готовности.
2. Рыбное филе нарежьте порционными кусками для рулетов, посыпьте солью, перцем и мелко порубленным репчатым луком. Сверните в рулетики, края скрепите зубочистками. Выложите на овощи.
3. Яйца взбейте с молоком, щепоткой соли и перца. Залейте овощи с рулетиками. Тушите под крышкой 30 мин. в разогретой духовке. За 5 мин. до готовности снимите крышку, посыпьте рыбу тёртым сыром и дайте подрумяниться.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.



**Э**тот салат отлично подходит для завтрака или ужина. Гречка полезна сама по себе, а вместе с чесноком и зеленью вдвойне.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

### ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

На 2/3 ст. гречневой крупы: 2 свежих огурца, 2 черешка сельдерея, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, оливковое масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, залейте 1,5 ст. воды, посолите. Сварите рассыпчатую кашу.

2. Огурцы порежьте соломкой, сельдерей — тонкими дольками, репчатый лук — кубиками. Чеснок порубите.

3. Гречку смешайте с огурцами, сельдереем, луком и чесноком. Добавьте рубленую зелень укропа и петрушки. Полейте оливковым маслом. Перемешайте.

### ОВСЯНАЯ КАША С ПЕЧЁНКОЙ

На 3 ст. готовой овсяной каши: 300 г печёнки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку вымойте, очистите от плёнок, мелко порежьте. Лук нарежьте кубиками и вместе с печенкой обжарьте на сливочном масле. Посолите, слегка поперчите.

2. В горячую овсяную кашу выложите обжаренную печёнку с луком, перемешайте.

**СОВЕТ.** Кашу можно приготовить с другими субпродуктами. Например, взять по 100 г сердца, лёгких и печёнки. Лёгкие и сердце отварить и пропустить через мясорубку.

Софья КОТОВА, г. Искитим

### КАША ПЕРЛОВАЯ С КАЛЬМАРАМИ И ОВОЩАМИ

На 2 ст. перловой крупы: 300 г кальмаров, 1 луковица, 1 морковь, раст. масло, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу прокалите на сковороде, засыпьте в кастрюлю, залейте кипятком и выдержите до разбухания. Затем поставьте на огонь и варите на слабом огне под крышкой до готовности.

2. Кальмары очистите, опустите в кипяток на 1-2 мин. Остудите, порежьте соломкой, обжарьте на раст. масле в течение 5 мин.

3. Лук очистите, мелко порежьте, морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте овощи на раст. масле в течение 2-3 мин.

4. Готовую кашу соедините с кальмарами и овощами, посолите и перемешайте.

Ольга САВЕЛЬЕВА, г. Томск



## БЕЗ КАШИ ОБЕД НЕ В ОБЕД

### КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ И ОВСЯНКОЙ

На 200-300 г мясного фарша: 300 г капусты, 2 яйца, 200 г овсяных хлопьев, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, раст. масло для жарки, специи, соль по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту натрите на крупной тёрке, отварите (можно без соли) в течение 3 мин. и откиньте на дуршлаг.

2. Овсяные хлопья измельчите с помощью блендера или кофемолки.

3. Смешайте мясной фарш, яйца и остывшую капусту. Добавьте мелко порезанный лук и чеснок, приправьте по вкусу специями и солью. Постепенно добавляйте столько овсяных хлопьев, чтобы получился фарш нужной густоты.

4. Сформируйте котлетки, запанируйте в оставшейся муке и пожарьте на сковороде.

Мария ИЛЛАРИОНОВА, г. Самара

### РИС С ЛУКОМ, ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ

На 250 г риса (лучше басмати): 2 луковицы, 6 полосок бекона или 150 г грудинки, горсть шпината (можно замороженного), сливочное масло, перец, соль.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте и отварите до готовности. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле до коричневого цвета. Добавьте к рису.

2. Бекон или нарезанную ломтиками грудинку обжарьте до хрустящей корочки. Добавьте шпинат, немного обжарьте до мягкости. Соедините с рисом. Посолите, поперчите и перемешайте.

Вера ЛЕЩЁВА, г. Томск

### СВИНАЯ ГРУДИНКА С ПЕРЛОВКОЙ И ЛЕЧО

На 1 кг грудинки: 1 ст. перловой крупы, 1 банка (800 г) лечо, 3 помидора, раст. масло, приправы и соль по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловую крупу промойте и на ночь замочите в воде.

2. Грудинку помойте, обсушите, порежьте небольшими кусочками. Обжарьте на раст. масле со всех сторон. Добавьте лечо, мелко порезанные помидоры и приправы. Перемешайте, тушите 5-10 мин.

3. К грудинке с овощами добавьте перловку, подлейте немного воды, посолите по вкусу. Тушите до готовности крупы, периодически подливая воду, чтобы не подгорело.

Валентина НЕМЦОВА, г. Краснодар



## ПЛОВ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 1,5 ст. ячневой крупы: 4 ст. воды, 1-2 луковицы, 2 солёных огурца, 2-3 зубчика чеснока, сливочное масло, специи для плова, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипящую подсоленную воду всыпьте крупу и сварите кашу почти до готовности.
2. В конце приготовления добавьте мелко нарезанный лук, огурцы и чеснок. Всыпьте специи для плова, поперчите по вкусу, заправьте кашу сливочным маслом и варите до готовности.

*Вероника ЖИРОНКИНА, г. Майкоп, Адыгея*

## ПЛОВ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ «ПО-ДОМАШНЕМУ»

На 1,5 ст. риса: 250 г замороженной цветной капусты, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. простокваши, 2 ст. л. сливочного масла, 3-4 гвоздички, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту обжарьте на сливочном масле, посолите, поперчите. Отдельно обжарьте мелко нарезанный лук и чеснок.
2. Рис промойте, подсушите, обжарьте на масле. Добавьте гвоздику. Жарьте, пока рис не станет матовым. Добавьте цветную капусту, лук с чесноком, красный молотый перец и соль. Жарьте ещё 5 мин.
3. Переложите рис в толстостенную кастрюлю, влейте простоквашу и 3 ст. горячей воды. Доведите плов до кипения, плотно закройте крышкой. Тушите на слабом огне до готовности.

*Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж*

## ОВСЯНАЯ КОВРИЖКА СО СМОРОДИНОЙ

На 1,5 ст. муки: 1,25 ст. овсяных хлопьев, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик (10 г) разрыхлителя, 125 г масла или маргарина, 150 г молока, 1 яйцо, 250-300 г свежей или замороженной смородины. Для посыпки: сахарная пудра или сахар, смешанный с корицей.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соедините муку, хлопья, смородину и разрыхлитель. Если используете мороженую смородину, лучше её не размораживать, а то она при перемешивании сильно лопается.
2. Перемешайте молоко, растопленный маргарин и взбитое яйцо, добавьте в эту смесь 3 ст. л. сахара (это для тех, кто любит не очень сладкое, для сладкоежек можно ещё 1-2 ст. л.).
3. Перемешайте все продукты, пока сухие ингредиенты не увлажнятся. Выложите получившееся тесто в промасленную форму, распределите его равномерно мокрой рукой (оно недостаточно крутое, чтобы раскатывать, но и недостаточно жидкое, чтобы самому распределиться).
4. Смешайте 1 ст. л. сахара (пудры) и корицу, посыпьте этой смесью тесто. Выпекайте при температуре примерно 200°C. Выпекается коврижка быстро: в духовке примерно 20 мин. Если сделать её плоской, то ещё быстрее.

*Ольга КОСТИНА, г. Воронеж*

## ПШЕНИЧНЫЙ КРУПНИК

На 1,5 ст. пшеничной крупы: 3 ст. воды, 200 г творога, 2 яйца, 1 яичный желток, 1/2 ст. сметаны, 3 ст. л. сахара, 2-3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, 1/2 ст. изюма, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу залейте кипящей подсоленной водой, варите до полуготовности.
2. Добавьте протёртый через сито творог, яйца, сметану, изюм и сахар. Всё хорошо перемешайте.
3. Подготовленную массу выложите в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, разровняйте. Сверху смажьте яичным желтком и маслом. Запекайте в разогретой духовке до готовности.
4. При подаче к столу полейте крупник растопленным сливочным маслом или сметаной.

*Алла БАЛАШОВА, г. Нововоронеж, Воронежская обл.*

**И**обычная гречка может быть отменно вкусной. Я долго думала, что же можно приготовить из гречки, кроме каши и оладий. И придумала вот такую чудесную запеканку. Рекомендую: просто, вкусно, красиво!

*Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки*

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

На 1,5 ст. гречневой крупы: 3 ст. воды, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. соли. Для начинки: 200 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 1 отварная куриная грудка, 200-250 г тёртого сыра, 1,5 ст. сметаны, 2-3 яйца, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку прокалите на сухой сковороде. Воду вскипятите с солью и сливочным маслом. Осторожно, тонкой струйкой всыпьте гречку. Сварите рассыпчатую гречневую кашу.
2. Грибы и лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле. Добавьте порезанное кусочками куриное мясо. Залейте 1/2 ст. сметаны, посолите, поперчите. Потушите несколько минут.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите половину гречневой каши, посыпьте частью тёртого сыра. Затем выложите грибы с луком и куриным мясом, снова посыпьте сыром. Сверху покройте оставшейся кашей. Залейте всё яйцами, взбитыми с оставшейся сметаной, посыпьте сыром. Запекайте в разогретой духовке до подрумянивания сыра.
4. Готовой запеканке дайте немного выстояться в форме, затем порежьте кусочками.

**СОВЕТ.** Можно приготовить более простую запеканку. Каждый слой гречневой каши пересыпать сыром и сверху залить сметаной с яйцами, посыпать сыром.





Для  
М. А. ПЕШКОВОЙ,  
г. Ростов-на-Дону

Как и всем женщинам, мне очень нравятся кулинарные страницы вашей газеты. В февральском номере «Женсовета» (№ 2/2009 г.) я прочитала просьбу вашей читательницы М. А. ПЕШКОВОЙ из г. Ростова-на-Дону. Она просит поделиться рецептом оладий на кефире и соде. Эти оладьи у меня получаются вкусными и пышными.

Л. С. НЕГРЕСКУЛ,  
г. Бобров, Воронежская обл.

## ОЛАДЬИ НА КЕФИРЕ И СОДЕ

На 1 л кефира (простокваши, сыворотки): сахар по желанию, 1 ст. л. соды, 25-30 ст. л. с верхом муки, раст. масло, 1 ст. л. соли. Для подачи: сметана, варенье, мёд.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир выливаем в кастрюлю, всыпаем соль и негашённую соду. Всё хорошо взбиваем венчиком в пену. Яйца класть в тесто не надо, они «садят» оладьи и делают их тугими. Затем вводим в кефир по 4-5 ст. л. муки и хорошо размешиваем. Муки кладем столько, чтобы тесто получилось густым. Затем даём тесту постоять 15-20 мин. в тепле.

2. Столовой ложкой, смоченной в холодной воде, выкладываем тесто на сковороду с разогретым раст. маслом. Оладьи обжариваем с двух сторон. Подаём со сметаной, вареньем и мёдом.

**СОВЕТ.** Из этого теста можно сделать и «ленивую» пиццу. На смазанный противень выкладываем тесто. Распределяем тонким слоем по всему противню. Сверху на тесто кладем любую начинку и выпекаем в духовке 25-30 мин. Буду рада, если мой рецепт поможет М. А. Пешковой. С первого раза может и не получиться, пусть не расстраивается, научится!

## КАК ХРАНИТЬ СЫР

На своём опыте убедилась, что сыра нужно покупать не слишком много. Лучше брать столько сыра, сколько необходимо, чем потом выбрасывать заплесневевшие или засохшие остатки. Вот какие советы по хранению сыра нашла.

1. Старайтесь не подвергать сыр резким температурным перепадам и в холодильнике храните его на нижней полке, в отделении для фруктов и овощей. Оптимальная температура хранения сыра — от +5°C до +8°C.

2. Сыр храните завернутым, так как, во-первых, он легко впитывает в себя все запахи, а во-вторых, быстро высыхает при той невысокой влажности, которая есть в холодильнике.

3. Сыр, оставленный для хранения в бумаге, даже при низкой температуре быстро черствеет и засыхает. Чтобы сыр не высыхал и не плесневел, лучше сначала завернуть его в чистый пергамент, кальку или пищевую плёнку, затем вложить в полиэтиленовый пакет. Можно поместить сыр в пластмассовую, стеклянную либо керамическую сырницу с крышкой (продаются в магазине). Нельзя хранить сыр в герметично закрывающейся посуде.

4. Если сыра много и хранить его предстоит долго, то морозилка — хороший вариант для твёрдых и полутвёрдых сыров. Правда, потом сыр может крошиться, но своих вкусовых качеств не потеряет. Сыры, купленные в герметичной упаковке, тоже долго сохраняются.

5. Небольшие куски сыра хорошо хранятся в эмалированной или стеклянной кастрюльке под крышкой в холодильнике. Можно туда ещё кусочек сахара класть (он впитывает избыточную влагу) и периодически менять его на свежий.

О. С. ГВОЗДЕВА, г. Воронеж



Для  
Е. М. БОРТНИК,  
г. Липецк

В «Женсовете» за январь 2009 г. был вопрос М. С. ВЕНГЕРОВОЙ из г. Тамбова: как можно

измерить температуру в духовке с помощью белого листа бумаги (если не работает термометр)? В нашей редакционной почте мы нашли ответ на этот вопрос, правда, речь идёт о печи, без уточнения какой именно. Надеемся, что этот способ вам поможет.

## ЕСЛИ В ПЕЧИ НЕТ ТЕРМОМЕТРА

Сначала нужно нагреть печь в течение 15-20 мин. Затем прямой нагрев уменьшить и использовать белую бумагу для определения температуры. Различают несколько стадий нагрева печи:

- **слабый жар** (100-120°C) — белая бумага через 10 мин. становится жёлтой;
- **умеренный жар**, маленький огонь (125-180°C) — белая бумага становится коричневой за 7-10 мин.;
- **средний жар**, средний огонь (180-225°C) — белая бумага становится коричневой за 1-2 мин.;
- **жаркая печь**, сильный огонь (225-275°C) — белая бумага становится коричневой за 15-30 секунд.

О. А. ДОЛГОНОСОВА, г. Абинск



Для  
М. С. ВЕНГЕРОВОЙ,  
г. Тамбов



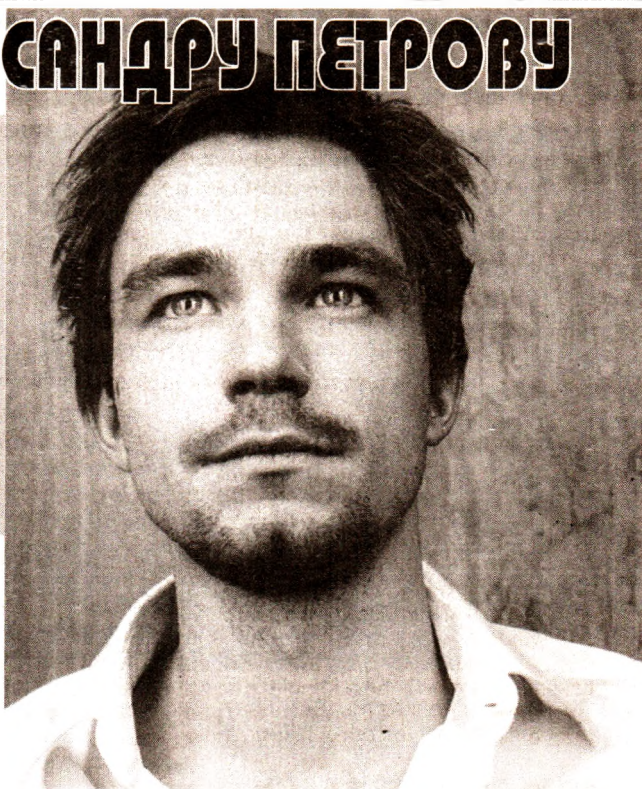
Подскажите, пожалуйста, молодой хозяйке, как правильно сварить бульон. Мне говорили, что при отваривании мяса с косточкой или курицы первую закипевшую воду сливают. Нужно ли это делать? Какой водой заливать мясо вначале — холодной или горячей?

Н. В. ПРЕСНЯКОВА,  
г. Воронеж



## 9 ВОПРОСОВ АЛЕКСАНДРУ ПЕТРОВУ

Александр Петров – молодой актёр российского театра и кино. Родился 25 января 1989 года в Переславле-Залесском. В 2012 году окончил режиссёрский факультет РАТИ. В свои 27 лет успел сняться в нескольких десятках фильмов, в том числе в таких популярных сериалах, как «Фарца», «Закон каменных джунглей», «Обнимая небо», «Полицейский с Рублёвки» и др. Сразу после окончания театрального вуза Петров успел поработать в театре Et Cetera у Александра Калягина, а теперь служит в Театре им. Ермоловой под руководством Олега Меншикова. У молодого актёра большие планы на будущее и огромное желание работать в своей профессии.



## О ПОВОРОТЕ СУДЬБЫ

— Это правда, что ты поступал на экономический?

— Да, и даже проучился там два года! Студентом я был никудышним, преподаватели мне прямым текстом говорили: «Саша, учись! Иначе станешь дворником, и ничего у тебя в жизни не получится».

— Что заставило тебя стать актёром?

— Театральная студия под руководством Вероники Иваненко в моём родном Переславле-Залесском! Я попал туда уже будучи студентом-экономистом, и там мне, в буквальном смысле, открылся дивный новый мир. Я понял, как это сложно и одновременно увлекательно — быть актёром. Мы выпустили несколько спектаклей, отвезли один из них на театральный фестиваль ГИТИСа, и после этого я твёрдо решил, чем хочу заниматься, от чего испытываю настоящее удовольствие.

## О БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ РОЛЯХ

— Ты уже сыграл Гамлета в театре – чего некоторые актёры ждут всю жизнь. В чём секрет такого стремительного взлёта?

— Забавно, но мне мой «взлёт» стремительным совсем не кажется! У меня в жизни вообще ничего не происходило быстро, это всегда было последова-

тельное восхождение по ступенькам. Даже поступая в театральный, я проходил тур за туром, тогда как многих ребят, чтобы не мучить, сразу отправляли на конкурс. Многие врываются в кино с громкими премьерами, а я начинал с небольших ролей в скромных проектах. Просто постепенно роли становились больше, а проекты — интересней. Так что моя карьера — это самая обычная лестница. Никакого лифта, всё пешком! Наверное, именно поэтому я всегда готов и к критике, и к саморазвитию, и к экспериментам.

## О ПОПУЛЯРНОСТИ

— В прессе тебя представляют как молодую звезду с большим будущим...

— Для меня звезда — это артист, известный и признанный во всём мире. Я не могу назвать себя звездой.

— За пять лет у тебя уже около 30 ролей. Не боишься в какой-то момент быть везде?

— Нет. Мне кажется, это неоправданный страх, он почему-то именно в нашей стране возникает у людей. Кого только не сыграл тот же Леонардо Ди Каприо, кого только не сыграл Джонни Депп! И весь мир на них смотрит. А у нас говорят: «Безруков надоел!» Чем он надоел? Прекрасный актёр, который играет разные роли. Плохо, когда актёр везде одинаков, — вот этого мне бы не хотелось.

## О ДЕВУШКАХ

— Как ты считаешь, что главное в девушке? Чего не хватает, быть может, современным девушкам?

— В современных девушках не хватает... собственно девушек. Очень многие стараются быть властными, самостоятельными, а это, на мой взгляд, не совсем правильно. Мне кажется, девушка создана для того, чтобы быть рядом с мужчиной, быть «за мужем». Главным всё равно должен быть мужчина, иначе нарушается природа взаимоотношений, теряется весь их смысл. Основные решения женщина должна оставлять мужчине, должна позволять ему самостоятельно «забивать гвоздь». Он должен, например, сам решать, какую машину покупать, а не советоваться с ней.

## О «ТАНЦАХ СО ЗВЁЗДАМИ»

Александр Петров участвует в проекте «Танцы со звёздами».

— Чем руководствовался, когда принимал решение участвовать в проекте?

— «Танцы» — это некий эксперимент над собой. Я

являюсь приверженцем мнения, что всегда нужно пробовать что-то новое, выбивать себя из зоны комфорта, преодолевать трудности. Таким образом ты меняешься, становишься лучше. Интуиция подсказала мне, что на сегодняшний день для меня будет полезно принять участие именно в этом проекте. И я надеюсь, что он откроет передо мной какие-то внутренние двери, и я найду в себе какие-то новые кнопки, которые потом с удовольствием буду использовать в профессии.

## О СЕБЕ

— Ты очень целеустремлённый, откуда это в тебе?

— Не знаю, но, сколько я себя помню, для меня всегда был важен результат. Это как в спорте. Если на табло плохой результат, ты не можешь сказать: «Знаете, игра была классная!» А если результат хороший, то и говорить ничего не нужно.

— Ты романтик? Способен на безумные поступки?

— Да, я такой! И, мне кажется, подобные вещи здорово стимулируют отношения, освежают чувства и вообще взгляд на мир.



# ВЫЖМИ ИЗ ЛИМОНА ВСЁ!

**Ч**его только не готовят с лимоном! Рыбу и мясо, выпечку и десерты. Даже в некоторые супы добавляют сок лимона или его дольку.

А классический лимонад, а чай с лимоном!

Однако область его применения не ограничивается кулинарией. Есть множество рецептов и для дела, и для тела. Не забывайте о них, и они выручат вас в неприятных ситуациях и помогут сэкономить.



## ЛИМОН В ХОЗЯЙСТВЕ

### УДАЛЯЕТ ПЯТНА

●Если ваш ребёнок во время рисования запачкал одежду фломастером, от пятен можно легко избавиться: лимонный сок и мелкую соль нужно нанести на пятно, потереть, а затем выстирать одежду обычным способом.

●Лимонный сок также избавляет от пятен крови на одежде. Но использовать лимон с деликатными и цветными тканями следует осторожно.

### ВОЗВРАЩАЕТ БЛЕСК

Чтобы вернуть блеск металлическим кастрюлям, потрите их кожурой лимона, на которой осталась мякоть, а затем ополосните водой.

### ПРОТИВ ИЗВЕСТКОВОГО НАЛЁТА

Чтобы избавиться от известкового налета, также помогает лимонный сок. Его нужно нанести на поверхность и через какое-то время смыть водой.

### ОТ МУРАВЬЁВ И ДРУГИХ НАСЕКОМЫХ

●Если в вашем доме завелись муравьи, смажьте лимонным соком их «любимые» места, и муравьи забудут дорогу в ваш дом.

### ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ФРУКТЫ

●Если в вазу с фруктами положить лимон, то он поможет сохранить их свежесть — фрукты будут портиться медленнее, чем обычно. Но если лимон положить к недозревшим бананам, то они «дозреют».

### ЧИСТИТ КЛЕТКУ

Если в вашем доме живут хомячки или морские свинки, то вы знаете, как непросто порой отмыть их клетку. С помощью лимонного сока дело пойдёт быстрее — выжмите его в те места, который ваш питомец использует в качестве туалета, и оставьте на время (зверёк при этом не должен находиться в клетке), затем потрите щёткой и смойте водой. Это эффек-

Если вы не собираетесь использовать весь лимон, а вам всего-то нужно несколько капель сока, то не разрезайте его. Сделайте дырочку в лимоне, например, с помощью зубочистки, выжмите необходимое количество сока, затем закройте дырочку зубочисткой и отправьте в холодильник до следующего раза.

тивное и безопасное для зверьков средство.

### ОТБЕЛИВАЕТ

●Чтобы вернуть пожелтевшей ткани белый цвет, опустите её в кипящую воду, в которую добавлен лимонный сок.

### ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЗАПАХОВ

●Вы только что чистили лук, чеснок, разделывали рыбу? «Вымойте» руки лимоном, и неприятный запах не будет вас беспокоить.

●Чтобы избавиться от запаха в микроволновке, положите несколько долек лимона в чашку с водой и отправьте в микроволновку на две минуты, включив полную мощность.

●Когда варится цветная капуста, то запах на кухне — не из приятных. Не стоит затыкать нос или убежать из кухни — гораздо проще добавить в воду небольшую дольку лимона.

## ЛИМОН ДЛЯ КРАСОТЫ

### КОЖА

●Если у вас расширенные поры, то попробуйте протирать кожу соком лимона, который, как известно, стягивает поры.

●С прыщиками тоже можно бороться с помощью лимона — выжмите немного сока на ватную палочку и «прижгите». Может пощипывать, но результат того стоит! Делайте эту процедуру вечером, перед сном, и прыщики больше не будут вас беспокоить.

●Лимонный сок отлично смягчает грубую кожу на локтях и ногах — для этого достаточно потереть проблемные места кусочком лимона в течение нескольких минут.

### ВОЛОСЫ

●Чтобы придать блеск потускневшим волосам, ополаскивайте их водой, в которую добавлен лимонный сок. Этот способ особенно хорош, если у вас светлые волосы — сок лимона придаст им потрясающий лучистый оттенок.

●Лимонный сок смягчает жёсткую воду, и после мытья ваши волосы будут шелковистыми.

### НОГТИ

●Если вы использовали лимон в кулинарных целях, и у вас осталась кожура с мякотью, не выбрасывайте её сразу же. Потрите ею ногти — лимон не только укрепит их, но и отбелит, и придаст блеск.

### ДЕЗОДОРАНТ

●Может случиться так, что под рукой не окажется дезодоранта. Лимон можно использовать как дезодорант. Конечно, после душа. Не бойтесь, что лимон будет пощипывать — если на теле нет ранок, то этого не произойдёт.

**ВНИМАНИЕ!** Этот рецепт подходит для «пожарного» случая, но не пригоден для постоянного применения.

### ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

●От укусов насекомых этот цитрус тоже помогает! Если смазать лимонным соком место укуса, то через некоторое время раздражение и боль исчезнут.

Анна ЗАВРАЖНОВА



# АЛЬСОБИЯ - КРУЖЕВНОЙ ЦВЕТОК

**К**огда я впервые увидела цветущую альсобию, то была просто очарована ею. Она удивительно похожа на сказочную Снежную Королеву в платье, сотканном из нежных цветков, как будто изготовленных из пушистого чистого снега. Белые бахромчатые цветки светились среди блестящих листочков, напоминая первый снег. Для этого изящного с бахромчатыми краями цветка англичане подобрали очень подходящее название — они назвали альсобию «кружевным цветком» («Lacy flower»). А цветоводы-любители часто величают альсобию цветами для Белоснежки.



**А**льсобия является родной сестрой Аузамбарских фиалок и глоксиний. Эти три красиво цветущие сестрички относятся к семейству Геснериевых.

Родом альсобия из тропических районов Центральной и Южной Америки (территория Бразилии, Мексики и Колумбии). Растёт она в тени деревьев, образуя обширные травяные ковры. Взрослое растение, как и земляника, даёт большое количество усов, на которых появляются новые побеги. Затем побеги самостоятельно укореняются и растение разрастается вширь в виде шикарного ковра. В период цветения такие ковры удивительно красивы. Трубчатые белоснежно-белые цветки имеют сильно бахромчатые края, которые придают цветку неповторимое очарование. У некоторых видов цветки украшены пурпурными пятнышками.

Существует всего два основных вида альсобий — альсобия гвоздикоцветная и альсобия точечная. Альсобия гвоздикоцветная — не крупное растение с мелкими тёмно-зелёными листьями овальной или округлой формы. Побеги — короткие, но крепкие, стебли достаточно толстые и сильные. Цветы белого цвета, края цветка обильно бахромчатые. Цветок отдалённо напоминает цветок гвоздики.

У альсобии точечной листья овальные, покрыты множеством белых ворсинок. Цветы достаточно крупные, белого цвета, часто с тёмно-красными крапинками в горловине, с бахромчатыми краями.

В наши дни селекционеры вывели гибридные формы с более крупными цветками, что делает альсобию ещё более привлекательной для любителей комнатных растений.

Альсобия неприхотлива в уходе, а некоторые нарушения в правилах выращивания не принесут растению особого вреда.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Растению не требуется постоянный яркий свет. Лучшее место для альсобии — восточные и западные окна, на северной стороне она тоже хорошо растёт, но цветение может не наступить.

## ТЕМПЕРАТУРА

Альсобия весьма теплолюбива. Оптимальная температура летом 20-25°C, зимой — чуть прохладнее. Растение не любит резких перепадов температуры и сквозняков. Не следует ставить горшок с растением на холодный подоконник.

## ВЛАЖНОСТЬ

Для альсобии желательно сохранять высокую влажность воздуха, но при этом опрыскивать само растение не рекомендуется. Для поддержания влажности возможно опрыскивание вокруг альсобии тёплой водой, особенно в жаркую погоду. Альсобия может расти и при обычной влажности.

## ПОЛИВ

Альсобия нуждается в равномерном и умеренном поливе. Поливать растение следует только на грунт или в поддон мягкой, отстоянной водой по мере высыхания верхнего слоя почвы. При поливе вода не должна попадать на листочки растения, на них могут появиться некрасивые пятна. Нельзя допускать и переувлажнения грунта, через полчаса после полива лишнюю воду из дренажного поддона нужно обязательно слить.

## ПОДКОРМКА

Весной и летом, в период роста и цветения, альсобию удобряют

каждые 2 недели небольшой дозой удобрения для цветущих растений. Удобрения вносят во влажную почву, растворяя в воде для полива. Нельзя использовать органические удобрения с повышенным содержанием азота, так как они тормозят цветение растения. Зимой подкормки прекращают.

## ПЕРЕСАДКА

Пересаживают альсобию весной перевалкой в широкий горшок, не разрушая ком земли. На дно горшка насыпается дренаж. Почва должна быть лёгкая и рыхлая, можно взять готовый субстрат для фиалок. Часто в почву добавляют мох сфагнум или древесный уголь.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножить альсобию можно семенами, черенками и отводками. Самый простой и эффективный способ размножения растения с помощью дочерних розеток. Розетки срезают с материнского растения и укореняют в отдельном горшке, возможно и укоренение розетки без отрезания.

## БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ

Альсобия почти не подвержена заболеваниям и устойчива к вредителям растений. Но из-за слишком сухого воздуха может появиться паутинный клещ. Очень редко на растении встречается щитовка или нематода. Для борьбы с этими вредителями необходимо использовать обычные инсектициды (Актеллик, Фитоверм и др.), продающиеся во всех флористических магазинах.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА



**1-я ошибка  
ИСТЕРИКА**

**ЖЕНА.** Редко какая женщина может спокойно, без истерик отпустить своего мужа на все четыре стороны. Истерика — это главный аргумент в борьбе за свои права на мужа. И первая, едва ли не самая главная ваша ошибка. Поплакать — можно, и даже нужно, и полезно. Но ведь просто поплакать вы не умеете. Начинается всё с первых двух-трёх слезинок и тихих всхлипываний, затем слёзы уже льются ручьём, всхлипы переходят в рёв, нос распухает, а самое главное, во время истерики становится неконтролируемым поток слов, оскор-

# КОГДА ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Говорят, были времена, когда мужчины сражались между собой за внимание одной женщины. Во времена наших мам на десять девчонок уже было всего девять ребят. Ну а нам с вами достался отрезок времени, когда мужчин не хватает катастрофически, и за мужчину приходится уже просто бороться, стоять, как говорится, насмерть! Всем известный треугольник муж — жена — любовница, поздно или рано, претерпевает метаморфозы. В один прекрасный момент внебрачная связь становится неоспоримым фактом, и кому из двух — жене или любовнице — достанется мужчина, зависит только от самих женщин. Какие ошибки в этой ситуации совершают и жена, и любовница, и как их избежать? Сразу оговоримся. Мы не собираемся морализировать на тему супружеской неверности, искать правых и виноватых, презирать одних и возвышать других. Мы просто хотим дать несколько рекомендаций, как избежать малой кровью последствий, когда тайное становится явным. Итак, факт свершился.

блений, обвинений, требований. И у вашего мужа может возникнуть только одно желание — бежать от фурии, в которую превратилась его жена, причём как можно дальше. И где он найдёт пристанище, догадаться нетрудно.

**ЛЮБОВНИЦА.** Думаете отделаться лёгким испугом? Даже не надейтесь! Вы тоже окажетесь втянутой в бурный водоворот событий. Выяснения отношений вам не избежать. И вы можете допустить ту же ошибку, что и жена: начать блажить! Как же! Ведь у вас есть все основания биться в истерику оттого, что вы в один миг можете потерять любимого мужчину, оттого, что на горизонте замаячило одиночество, которое неизвестно сколько может продлиться, и это никак не входило в ваши планы. Но не забывайте ни на минуту, что для мужчины настало время выбора. Только представьте себе, как он бежит без оглядки из собственного дома, от жены, с её скандалами и истериками, бежит, конечно же, к вам, а вы встречаете его с опухшим от слёз лицом. Из двух зол, поверьте, он выберет первое — более понятное, привычное, родное — жену.

**2-я ошибка  
ОБВИНЕНИЯ**

**ЖЕНА.** И вот вы уже вышли на тропу войны. Обвинения во всех грехах посыпались на мужа как из рога изобилия. И вы снова допу-

скаете ошибку. Ведь если бы муж просто сходил пару раз «налево», так сказать, для здоровья, то вы бы и знать-то ничего не знали. Значит, дело гораздо серьезнее. И кто, как не вы, в первую очередь, виноваты в этом? Не выкрикивайте набившие оскомину фразы типа «Я отдала тебе свою молодость!», «Ты сломал мою жизнь!», «Ты предал меня и наших детей!» и т. п. Ведь он тоже отдал вам свою молодость, и, может быть, это вы сломали ему жизнь, доведя ваши семейные отношения до логического завершения. Ваши обвинения в его адрес вызовут у него, в лучшем случае, раздражение, в худшем — могут поднять волну возмущения и агрессии.

**ЛЮБОВНИЦА.** Ваши надежды оказались обманутыми. Ведь вы же надеялись, чего уж теперь скрывать, что он, в один прекрасный момент, разведётся с женой и придёт жить к вам. И вам непонятно, откуда вдруг такие метания. Ведь это он виноват в том, что стал изменять с вами жене, это он убеждал вас, что давно не спит с ней, что ничего, кроме привычки и детей его с ней не связывает. А вы, наивная, поверили, и теперь ваша жизнь разбита, ведь вы потратили на него столько времени вместо того, чтобы устраивать свою личную жизнь. Слово за слово, и вы, следуя по пятам жены, загоняете любимого вами обоими мужчину в угол. И поверьте, если он и выберется из этого угла, он, опять же, выберет из двух зол одно, нетрудно догадаться, какое.



## 3-я ошибка УНИЧТОЖЕНИЕ СОПЕРНИЦЫ

**ЖЕНА.** Ну что ж, самое время раскрыть мужу глаза на вашу соперницу! Рассказать, какая она стерва, и что пробу на ней ставить негде, и что, вообще, она его окрутила с помощью приворота. Кстати, можно заметить, что у неё кривые ноги, волосы крашенные, зубы вставные, грудь силиконовая. И что дальше? Ведь наверняка всё это — сущая ложь. Скорее всего, она и моложе вас, и красивее, и свежее. Ваш муж влюблён, он летает на крыльях любви, а вы его — мордой по батарее. Унижая соперницу, вы совершаете, можно сказать, непорядочную ошибку, так как ваш муж просто обязан будет защищать свою любовь, как когда-то защищал и вас.

**ЛЮБОВНИЦА.** Вы готовы ухватиться за любую соломинку, чтобы спасти ваши отношения. Почему бы не напомнить ему, что жена постарела, подурнела за годы жизни с ним, что она лишена того очарования, которое есть у вас, что только с вами он чувствует себя настоящим мужчиной и т. д.? Но цели вы своей не достигнете, а соломинку сломаете, потому что в последние дни он живёт с чувством вины перед женой, а вы ещё масла в огонь подливаете. А ведь он может вспомнить, что постаревшая жена была когда-то отменной

красавицей, и с каким терпением она переносила тяготы семейной жизни — его маленькую зарплату, комнату в общежитии и т. п. Унижая жену, вы переступаете черту дозволенности, и можете в один миг лишиться статуса любимой женщины.

## 4-я ошибка ПОИСКИ КОМПРОМАТА

**ЖЕНА.** Ага! Один раз он уже остушился, так что теперь я имею полное право шарить по его карманам, проверять электронную почту, заглядывать в сотовый телефон, подключить к поиску компромата любимых друзей. Но муж — не ваша собственность. В том, что у него появилась любовница, есть доля и вашей вины. Поэтому подвергать его тотальному контролю — верх безрассудства. Жить под вечным прессингом он уже не захочет, поскольку у него появилась перспектива снова быть желанным и любимым, но не вами.

**ЛЮБОВНИЦА.** На горизонте замаячила жена! А вдруг он бросит вас, она же — законная! Нет, это невозможно допустить. И вы начинаете поминутно звонить ему по телефону, контролируя все его передвижения, будь то семья или работа. Лепите компромат из того, что очередной вечер он провёл не с вами. Ну и что, что там дети? А вы из-за него вынуждены проводить вечера

в одиночестве. И когда, наконец, он сделает выбор: вы или жена? Если вы лишите мужчину личного пространства, он вам этого может и не простить. А вдруг его жена оказалась умнее, чем вы думали, и дала ему полную свободу и время для выбора? Тогда ваше желание привязать его к своей юбке, может вызвать у него полное неприятие.

## 5-я ошибка РЕБЁНОК КАК ШАНТАЖ

**ЖЕНА.** Дети — это самое болезненное место для вас обоих. И зря психологи призывают в подобных ситуациях, в первую очередь, думать о детях. Новая любовь «сносит крышу», а вместе с ней и все преграды на пути. Раз уж так случилось, поспешите не впутывать детей в ваши отношения. Не шантажируйте мужа детьми, от этого никому не будет пользы. Лучше своевременно расставшиеся родители, продолжающие любить своих чад, чем жизнь под одной крышей с ненавидящими друг друга мамой и папой.

**ЛЮБОВНИЦА.** К вам это тоже относится. Вдруг вы захотите выставить в качестве заградного щита срочно образовавшуюся беременность? И чего вы добьётесь своим ультиматумом? Там у него уже есть дети, тут — угроза их появления, впору хвататься за голову и бежать куда глаза глядят. И он будет абсолютно прав. Вы же знали, на что шли, когда вступали в отношения с женатым мужчиной. Дети должны быть желанными, их защищать надо, а не на щит поднимать.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безусловно, от ошибок никто не застрахован, но учиться всё-таки лучше не на своих, а на чужих. В борьбе за личное счастье можно наломать таких дров, что вся оставшаяся жизнь уйдёт на разбор завалов. Не спешите объявлять друг другу войну. Самый мудрый совет — набраться терпения, время всё расставит по своим местам.

Алла ОРЛОВА





Английский писатель Сэмюэл Батлер утверждал, что один шаг не только от великого до смешного, но и от смешного до великого. Этот шаг порой — вся жизнь. Такой жизнью и была кино-судьба Леонида Иовича Гайдая. Смешное у него выразило простую суть — человек должен быть счастливым. И самый прямой путь к этому через смех. В смехе есть всё! И любовь, и ненависть, и добро, и истина, нет в нём только зла.

Гайдай был одарён уникальным талантом чувствовать эту добрую природу смеха и открывать её кинозрителям. Гайдай — это огромное, удивительное, ни на что не похожее дарование.



## ОТ СМЕШНОГО ДО ВЕЛИКОГО

### МАЛАЯ РОДИНА

Уже в детстве он отличался среди остальных одноклассников своими розыгрышами, шутками, проделками и артистической, творческой натурой. Детские годы и юность неразрывно связаны у Гайдая с Иркутском, где и проявились его дарования. Ещё школьником он от клуба железнодорожников ездил с «творческим десантом» по Кургобайкальской железной дороге, читал рассказы Зоценко, декламировал Маяковского. Выпускной бал в его 42-й железнодорожной школе состоялся за два дня до начала войны. Он пытается уйти на фронт добровольцем, но в военкомате предлагают немного подождать, и Гайдай устраивается рабочим сцены в Иркутский театр, где в это время гастролировал Московский театр сатиры. В связи с войной Театр Сатиры остаётся в Иркутске в эвакуации, и Гайдай с головой погружается в мир театрального искусства. «Иркутск для Лёни — это было святое, — вспоминала впоследствии жена Гайдая, актриса Нина Гребешкова. — В Иркутск Лёня ехал при любой возможности. Он был влюблён в этот город, в свой первый и единственный театр. Это было для него удовольствием, настоящим праздником».

### ОГЛАСИТЕ ВЕСЬ СПИСОК...

В 1942 году Леонид Гайдай был призван в армию. Первоначально его служба проходила в Монголии, где он объезжал лошадей, предназначен-

ных для фронта. Высокий и худой, Гайдай на приземистых монгольских лошадях смотрелся комично, но со своей ковбойской работой справлялся успешно. (Помните, в «Кавказской пленнице» Шурик едет по шоссе на лошадке-пони, и его длинные ноги почти касаются земли?). Но Гайдай, как и его сверстники, рвался на фронт. Находиться в мирной Монголии, они считали стыдным.

Когда приехал военком отбирать пополнение в действующую армию, на каждый вопрос офицера, Гайдай отвечал: «Я». «Кто в артиллерию?» — «Я», «В кавалерию?» — «Я», «Во флот?» — «Я», «В разведку?» — «Я» — чем вызвал недовольство военкома. «Да подождите вы, Гайдай, — приказал военком. — Дайте огласить весь список!». Из этого случая через много лет родился эпизод в фильме «Операция «Ы»».

### ВОЙНА

Гайдая направили на Калининский фронт. Он служил во взводе пешей разведки, неоднократно ходил во вражеский тыл брать языки, был награждён несколькими медалями. В 1943 году Гайдай, возвращаясь с задания, получил тяжёлое ранение ноги, подорвавшись на противопехотной мине. Около года он находился в госпитале, перенёс пять операций. Врачи хотели ампутировать ему ногу, но Леонид категорически отказался, заявив, что «не бывает одноногих актёров». Всю оставшуюся жизнь его преследовали последствия ранения. Часто откры-

валась рана, из которой выходили осколки, кость воспалялась, вызывая сильные боли. Леонид Иович никогда не показывал своих болезней и недомогания, окружающие даже не догадывались о его инвалидности.

### «ПЁС БАРБОС...», ИЛИ ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

Вернувшись с фронта, Гайдай пришёл в Иркутский областной драмтеатр, поступил в студию, которую окончил в 1947 году. Два года он играл в спектаклях драмтеатра. Он был хорошим актёром и пользовался успехом у публики. Но всё чаще Леонид стал задумываться о режиссуре. В 1949 году Гайдай приехал в Москву и поступил на режиссёрский факультет ВГИКа. У него было ясное понимание того, что ему нужно в жизни и что он должен делать, чтобы быть счастливым человеком. В 1955 году Гайдай оканчивает ВГИК, в 1956-м выходит его первый фильм «Долгий путь», а спустя два года на экраны выходит сатирическая комедия «Жених с того света», едва не стоившая ему карьеры. Картина была встречена в штыки. В результате фильм обругали, сократили и пустили вторым экраном. Леонид Гайдай испытал сильное душевное потрясение.

Гайдай уехал к родителям в Иркутск, где и произошёл решающий поворот в его судьбе, можно сказать, второе рождение. На чердаке родительского дома он обнаружил номер «Правды» с фельетоном в стихах «Пёс Барбос»



Степана Олейника. Фельетон необычайно увлек его, и он сел писать сценарий. 9-минутный фильм «Пёс Барбос и необычайный кросс» имел огромный успех, его тут же разослали по посольствам. Эта незатейливая короткометражка породила уникальный феномен трёх суперпопулярных героев-масок советского кинематографа — Балбеса, Труса и Бывалого, которые потом были задействованы в «Самогонщиках» (1962), в третьей новелле комедии «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (1965) и в «Кавказской пленнице» (1966).

## ТОВАРИЩ СААХОВ

Гайдай был настоящим режиссёром. Он умел работать с людьми. Со сценаристами, с актёрами, с оператором и с художниками — со всеми... У Гайдая был очень кропотливый отбор материала. И, конечно, монтаж. Очень многое из того, что было снято, он сам выбрасывал. Но многое у него отнимали насильно. К примеру, в «Кавказской пленнице» была чудесная панорама товарища Саахова снизу вверх: сапоги, военные брюки, китель, рука, засунутая за китель, — точно Сталин. А дальше голова... товарища Саахова. В просмотровом зале стоял гомерический смех, но в Госкино этот кадр безжалостно вырезали и смыли негатив. Много таких гайдаевских замечательных деталей исчезло навсегда. Но при необходимости Гайдай мог что-то изменить. И делал это очень изобретательно. Поначалу в «Кавказской пленнице» фразу «А в соседнем районе жених украл члена партии» произносил Фрунзик Мкртчян. Но её запретили, чем мы были очень огорчены.

Тогда Гайдай сделал гениальный ход. Он отдал эту фразу «любимцу богов, зрителей и начальства» Юре Никулину, и она прошла без сучка, без задоринки. Гайдай прекрасно понимал своё время и понимал, с кем он имеет дело.

## БРИЛЛИАНТЫ ГАЙДАЯ

По «Бриллиантовой руке» Госкино подготовило огромный список поправок. Там было за что ухватиться: и песня про зайцев, которые косят трын-траву, и «страшная» песня про детей понедельника, и про общественность, которой «отключим газ и воду, если будет не согласна», и первая в нашем кино эротическая сцена. В общем, в фильме было огромное количество вещей, к которым Госкино придиралось, и картину в таком виде выпускать отказывалось. И всё-таки фильм вышел, без купюр. «Гениальность Леонида Иовича состояла в том, — как потом с восторгом вспоминал Вячеслав Невинный, — что он специально вклеил в финал сцену атомного взрыва, которой поверг начальство в такой ужас и изумление, что они забыли обо всём остальном. Председатель Госкино Романов смотревший картину, чуть в обморок не упал, увидев финал. И когда через три дня директор картины позвонил в Госкино и сказал, что Гайдай наконец-то согласился отрезать атомный взрыв, там все были просто счастливы. И никаких поправок больше не было.

Это великое дело — гениальная находчивость режиссёра. Поэтому сегодня мы можем наслаждаться непорезанной картиной Леонида Гайдая, оказавшейся настоящим

бриллиантом. Хохотать, смеяться, плакать и восхищаться.

## ЧЁРНЫЙ КОТ И ШАМПАНСКОЕ ЗА НАХОДКУ

Леонид Иович всегда разбивал тарелку перед началом съёмок. Однажды тарелка не разбилась, и съёмки отложили. Ещё он верил в мистическую силу чёрных кошек, считал, что они приносят удачу, потому и снимал их в каждой картине. В комедии «Иван Васильевич...» чёрный кот первым проникает из квартиры в царские палаты, а в конце фильма шапка Мономаха превращается в чёрного кота. В «Бриллиантовой руке» дикий чёрный кот появляется в страшном сне Козодоева (актёр Андрей Миронов). А когда Шурик и Верзила ползут вдоль трубы, сталкиваясь нос к носу, они видят котёнка... Всего на съёмках были «заняты» девять хвостатых «артистов».

А ещё Леонид Гайдай премировал артистов за находки, придумки. Яковлев хвалился, что придумал, когда и. о. царя садится на трон, герой Куравлёва видит на ногах «царя» сандалии. Он же предложил сделать повязку своему герою Бунше, будто у него вскочил флюс. Сам Гайдай включил в фильм момент с импортной ручкой, которую Куравлёв дарит послу. Эту ручку режиссёру привезли из-за границы. Моргунов вспоминал: «За каждый трюк Гайдай предлагал нам по две бутылки шампанского. Никулин заработал в «Кавказской пленнице» 24 бутылки, я — 18. А Вицин — одну. Он страшно не любил шампанское, любил сдавать посуду».

## КОМЕДИОГРАФ БОЖЬЕЙ МИЛОСТЬЮ

Гайдай был комедиографом по определению, можно сказать, Божьей милостью, поэтому он был настолько требователен и аскетичен. Известно гайдаевское: «плачу, но режу».... А резал он всё, что замедляло, разрушало темп-ритм картины. Его фильмы — это как дыхание. Можно условно сказать, что они гениально совпадают по своему ритму с дыханием зрителя, поэтому нет ни секунды экранного времени, которое бы не соответствовало вдоху и выдоху. А ещё его фильмы — это дыхание эпохи. «Бриллиантовая рука», «Кавказская пленница», «Иван Васильевич меняет профессию» — стали по-настоящему народными и любимыми зрителями многих поколений. И хотя коллеги-режиссёры и кинокритики не воспринимали всерьёз творчество Гайдая, именно его ленты навсегда остались в истории кинематографа.

Подготовила Алла ОРЛОВА







## ПРИЧИНЫ

В большинстве случаев причиной перхоти является дрожжевой грибок, так называемая малаземия. Его можно обнаружить на любой голове. В норме грибок живёт на коже и никаких неприятностей не вызывает. Однако его размножение может бесконтрольно усиливаться. И такое агрессивное поведение безобидного грибка всегда имеет под собой какую-то почву.

Проблемы могут возникнуть вследствие изменения ухода за головой, увеличения выделения кожного сала, воздействия погодных условий или стресса. Повлиять на обменные процессы могут неправильное питание, в частности, если в рационе слишком много жирного и сладкого и мало витаминов, курение, гормональная перестройка, переутомление. Большую роль играют проблемы с кишечником: как правило, от них страдают 80-90 процентов людей с перхотью. Как ни странно, появление перхоти может быть вызва-

но даже использованием... шампуня от перхоти — если он неправильно подобран.

Иммунная система защищается от «нашествия» грибка ускоренным образованием новых клеток кожи. Это ведёт к перепроизводству ороговевших клеток и образованию перхоти.

Но иногда грибок бывает ни при чём. Избыточное шелушение кожи головы может быть признаком низкого качества шампуня (агрессивности его моющей основы), жёсткости воды, чрезмерной сухости воздуха помещений, постоянного использования фена. Как правило, такие проблемы возникают у обладательниц очень сухой кожи.

## ЖИРНАЯ ИЛИ СУХАЯ?

Обычно различают два вида перхоти. Сухая перхоть маленькая, распределённая по всем волосам, и сыпется с головы. В основном её видно на одежде и поэтому она очень бросается в глаза.

Жирная же перхоть, нао-

# Твое здоровье КАК СНЕГ НА ГОЛОВУ

**Перхоть — очень распространённая проблема, от неё страдает каждая третья женщина и каждый второй мужчина молодого и среднего возраста. Мы привыкли, что «снег на плечах» — это только досадное недоразумение, с которым легко справиться, вымыв голову каким-нибудь популярным шампунем. Однако не всё так просто. Прежде чем говорить о лечении перхоти, надо разобраться, откуда она берётся.**

борот, склеивается, чешуйки её большие и в большинстве случаев имеют желтоватый оттенок. Часто они прочно сидят на голове и не опадают. Если её потереть между пальцев, на пальцах остаётся жирная плёнка. Следствием образования жирной перхоти может быть выпадение волос.

Если при этом возникают и видимые очаги воспаления, заметные по сильному покраснению и мучительному зуду, то это даёт повод говорить о себорейной экземе. Себорейная экзема — серьёзное кожное заболевание, которое поражает, в основном, мужчин.

первую очередь витаминов А, группы В. Давно подмечено, что состояние кожи головы и волос особенно портится после изнурительных диет. Если причина в этом — нужно правильно питаться. Введите в свой рацион овощи, фрукты, злаки, питание должно быть полноценным. Желательно, чтобы в пище присутствовала грубая клетчатка.

При жирной перхоти, особенно, если на голове всё же возникло воспаление и корочки, следует обязательно обратиться к врачу-дерматологу или косметологу. Обычные шампуни с такой перхотью не справятся, тут нужны специальные средства, которые продаются только в аптеках. Только врач сможет правильно оценить состояние кожи головы, подобрать шампунь и другое лечение. Возможно, даже потребуются консультация врачей других специальностей.

Существует также множество видов различных кремов и лосьонов от перхоти — их нужно регулярно втирать в кожу головы. По отзывам, наиболее эффективной разновидностью лечебных кремов от перхоти являются ночные. Такой крем нужно вечером распределить по волосам и коже головы, а утром смыть водой.

Косметологи при лечении перхоти рекомендуют и другие методики. Например, массаж. Это совсем несложно: каждый вечер 10-15 мин. массируйте кожу головы подушечка-

## КАК ЛЕЧИТЬ ПЕРХОТЬ

На сегодняшний день существует немало средств против злобных чешуек. Но прежде чем рассказать о них, напомним: бороться с перхотью как таковой бессмысленно. Ведь причина перхоти — в организме, его и надо лечить. То есть необходимо нормализовать обмен веществ с помощью специальной диеты, особого режима дня или гормональных препаратов. Только разобравшись с основной причиной перхоти, можно двигаться дальше.

Если перхоть осыпается сухой пылью, «виновником» её образования нередко бывает авитаминоз. Возможно, организму не хватает витаминов, и в





ми пальцев в различных направлениях. Массаж хорошо начать с расчёсывания мягкой массажной щёткой.

Отлично зарекомендовала себя криотерапия — массаж жидким азотом. Сильный холод активизирует обменные процессы в клетках кожи головы и одновременно избавляет от избыточных клеточных наслоений — кожа как бы обновляется.

## МНОГОЛИКИЕ ШАМПУНИ

Шампуни против перхоти делятся на:

■ **противогрибковые;**  
■ **отшелушивающие** — они действуют как своеобразный скраб для кожи головы;

■ **шампуни с растительными экстрактами**, удаляющими избыток жира с кожи головы и замедляющими размножение грибка.

Первый вид шампуней наиболее эффективный. Но он поможет только тогда, когда причина перхоти — избыточное размножение грибка. С одной стороны, они снижают количество грибка на коже головы, с

другой — противодействуют зуду, зачастую сопровождающему это заболевание.

Шампунь следует оставить на голове примерно на 3-5 мин., чтобы он подействовал. Грибок весьма «упрям» и прочно держится на коже головы. После этого волосы следует промыть и причёсать, как обычно. Такое лечение следует проводить не меньше, чем в течение 6 недель. Отшелушивающие шампуни и средства с растительными экстрактами чаще применяют для профилактики нового «нашествия» перхоти.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПЕРХОТИ

До нас дошло немало способов лечения перхоти, которые применяли наши бабушки. Врачи-косметологи уверены, что многие из этих способов помогают не хуже специальных средств. Единственный их минус в том, что для приготовления настоев и отваров требуется немало сил и времени.

■ При сухой перхоти смешайте сок облепихи с оливковым маслом в соотношении 1:3. Нагрейте смесь до 50-55°C на водяной бане и втирайте на ночь в кожу головы.

■ Независимо от типа перхоти для споласкивания волос после мытья хорошо применять настои цветков ромашки, тысячелистника и ноготков — эти растения обладают дезинфицирующими свойствами. Для приготовления отвара 4 ст. л. травы залейте 0,5 л воды, кипятите 5 мин., настаивайте 30 мин., разбавьте тёплой водой до 1,5 л и споласкивайте волосы ежедневно в течение 1,5-2 месяцев.

■ Попробуйте иногда заменять шампунь кефиром или яйцом (или составом из стакана кефира и 1-2 яиц). После мытья ополосните волосы настоем лекарственных трав.

■ При любом типе перхоти можно применять отвар крапивы с уксусом. Для приготовления отвара возьмите 2 ст. л. измельчённых листьев двудомной крапивы и залейте их 2 ст. крутого кипятка. Через 40 мин. процедите и к отвару крапивы добавьте 9%-й уксус (из расчёта 1 часть уксуса и 8 частей отвара). 2 ст. л. полученного косметического уксуса смешайте с 6 ст. л. горячей воды. Полученный состав вотрите вечером с помощью ватного тампона в кожу головы, разделяя при этом волосы на ряды расчёской. Голову обвяжите целлофаном и платком, чтобы не запачкать подушку. На следующее утро помойте голову. После того как волосы хорошо промоются, прополощите их смесью из 3 ст. л. косметического уксуса на 1 ст. горячей воды. Это лечение следует проводить курсами в течение 3 месяцев 2 раза в неделю.

■ При жирной перхоти хорошо помогают следующие компрессы.

- Залейте 2 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. шишек хмеля, 4 ст. л. корней лопуха 1 л крутого кипятка. Процедите через 40 мин. и втирайте настой в кожу головы 2-3 раза в неделю в течение 1 месяца.

- Залейте 1 л кипятка, 1 ст. л. шишек хмеля, 2 ст. л. травы пижмы и крапивы, через 40 мин. процедите. Настой втирайте в тёплом виде после каждого мытья головы в течение 2 недель.

■ Для ополаскивания волос, поражённых жирной перхотью, можно приготовить следующий состав. К кожуре 4 лимонов добавьте 1 л воды и проварите 15 мин. Этим отваром волосы ополаскивайте 1 раз в неделю.

■ Можно также ополаскивать волосы настоем луковой шелухи. Для его приготовления залейте горсть шелухи 1 л кипятка и настаивайте 30 мин. в термосе. Затем настой процедите и ополаскивайте волосы 2-3 раза в неделю в течение 2 недель. Через 2 недели курс можно повторить.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Для мытья головы после излечения от перхоти рекомендуется использовать мягкий шампунь и всегда следует промывать волосы начисто проточной (лучше очищенной и смягчённой) водой. Как правило, ежедневное мытьё головы подходящим шампунем не вредит волосам. Но в случае жирных волос не стоит мыть голову очень часто, особенно специальными средствами «для жирных волос». Активное обезжиривание кожи головы активизирует производство

кожного сала железами.

После мытья не следует высушивать волосы слишком горячей струей фена, потому что горячий воздух может усилить раздражение и сухость кожи. Жирные волосы лучше всего сушить на воздухе.

Даже если вам докучает зуд на голове, избегайте её расчёсывать щётками с острыми кончиками и, тем более, царапать ногтями. Это может привести к образованию маленьких ранок, воспалениям и инфекциям кожи головы.

**Ольга  
МУБАРАКШИНА**



## Женская консультация



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

**У** меня начался климакс, после чего стали очень беспокоить усталость и быстрая утомляемость. Подскажите, как поднять тонус в моей ситуации.

О. Ч., г. Барнаул

Ощущение постоянной усталости и быстрая утомляемость при климаксе встречаются часто. Наряду с приливами, колебаниями настроения и артериального давления утомляемость является следствием гормональной перестройки.

Большинство симптомов климакса можно уменьшить одной таблеткой. Для этого нужно обратиться к гинекологу, пройти обследование и решить, подходит ли вам заместительная гормональная терапия. Обследование включает маммографию, ультразвуковое исследование малого таза, мазок на выявление атипичных клеток, диагностику функции печени и состояния щитовидной железы. Надо будет также проверить зрение, сделать анализ крови, электрокардиограмму и денситометрию — определение плотности костной ткани. Если у вас не будет противопоказаний к приёму гормонов, они — наилучший выбор.

Помимо утомляемости применение гормонов позволит решить ещё целый ряд проблем — сухость во влагалище, быстрое увядание кожи, развитие остеопороза и многое другое. Но если вы — категоричный противник приёма гормонов, или почему-либо они вам не подходят, есть другие варианты.

Уменьшить проявления утомляемости могут гомеопатические средства, такие, как климаксан или климактоплан. Они регулируют эндокринную и вегетативную нервную систему. В результате уменьшаются нервозность, приливы, утомляемость, нормализуется сон. Конечно, по силе действия гомеопатические средства уступают гормонам. Но зато у них практически нет противопоказаний, а побочные эффекты возникают крайне редко. Возможно также и использование препаратов растительного происхождения, содержащих фитогормоны.

**П**ри операции по поводу внематочной беременности мне удалили маточную трубу. Каковы мои шансы на новую беременность и как избежать повторения ситуации?

Е. С., г. Искитим

Если вторая труба проходима и нормально функционирует, беременность возможна. Затруднения с зачатием могут быть при наличии спаек. В таких случаях их разделяют оперативным путём при небольшой лапароскопической операции. При удалении обеих труб или полной неработоспособности оставшейся трубы беременность возможна только при помощи экстракорпорального оплодотворения (ЭКО).

Чтобы ситуация не повторилась, необходимо лечить воспалительные процессы в половых органах, и в частности в придатках (яичниках и трубах). Воспалённая труба плохо сокращается, она отекает и её просвет становится очень узким, что не способствует продвижению оплодотворённой яйцеклетки в полость матки.

**На вопросы отвечал Эдуард МУБАРАКШИН,**  
врач-гинеколог Дорожной клинической больницы  
г. Воронежа

## Твое здоровье

**П**инимаю противозачаточные препараты уже второй год. Недавно услышала, что они разрушают в организме витамины. Это правда? И как мне лучше всего питаться?

А. Б., г. Челябинск

Действительно, по последним данным учёных приём противозачаточных препаратов может вызвать нехватку в организме некоторых витаминов. Особенно быстро «тают» запасы витамина В6, аскорбиновой и фолиевой кислот. Это может сказаться на самочувствии, поэтому пересмотрите своё меню.

Наибольшее содержание витамина В6 отмечается в бананах, авокадо, клубнике, сладком перце, моркови, цветной капусте и картофеле. Богаты им также гречневая и пшеничная крупы, коричневый рис, бобовые, грецкие орехи и мясные продукты.

Аскорбиновой кислотой богаты шиповник, чёрная смородина, сладкий перец, петрушка. Сравнительно много её в citrusовых, землянике, клубнике и зелёном луке. Важными источниками витамина С являются белокочанная капуста и картофель. Но срок хранения готовых овощных блюд должен быть не более 3 часов, а картофельных — не более часа.

Фолиевой кислоты много в картофеле, помидорах, бобовых. Богаты ею также все овощи зелёного цвета — например, брокколи, шпинат. Кроме того, этот витамин синтезируется в кишечнике нашей микрофлорой. Поэтому при дисбактериозе кишечника нехватка фолиевой кислоты может усиливаться.

**П**осле гриппа у меня появились необычные выделения из влагалища с неприятным запахом. Подруга посоветовала сделать 2-3 спринцевания с капелькой йода и ложкой соды. Можно ли лечиться этим методом?

Н. З., Воронежская область

Выделения с неприятным запахом могут быть симптомом многих заболеваний, в том числе и бактериального вагиноза. Сода при данном состоянии противопоказана, так как она меняет среду влагалища в щелочную сторону. Это может только усугубить проблему.

Что касается йода, то он применяется при некоторых воспалительных заболеваниях влагалища. Но спринцевания с ним малоэффективны. Лучшее действие оказывают свечи, содержащие особую форму йода. Вам необходимо обследование у врача и лечение по результатам полученных анализов.



Сейчас одно из самых популярных растений в домашнем цветоводстве — золотой ус. Похвалы ему звучат со всех сторон: растёт без проблем и все недуги лечит. Но прежде чем завести у себя это чудо, сначала лучше всё-таки узнать, что же это такое.

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР

## СВОЙСТВА

### И ПРИМЕНЕНИЕ

Золотой ус является сильным биостимулятором. В его соке было обнаружено большое количество биологически активных веществ. Исследования показали, что золотой ус содержит каротиноиды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды, гликозиды, пектины, дубильные вещества (танины) и большое количество минеральных элементов (калий, кальций, железо и другие).

Он повышает интенсивность обменных процессов, стимулирует жизненные силы, активизирует клетки иммунной системы. Золотой ус — хорошее средство для укрепления иммунитета.

Считается, что его можно использовать для лечения сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и мочекаменной болезней, острых и хронических бронхитов, пневмонии, трахеита, при простудных заболеваниях и гриппе.

Применяют его также при заболеваниях костно-мышечной системы, ревматизме, артрите, остеохондрозе, ушибах в виде мази, растираний, ванн и компрессов. Сок растения обладает дезинфицирующим, ранозаживляющим и регенерирующим действием, помогает при лечении болезней и травм кожных покровов.

## КАК ГОТОВИТЬ

По мнению фитотерапевтов, золотой ус обретает лечебные свойства, когда его горизонтальные побеги становятся коричнево-фиолетового цвета и образуют не менее 9 суставчиков (узлов). В лечебных целях применяют стебли и листья, срезанные у основания розеток. Максимум биологически активных веществ накапливается к осени.

Перед приготовлением лекарства из каких-либо частей золотого уса, нужна предварительная подготов-

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Следует заметить: хотя лечебные свойства золотого уса признаны, но всё же химический состав этого растения и побочные эффекты до конца не изучены. Препараты из него не включены в Государственную фармакопею РФ, то есть не разрешены к применению в научной медицине. Золотой ус причисляется к народным средствам. Поэтому нельзя видеть в золотом усе панацею от всех болезней, нельзя заниматься самолечением, особенно, применять свеже-срезанные листья.

Следует учитывать, что при внутреннем употреблении золотого уса может появиться аллергия и охриплость голоса. Лечение золотым усом должно проводиться согласно рекомендациям врача-фитотерапевта.

Прежде чем применить усы или стебель (ствол) золотого уса, следует завернуть их в пищевую полиэтиленовую пленку и положить в холодильник под морозилку на 2 недели при температуре от +2°C, до -4°C.

Листья же золотого уса срывают по мере необходимости с растущего растения и выдерживают в холоди-



нике только 3 дня, предварительно завернув в полиэтилен, а затем используя для рецептов.

●Из ствола золотого уса готовятся только препараты для наружного применения. В частности, спиртовая настойка из 5 суставчиков на 0,5 л 70-градусного медицинского спирта используется при болях в суставах.

●Приём листьев золотого уса, как правило, более безопасен, но увлекаться и здесь не нужно, во всём должно быть чувство меры. Свежие цельные или измельчённые листья употребляют наружно: прикладывают к ссадинам, ранам, язвам, нарывам, воспалённым суставам.

●Сок получают из свежесобранных листьев. Хранить его можно не более суток. Для того чтобы продлить срок хранения сока до двух суток, его можно смешать с равным количеством мёда и варить на небольшом огне полчаса. Сохранить сок дольше можно, добавив в него спирт в соотношении 3:2. Такой раствор может храниться до 7-10 дней, но его лучше использовать наружно.

●Для изготовления спиртовой настойки 30-40 суставчиков боковых побегов (усов) измельчить и залить 1 л водки. Настаивать в тёмном месте в течение 10-15 дней, периодически взбалтывая. Настойка приобретает тёмно-сиреневый цвет. Процедить и хранить в тёмном прохладном месте.

●Из листьев растения готовят настой. Один крупный лист, не менее 20 см длиной, поместить в стеклянную или керамическую посуду, залить 1 л кипятка, тщательно укутать и настаивать сутки. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый оттенок.

●Для изготовления мази используется кашка или сок из листьев и стеблей растения и жирная основа. В качестве основы можно взять детский крем, вазелин для твёрдых мазей, и оливковое, подсолнечное или льняное масло для жидких мазей. Сок смешивается с основой в соотношении 1:3, кашка — 2:3.

●Для приготовления отвара используют все зелёные части растения.

Листья стебля измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой, довести до кипения и оставить на 6-7 ч. Затем отвар процедить, перелить в тёмную стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.



В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Барнаула:

«Сейчас мы с мужем ждём первенца, срок беременности 23 недели. За это время я сильно поправилась — почти на 10 кг, а впереди ещё 17 недель! Конечно, я сильно переживаю из-за этого. Но ещё больше из-за того, что муж надо мной подшучивает. Называет «мой колобочек», нежно (как ему, наверно, кажется) треплет за складочки на спине. Мой муж — человек с юмором, но на эту тему я не могу смеяться. Просила его так не делать, но он всё равно продолжает. То в кафе, когда я заказываю себе порцию пасты, в шутку скажет, что ему теперь надо больше зарабатывать, чтобы поменять мне гардероб после родов. То предложит подарить моей сестре платье, которое она взяла у меня надеть на корпоратив, поскольку, по его мнению, я в него уже всё равно после родов не влезу. Мне очень обидно. Сколько себя помню, всегда была склонна к полноте. Толстой не была, но вес всегда был чуть больше, чем мне хотелось. Муж относится к моим переживаниям с юмором, говорит, что будет любить меня любой. Но я всё равно расстраиваюсь. Как мне убедить мужа не шутить на болезненную для меня тему?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.

### И ВЫ ШУТИТЕ ВМЕСТЕ С НИМ

Вы меня просто удивляете, Екатерина! Вам сейчас не о весе думать надо, а о ребёнке, который уже всю жизнь живёт и развивается. И его развитие сегодня зависит только от вас. А вы ведёте себя, на мой взгляд, безответственно. Ну поправитесь к родам ещё на 10 кг. Для беременности 20 кг — это естественно. Одна моя подруга так боялась поправиться, что, в итоге, родила синюшного, чуть живого малыша, и молоко у неё было синее, и ребёнок страшно болел, рос слабеньким. Зато талия у неё осталась осиная! Вы уж, Катя, решите для себя — вам ребёнок важнее или ваша фигура. А муж у вас нормальный, он искренне радуется, когда видит, что вы едите за двоих. Так ведь и должно быть! И не надо его ни в чём убеждать —

## МУЖ НАЗЫВАЕТ МЕНЯ КОЛОБОЧКОМ



пусть шутит! Выбросьте весь этот мусор из головы, наслаждайтесь беременностью, набирайтесь сил для родов, шутите вместе с мужем, а вес... Весом займётесь после родов и кормления: тренажёр, бассейн, пробежки. Всё будет замечательно!

Вера, г. Омск

### СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ПРОСЬБУ ЧЁТЧЕ

Дорогая Екатерина, возможно, ваш муж настолько счастлив, что вы ждёте ребёнка, настолько доволен всем происходящим, и вашим состоянием, и вашим весом, что ваши просьбы не трогать складочки на спине и не называть вас колобочком воспринимаются им как кокетство, а не как что-то серьёзное для вас. Попробуйте сформулировать свою просьбу чётче. Но только не говорите о том, что следует и чего не следует делать или говорить вашему мужу. Говорите о себе. О своих чувствах, о том, что вы переживаете из-за своего веса, что прозвище «колобочек» вам кажется обидным. Такую просьбу любящий муж не оставит без внимания. А по поводу прибавки в весе во время беременности (много вы прибавили или в пределах нормы) советуйтесь со своим врачом.

Мария, г. Саратов

### СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛЮБЯЩЕЙ И ЗАБОТЛИВОЙ МАМОЙ

Жаль, конечно, Екатерина, что муж вас не слышит. Не учитывает, вашу повышенную обидчивость из-за изменения гормонального фона. Но, к сожалению, многие мужчины толстокожие по своей натуре. Вряд ли вы сможете переделать его. Поэтому сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. Постарайтесь принять и полюбить себя такой, какая вы есть сейчас — кругленькой, со складочками на спине. Начните относиться к себе

так, как обычная нормальная мама (не «кукушка» конечно) относится к своему ребёнку, которая любит его не за то, что он самый красивый или самый умный, а просто потому, что это её ребёнок. А как поступит мама, если у её ребёнка проблемы с лишним весом? Конечно, она не станет кормить его пирожными и тортами с жирными масляными кремами, а начнёт тщательно следить за его питанием, чтобы оно было полезным, полноценным, не слишком калорийным, но при этом вкусным. Наверное, даже освоит рецепты низкокалорийных десертов. Будет стараться лишний раз вывести ребёнка на прогулку, поиграть с ним в подвижные игры, запишет в бассейн или какую-то спортивную секцию. Вот и вы, Екатерина, чем обращать внимания на шуточки мужа, лучше подумайте, что можете сделать для себя полезного. Станьте себе любящей и заботливой мамой.

Ирина, г. Псков

### Ревную. Как правильно себя вести?

Как не ревновать его к бывшей девушке? У них достаточно тёплые отношения, они регулярно созваниваются и иногда встречаются, по-дружески. Если я буду в открытую, враждебно ревновать, он просто будет «по-тихому» с ней общаться, скрывать, я думаю. Я не считаю себя хуже её, но... Как правильно себя вести, посоветуйте! Вернее, как избавиться от этого чувства, перестать изводить себя?

Ксения, 25 лет, г. Липецк



В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Инны из г. Тамбова: «Встречалась полгода с мужчиной. Я любила, он нет, хотя относился с уважением, заботился. Но ласки, поцелуи, восхищённые взгляды быстро сошли на нет. Мне этого было мало, я ушла без объяснения причины. Он не останавливал. Прошло два месяца. Не могу его забыть и двигаться дальше. Всё время думаю, что если бы не ушла, возможно, был бы шанс построить отношения. Знаю, что вела себя неправильно — старалась понравиться, в итоге потеряла себя. Если сейчас пойду на контакт с предложением начать сначала, перестану себя уважать, особенно, если он откажется. Если промолчу, что очень жалею о разрыве, буду и дальше думать, что сама упустила свой шанс. Это тот человек, с которым я хотела бы вместе пройти по жизни. Как быть?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Инны.

### ОН ВАС НЕ ЛЮБИТ

И не надоело вам, Инна, воду в ступе толочь? Каждый день проигрываете разные сценарии, тысячу «если, то...» и «что было бы, если бы...», а воз и ныне там. Вы ведь с первого дня знали, что он вас не любит. Потому и не удерживал, когда вы решили уйти, потому и не попытался вернуть вас за эти два месяца. Радуйтесь, Инна, что вовремя избавились от этих отношений. Ну, допустим, вернёте вы его. Надолго? Ведь он при первой же возможности бросит вас. Вы этого хотите? Насильно мил не будешь. Это ещё никому не удавалось! Уйдя первой, вы сохранили своё женское достоинство, а это очень важно. И вы извините меня, Инна, но я не верю, что вы захотите пройти по жизни с мужчиной, которому вы безразличны. Гипотетически можно, конечно, представить такую ситуацию, но для этого нужно любить беззаветно, и быть готовой на многие жертвы. Но главное-то не в этом, а в том, что он не собирается с вами никуда идти. Признайтесь себе в этом и двигайтесь вперёд.

Ольга, г. Ростов-на-Дону

### ВЫ ВЗЯЛИ НА СЕБЯ НЕПОСИЛЬНЫЙ ГРУЗ

Инна, вы правильно сделали, что ушли, раз отношения вас перестали устраивать. Но уйти-то ведь можно по-разному. Можно уйти так, как

## Я УПУСТИЛА ШАНС ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ



это сделали вы, не объясняя причин ухода и тем самым, взвалив на себя всю ответственность за разрыв отношений. А если учесть, что отношения у вас были ровные, вы не ругались, мужчина относился к вам с уважением, заботился о вас, то теперь вся ответственность за разрыв отношений и вовсе превратилась для вас в непосильный груз. А можно было уйти по-другому, сказав на прощанье своему мужчине, что вы его очень любите, что он замечательный, заботливый, надёжный, что вы о таком всю жизнь мечтали, но, к сожалению, вы чувствуете, что он вас не любит, поэтому и уходите. В этом случае, как минимум часть ответственности за разрыв отношений пришлось бы взять на себя вашему мужчине. И тогда вам сейчас было бы легче и не пришлось бы корить себя за то, что упустили шанс построить с ним отношения.

Что можно сделать сейчас? Попробовать перетерпеть-переждать раз уж так получилось. Заняться собой — внешностью, образованием, карьерой, творчеством, знакомством с другими мужчинами, при этом самой занимать активную жизненную позицию. Должно «отпустить», не зря говорят, что клин клином вышибают. Ну а если ждать, когда «отпустит», нет сил, позвоните своему любимому или напишите ему письмо и признайтесь в своих чувствах и в причинах своего ухода. В этом нет ничего стыдного, если потом не нависать над ним и не требовать, чтобы он вам ответил взаимностью. Не ждите от него ответных признаний в любви и не питайте особых надежд на возоб-

новление отношений. Сделайте это для себя, чтобы сказать себе, что вы сделали всё, что от вас зависело, чтобы дать шанс вашим отношениям и чтобы снять с себя часть груза за их разрыв. И тогда у вас обязательно получится двигаться дальше!

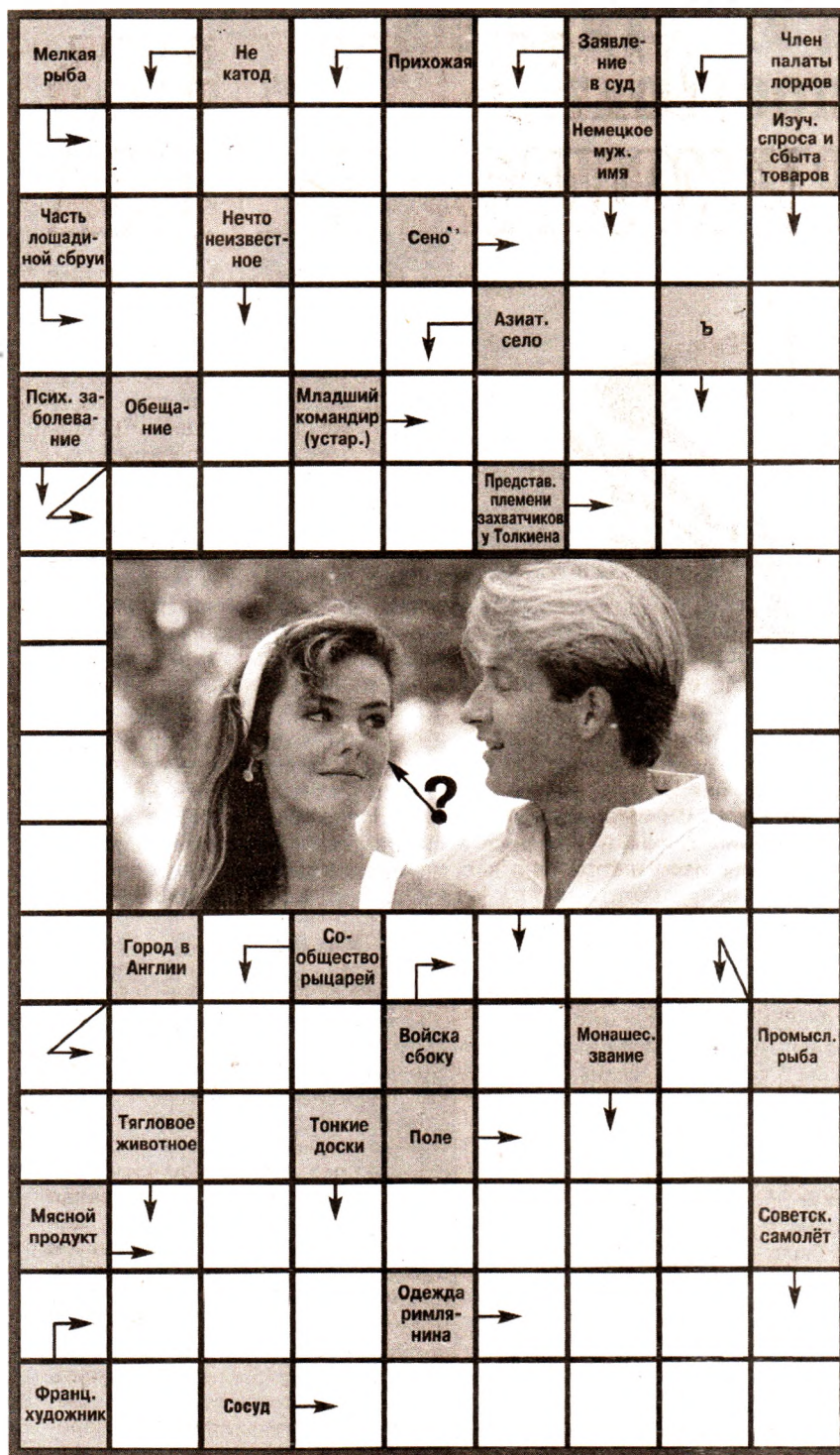
Светлана, г. Воронеж

### Хочу большего

Посоветуйте, пожалуйста, как быть. Мы работаем в одной фирме. Однажды он пригласил меня на кофе, и между нами завязался тайный роман. Тайный потому, что корпоративная политика компании, где мы оба трудимся, не разрешает личных отношений между сотрудниками. Но дело даже не в этом: у нас странные отношения: мы встречаемся раз или два в неделю, практически всегда по одной и той же схеме: ресторан плюс секс у него дома, потом он меня довозит до места, где я оставила свою машину, и я еду домой. Так продолжается уже 4 месяца! На работе мы только здороваемся и стараемся не пересекаться (по рассказанным выше причинам). Когда эти отношения начинались, я была против, так как считаю, что на работе нужно работать. Но теперь я понимаю, что влюбилась в него и хочу большего, чем просто секс, но похоже, что он ответных чувств ко мне не питает и его всё устраивает. Посоветуйте, пожалуйста, как мне изменить сложившуюся ситуацию или, может, нам лучше расстаться?

Элеонора, 27 лет, г. Волгоград





Газета — это уникальная вещь: и скатерть, и мухобойка, и вентилятор, и туалетная бумага, и шапка, и зонтик, и даже почитать можно.

Пять слов, которые труднее всего произнести: синхрофазотрон, фенолфталеин, дихлордифенилтрихлорэтан, тетрагидроканнабинол, извини...

Функции фена в понимании женщин:

1. Сушить волосы.
2. Петь в него.
3. Сдувать пыль.

Функции фена в понимании мужчин:

1. Сушить выстиранные носки.
2. Пугать кота.

— Привет! Как жизнь?  
— Зачем спрашиваешь, в одной стране живем...

— Человеческий идиотизм вечен!

— Надо сделать вечный двигатель на идиотизме. Но как?

— Просто. Повесить ручку и написать «Не крутить!»

Стадии роста бороды:

1. Секси.
2. Неделя в запое.
3. Морской капитан.
4. Военнопленный.
5. Бомж.
6. Волшебник.

На экзамене студент берёт один билет — не знает. Берёт другой, третий, четвёртый, пятый...

Профессор берет зачётку, ставит ему «три». Другие студенты возмущаются:

— За что?

— Как за что? — отвечает профессор, — Если что-то ищет, значит, что-то знает.

— Весь мир будет лежать у твоих ног — только выйди за меня!

— Петрович, ты уже всех достал! Твоя смена в новогоднюю ночь — ты и выходи!

Забудьте всё, чему вас учили в институте, вам это не пригодится.

— Я не учился в институте.

— Тогда вы нам не подходите, нам нужны люди только с высшим образованием.

АНЕКДОТЫ







# ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ НИКОЛАСА КЕЙДЖА

**7 января 1964 года в Лонг Бич (штат Калифорния) родился Николас Ким Коппола, сын профессора литературы Августа Коппола и племянник знаменитого режиссёра Френсиса Форда Коппола. Впрочем, известность Николас получил под псевдонимом Кейдж, который он взял, чтобы никто не отождествлял его со знаменитым дядей. Кстати, Френсис Форд Коппола, снявший племянника в трёх фильмах, тем не менее вынес неутешительный вердикт: «Из него не получится хороший актёр!»**

**К**огда Николасу исполнилось 17 лет, он оставил школу, сдав экзамены экстерном, и отправился попытать счастья в Голливуд. После нескольких незначительных ролей, Николас сыграл рок-музыканта с невообразимо рыжими волосами в фильме «Девушка из долины» (1983 г.). Тогда же появился на свет и сценический псевдоним — Кейдж.

По одной из версий, высказываемых самим актёром, Кейдж — это фамилия композитора-авангардиста. По другой — фамилия героя комиксов Люка Кейджа, нелепого и уродливого. Во вторую версию верится больше, поскольку Николас Кейдж всегда просто обожал комиксы.

**Н**а съёмках фильма «Власть луны» 23-летний Кейдж познакомился с 41-летней звездой Шер. Искушённая и опытная Шер сразу положила глаз на Кейджа. Николас не знал, что к тому времени Шер уже имела в Голливуде репутацию «охотницы за молодыми телами». Они стали любовниками. Шер руководила всей его жизнью: подбирала гардероб, решала на какие светские вечеринки пойти, в каких фильмах сниматься. А в один прекрасный день просто перестала отвечать на звонки. Тогда Николас решил, в буквальном смысле, пойти

напролом. Он приобрёл грузовик и, вскрыв замок на воротах у дома любовницы, направил машину к стеклянной веранде через цветочные клумбы. Шер выскочила из дома в чалме, с толстым слоем косметической маски на лице и бросилась на него с кулаками.

Пресса долго потешалась над комедийными перипетиями столь зрелищной концовки романа.

**О** том, что Кейдж вытворял на съёмочных площадках, до сих пор ходят легенды. Так, на съёмках фильма «Птаха» Николас потребовал, чтобы ему перед камерой вырвали без анестезии два зуба — для полного погружения в образ своего героя — солдата. В «Поцелуе вампира», играя человека, постепенно сходящего с ума, Николас съел живого таракана. Сценку снимали крупным планом четырьмя дублями, и каждый раз Кейдж мужественно отправлял в рот очередное отвратительное насекомое. Правда, после этого он неделю полоскал рот водкой и не мог ничего есть.

**В** 1991 году в коридоре студии «Юниверсал» Николас познакомился с симпатичной голубоглазой актрисой Кристиной Фултон. На первом же свидании ему удалось произвести на девушку неизгладимое

впечатление. Случайно уронив на пол тарелку, Кристина неожиданно призналась, что звук бьющейся посуды её жутко возбуждает. Кейдж тотчас же вскочил, лихо перепрыгнул через барную стойку и стал сбрасывать вниз рюмки, чашки и бутылки. Хотя глупому влюблённому пришлось заплатить крупный штраф, цели своей он достиг — Кристина была сражена.

Однако их совместная жизнь не заладилась, несмотря на семь лет проведённых вместе. Зато на свет появился сын Уэстон. Расставаясь, Николас купил Кристине огромный дом и выделил крупные алименты.

Не получилась у Ника любовь и с Патрисией Аркетт. Вместе они прожили всего девять месяцев, хотя официально брак длился шесть лет.

Николас как-то наткнулся на интервью с Патрисией и с удивлением узнал, что бывшая жена крайне тяготилась его обществом.

**В** День Святого Валентина, 14 февраля 2005 года, одиноко сидевший в каком-то кафе Николас Кейдж, познакомился с двадцатилетней официанткой Элис Ким, эмигранткой из Южной Кореи.

На следующий день Кейдж приехал на свидание с Элис в открытом синем кабриолете и сразу вручил ей кредитную карточку, которую завёл в банке на её имя. Через три дня он предложил ей собрать вещи и переехать от родителей к нему. А ещё через неделю отправился к отцу любимой и официально попросил у него руки дочери. Родители Элис были в шоке — не успели они ступить на чужую землю, как в дочку уже влюбился какой-то чокнутый сорокалетний миллионер. Увешал её, как рождественскую ёлку, золотыми и бриллиантовыми украшениями, накупил одежды, сумок, туфель на сто лет вперёд — неужели такое бывает? Может, у него с головой не всё в порядке? Может, это розыгрыш? Может, они попали в какое-нибудь шоу на ТВ?

Однако 30 июля 2005 года Николас Кейдж и Элис Ким сыграли свадьбу. Через девять месяцев у них родился сын, которого Николас назвал Kai-el (имя из комиксов про Супермена, естественно). И пока они по-прежнему вместе.