

ЖЕНСОВЕТ



№11(61) Ноябрь 2011

Кулина

**АПТЕЧКА
ОТ ПРОСТУДЫ**

СТР. 43

**СЖИГАЕМ
КАЛОРИИ
МЕЖДУ
ДЕЛОМ**

Стр. 8

**УЧИМСЯ
ПОНИМАТЬ
ДРУГ ДРУГА** Стр. 36

**ПОЧЕМУ
МУЖЧИНЫ
ВРУТ** Стр. 39



**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Сорока на хвосте принесла

Андрей Малахов

не спешит съезжаться с женой



Несмотря на то, что свадьба Андрея Малахова и Натальи Шкулевой, наследницы миллионов издателя Виктора Шкулева, стала важным событием в российской светской жизни и на публике супруги выглядят очень счастливыми, пара не спешит съезжаться.

Дело в том, что Наталья, как и Андрей, придерживается довольно странной модели семейных отношений — когда каждый из супругов живёт своей жизнью. По мнению Малахова, это оберегает брак от рутины и быта, сохраняя всю прелесть романтических отношений влюблённых. Они попросту предпочитают так называемый гостевой брак. Периодически супруги ночуют друг у друга, а затем утром вместе завтракают и разъезжаются каждый по своим делам.

Такая модель семьи может создать трудности при появлении детей, ведь тогда родителям придётся делить ребёнка между собой, как при разводе. Правда, не исключено, что они договорятся и в этом вопросе, ведь они современные муж и жена, и будут воспитывать своих чад по очереди, согласно графику и загруженности.

НОВОГОДНИЙ СТОЛ
Более 100 рецептов!
от Кулины
Специальный № 3 (31) 2011 г.

КУРИНЫЕ МИНИ-РУЛЕТКИ
от Светланы Стрельцовой

КАНАПЕ И ЗАКУСКА НА КРЕКЕРАХ
от Ольги Ивановны Родионовой

ТОРТ-САЛАТ И ДЕСЕРТ «ВЕСЕЛЫЕ СНЕЖ ОВЧЕРКИ»
от Елены Александровны

ФАРШИРОВАННАЯ ГОРБУША
от Елены Александровны

Мини-формат, 52 стр.

С 12 ноября требуйте у распространителей наш спецвыпуск «Новогодний стол от Кулины»

TV выставка-фестиваль моды и красоты
ИДЕАЛЬ
18-20 ноября 2011
Воронеж

ТРИ "МаксиМод" (ост. Заводская, Лопотинский проспект, 174)

Приходите на «ИДЕАЛЬ» - и вы сможете:

- познакомиться с новыми модами в Европе
- приобрести профессиональную косметику, парфюмерию по выставочной специальной стоимости без торговой наценки, по цене производителя, купить оригиналы одежды, обуви, аксессуары, меховые изделия!
- бесплатно получить консультацию парикмахера, визажиста, косметолога и т.д.
- нарастить ногти, сделать маникюр, стрижку, завязки
- участвовать в розыгрышах и выигрывать ценные призы
- высладиться яркими шоу-шоуменами!
- познакомиться с интересными и новыми людьми.

Регистрация посетителей и оперативная информация на www.veta.ru

Официальные партнеры: Советор регистрации:

Тел.: (473) 251-20-12, (473) 277-48-36
E-mail: moda@veta.ru

Организаторы:

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. Номер подписан в печать 26.10.2011 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2960 Тираж 21 500 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Ветрова. Креативный редактор — Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батежкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.
Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-real@mail.ru Подписной индекс: 60676



Фото из журнала Glamour

Лиза Боярская ждёт двойню

Столичная пресса уже давно гадает, правда ли, что Лиза Боярская беременна. По слухам, она уже на третьем месяце.

Эту информацию на днях подтвердила коллега Боярской по театру: «Скоро вы сами во всём убедитесь, долго скрывать живот невозможно». А теперь и отец актрисы Михаил Боярский тоже признался, что Лиза беременна, более того, в последнем интервью он сказал, что она ждёт двойню.

Но несмотря на такие важные и радостные события, поговаривают, что в паре Боярская—Матвеев не всё гладко. На свадьбу отец Лизы подарил им просторную квартиру на Невском, однако молодые недолго в ней прожили. Уже через несколько месяцев после свадьбы Матвеев вернулся в Москву, где ему сделали заманчивое предложение в Художественном театре имени Чехова. Сама же Лиза не планирует покидать Петербург. Как пара собирается жить на два города и растить детей и удастся ли им сохранить любовь на расстоянии, покажет время.

Илья Авербух готовит новое шоу

Илья Авербух известен как постановщик ледового шоу на Первом канале. Но фигурист признался, что готовит для зрителей нечто новое.

Чего только ни делали звезды, чтобы осуществить задумки Ильи Авербуха: и на льду катались, и на паркете танцевали, и делали и то, и другое буквально одновременно. Если кто решил, что фантазия фигуриста иссякла, то это не так. Просто Илья готовит новый суперпроект. В нем уже известные широкому кругу телезрителей фигуристы будут танцевать балет. И не с простыми людьми, а с профессионалами.

Разумеется, Авербух даже к такой классике, как балет, приложил свою руку. Фигурист обещает потрясающую хореографию, далекую от традиционных решений, и современную пластику. «Дело в том, — говорит Илья Авербух, — что самовыражение через танец стало за эти годы для меня просто своеобразным наркотиком, поэтому я постоянно нахожусь в поиске его демонстрации в самых разных сферах искусства».

При этом Илья подчеркнул, что финансовая сторона вопроса никогда не интересовала его ни в спорте, ни в бизнесе. Тем не менее Авербух признался: «Я — человек состоятельный, и мне нравится, что можно жить и особенно деньги не считать».

Разумеется, Авербух не ушёл от вопроса про личную жизнь. Многие до сих пор сожалеют, что супружеская пара Ильи Авербуха и Ирины Лобачевой неожиданно распалась несмотря на то, что у них подрастает сын Мартин. Ему уже семь лет. Илья признался: «Наверное, это звучит ужасно, но мне комфортно одному. Сначала я думал, что это ситуация временная, но она продолжается...» А ведь совсем недавно СМИ буквально женили его на актрисе Валерии Ланской. Получается, что это очередной слух.

Мария Миронова крутит роман с Макаровым

Отечественные таблоиды обсуждают новый роман — говорят, что Мария Миронова встречается с Алексеем Макаровым. Все началось с премьеры нового фильма Андрея Звягинцева «Елена», на которой актеры неожиданно появились вместе. Звездная пара нежно держалась за руки и, казалось, не замечала никого вокруг. На все вопросы удивленных коллег, Мария и Алексей лишь смущенно улыбались...

Ради новых отношений Алексей Макаров даже оставил свою возлюбленную, актрису Викторию Богатырёву, которая в прошлом году подарила ему дочь Варвару. Отношения пары развиваются стремительно, и скоро, возможно, нас даже ждёт свадьба.

Сама супруга Макарова решила прояснить ситуацию, заявив, что она с Макаровым больше не пара, потому что он крутит роман с Мироновой. При этом Виктория добавила, что Алексей с Марией встречаются уже очень давно, а всё это время лишь скрывали свои отношения.

Нужно заметить, что сын Любви Полищук — известный ловец, о романах которого ходят легенды. Среди его возлюбленных были актрисы Ольга Силаенкова, Екатерина Семёнова и Анастасия Макеева. Мария Миронова тоже была замужем дважды — за бизнесменом Игорем Удаловым (от брака с которым растит сына Андрея) и за звездой сериалов Дмитрием Клоковым. С обоими мужьями актрисе удалось сохранить дружеские отношения. «А как же иначе? — уверяет она в интервью. — Ведь война между родителями всегда отражается на ребёнке».



Актриса Дарья Мороз — дочь известного режиссёра Юрия Мороза и актрисы Марины Левтовой. Дебют маленькой Даши в кино состоялся в возрасте трёх месяцев. В это время режиссёр Динара Асанова снимала фильм «Милый, дорогой, любимый, единственный». По сюжету фильма требовался младенец-мальчик, которого пытаются выкрасть. Вот в роли этого мальчика Даша Мороз и дебютировала. Сегодня 28-летнюю Дарью Мороз называют одной из самых популярных и востребованных актрис отечественного театра и кинематографа. Она играет на сцене МХТ им. Чехова и знаменитой «Табакерки», много снимается в кино и очень серьёзно относится к выбору ролей. После рождения дочери в сентябре прошлого года Дарья не стала делать большой перерыв в работе и уже через полтора месяца приступила к съёмкам в картине «Чёрные волки». «Я очень нацелена на профессию. Работать — это внутренняя потребность», — призналась актриса.



ДАРЬЯ МОРОЗ:

«МНЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ В АРТИСТКИ»

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ И УДАЧЕ

— Одна из картин, где вы снимались, называлась «Фортуна». А в жизни вам сопутствует удача?

— В нашей профессии эта самая фортуна играет большую роль. Есть много талантливых актёров, режиссёров и сценаристов, которым не удалось схватить удачу за хвост, они иногда сидят без работы годами. А некоторым раз — и повезло! В этом смысле я, наверное, счастливчик и везунчик. С фильма «Фортуна» режиссёра Георгия Данелии всё и началось. Мне всегда хотелось в артистки, но, будучи человеком самокритичным в великой степени, я смотрела на своих суперпрофессиональных родителей и, видя такую планку, думала, что у меня ничего не выйдет. В старших классах уже приняла решение поступать в

МГИМО, хотя на тот случай, если понадобится сыграть дочь актрисы, в актёрском агентстве в мамином файле всё-таки лежала моя фотография. Первый кастинг, как раз для фильма «Фортуна», состоялся, когда мне было 15 лет. Никто из родителей меня специально не продвигал. Сначала были пробы, а потом пришлось ждать результата долгих два месяца. Было важно получить роль ещё и потому, что тогда бы меня освободили от экзаменов в школе, физику я не сдала бы никогда. (Смеется.) Моё утверждение на роль состоялось благодаря именно случаю. И вместо МГИМО я училась в школе-студии МХАТ, а после окончила Высшие курсы сценаристов и режиссёров.

О ЗНАМЕНИТЫХ РОДИТЕЛЯХ

— Ваша мама — известная актриса Марина Левтова. Её трагическая гибель в 2000 году при-

шлась на момент вашего актёрского дебюта...

— Да, на следующий день после премьеры это случилось... Я росла в такой прекрасной семье. Наверное, все дети не говорят родителям, что любят их. Если бы я тогда понимала, что мамы может не стать, я была бы гораздо ласковее.

— Кто больше всего повлиял на ваше мировоззрение?

— Конечно, многое в меня вложила мама, потому что именно она, в основном, занималась моим воспитанием. Я помню, что у неё была очень чуткая душа. Она умела сопереживать страданию другого человека. Мне было 12, когда заболела моя бабушка, папина мама. Она долго и мучительно умирала от рака. И я видела, как мама ухаживала за ней, мы даже какое-то время жили в Донецке. Мамы не стало, когда мне было 16 лет, и я не успела задать ей много серьёзных вопросов. Но какие-то основополагаю-

щие вещи, которые до сих пор меня держат на плаву, и характер — всё это заложено в меня родителями. А всё остальное я добирала благодаря книгам и встречаю с интересными людьми...

О ЛЮБВИ И «ДЕДУШКЕ МОРОЗЕ»

— А что вам родители рассказывали о любви?

— Я не помню, чтобы мама мне говорила: «Любовь — это то-то и то-то». На меня в детстве произвела впечатление фраза из папиного фильма «Подземелье ведьм». На вопрос: «А что такое любовь?» герой отвечает: «Это когда один человек уходит, а другому без него плохо». Тогда мне эта мысль казалась очень свежей, необычной. Я думаю, что на самом деле ребёнок считывает знание о любви не на уровне слов, а на уровне повседневных отношений родителей.

Мне даже не надо было ничего объяснять, потому что я каждый день видела родителей, их уважение, любовь, доверие друг к другу, и это для меня было важнее словесных объяснений.

— Кто из родителей назвал вас Дарьей?

— По семейной легенде, это сделал папин отец Павел Прокофьевич Мороз, как я его называю, «дедушка Мороз», он родом из Украины. Имя Дарья по-украински звучит как Одарка, что означает «подарок». Питерская часть нашей семьи, то есть мамы родители, хотели выбрать другое имя. В результате всё-таки остановились на Дарье. Мой дедушка был человеком с юмором и заметил: «Если девочка будет картавой, получится забавно, станет называть себя Дарья Юрьевна Мороз». Первым звуком я произнесла чистое «р-р-р». И все облегчённо вздохнули.

О ЖЕРТВАХ РАДИ ИСКУССТВА И ВНЕШНОСТИ

— Однажды вы острились наголо. Любите экспериментировать с внешностью?

— В профессии люблю, в обычной жизни — нет. Папа искал актрису для своего фильма «Точка», но многие девушки отказывались прощаться с шевелюрой. Когда я побрилась, он понял, что придётся меня утвердить. На самом деле подстриглась я несколько раньше. Снималась в другой картине и играла одновременно двух персонажей — китаянку и барышню времён Любови Орловой. Поскольку было понятно, что мне придётся часто менять парики, я решила, что гораздо легче их надевать на лысую голову. Так что перед съёмками «Точки» лишь слегка освежила причёску под ноль.

— Менялось ли с годами ваше отношение к своей внешности?

— Внешность я свою и сейчас не очень люблю. Потому что ни туда ни сюда:

до красавицы я не дотягиваю, до уродины — тоже (смеётся). Нужны либо красавицы, либо... острохарактерные, скажем так. У меня сейчас переходный возраст, когда из девочек я выросла уже давно, а чтобы играть кого-то старше, ещё не доросла. Думаю, когда мне будет тридцать с хвостиком, если всё будет нормально с кинопроизводством и со мной, то я войду в возраст для меня оптимальный.

О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

— С вашей дочерью вы родились в один месяц, в сентябре. Уже находите сходство в характерах?

— 7 сентября ей исполнился один год, но уже понятно, что характер будет достаточно сильный, поскольку и я, и муж — люди не слабые. Аня очень общительная, улыбочивая, позитивная и такая же упёртая, как я, — дух в ней боевой.

— Ваши коллеги актрисы говорят, что вы сумасшедшая мать. Вы согласны с этим?

— Да, так говорят? Я не



слышала. Сумасшедшая, на мой взгляд, это совсем повернутая мамаша. Правда, если нам с дочерью приходится расставаться больше чем на три дня, я безумно скучаю и поэтому таскаю её везде за собой. С двух месяцев жизни Ани мы вместе побывали в Израиле, Киеве, Сочи, Санкт-Петербурге и других местах. Я не делала большого перерыва в работе после родов, так как не хочу терять профессию. Кино — это то, что меня в жизни очень интересует. На случай помощи у нас есть няня и поддержка родных. К тому же я не только мама, но и жена. Мне бы хотелось проводить со своим мужем

не меньше времени. В общем, надо всё это как-то совмещать.

О ДОЧЕРИ, БРИЛЛИАНТАХ И ДАЧЕ

В одном интервью Дарья Мороз призналась, что ролей, которыми она гордилась бы безоговорочно, у неё пока нет. Чем она гордится на сто процентов — так это дочкой Аней, а ещё дачей, которую она построила сама:

— Мне всегда хотелось иметь свой кусок земли и дом на этой земле. Кому-то, наверное, так необходимо иметь бриллианты во много карат, а мне — участок в несколько соток. Это почти физиологическая потребность. Я в этом смысле такой... немножко медведь. И мне нужна берлога.

— Что помогает вам восстанавливать силы?

— Отдых с друзьями в весёлой компании, это, конечно, неплохо, но полностью я восстанавливаюсь только в стенах дома. Это мои и зарядка, и разрядка.



ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

МОРОЗ Дарья Юрьевна

Дата рождения: 1 сентября 1983 г.

Образование: высшее театральное. В 2003 г. окончила Школу-студию МХАТ.

В 2005 г. окончила продюсерский факультет Высших курсов сценаристов и режиссёров (ВКСИР).

Работа в театре: с 2003 г. — актриса МХТ им. А. П. Чехова. Сотрудничает с Театром-студией п/р О. Табакова.

Работа в кино: «Русский регтайм» (1993), «Кризис среднего возраста» (1997), «Фортуна» (2000), «Саломея» (2001), «Дикарка» (2002), «Театральный Блюз» (2003), «Прощальное эхо» (2004), «Море волнуется раз» (2005), «Гибель Империи» (2005), «Нанкинский пейзаж» (2006), «Точка» (2006), «Апостол» (2007), «Братья-детективы» (2008), «Живи и помни» (2008), «Прыжок Афалины» (2009), «Пелагия и белый бульдог» (2009), «Дом солнца» (2010), «Достоевский» (2011), «Сильная» (2011), «Чёрные волки» (2011) и др.

Семейное положение: замужем за

режиссёром Константином Богомоловым.

Дети: дочь Анна. Родилась в сентябре 2010 г.

Хобби: куклы. С 12 лет Дарья Мороз увлекается анимацией, лепкой и созданием кукол. В доме актрисы есть разные куклы: она не только лепит их сама, но и коллекционирует авторские и раритетные экземпляры.

6 ВОПРОСОВ ОБ ОЧИЩЕНИИ

Сейчас стало модно «чистить» свой организм. Однако бессистемное использование очистительных клизм и других знахарских методик вредит здоровью. Как провести оздоровительные процедуры грамотно? На самые актуальные вопросы о правилах очищения отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

1. КАКИЕ ИЗ МЕТОДИК ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ?

— Какой-либо одной универсальной процедуры для очищения организма не существует. Лишь применение самых разных процедур в комплексе даёт заметный результат.

В последние годы набирает популярность современная методика эндоэкологической реабилитации. Её проводят в ряде санаториев и оздоровительных центров, рассчитана она на 3-4 недели.

Необходимыми элементами программы реабилитации являются очищение желчного пузыря и кишечника. Наряду с этими процедурами в ней используются растительные препараты, обладающие лимфостимулирующими и желчегонными свойствами, применяются сорбенты, которые выводят токсины из кишечника. Назначается также курс витаминов, ферментов и гепатопротекторов.

В условиях санатория этот перечень обязательно дополняют физиотерапией, массажем, дыхательной и водной гимнастикой. Могут применяться и традиционные СПА-процедуры — например, обёртывания с глинами, мёдом, фитобальзамами.

Всё это, выполненное в строго определённой последовательности, стимулирует выведение токсинов и шлаков из организма через все выделительные системы: кишечник, кожу, почки, лёгкие, слизистые оболочки. Причём воздействие идёт на клеточном уровне, так как ускоряется ток жидкости в межкле-

точных пространствах.

После курса подобной реабилитации у людей улучшается самочувствие, настроение, появляется ощущение лёгкости в теле, отмечается улучшение показателей работы иммунной системы. У тех, кто страдает хроническими заболеваниями, наступает улучшение. Некоторые полные люди заметно худеют, а худые, напротив, нормализуют свой вес.

Грамотное периодическое очищение организма необходимо для сохранения здоровья. Жителю мегаполиса курс реабилитации желателен проходить два раза, а в экологически неблагоприятных зонах до трёх-четырёх раз в год.

2. КАК ЧАСТО НУЖНО ЧИСТИТЬ КИШЕЧНИК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ?

— Очищение кишечника — важный этап многих процедур оздоровления. Как часто и какую клизму делать, решает врач. Одним необходимы очистительные клизмы с минеральной водой, другим — лекарственные клизмы с настоями цветов и трав. Третьи нуждаются в аппаратном промывании кишечника. Чистить кишечник самостоятельно, не включая эту процедуру в систему очищения, большого смысла нет.

Частота промываний и

клизм подбираются таким образом, чтобы не пострадала микрофлора кишечника и его способность к самостоятельному опорожнению. Как правило, достаточно одного-двух промываний кишечника в курсе очищения.

Но учтите: нельзя делать клизмы систематически, ежедневно. Они могут применяться только в рамках какого-либо оздоровительного курса. Существует риск того, что кишечник «привыкнет» к клизмам и появятся запоры. Если регулярно промывать кишечник, нарушение микрофлоры кишечника неизбежно. Это может повлечь за собой сбои в работе иммунной системы, гиповитаминоз, слабость, головокружение.

После курса клизм желательно принимать пробиотики, то есть препараты, которые содержат живые бифидо- и лактобактерии. Это значительно уменьшает вероятность дисбактериоза и связанных с ним неприятных ощущений. Не помешает и приём

витамино-минеральных комплексов.

3. КАК ПРАВИЛЬНЕЕ ОЧИЩАТЬ ПЕЧЕНЬ — ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ С ЛИМОННЫМ СОКОМ ИЛИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ?

— Термин «чистка печени» довольно распространён в народной медицине. Но на самом деле печень не является «грязной» и чистить её не от чего. Те процедуры, которые люди делают, «очищая печень», в официальной медицине обозначаются как лечебный тюбаж. И заключаются они в опорожнении желчного пузыря и желчных протоков от застоявшейся желчи.

Эти процедуры нельзя делать, не посоветовавшись с врачом. Начинать «чиститься» можно только после ультразвукового исследования желудочно-кишечного тракта. При наличии камней в желчном пузыре и при острых болях в правом подреберье тюбаж противопоказан.

Проведение процедуры с оливковым маслом и лимоном — серьёзная нагрузка



на организм. И не всегда это безопасно. В частности, у некоторых людей может обостриться панкреатит. Да и сама печень небезразлична к такому воздействию.

Поэтому лучше делать процедуру с минеральной водой. Вода должна быть с общей минерализацией от 8 до 12 г/л, например, «Ессентуки-4». Иногда для зондирования врачи рекомендуют использовать ксилит, сорбит или магнезию.

Эту процедуру проводят утром натощак. За полтора часа до завтрака надо выпить два стакана подогретой минеральной воды или раствора магнезии. Это можно сделать в один приём либо отдельными порциями в течение получаса. Далее следует лечь на правый бок и подложить под него подушку с грелкой 38-42°C. Удобнее использовать электрогрелку, поддерживающую постоянную температуру. Сохраняя такое положение надо 45-60 мин. или до желания опорожнить кишечник.

Через час можно приступить к комплексу дыхательных упражнений. Их лучше проводить сидя в течение нескольких минут. Делаются глубокие вдохи с последующими удлинёнными выдохами. Во время вдоха и выдоха обязательно надо подключать мышцы брюшного пресса, а в момент выдоха легко сдавливать рукой нижние отделы грудной клетки. Можно просто сделать 20-30 приседаний.

Обычно в течение дня появляется более обильный и жидкий, чем обычно, стул, окрашенный желчью. Это свидетельствует об эффективности процедуры.

Поможет ли конкретно-му пациенту такое воздействие, и как часто его нужно делать, решает врач. Обычно желчный пузырь рекомендуют очищать от одного до трёх-четырёх раз в месяц.

Чтобы эта процедура дала наибольший эффект, желательно проводить её в ком-

плексе с другими очищающими процедурами. Кроме того, чтобы рекомендовалось сочетать с приёмом препаратов, защищающих печень, сорбентов и желчегонных средств.

4. ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ?

— Любые свежеприготовленные овощные и фруктовые соки полезны для организма. Они стимулируют работу кишечника, богаты калием, магнием, витаминами и микроэлементами. Сокотерапия, подобранная врачом, может дать сильный оздоровительный эффект. Поэтому её часто используют при разработке комплексных программ очищения и оздоровления.

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

Желательно в период приёма соков соблюдать принципы раздельного питания. Если пить соки и при этом есть всё подряд, особого лечебного эффекта не добьёшься. Цитрусовые соки необходимо обязательно разбавлять водой.

В дополнение к диете и соковой терапии сейчас часто используют биологически активные добавки, содержащие пектины. А также препараты из продуктов моря и пчеловодства, травяные чаи.

5. КАК ОЧИСТИТЬ ПОЧКИ ОТ КАМНЕЙ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

— Полностью растворить и вывести уже имеющиеся почечные камни при помощи мочегонных трав можно лишь в очень небольшом проценте случаев. В остальных же ситуациях надо вначале пройти курс лечения у уролога, а уже потом заниматься профилактикой появления новых камней. Ведь они образуются из-за различных нарушений обмена веществ. И при неправильном образе жизни могут появляться снова и снова.

Профилактических препаратов на основе лекарственных растений довольно много. В сборы и готовые лекарственные препараты обычно включаются мочегонные растения и травы с противовоспалительным эффектом.

Чаще всего берутся листья толокнянки или листья брусники. Могут также использоваться крапива, одуванчик, душица, плоды рябины, спорыш, почки берёзы, пустырник и листья земляники. Для достижения стойкого эффекта нужно пить травяные настои курсами.

Помимо приёма растительных препаратов, при мочекаменной болезни надо больше пить. Желательно, чтобы с мочой выделялось около 2,5 литра жидкости в день.

Очень важно кипятить

воду и использовать фильтры и картриджи, смягчающие воду. При правильной профилактике обострения мочекаменной болезни возникают намного реже.

6. МОЖЕТ ЛИ КУРС ОЧИЩЕНИЯ ВЛИЯТЬ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ?

— Такая проблема существует. Например, некоторые сорбенты могут снизить эффективность препаратов, принимаемых внутрь. Поэтому сорбенты надо принимать в разное время с другими лекарствами.

Лекарственные травы, самостоятельно применяемые для очищения, также могут изменить эффективность лечения. Например, зверобой может уменьшить силу действия некоторых антибиотиков, гормонов и кардиологических препаратов. А слабительные средства могут ускорить выведение лекарств из организма. Поэтому в таких ситуациях важно советоваться с врачом.

Но, в целом, замечено, что правильно очищенный организм гораздо лучше «откликается» на обычное лечение, побочных эффектов от лекарственных средств возникает меньше.

Проведённый с применением научных подходов курс реабилитации позволяет снизить дозировки назначенных препаратов. В частности, при гипертонии и других сердечных недугах, а также при сахарном диабете второго типа. Естественно, этот вопрос надо решать совместно с лечащим врачом.



СЖИГАЕМ КАЛОРИИ



МЕЖДУ ДЕЛОМ

Учёные давно пришли к выводу — избыточная масса тела, как правило, возникает, когда организм получает слишком много калорий. Как же предотвратить откладывание лишних калорий на боках, животе и ягодицах? Надо научиться сжигать поступающее в организм топливо и не пополнять жировые запасы! Даже если вы очень заняты в течение дня, вам непременно помогут наши советы.

СОВЕТ № 1.

Утром вы проснулись и...

...сразу же встали с кровати? Решили поваляться ещё десять минут? Лениво поплелись на кухню за бутербродом и чашкой кофе? Неправильно! Поставьте чайник, и пока он закипает — умойтесь и сделайте утреннюю зарядку. Это не долго, не утомительно и не тяжело. Несколько упражнений (не обязательно весь комплекс!) вы сможете выполнить за 5—6 мин. Ваше тело проснётся — а тем временем закипит чайник, вы сможете приготовить завтрак и принять душ. Цель достигнута — дополнительные калории потрачены.

СОВЕТ № 2.

Ходите пешком.

Да, это вы уже слышали, но следовали ли этому совету? Если у вас нет времени на пешие прогулки, ищите возможности для ходьбы. Прогуляйтесь до следующей остановки автобуса (для этого вам придётся выйти из дома на 7—10 мин. раньше), не пользуйтесь лифтом ни дома, ни на работе. Даже такие «маленькие шаги» помогут вам избавиться от некоторой части жировых запасов. Кстати, ходьба по лестнице намного эффективнее, чем пешая прогулка, поскольку при этом задействуется больше мышц. Вам скучно? Купите шагомер, и ежедневно устанавливайте новые рекорды! Можете соревноваться с подружкой или приятелем.

СОВЕТ № 3.

Делайте гимнастику сидя.

В течение дня вы непременно сможете найти несколько минут для выполнения простых физических упражнений. Если вы стесняетесь других сотрудников, попробуйте хотя бы периодически напрягать мышцы бёдер, живота, груди, рук — внешне это абсолютно незаметно, но при напряжении мышц будут расходоваться калории.

Худеем вместе

СОВЕТ № 4.

Не ищите коротких путей!

Это не образное выражение, а вполне конкретный совет. Собираетесь на кухню за чашкой чая? Не поленитесь пройти сначала в другую комнату, прихожую, санузел. Или пропрыгайте это расстояние на одной ноге, на двух, боком, спиной вперёд. Больше движения — больше потраченных калорий.

СОВЕТ № 5.

Пейте зелёный чай.

Он стимулирует обмен веществ, способствует расходованию калорий и улучшает самочувствие. Поэкспериментируйте и выберите ваш любимый сорт зелёного чая — возможно, вам понравится напиток с добавлением лепестков жасмина, целебных трав, натуральных эфирных масел.

СОВЕТ № 6.

Не забывайте о воде.

Как известно, наша жизнь невозможна без воды, каждая клетка нуждается в достаточном количестве жидкости для поддержания нормального обмена веществ. Взрослый человек должен выпивать не менее 1,5 л чистой воды каждый день (это не считая супов, других напитков, салатных соусов и разнообразных блюд, содержащих жидкость). Вода помогает нам тратить калории и поддерживать организм в хорошей форме.

СОВЕТ № 7.

Иногда замедление обмена веществ и, соответственно, снижение затраты калорий может быть вызвано недостатком железа в организме. Если соединений железа достаточно, в крови наблюдается высокий уровень гемоглобина. Последний обеспечивает беспрепятственную доставку кислорода ко всем тканям и органам — таким образом, сжигание калорий ускоряется.

СОВЕТ № 8.

Полностью откажитесь от алкоголя.

В любой форме и в любом количестве. Напитки «с градусом» стимулируют откладывание жира на проблемных участках вашего тела. Дело в том, что этанол угнетает деятельность нашей центральной нервной системы и замедляет метаболизм, организм тратит меньше калорий, а избыток топлива при этом «консервируется» в липоцитах.

СОВЕТ № 9.

Не злоупотребляйте низкокалорийными диетами.

Если вы резко «перекрываете» поток калорий, ваш организм испытывает дефицит питания. В мозг отправляется сигнал о том, что еды не хватает, и надо срочно экономить калории — замедлять метаболизм и быстро откладывать запасы топлива в соответствующих тканях. Даже когда уровень питания снова восстанавливается до оптимального, мозг не верит, что всё наладилось, и продолжает давать команду для откладывания запасов. Только сбалансированная диета с пониженным (но не чрезмерно!) содержанием калорий поможет вам стабилизировать обмен веществ и избежать неприятных побочных эффектов.

Будьте активными, жизнерадостными и энергичными — и лишние калории не задержатся надолго в вашем организме! Питайтесь рационально, двигайтесь, занимайтесь гимнастикой, и очень скоро вы увидите, как ваше тело начало меняться в лучшую сторону!



ВРЕДНАЯ ФРУКТОЗА

Сладко и дешево

Фруктоза в качестве подсластителя пищи стала применяться около полувека назад. Её считали лучшим натуральным заменителем сахара и глюкозы. И до сих пор очень часто используют для подслащивания напитков, особенно в США. Но и у нас можно легко встретить соки и печенье с фруктозой. Этот подсластитель стал популярным из-за того, что он дешевле в производстве и не даёт неприятного «послевкусия», присущего аспартаму. Наиболее часто продукты с фруктозой рекомендовались диабетикам. Ведь для её усвоения не нужен инсулин.

Что касается риска набора лишнего веса, то ранее считалось, что фруктоза находится где-то между сахаром и «химическими» сахарозаменителями. Ведь, при равной с сахаром калорийности, она в 1,5-1,8 раза слаще. Значит, сладкий вкус можно придать блюду относительно небольшими количествами фруктозы. Кроме того, было доказано, что употребление фруктозы на 20-30% снижает риск развития кариеса и воспалительных процессов в полости рта.

Но в последние годы все эти прописные истины диетологии XX века были опровергнуты несколькими научными исследованиями.

Быстрое ожирение

Было установлено, что фруктоза полностью поглощается клетками печени. И там она очень легко превращается в жир. Причём этот жир может откладываться не только в печени. Могут пострадать и талия, и даже сосуды.

Было замечено, что у людей, в рационе которых постоянно присутствует фруктоза, выше уровень «плохого» холестерина. К тому же, по сравнению с людьми, не употребляющими фруктозу, у них быстрее нарастает процент внутрибрюшного жира. А это, в свою очередь, повышает риск атеросклероза, инфарктов и инсультов.

Доказано, что постоянное употребление фруктозы чревато сбоем в обмене веществ и стремительным увеличением массы тела. А в некоторых случаях может даже привести к токсическому поражению печени.

Ещё одно исследование показало, что фруктоза, в отличие от сахара и глюкозы, не приводит человека в состояние умиротворения. Ему всё равно хочется сладкого. Ведь сигнал о сытости мозгу даёт вырабатываемый в поджелудочной железе инсулин. Для переработки фруктозы инсулин не нужен, соответственно чувства насыщения не наступает.

Даже та часть фруктозы, которая

«Я всегда покупала продукты, подслащенные фруктозой. Думала, что они «диетические» и малокалорийные. А недавно прочла в Интернете, что фруктоза гораздо вреднее сахара, и от неё можно растолстеть. Это правда?»

Ирина Авдеева, г. Воронеж

На вопрос читательницы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.

превращается в жир, не влияет на ощущение сытости. В результате любители продуктов с фруктозой не уменьшают калорийность своей еды. Они всё равно стремятся съесть что-то жирное и сладкое. Поэтому увеличение потребления фруктозы напрямую связывают с эпидемией ожирения.

Уже около трёх-четырёх лет фруктоза не считается здоровой пищевой добавкой. Учёные вынесли окончательный вердикт: людям с лишним весом, ожирением печени и атеросклерозом от продуктов, содержащих фруктозу, надо отказаться.

Также нет смысла переходить на фруктозу людям, страдающим диабетом 2-го типа. Им нужно просто ограничить употребление жирных и сладких продуктов. Если же без подслащивания пищи они испытывают серьёзный дискомфорт, им лучше пользоваться другими сахарозаменителями.

Исключение составляют лишь молодые люди с первым типом сахарного диабета. Им «фруктозную» пищу есть можно, но понемногу.

Бунт кишечника

В последние годы у фруктозы нашли ещё одно не очень хорошее свойство. Американские гастроэнтерологи считают виновником более чем трети случаев поносов, метеоризма и болей в животе — фруктозу.

Дело в том, что организм некоторых людей не способен полностью усваивать фруктозу, если она поступает в больших дозах. Причём тут виновником проблем может быть даже натуральная фруктоза, содержащаяся во фруктах.

Всего стакан натурального сока, три средних яблока или горсть фиников у людей с непереносимостью могут вызвать вздутие живота. Поэтому если вы заметили за собой такую особенность, вам желательно ограничивать даже употребление фруктов.

Но остальным фрукты вряд ли могут нанести вред. Ведь в них фруктозы не так уж и много. И помимо неё, в натуральных плодах много других полезных веществ. В частности, клетчатки и пектинов, которые выводят лишний холестерин.

Чашка кофе по утрам дарит заряд бодрости. Один аромат свежемолотого кофе в чайных и кофейных лавках поднимает настроение и словно окутывает теплом. Все удивительные свойства кофе используются и при создании косметических средств. Ведь в зёрнах кофе содержится не только кофеин, о котором все прекрасно знают, но и большое количество полезных веществ. Это фруктовые и органические кислоты, жиры, алкалоиды, минералы, железо, магний и калий. Недаром кофе входит в состав антицеллюлитной и омолаживающей косметики. Так что не спешите выливать остатки кофе с гущей, оставшейся на дне кофейной чашки.



КОСМЕТИКА С ЧАШЕЧКОЙ

КОФЕ

НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ

Оставшаяся после заваренного кофе гуща — прекрасная основа для домашней косметики. Кофейную гущу можно использовать саму по себе или в смеси с другими ингредиентами: солью, овсяными хлопьями, мёдом, сливками, сметаной, творогом и др. Подходит кофейная гуща от кофе с натуральным молоком (не сгущённым) и сливками. Не рекомендуется только брать гущу от кофе с сахаром. Все кофейные маски, скрабы и др. средства готовятся только из натурального молотого кофе. Лучше всего брать кофе среднего и мелкого помола, без ароматизаторов и каких-либо добавок.

ДЛЯ ЛИЦА...

● **Кофейный пилинг.** Смешайте 1 ст. л. кофейной гущи с 1 ч. л. морской соли или с крупной столовой солью. При сухой коже добавьте в смесь 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. молока и 1 ч. л. оливкового масла. При жирной коже — 1 ст. л. йогурта и немного кипячёной воды. Аккуратными лёг-

кими движениями помассируйте такой массой лицо в течение 2 мин., после чего смойте пилинг водой.

● **Кофейный лёд.** Крепко заваренный кофе разлейте по формочкам для льда и заморозьте. Кусочками кофейного льда протирайте кожу по утрам. Это хорошее тонизирующее и освежающее средство, к тому же с приятным кофейным ароматом.

● **Очищающая маска для жирной и комбиниро-**

Кофейный — один из модных оттенков в окрашивании волос. Он выглядит очень натурально и придаёт внешности естественную теплоту.



ванной кожи. 1 ст. л. кофе смешайте с 2 ст. л. натёртого яблока или мякоти винограда. Наложите смесь на лицо, слегка втирая её в кожу. Через 10 мин. смойте прохладной водой.

● **Маска-лифтинг.** Особенно рекомендуется при увядающей коже. В кофейную гущу после чашки выпитого кофе добавьте 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. сметаны и 1 сырое яйцо. Размешайте всё до однородной массы и нанесите на лицо на 15 мин., после чего смойте водой комнатной температуры.

...И ТЕЛА

Кофе — одно из эффективных средств против целлюлита. Кофеин улучшает кровообращение в коже, ускоряет «сжигание» жировых клеток, стимулирует лимфообращение и уменьшает отёчность.

● **Скраб для тела.** Возьмите засахаренный мёд и смешайте с небольшим количеством молотого кофе в пропорции 2:1. Например, для 1 ст. л. мёда потребуется 0,5 ст. л. кофе. Смешайте и лёгки-

ми движениями вотрите в кожу. После этого смойте тёплой водой. Кожа становится гладкой, нежной и бархатистой. Это средство можно использовать и для ухода за лицом, исключая область вокруг глаз.

● **Антицеллюлитный скраб.** Смешайте 100 мл геля для душа (желательно не ароматизированного) с 1 ч. л. свежемолотого кофе. Таким скрабом желательно пользоваться с утра. Такой скраб отлично расщепляет подкожный жир, способствует выведению токсинов, прекрасно отшелушивает кожу.

МЕШОЧЕК С ЗЁРНАМИ КОФЕ

Запах натурального кофе хорошо помогает при выборе парфюма. Когда ароматы смешались (а это бывает уже после 2-3 духов), наш нос уже не в состоянии различить тонкости аромата и выдаёт «неправильную» информацию. В таком случае советуют вдохнуть аромат натурального кофе (кофейных зёрен). Он нейтрализует все предыдущие запахи. После этого обоняние восстановится и можно будет выбирать духи, одеколоны и туалетную воду дальше.

КОФЕЙНЫЙ



АВТОЗАГАР

● Чтобы придать коже оттенок загара, протирайте лицо крепким свежесваренным кофе каждое утро. Такая процедура тонизирует и освежает кожу лица.

● Все маски и скрабы, содержащие кофе (особенно свежемолотый), делают кожу немного смуглее. Это нужно обязательно учитывать, если собираетесь пользоваться косметикой с кофе. Если у вас светлая чувствительная кожа, лучше использовать не молотый кофе, а только гущу.

Выбираем украшения



Сегодня в продаже такое обилие бижутерии, что глаза разбегаются. Что купить к новой трикотажной кофточке или атласной блузке? Ориентиром при выборе украшений могут стать такие советы.

■Самое главное — это не покупать тех украшений, которые вы не знаете с чем носить. Иначе деньги будут потрачены напрасно, и бусы или колье так и пролежат в шкапулке в ожидании своего наряда.

■Есть такое правило: чем ткань легче и дешевле, тем более лёгкие и дешёвые украшения будут гармонировать с ней.

■Ткани со спортивным уклоном — джинсовая, плащевая — требуют украшений более строгих, с преобладанием геометрических мотивов, из металла, мельхиора, серебра, дерева, кожи, керамики.

■К шерстяным тканям (трикотаж, фланель) подходят те же украшения, которые гармонируют со спортивными тканями плюс украшения с полудрагоценными камнями (кольца, серьги, ожерелья).

■К прозрачным лёгким тканям подойдут лёгкие украшения с изысканной тонкой фактурой. Если вы носите одежду из тканей с шелковистой поверхностью, лучше всего подойдут украшения с сапфиром, аквамаринном, жемчугом.

Причёска: идея + расчёска

(модные идеи для сезона осень-зима 2011)

С древности женщины придают своим волосам определённую форму, укладывая их в причёску. Вот какие идеи были предложены стилистами для сезона осень-зима 2011.

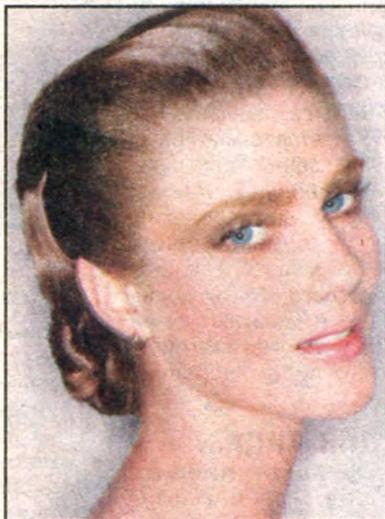


Асимметричный пучок.

Эта одна из причёсок, которую демонстрировали модели на модных показах сезона осень-зима 2011. Для того чтобы сделать пучок сбоку, волосы разделяют на косой пробор, собирают в хвост, заплетают концы в косичку и укладывают сбоку в пучок. Такую причёску сделал модельерам стилист Сэм Макнайт для показа Chanel.

Фальшивое каре.

Чтобы не расставаться с длинными волосами и в то же время «примерить» новую причёску каре, можно прибегнуть к такой технологии. Длинные волосы убрать под платок на шее и слегка выпянуть, чтобы создать линию каре. Либо связать длинные волосы в очень низкий пучок. Спереди причёска будет выглядеть как каре. Чтобы волосы не были прилизанными, сначала их нужно немного начесать на макушке. Идеи кутюрье Роберто Кавалли и стилист Орландо Пита.



Аккуратно и не очень. Гладкость и аккуратность — основные идеи этой причёски, где волосы обработаны гелем и собраны в замысловатый пучок сзади. Такую причёску можно сделать даже из волос длиной до плеч и получить эффект длинных волос. Другое модное направление — лёгкая небрежность в причёске. Чтобы у волос получилась нужная текстура, перед укладкой их обрабатывают сухим шампунем. Высушенные феном волосы слегка начёсывают, чтобы создать объём. Пряди скручивают в несколько мини-пучков и закрепляют на затылке шпильками. Идея — стилист Одиль Жильбер.

МОДА НА ПОРОГЕ ЗИМЫ

Ноябрь — это ещё не зима. Но холодные зимние дни уже не редкость для этого времени года. Так что пора доставать самые тёплые вещи на ближайшие четыре месяца.

ШУБЫ, ДУБЛЁНКИ, ПАЛЬТО

Короткая или длинная, из яркого крашеного или натурального меха, классического или экстравагантного покроя — модели зимних шуб самые разнообразные. Не теряют своей актуальности дублёнки: удобная и стильная одежда. В этом сезоне стилисты обращают особое внимание на пальто, которое сейчас на пике популярности и несколько потеснило всеми любимые пуховики и куртки. Меховое пальто или пальто с меховой отделкой не только тёплая, но и очень элегантная одежда.



ИСКУССТВЕННЫЙ МЕХ

Не стоит забывать о таком материале, как искусственный мех. Современные вещи из искусственного меха хорошо сохраняют тепло и выглядят очень эффектно. В коллекциях этого сезона присутствуют разнообразные «меховые» жакеты, куртки, зимние пальто и шубки.



КУРТКА МИНИ И МАКСИ

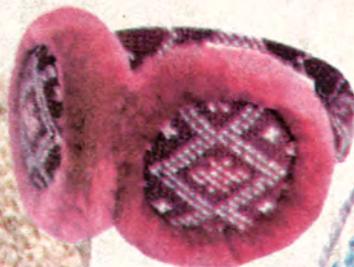
Некоторые модницы предпочитают даже зимой носить куртки. Зимние куртки могут быть короткими и длинными, приталенными и свободного покроя. Одна из тенденций этого сезона — короткие курточки до талии или чуть ниже. В холодные зимние дни с такой курткой лучше надевать эффектную стёганую юбку, тёплое шерстяное платье, туннику или брюки, чтобы в погоне за модой не навредить здоровью.





ОБУВЬ НА ЗИМУ

К зимней обуви мы предъявляем самые строгие требования. Хочется, чтобы она была и модной, и тёплой, и комфортной. На каждый день идеально подойдут сапоги на низком каблуке. Чтобы сапоги выглядели эффектно, стилисты предлагают выбирать модели из комбинированных материалов, с интересными деталями. Модели сапог и ботилов на среднем каблуке украшают меховые и трикотажные отделки, пряжки, шнуровки. Высокий каблук смотрится выигрышно сам по себе. Но эффектные дополнения тоже не помешают. Это отделка заклёпками, цепочками, а также шнуровка или меховая оторочка, которые украшают сапоги и ботфорты.



АКСЕССУАРЫ

Один из ярких аксессуаров этого сезона — меховая горжетка. Носить её можно с пальто, курткой, жакетом, платьем. Ещё один аксессуар в стиле ретро — меховая муфта. Из головных уборов популярны шапки-ушанки. Любительницам ходить зимой без шапки, возможно, понравится такой аксессуар, как меховые наушники. Зимнюю тему в аксессуарах продолжат вязаные сумки и сумки из меха.



Мелочь, а приятно!

ЗИМНЕЕ КОЛЬЕ

В зимние холода согреет не только теплая одежда, но и бижутерия. Сегодня сделаем «тёплое» кольцо из сукна.

Для изготовления вам понадобится: ткань двух контрастных цветов, ножницы, суперклей (можно использовать термоклей), липучка или пуговица для застёжки.



1



1. Нарисуйте на тёмной ткани основную форму для кольца. Если сразу это сделать трудно, поэкспериментируйте сперва на бумаге, затем перенесите на ткань.

2



2. Вырежьте и примерьте заготовку, она должна плотно ложиться вокруг шеи.

3



3. Основу расположите на светлой ткани и обведите нижнюю часть.

4



4. Вырежьте фрагмент чуть меньше намеченной линии с произвольно неровными краями.

5



5. Затем из тёмной ткани вырежьте несколько фигур произвольной формы. Они все должны разместиться на тёмном фрагменте.

6



6. Корректируйте фигуры по вашему желанию, чтобы они смотрелись гармонично.

7



7. Ещё более маленькие светлые фрагменты лягут сверху.

8



8. И так далее, пока не решите, что пора заканчивать.

9. Аккуратно разберите кольцо и приклейте слой за слоем. При необходимости подрежьте края.

Дизайнер
Светлана БАРСУКОВА

НЕОБЫЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИСА

Рис используется для приготовления множества блюд. Особенно изобилуют ими восточные кухни. Известно, что рис отлично впитывает воду и запахи, содержит крахмал. Благодаря этим свойствам рис применяют в домашнем хозяйстве не только как продукт питания.

ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

● Чтобы соль в солонке не отсырела, на дно солонки кладут несколько крупинок риса.

● Если соль начала застревать в отверстиях солонки, добавьте в неё рисовую крупу. Она впитает излишнюю влагу.

● Если вы пересолили суп, исправить эту ситуацию поможет рис. Он очень хорошо впитывает в себя соль. Примерно 1 ст. риса поместите в марлевый или полотняный мешочек, дайте супу прокипеть и выньте мешочек с рисом. Рис можно использовать как сырой, так и варёный (но без соли!).

ДЛЯ ЭКОНОМИИ

● Салаты и запеканки с отварным рисом помогают немного сэкономить. Блюда получаются сытными, объёмными и не очень дорогими. Рисом с небольшим количеством мяса можно фаршировать блинчики и овощи.

● Воду, в которой замачивался промытый рис, не следует выливать. Этой водой полезно умыть лицо, и даже вбивать в кожу кончиками пальцев.

ДЛЯ УБОРКИ

● Чтобы отмыть бокалы и вазы с узким горлышком, добавьте во время мытья сырой рис в воду. Стекло снова засияет, как новое.

● Рис поможет отчистить кофемолку от впитавшегося запаха и масляного налёта. Нужно взять горсточку риса и перемолоть в кофемолке.

САШЕ ДЛЯ БЕЛЬЯ

В полотняный мешочек положите рис, добавьте капельку лавандового масла. Мешочек завяжите и положите на полку в шкаф. Рис впитает запах масла и будет сохранять его долгое время. Такое саше поможет ароматизировать бельё, а кроме того защитит ваши вещи от моли.

ВМЕСТО ДИЕТЫ

Коричневый рис используют в питании те, кто хочет похудеть и очистить



организм.

Существуют даже специальные рисовые диеты и оздоравливающие курсы. Однако не все могут выдерживать строгие рамки ограничений. Чтобы рис не стал продуктом для мучения, можно сесть на лёгкую диету. Просто добавлять в каждое блюдо коричневый рис и свежие овощи. Тяжёлые продукты исключить, мучное, майонез, жирное, солёное и копчёное тоже.

ДЛЯ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

● Рис используют в детском и взрослом творчестве. Особенно для развития мелкой моторики у детей. Например, вместе с ребёнком можно сделать вазу с рисунком из риса. Для этого на белую вазу фломастером нужно нанести рисунок, по рисунку приклеить пластилин. А затем вместе с малышом приклеить зёрнышки риса на пластилин. Та же самая техника подойдёт и для панно на листе бумаги или картона. Готовую работу можно поместить в рамку и повесить в детской комнате.

● Самодельные открытки из риса. На лист бумаги нанесите рисунок или распечатайте рисунок на принтере. Затем покройте рисунок клеем, а затем с помощью риса и пшена (гречки) выложите рисунок. Особенно симпатичными получаются цветы и разные зверюшки.

● Разваренный рис используют как клей. Таким клеем удобно приклеить бумажный плакат, детский рисунок или записку на мебель, стекло или покрашенную стену. Рисовый «клей» прекрасно отмывается.

РИС И КОСМЕТИКА

Рис является прекрасным антиоксидантом и абсорбентом. Он способствует выведению лишней жидкости и впитывает все вредные для нашей кожи вещества. Эти свойства, конечно же, используют в домашней косметологии.

● Возьмите 2-3 ч. л. рисовой муки (перемолотый рис), 1 ч. л. мёда и 1 ст. л. тёплой воды. Все ингредиенты смешайте между собой. Нанесите массу на лицо и помассируйте его лёгкими круговыми движениями по массажным линиям, после чего смойте скраб. При жирной коже пользоваться рисовым скрабом можно 2 раза в неделю, при сухой — не чаще 1 раза в неделю.

● Рисовая маска. 2-3 ч. л. рисовой муки смешайте с 1 ст. л. раст. масла и 1 ч. л. лимонного сока. Полученную массу нанесите на лицо на 15 мин., после чего смойте её тёплой водой.

● Если же на ваших пятках присутствуют трещины, то и в этом случае вам на помощь придёт рис. Для этого понадобится отварить 1 ст. риса в 3 л воды. После того как отвар немного остынет (чтобы его температуру могли выдержать ноги), опустите их в него и держите там до полного остывания отвара. Буквально через несколько процедур состояние пяток значительно улучшается.

ДЛЯ МАССАЖА

Очень необычно применение риса как средства для расслабляющего массажа. Горсточку риса подогрейте на сковородке, положите в мешочек или детский носок, завяжите. Таким мешочком можно массировать шею, зону декольте или уставшие стопы.

ВЫБИРАЕМ КУХОННЫЕ ВЕСЫ

Не стоит думать, что кухонными весами пользуются только неопытные кулинары – это далеко не так. Скорее наоборот – весы на кухне нужны тем хозяйкам, которые часто готовят новые и сложные блюда. Весы станут незаменимым помощником для людей, любящих готовить интересно, разнообразно и вкусно. Кухонные весы помогут соблюдать точность рецептуры и всегда иметь предсказуемый результат, особенно, если это касается выпечки, соусов и блюд национальных кухонь.

Кухонные весы бывают электронными и механическими, отличаются параметрами точно сти и максимального предела взвешивания, формой и наличием чаши. В этом материале мы поможем вам выбрать модель по душе.

МИНИМАЛЬНЫЙ ШАГ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ ВЗВЕШИВАНИЯ

Одной из важнейших характеристик кухонных весов является значение максимального веса. Иначе говоря, сколько килограммов те или иные весы смогут взвесить. В разных моделях эта характеристика колеблется от 2 до 5 кг. Кухонные весы со значением максимального веса в 5 кг понадобятся тем, кто часто привык делать заготовки на зиму. Для тех, кто заготовками не увлекается, вполне будет достаточно весов с максимальным пределом взвешивания в 3 кг.

Также важен и наименьший предел взвешивания или минимальный шаг. Для большей точности измерений лучше выбирать весы с наименьшей ценой деления — в идеале до 1 г.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИЛИ МЕХАНИЧЕСКИЕ КУХОННЫЕ ВЕСЫ?

Кухонные весы могут быть механическими или электронными. Механические весы работают на основе измерительной пружины. При изменении веса пружина смещается, что приводит к изменению положения стрелки весов. Такие весы на порядок дешевле электронных приборов, имеют больший диапазон взвешивания, независимы от источников питания. Но есть и недостатки – механические весы имеют большую погрешность измерения и не имеют современных функций, доступных электронным приборам: автоматической памяти, подсчёта калорий в продуктах и т. д.

Электронные весы могут работать на батарейках или аккумуляторах. Плюсы электронных весов в том, что они, как правило, имеют большую точность измерения, нежели механические, оснащены автоматическими функциями памяти, учёта тары и последовательного взвешивания. Однако в сравнении с механическими весами электронные имеют небольшой диапазон взвешивания.

С ЧАШЕЙ ИЛИ С ПЛОСКОЙ ПЛАТФОРМОЙ?

Выпускаются кухонные весы двух типов: с плоской платформой для взвешивания и с чашей. На весах с плоской платформой можно взвешивать прямо в той же посуде, в которой готовишь, что, согласитесь, довольно удобно. Кроме того, на таких весах удобно взвешивать такие продукты, которые не могут удобно разместиться в чаше – рыба, например.

Весы с чашей очень удобны при замешивании теста – обычно форма ёмкости хорошо приспособлена для этого. При наличии в весах функции и обнуления веса заместеста в таких весах становится очень удобным. Взвешиваешь один ингредиент, обнуляешь вес, добавляешь следующий, опять обну-

ляешь — и в итоге легко замешиваешь тесто прямо в чаше весов, по точно выверенной рецептуре. Лучше выбирать весы, в которых чаша не прикреплена к плато – это позволит вам легко мыть её и использовать собственную посуду вместо стандартной чаши. Кроме того, выпускаются модели, в которых предусмотрена возможность положить весы в чашу для компактного хранения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

Современные кухонные весы не только взвешивают продукты, они оснащаются разнообразными полезными функциями и возможностями:

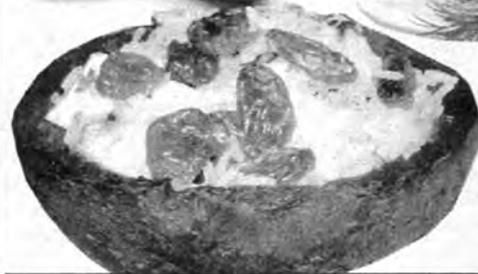
- функция тарирования (учёта веса ёмкости);
- функция последовательного взвешивания (позволит взвешивать продукты один за другим, не вынимая их из чаши);
- функция автоматического включения/выключения;
- измерение объёма жидкости;
- автоматический сброс веса чаши;
- выбор единиц измерения (граммы, килограммы, унции, фунты-унции);
- функция памяти для суммирования показателей пищевой ценности продуктов;
- диетический компьютер, который выдаёт информацию о содержании жиров, белков, углеводов, калорий и холестерина в пищевых продуктах.



С К готовим КУЛИНОЙ

№11(61) Ноябрь 2011

**ГОТОВИМ
СО СВЁКЛОЙ**



**ЗИМНИЕ
НАПИТКИ**



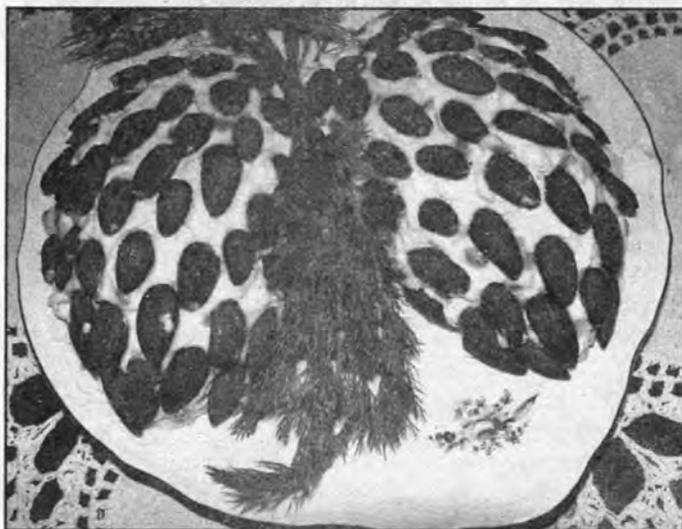
**САЛАТЫ
С ОРЕХАМИ**

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



**КУРИНО-МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ
С ОЛИВКАМИ И СЫРОМ**

САЛАТЫ С ОРЕХАМИ



САЛАТ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ, ВИНОГРАДОМ И ОРЕХАМИ

На 200 г копчёной грудки без кожи: 100 г винограда без косточек, 2 черешка сельдерея, 3/4 ст. миндаля, 1 красная луковица, 2/3 ст. измельчённого базилика, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку нарезаем кубиками, сельдерей — дольками, ягоды винограда разрезаем пополам, лук мелко рубим. Миндаль нарезаем кусочками или натираем на тёрке.

2. Все подготовленные ингредиенты аккуратно перемешиваем, добавляем базилик, солим по вкусу, заправляем майонезом. Ставим салат на 20-30 мин. в холодильник.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

САЛАТ «ФЕЙЕРВЕРК»

На 200 г отварной индейки: 200 г варёных королевских креветок, 1 апельсин, 1 яблоко, 1/2 ст. кураги, 6-7 помидоров черри, арахис, листья зелёного салата. Для соуса: 250 г натурального йогурта, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 ст. л. апельсинового сока, 2 ст. л. апельсинового сиропа, 1 ст. л. соуса «Чили», чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо индейки разберите на волокна. Креветки очистите от панцирей. Очищенный от кожуры апельсин нарежьте кусочками, яблоко и курагу — тонкой соломкой. Помидоры черри разрежьте на четвертинки. Всё перемешайте.

2. Для соуса в йогурт добавьте пропущенный через пресс чеснок, добавьте апельсиновый сок и сироп, соус «Чили» и лимонный сок. Посолите, поперчите по вкусу.

3. Листья салата порвите руками, выложите на блюдо. Сверху выложите подготовленный салат, полейте соусом. Посыпьте порубленным арахисом.

М. И. ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

На 2-3 небольших дайкона: 200 г варёных грибов, 3/4 ст. измельчённых грецких орехов, зелень петрушки, майонез, сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дайкон чистим, нарезаем тонкой соломкой, обдаём крутым кипятком. Затем опускаем на 5 мин. в холодную воду, откидываем на дуршлаг.

2. Грибы нарезаем мелкими кусочками, петрушку мелко рубим.

3. Редьку соединяем с грибами и орехами, добавляем петрушку. Солим по вкусу, заправляем майонезом, смешанным со сметаной в равных пропорциях.

С. С. РЕДНИКОВА, г. Благовещенск

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ И СЫРОМ

На 200 г отварного куриного филе: 2 варёных картофелины, 1 свежий огурец, 2 варёных яйца, 70-100 г твёрдого сыра, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, картофель, огурец и яйца нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на крупной тёрке.

2. Все ингредиенты перемешайте, добавьте орехи, посолите, заправьте майонезом.

СОВЕТ. Этот салат можно выложить слоями, промазывая каждый слой майонезом.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

САЛАТ

«ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ»

На 500 г помидоров: 150 г кедровых орешков, 1-2 луковицы, 1/2 головки чеснока, раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и лук нарезаем кольцами. Орешки смешиваем с пропущенным через пресс чесноком.

2. На тарелку выкладываем слоями: помидоры, посыпаем солью и молотым перцем, орехово-чесочная масса, лук. Слои повторяем. Поливаем салат раст. маслом, ставим на 5-6 ч. в холодильник.

Е. И. РУСЛАНОВА, г. Кстово

СЛОЁНЫЙ САЛАТ С ОРЕШКАМИ КЕШЬЮ

На 1 отварной свиной язык: 2 маринованных огурца, 3 варёных яйца, 100 г тёртого твёрдого сыра, орешки кешью, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Язык очищаем, мелко нарезаем. Огурцы и яйца мелко рубим.

2. На плоское блюдо выкладываем слоями: 1-й слой — огурцы, 2-й — язык, 3-й — яйца, 4-й — тёртый сыр. Все слои смазываем майонезом. Сверху салат густо посыпаем порубленными орехами.

Е. Н. СЫСОЕВА, г. Кумертау

Очень люблю салаты, в состав которых входят орехи. Особенно хороши салаты с орехами и копчёным мясом, например, с карбонадом или бужениной. Такие салаты, как правило, получаются сытными и очень вкусными.

С. Т. ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

САЛАТ

«ОРЕХОВЫЙ КАРБОНАД»

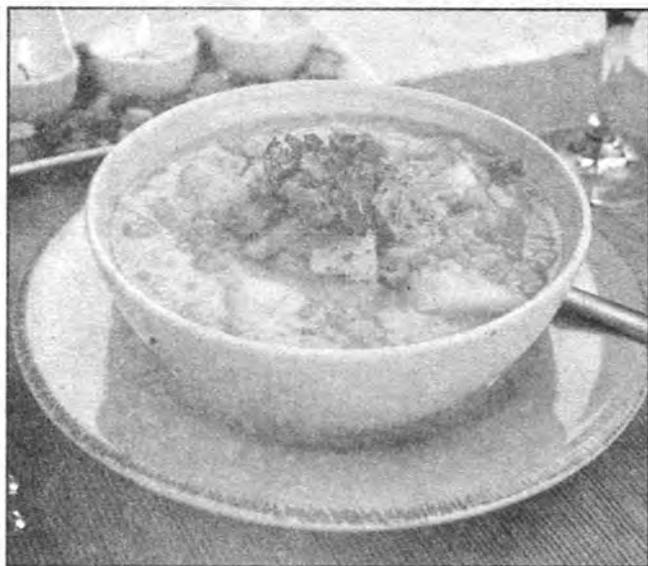
На 300 г карбонада: 5 варёных яиц, 1 яблоко, 200 г твёрдого сыра, 1 ст. рубленых грецких орехов, 1 луковица, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Копчёное мясо нарежьте тонкими полосками, лук — полукольцами, яйца порубите. Яблоко и сыр натрите на крупной тёрке.

2. На дно салатника нанесите сеточку майонеза. Затем выложите слоями по половине подготовленных ингредиентов: 1-й слой — карбонад, 2-й — лук, 3-й — майонез, 4-й — яйца, 5-й — яблоко, 6-й — сыр, 7-й — майонез. Все слои повторите ещё раз. Сверху салат намажьте майонезом, посыпьте орехами. Поставьте на несколько часов в холодильник.

ОСЕННИЕ СУПЫ С КОПЧЕНОСТЯМИ



ГОРОХОВЫЙ СУП «ПО-ОХОТНИЧЬИ» С ТЫКВОЙ

На 1,5-2 л воды: 3 копченых охотничьих колбаски, 1 ст. гороха, 300 г очищенной тыквы, 2-3 картофелины, 1 луковица, 150 г корня сельдерея, 1 морковь, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухой горох замочите на ночь, затем залейте холодной водой и варите почти до готовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, варите 15 мин.
2. Копченые колбаски порежьте кружочками, обжарьте на раст. масле, затем переложите со сковороды в миску. На вытопившемся жире обжарьте нарезанные кубиками тыкву и лук и натёртые на крупной тёрке сельдерей и морковь.
3. В кипящий суп опустите обжаренные колбаски и овощи, посолите, поперчите по вкусу. Варите 10-15 мин. Готовый суп посыпьте рубленой зеленью.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

РЫБНЫЙ СУП С БЕКОНОМ И ПОМИДОРАМИ

На 1,5-2 л рыбного бульона: 500 г филе горбуши, 500 г помидоров, 5-6 картофелин, 150 г сырокопченого бекона, 1 сладкий перец, 2 крупных луковицы, зелень петрушки, зелёный лук, 1 лавровый лист, 8-10 горошин чёрного перца, 1/2 ч. л. молотого чили, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу отвариваем в воде до готовности, перекладываем в миску. Бульон процеживаем.
2. Бекон нарезаем кусочками, обжариваем до выделения жира. Добавляем мелко нарезанный лук, сладкий перец и нарезанный кубиками картофель. Посыпаем молотым перцем. Жарим 3-4 мин., помешивая.
3. В кипящий рыбный бульон опускаем жареные овощи, раздавленные горошины перца и лавровый лист. Солим по вкусу, доводим до кипения, варим 15 мин. на слабом огне.
4. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, мякоть нарезаем мелкими кубиками, кладем в суп, варим 3-4 мин. Добавляем рубленый зелёный лук и петрушку, кипятим ещё 2-3 мин.
5. Перед подачей к столу в каждую тарелку наливаем суп, добавляем кусочки рыбы.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С БЕКОНОМ

На 1 л куриного бульона: 300 г куриного филе, 500 г очищенной тыквы, 2 моркови, 1 луковица, 150 г копченого бекона, сметана, раст. масло, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кубиками, лук порубите. Обжарьте вместе на раст. масле в течение 5-8 мин.
2. Тыкву и морковь нарежьте кубиками, опустите в куриный бульон. Добавьте курицу с луком, варите 20 мин., посолите. Перелейте суп в блендер, измельчите в однородную массу, затем вновь нагрейте на слабом огне.
3. Бекон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте до хрустящей корочки.
4. Готовый суп разлейте по тарелкам, добавьте сметану, бекон и рубленую зелень.

Г. С. ВОРОБЬЁВА, г. Орск

● Нежелательно добавлять в суп воду и соль по частям — от этого суп делается невкусным.

● Во всех супах, кроме рыбных, петрушку можно заменить сельдереем в таком же количестве.



З. В. СИНЬКОВА,
г. Лабинск, Краснодарский край

КРЕМ-СУП С БЕКОНОМ И ХРЕНОМ

На 1 л овощного бульона: 500 г картофеля, 400 г моркови, 2 яблока, 1 луковица, 100 г бекона (или грудинки), 1 ст. сметаны, 3 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. тёртого хрена, карри, листики кинзы, перец, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и яблоки очистите и нарежьте кубиками.
2. Лук спассеруйте до прозрачности в 2 ст. л. раст. масла. Добавьте морковь, яблоки, картофель, карри на кончике ножа, бульон. Тушите 20 мин. под крышкой.
3. В оставшемся масле обжарьте нарезанные соломкой бекон или грудинку до золотистой корочки.
4. Овощи с яблоками прямо в кастрюле разомните в пюре, добавьте бекон (грудинку), сметану, соль, перец. Варите 5 мин. Приправьте щепоткой сахара, выключите огонь.
5. В готовый суп добавьте тёртый хрен и листики кинзы.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

СУП ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

На 1,5 л мясного бульона: 100 г копченого бекона, 4 копченых сосиски, 400 г краснокочанной капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки, лавровый лист, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Краснокочанную капусту нашинкуйте. Картофель очистите, нарежьте ломтиками. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте.
2. Бекон слегка обжарьте, добавьте овощи, перемешайте и жарьте ещё 2 мин. Затем всё переложите в кастрюлю.
3. Смешайте уксус, сахар, измельченный чеснок, лавровый лист, соль и добавьте в кастрюлю.
4. Влейте бульон и варите 40 мин. За 5 мин. до готовности добавьте нарезанные кружочками сосиски. Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

РИСОВЫЙ САЛАТ С ЯЗЫКОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
165
ккал
в 1 порции

На 1/2 ст. длинно-зёрного риса (100 г): 250 г отварного говяжьего языка, 2 небольших апельсина (400 г), 2 зубчика чеснока (10 г), несколько веточек петрушки, 1 ст. л. оливкового масла (17 г), листья зелёного салата, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг и охлаждаем.

2. Апельсины очищаем, разделяем на дольки, несколько долек откладываем в сторону, остальные мелко нарезаем, складываем в миску. Добавляем измельчённый чеснок и оливковое масло, перемешиваем.

3. Язык нарезаем мелкими кубиками, смешиваем с рисом. Солим и перчим по вкусу. Добавляем апельсины с чесноком, ещё раз всё перемешиваем.

4. Затем выкладываем салат на блюдо, выстланное зелёными листьями. Украшаем дольками апельсина и веточками петрушки.

И. И. ГУСЕВА, г. Миасс

в каждом
номере!



Что съесть, чтобы похудеть

СЕРДЦЕ, ТУШЁННОЕ С ОВОЩАМИ

На 600 г варёного свиного сердца: 1 морковь (120 г), сладкий перец (150 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л. муки (25 г), 2 ст. овощного бульона (400 г), чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердце нарезаем кубиками, морковь и сладкий перец — соломкой, лук — полукольцами.

2. В сотейник наливаем 1 ст. бульона, нагреваем. Опускаем в бульон овощи, солим и перчим по вкусу, тушим 5 мин. Добавляем сердце, тушим под крышкой 20 мин. Затем добавляем разведённую в оставшемся бульоне муку, перемешиваем, тушим до загустения.

Маргарита ЛЕБЕДЕВА, г. Бугуруслан

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
194
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
149
ккал
в 1 порции

СУП-ПЮРЕ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 1,5 л овощного бульона: 500 г корня сельдерея, 250 г замороженного зелёного горошка, 1 крупная луковица (120 г), 1 стебель лука-порея (100 г), 40 г сливочного масла, 1 яичный желток, 50 г сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, рубленая зелень, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей очищаем, натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком.

2. Луковицу и порей мелко нарезаем, обжариваем на сливочном масле. Добавляем сельдерей, обжариваем 1 мин. Вливаем 1 ст. бульона, добавляем сахар, молотый перец и соль. Тушим под крышкой 20-30 мин.

3. Тушёные овощи перекладываем в чашу блендера и измельчаем в пюре.

4. Зелёный горошек заливаем 1 ст. бульона, добавляем 1 ч. л. сливочного масла, варим 2-3 мин.

5. Пюре из овощей разводим оставшимся бульоном, доводим до кипения. Добавляем горошек вместе с бульоном и снова доводим до кипения. Затем вводим в кипящий суп яичный желток, взбитый со сметаной. Приправляем лимонным соком, рубленой зеленью и солью.

Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
257
ккал
в 1 порции

ЛЕНИВОЕ ЖАРКОЕ

На 700 г филе индейки: 700 г кисло-сладких яблок, 2 луковицы (200 г), 100 г соевого соуса, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо режем кусочками, кладем в миску. Добавляем нарезанный кольцами лук, соевый соус, раст. масло, молотый перец и соль. Оставляем на 30-40 мин.

2. Яблоки моем, нарезаем на четвертинки, удаляем сердцевину.

3. Маринованное мясо вместе с луком и маринадом перекладываем в форму для запекания, сверху кладем яблоки. Запекаем 1 ч. в духовке при средней температуре.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ХЕК С ОВОЩАМИ

На 600 г филе хека: 600 г очищенного картофеля, 1 крупная луковица (120 г), 1 сладкий перец (200 г), 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусочками, картофель — тонкими кружками, лук — полукольцами, сладкий перец — короткой соломкой.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, выложите в смазанную маслом форму. Накройте форму крышкой, поставьте в разогретую до 220°C духовку. Запекайте 30-40 мин.

О. С. УХИНА, г. Барнаул

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
215
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
246
ккал
в 1 порции

КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С ТВОРОГОМ

На 700 г фарша из куриного филе: 250 г творога жирностью 0%, 1 луковица (100 г), 1 яйцо, 1 ст. л. раст. масла, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, спассеруйте с 1 ч. л. раст. масла до прозрачности.
2. Творог соедините с луком и яйцом. Добавьте куриный фарш, посолите, поперчите, всыпьте приправу. Вымешайте фарш, дайте ему постоять несколько минут.
3. Из приготовленного фарша сформируйте мокрыми руками биточки, выложите их на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

В. А. МАКАРОВА, г. Омск

АДЖАБ САНДАЛИ

На 1 куриную грудку (400 г): 2-3 баклажана (400 г), 2 картофелины (200 г), 2-3 помидора (400 г), 2 крупных луковицы (300 г), 3 зубчика чеснока (15 г), по 30 г зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. раст. масла, специи по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо (без шкурки и костей) нарезаем небольшими кусочками, обжариваем в сотейнике на раст. масле. Вливаем 2-3 ст. л. горячей воды, тушим под крышкой до полуготовности.
2. Баклажаны очищаем от кожицы, режем кубиками, солим и оставляем на 15 мин. в миске. Картофель чистим и нарезаем кубиками. Лук нарезаем кольцами, помидоры — дольками.
3. На кусочки курицы укладываем слоями: лук, картофель, баклажаны и помидоры. Каждый слой приправляем специями, солью, посыпаем рубленым чесноком и зеленью. Тушим до готовности.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
203
ккал
в 1 порции



КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ

На 1 кабачок (300 г): 2 помидора (200 г), 150 г творога жирностью 5%, 2 ст. л. натурального йогурта (40 г), 20 г укропа, 10 г зелёного лука, соль. Для украшения: рубленая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и помидоры нарежьте кружочками. Кабачок посолите, выложите на выстланный пергаментом противень (без масла).
2. Творог разотрите с йогуртом. Добавьте мелко рубленую зелень, перемешайте.
3. На каждый кружок кабачка положите по кружку помидора и по 1 ст. л. творожной массы. Запекайте 30 мин. при 180°C. При подаче к столу украсьте рубленой зеленью.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
82
ккал
в 1 порции

СУДАК С ОВОЩАМИ

На 1 кг судака: 500 г капусты, 3-4 моркови (350 г), 100 г сметаны жирностью 10%, горошины чёрного перца, 1-2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуем, морковь натираем на крупной тёрке. Всё перемешиваем, слегка солим.
2. Подготовленную рыбу тщательно промываем, нарезаем порционными кусками. Солим и перчим по вкусу.
3. На дно стеклянной посуды выкладываем половину овощей слоем в 2 см. Затем кладем кусочки судака и покрываем их оставшимися овощами. Наливаем воды столько, чтобы она доходила до середины слоя рыбы. Добавляем горошины перца и лавровый лист. Доводим до кипения. Тушим под крышкой на слабом огне 10 мин. Затем снимаем с огня, не открывая крышки, даём постоять ещё 15-20 мин.
4. Рыбу с овощами выкладываем на порционные тарелки, подаём со сметаной.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
193
ккал
в 1 порции

ГОРШОЧКИ С КАПУСТОЙ-АССОРТИ

На 800 г цветной капусты: 800 г брокколи (можно замороженной), 1 морковь (150 г), 300 г сметаны жирностью 10%, 80 г тёртого твёрдого сыра, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту и брокколи разбираем на соцветия, морковь нарезаем кубиками. Все овощи отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. Вынимаем шумовкой.
2. Овощи раскладываем в горшочки, заливаем сметаной, посыпаям тёртым сыром. Запекаем 20-30 мин. в разогретой духовке.

СОВЕТ. В горшочки с капустой можно добавить по вкусу любые овощи или кусочки мяса.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
275
ккал
в 1 порции

КАБАЧКОВО- ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 500 г очищенных кабачков: 200 г шампиньонов, 1 яйцо, 100 г овсяной муки (из овсяных хлопьев), 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки натрите на крупной тёрке, грибы измельчите ножом. Смешайте, добавьте яичный желток и отдельно взбитый белок. Всыпьте смолотую из овсяных хлопьев муку, перемешайте, посолите.
2. Из полученного фарша сформируйте котлетки, обваляйте их в овсяной муке и обжарьте на раст. масле.

А. И. СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
236
ккал
в 1 порции

ТВОРОЖНО- ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ

На 200 г обезжиренного творога: 2 ст. л. сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. сахара (25 г), 1 банка консервированных ананасов (340 г), 1 ст. л. желатина (15 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В соке из-под ананасов замочите на 1 ч. желатин. Затем распустите его на водяной бане.
2. Творог взбейте со сметаной и сахаром, добавьте половину желатиновой массы. Ананасы измельчите, соедините с оставшимся желатином.
3. В формочки выкладывайте поочередно по 1/2 ст. л. творожной массы и 1 ст. л. фруктов до заполнения форм. Поставьте в холодильник для застывания.

А. В. КОПЫЛОВА, г. Санкт-Петербург

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
110
ккал
в 1 порции

ОБЕД В БОРДОВЫХ ТОНАХ



Осенью свёкла самая вкусная, можно сказать, молодая. Мы любим готовить с ней салаты и разные закуски.

Т. И. СУДАКОВА, г. Краснодар

ЗАКУСКА ИЗ СВЁКЛЫ С ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 3 свёклы: 200 г сметаны, 50 г тёртого сыра (лучше пармезана), 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лайма или 1/4 лимона, 1/2 ч. л. неострой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу заверните в фольгу, поместите в духовку, разогретую до 180°C и испеките в течение 20-25 мин.

2. Осторожно разверните фольгу. Свёклу почистите и нарежьте тонкой лапшой либо натрите на крупной тёрке. Сразу же выложите в салатник, с натёртым зубчиком разрезанного чеснока. Добавьте 2 ст. л. оливкового масла, сок лайма (лимона), 2 щепотки мелкой соли и 2 щепотки чёрного перца. Перемешайте, накройте и дайте остыть.

3. Взбейте вилкой сметану с тёртым сыром, 1 ст. л. оливкового масла и неострой горчицей.

4. Остывшую свёклу разложите по тарелкам (креманкам), сверху выложите сметанный соус.

МАКАРОНЫ СО СВЕКОЛЬНЫМ СОУСОМ

На 300 г мелких макарон: 2 свёклы, 2 ч. л. маринованных каперсов, 3 ст. л. оливок без косточек, 1 пучок укропа, щепотка сушёного орегано, 3-4 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу отварите, почистите, нарежьте крупными кусками, сложите в чашу блендера. Добавьте каперсы, оливки, веточки укропа без грубых стеблей и орегано. Взбейте до состояния пюре. Влейте оливковое масло и ещё раз взбейте.

2. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.

3. Готовые макароны смешайте со свекольным соусом, разложите по тарелкам, подайте к столу.

О. С. УХИНА, г. Барнаул

БЫСТРЫЙ СВЕКОЛЬНИК

На 2-3 свёклы: 3-4 картофелины, 2 бульонных кубика, 1 пучок петрушки или укропа, сметана, раст. масло, 2 ст. л. уксуса, лавровый лист, горошины чёрного перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу чистим, натираем на крупной тёрке, обжариваем в раст. масле. Добавляем уксус и немного воды, тушим под крышкой до готовности.

2. Бульонные кубики разводим в горячей воде. В кипящий бульон опускаем порезанный соломкой картофель, варим 5 мин. Добавляем свёклу, горошины перца и лавровый лист. Солим по вкусу, варим до готовности.

3. При подаче к столу посыпаем суп рубленой зеленью, заправляем сметаной.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

Из свёклы можно приготовить необычный яркий соус. Несмотря на неожиданность, но просто, быстро, красиво и очень вкусно! Свекольный дип по консистенции напоминает густую сметану, его подают с кусочками свежих овощей или чипсами, крекерами. Мой сын его ест просто ложками.

Н. М. ТОМИЛИНА, г. Смоленск

СВЕКОЛЬНЫЙ ДИП

На 1 варёную свёклу: 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. кунжута, 1 ст. л. грецких орехов, 2 ст. л. натурального йогурта или сметаны, молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очистите, нарежьте кубиками. Чеснок также очистите и нарежьте. Кунжут и грецкие орехи измельчите в кофемолке.

2. Смешайте все ингредиенты и измельчите с помощью блендера. Дип готов.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

На 1 варёную крупную свёклу: 1 банка консервированных кальмаров, 1/2 ст. чернослива без косточек, 1/2 ст. молотых грецких орехов, 1 зубчик чеснока, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очищаем, натираем на крупной тёрке. Кальмары нарезаем соломкой, распаренный чернослив — мелкими кусочками.

2. Все подготовленные ингредиенты соединяем, добавляем орехи и пропущенный через пресс чеснок. Всё перемешиваем, заправляем майонезом.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар



САЛАТ «СВЕКОЛЬНАЯ РАПСОДИЯ»

На 2 варёных свёклы: 1 маленькая банка ананасов, 1/2 ст. молотых грецких орехов, 1/2 ст. сливок, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и ананасы нарезаем мелкими кубиками, перемешиваем.

2. Сливки взбиваем, заправляем свёклу с ананасами. Сверху посыпаем салат молотыми орешками и сахарной пудрой.

Н. О. СОКОЛОВСКАЯ, г. Искитим



● Если нужно сварить свёклу быстро, вымойте ее, очистите от кожи, разрежьте на кубики, положите в кастрюлю и залейте горячей водой так, чтобы она только закрыла свёклу. Варите под крышкой, изредка помешивая и понемногу подливая воду. К тому времени, когда свёкла будет готова, вода должна выкипеть почти полностью. Затем добавьте в кастрюлю 1 ч. л. уксуса для восстановления прежней окраски свёклы и перемешайте.

● При приготовлении блюд из свёклы, используйте пряности, в противном случае блюда получаются пресными и безвкусными. Со свёклой хорошо сочетаются такие пряности, как тмин, хрен, эстрагон, полынь, анис, а также сладкий консервированный перец.

О. Е. ГАВРИЛОВА, г. Воронеж

СВЁКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ

На 2 свёклы: 300 г мясного фарша, 2 луковицы, 2-3 ст. л. толчёных сухарей, 100 г сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную свёклу отвариваем, очищаем от кожицы, ложкой вынимаем мякоть, оставляя тонкие стенки.

2. Лук мелко рубим, обжариваем на сливочном масле, соединяем с мясным фаршем. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.

3. Свёклу наполняем приготовленным фаршем, выкладываем в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Свёклу сверху поливаем сметаной, запекаем в духовке до готовности.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков



СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ

На 1 ст. муки: 500 г творога, 2-3 свёклы, 2 яблока, 2 яйца, 1 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, соль. **Для подачи:** сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу отварите, очистите от кожицы, протрите через сито. Очищенные яблоки натрите на крупной тёрке.

2. В миске смешайте свёклу с яблоками. Добавьте творог, яйца, молоко, сахар, соль и муку. Всё тщательно перемешайте.

3. Жарьте оладьи с двух сторон на сливочном масле. К оладьям подайте сметану.

В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

СВЁКЛА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 400 г свёклы: 1/2 ст. красного сухого вина, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу чистим, нарезаем кружочками, немного обжариваем в раст. масле.

2. Затем свёклу заливаем вином, добавляем соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Тушим до готовности.

О. И. СМЕРНОВА, г. Тверь

ПИРОГ СО СВЁКЛОЙ И КЛЮКВОЙ

На 3,5-4 ст. муки: 1/4 пачки свежих дрожжей, 1 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, соль. **Для начинки:** 1 крупная свёкла, 250 г клюквы, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. крахмала. **Для смазывания пирога:** 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разводим в тёплом молоке, добавляем сахар, яйцо и щепотку соли. Затем добавляем растопленное масло и муку. Замешиваем тесто, ставим его в тёплое место.

2. Готовим начинку. Клюкву перетираем с сахаром, добавляем крахмал и натёртую на мелкой тёрке свёклу. Всё хорошо перемешиваем.

3. Большую часть теста раскатываем в пласт, выкладываем в форму или на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. На тесто кладем начинку, разравниваем. Из оставшегося теста делаем решётку, накрываем пирог. Сверху смазываем слегка взбитым яйцом. Выпекаем в разогретой духовке при невысокой температуре до готовности.

К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

СВЕКОЛЬНЫЙ МУСС

На 3 свёклы: 1 ч. л. желатина, 100 г горького шоколада, 3/4 ст. сливок жирностью 33%.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очищаем, натираем на тёрке, выдавливаем сок, доводим его до кипения.

2. В горячий сок насыпаем желатин, размешиваем, оставляем на 10 мин. Затем вновь нагреваем сок до полного растворения желатина и процеживаем его через сито.

3. Шоколад растапливаем на водяной бане или в микроволновке. Сливки взбиваем миксером в пышную массу.

4. В свекольный сок с желатином добавляем растопленный шоколад и половину сливок. Перемешиваем до однородного состояния. Добавляем оставшиеся сливки и ещё раз перемешиваем. Затем раскладываем мусс по чашкам и ставим в холодильник для застывания.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

Маринованная свекла отлично хранится, её можно есть как самостоятельную закуску или добавлять в салаты и супы со свёклой.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

МАРИНОВАННАЯ СВЁКЛА

На 1 кг свёклы: 30 г корня хрена, 2 перца чили. **Для маринада:** на 1 л воды — 1 ст. уксуса, 1 лавровый лист, 3 гвоздики, 5 горошин чёрного перца, 1 палочка корицы, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу тщательно вымойте, отварите до готовности. Затем остудите, нарежьте брусочками или кубиками, сложите в стерилизованные банки. Добавьте кусочки хрена и перец чили.

2. Из воды, уксуса, пряностей, сахара и соли вскипятите маринад. Залейте кипящим маринадом свёклу, закройте крышками. На следующий день свёкла готова.

ОСЕННИЙ МЯСОЕД



САЛО, ЗАПЕЧЁННОЕ В ФОЛЬГЕ

На 1 кг сала с прослойкой мяса: 5-6 зубчиков чеснока, приправа для свинины, готовая горчица, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало моем, обсушиваем салфетками. Острым ножом делаем в боках сала глубокие дырочки и, не вынимая ножа, вставляем в них кусочки чеснока.

2. Затем каждый кусок сала натираем со всех сторон солью и приправой, щедро намазываем горчицей. Заворачиваем в фольгу и кладем на ночь в холодильник.

3. Подготовленное сало в фольге выкладываем на противень. Запекаем в разогретой духовке 30-60 мин. За 10 мин. до готовности открываем фольгу, чтобы получилась зажаренная корочка.

В. И. ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

Такой паштет лучше всего приготовить за 3-4 дня до того, как поставить на стол.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

ПАШТЕТ «ДОМАШНИЙ»

На 350 г жирной свинины: 350 г постной свинины, 150 г свиной печенки, 1 луковица, 1 ст. л. водки, 4-5 молотых мускатных орешков, зелень петрушки и тимьяна, 1 молотая гвоздика, 1/2 лаврового листа, молотая корица, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вместе с печенкой пропускаем через мясорубку. Добавляем мелко порубленный лук, все молотые пряности, водку и соль. Всё хорошо перемешиваем.

2. Полученную массу выкладываем в керамическую огнеупорную форму, накрываем крышкой. Форму ставим на водяную баню и помещаем в нагретую духовку. Запекаем при невысокой температуре 30 мин. Затем паштет перемешиваем, запекаем без крышки ещё 1 ч.

3. Готовый паштет охлаждаем, затем ставим в холодильник. Через 3-4 дня паштет готов.

ПАШТЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ

На 400 г мякоти нежирной свинины: 500 г свиной печенки, 250 г шампиньонов, 2 яйца, 3/4 ст. 10%-х сливок, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, зелень по вкусу, тмин, молотая корица, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем на сливочном масле до румяного цвета.

2. Печенку и мясо нарезаем кубиками, добавляем к луку с чесноком, подливаем 1/4 ст. воды. Тушим 5-7 мин. на сильном огне. Добавляем тмин, корицу, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем и охлаждаем до комнатной температуры.

3. Грибы и зелень мелко нарезаем, соединяем с мясной массой, добавляем яйца и сливки. Взбиваем всё с помощью блендера. Затем перекладываем в смазанную маслом форму, накрываем крышкой и запекаем в духовке или микроволновке до готовности.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

ГРУДИНКА В МАРИНАДЕ

На 1-1,5 кг грудинки: чеснок или аджика. Для маринада: на 1 л воды — 1 лавровый лист, несколько горошин чёрного перца, 1 ст. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте маринад. Вскипятите воду с пряностями, сахаром, солью и эссенцией.

2. В кипящий маринад опустите грудинку, варите 1,5 ч. Затем остудите её до тёплого состояния, намажьте пропущенным через пресс чесноком или аджикой, заверните в фольгу или пергамент. Сверху положите лёгкий пресс, оставьте до полного остывания.

3. Остывшую грудинку положите на 2-3 дня в холодильник.

М. С. УГРЮМОВА, г. Самара

САЛО ПО-НОВОМУ

Сало, желательно с мясной прослойкой, нарезаем кусочками размером 10x10 см. Каждый кусочек натираем аджикой и солью, кладем на листы фольги.

На сало капаем немного жидкого дыма, фольгу заворачиваем. Затем выкладываем завернутое сало на противень, отправляем в холодную духовку, нагреваем её до самой высокой температуры. Запекаем 30-40 мин. и выключаем. Как только сало остынет, кладем на хранение в морозилку.

С. Т. ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

РУЛЬКА В ТЁМНОМ ПИВЕ

На 2 свиных рульки: 2 л тёмного пива, 2-3 луковицы, чеснок, 100 г баварской горчицы, лавровый лист, тмин, орегано, сушёный базилик, гвоздика, горошины чёрного перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рульки тщательно чистим от щетины и промываем.

2. На дно кастрюли кладем порубленный лук, горчицу, лавровый лист, тмин, орегано, базилик, гвоздику и горошины перца. Сверху укладываем рульки, заливаем пивом. Варим 30 мин., прикрыв крышкой.

3. Рульки вынимаем, шпигуем зубчиками чеснока, обильно натираем солью. Варим ещё 2,5-2 ч. Затем ставим посуду с рульками вместе с маринадом в духовку. Запекаем 15-20 мин. до золотистого цвета, периодически поливая сверху рульки маринадом.

Э. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград



ФИЛЕ, НОЖКИ, БЁДРЫШКИ



КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ И ЧЕСНОКОМ

На 800 г куриных грудок: 2 банки фасоли в томатном соусе, 2-3 луковицы, 2 моркови, 3-4 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, морковь натираем на крупной тёрке, всё вместе обжариваем на раст. масле.
2. Куриные грудки нарезаем кубиками, добавляем к овощам. Жарим 5-7 мин. Подливаем 1/2 ст. воды, тушим ещё 15 мин. Солим, перчим по вкусу, добавляем пропущенный через пресс чеснок, перемешиваем.
3. Затем к курице с овощами добавляем фасоль вместе с соусом, тщательно перемешиваем. Тушим 2-3 мин. на слабом огне. Готовое блюдо снимаем с огня, даём постоять под крышкой 10 мин.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С БРОККОЛИ

На 500 г куриных бёдрышек: 450 г замороженной брокколи. Для маринада: 250 г несладкого йогурта, соевый соус, 2 зубчика чеснока, 1 маленький острый перец, 1-2 ст. л. консервированного хрена, смесь молотых перцев.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты для маринада смешиваем, заливаем куриные бёдрышки. Маринуем не менее 30 мин.
2. Форму выстилаем фольгой, выкладываем на неё маринованные бёдрышки. Сверху кладем замороженную брокколи, поливаем маринадом. Запекаем 5-10 мин. в духовке при 200°C. Затем закрываем курицу с капустой краями фольги, запекаем ещё 30-35 мин.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ОЛИВКАМИ

На 800-900 г куриного филе или ножек: 500 г картофеля, 1 банка оливок без косточек, 1 лимон, 1 головка чеснока, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе или ножки поливаем лимонным соком, солим, выкладываем в смазанную оливковым маслом форму. Сверху кладем оставшиеся половинки лимона.
2. Чеснок очищаем, разделяем на зубчики, добавляем к курице. Затем выкладываем оливки, нарезанный ломтиками картофель. Слегка посыпаем солью и молотым перцем. Запекаем в разогретой духовке 30-40 мин.

Е. Н. НАУМОВА, г. Кемерово

КУРИНОЕ ФИЛЕ В ЛУКОВОМ КЛЯРЕ

На 500 г куриного филе: 2 ст. л. лимонного сока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для кляра: 1 крупная луковица, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. измельчённого укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, обсушите, порежьте порционными кусками. Сбрызните каждый кусочек лимонным соком, посолите, поперчите, поставьте на 30 мин. в холодильник.
2. Лук измельчите в блендере, добавьте яйца и майонез. Взбивая, всыпьте 2 ст. л. муки и укроп, посолите, поперчите.
3. Каждый кусочек куриного филе обваляйте в оставшейся муке, окуните в кляр. Затем обжарьте с двух сторон на раскалённом раст. масле.

Л. И. МАЙКОВА, г. Москва

● На компанию из 4 человек будет достаточно запечь курицу весом 1,5 кг. Время запекания рассчитывают так: на каждые 450 г веса — 20 мин. приготовления плюс 20 мин. на всю курицу.

● Чтобы проверить, готова ли птица, нужно проткнуть самую толстую часть курицы палочкой или ножом. Вытекающий из мяса сок должен быть прозрачным и не розовым.

Э. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

КУРИЦА С ЛИМОНОМ И ИЗЮМОМ

На 6 куриных ножек: 1-2 лимона, 500 г помидоров, 1/2 ст. светлого изюма, 1 луковица, 1 пучок петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем на раст. масле. Добавляем куриные ножки и тоже слегка их обжариваем.
2. В кастрюлю с низкими бортиками укладываем курицу с луком. Сверху выкладываем слоями: порубленную петрушку, кружочки лимона (вместе с кожурой). Солим, перчим, тушим 5 мин.
3. Добавляем промытый изюм и натёртые на крупной тёрке помидоры, тушим ещё 5 мин. Затем наливаем 1 ст. воды, закрываем кастрюлю крышкой, тушим 40 мин. на слабом огне до готовности курицы.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ В РУКАВЕ

На 4 куриных ножки: 6 картофелин, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 2 луковицы, 10 помидоров черри, 1 головка чеснока, приправа для курицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи вымойте, почистите. Картофель нарежьте кружочками, сладкий перец и морковь — соломкой, лук — полукольцами. Помидоры разрежьте на половинки, чеснок порубите.
2. Куриные ножки и овощи сложите в рукав для запекания, посыпьте приправой, посолите. Встряхните, чтобы курица и овощи перемешались. Пакет закрепите или завяжите, проколите сверху в нескольких местах. Запекайте 70 мин. в духовке при 180°C.

А. А. БАРЫШЕВА, г. Орск



На 800-900 г куриного филе: 2 моркови, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 1,5-2 ст. л. молотых сухарей из белого хлеба, 1/2 ст. сливок, сушёный укроп, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для оформления: 100 г твёрдого сыра, по 1 баночке маслин и оливок без косточек.



Фото: Александр Сирель-Южа



КУРИНО-МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОЛИВКАМИ И СЫРОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, очищенные морковь, лук нарезаем кусочками, вместе с чесноком пропускаем через мясорубку. Перемешиваем.

2. В фарш добавляем молотые сухари, сливки, чёрный молотый перец и соль. Всё хорошо перемешиваем. Фарш ставим в холодильник на 30 мин.

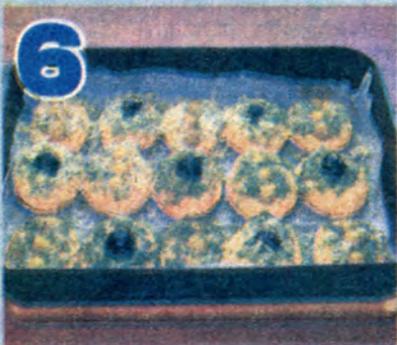
3. Противень застилаем фольгой или бумагой для выпечки, смазываем раст. маслом. Из фарша формируем котлеты, выкладываем их на противень. Если фарш липнет к рукам при формовке, нужно смазывать периодически руки подсолнечным маслом.

4. В котлеты вдавливаем по 1 крупной маслине или по 3 оливки. Противень затягиваем фольгой.

Выпекаем в духовке, разогретой до 200°C около 40 мин.

5. Сыр натираем на мелкой тёрке, смешиваем с сушёным укропом.

6. Котлеты сверху аккуратно посыпаем сыром с укропом так, чтобы маслины и оливки были видны. Котлеты ставим в разогретую духовку на несколько минут до расплавления сыра.



Родина батата — Центральная Америка. В Европу он попал благодаря Колумбу, а в нашей стране он появился при Петре I. До сих пор в странах Латинской и Центральной Америки, южных штатах Северной Америки батат очень популярен и является таким же распространённым продуктом питания, как обычный картофель в России. Батат часто называют «сладким картофелем» потому, что в нём много сахаров и он, подобно картофелю, даёт прикорневые клубни. Правда, они мало похожи на картофельные: у клубней батата форма вытянутая, остроносая. Один клубень весит от 200 г до 3 кг.

БАТАТ —



НА ВКУС И ЦВЕТ

Несладкие сорта батата, в приготовленном виде, по вкусовым качествам похожи на сладковатый подмороженный картофель, отсюда и второе название батата — «сладкий картофель». Более сладкие сорта имеют вкус, похожий на каштаны, бананы, орехи, дыню и тыкву одновременно.

Мякоть батата может быть белой, оранжевой, розовой или красной.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Клубни батата богаты крахмалом, сахарами, белком, углеводами, витаминами В, С, РР, А, каротином, кальцием, фосфором, а также он содержит ниацин, железо, тиамин, рибофлавин, а также натуральные женские гормоны, в частности, прогестерон.

В Китае батат называют плодом долголетия и считают, что он обладает противораковым действием, восстанавливает эластичность сосудов, стимулирует активность печени и почек, полезен при гриппе и как общеукрепляющее и витаминное средство. Батат рекомендуют людям при различных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, так как он богат нежной клетчаткой, способной оздоравливать и укреплять слизистую оболочку желудка. Батат нормализует обмен веществ, повышает иммунитет, снижает уровень «плохого» холестерина, способствует абсорбции железа, выводит из организма тяжёлые металлы, полезен при хронической усталости, простуде, стрессах и неврозах, бессоннице, глазных заболеваниях, а также женщинам при ПМС и в климактерический период.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Клубни батата должны быть среднего размера, твёрдыми, с гладкой, плотной кожурой без трещин, дефектов следов ударов или гнили.

КАК ХРАНИТЬ

Хранить батат в прохладном тёмном, но хорошо вентилируемом месте (при температуре не ниже 10-12°C).

Выкопанный из сухой почвы и дополнительно просушенный батат может храниться до шести месяцев. Если же клубни убирали в сырой день, то они практически не хранятся и годятся только на переработку.

С ЧЕМ ЕСТЬ И КАК ЕСТЬ

● Батат едят в свежем виде, например натирают на крупной тёрке в салаты.

● Едят батат жареным и отварным (без соли). Кстати, жарится и варится он в два раза быстрее картофеля. Особенно вкусен печёный батат.

● Несладкие сорта батата используют в качестве гарниров к блюдам из мяса, а также для фаршировки перца, приготовления котлет, добавления в каши.

● Из сладких сортов батата изготавливают суфле, пудинги, чипсы, повидло, пастилу, пюре, начинки для пирогов.

● Батат хорошо сочетается с кислыми продуктами: лимонным соком, цедрой апельсина и острыми приправами — перцем и карри. Хорошо есть его и с соленьями.

● На американском континенте сладкий вкус батата принято усиливать, добавляя жёлтый сахар или кленовый сироп.

● Клубни батата можно также сушить и консервировать. Молотый сухой батат добавляют в муку, тесто и каши; из него делают крахмал, сахар, патоку, спирт и различные напитки.

БАТАТ С ПЕСТО ИЗ КИНЗЫ

На 850 г батата: 2 ст. л. лимонного сока, раст. масло. Для песто: 100 г кедровых орешков, жгучий красный перец, 2 зубка чеснока, 1 пучок кинзы, 2 ч. л. лимонного сока, 2-4 ст. л. раст. масла. Для подачи: зелёный салат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Батат чистим, режем кружочками толщиной 1 см. Кладём в холодную воду с лимонным соком на 5 мин. Затем вынимаем, обсушиваем, смазываем маслом со всех сторон и выкладываем на противень и запекаем в духовке при 200°C до золотистой корочки.

2. Готовим песто. Поджариваем орешки на сухой сковороде при постоянном помешивании. В комбайне или блендере перемалываем орехи, перец, чеснок, кинзу. Добавляем лимонный сок и раст. масло.

3. Подаём батат, полив его песто. Отдельно подаём зелёный салат.

СЫРНИКИ С БАТАТОМ

На 300 г сваренного батата: 300 г творога, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. муки, раст. масло, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сваренный батат протираем, добавляем творог, яйца, сахар, муку и соль. Все смешиваем.

2. Массу разделяем на шарики, жарим до образования румяной корочки. Подаём со сметаной.



ГОТОВИМ ИЗ КРУП

ПЕРЛОВАЯ КАША С ОВОЩАМИ И ТУНЦОМ

На 1,5 ст. перловой крупы: 1 банка тунца в масле, 2-3 кабачка, 2 моркови, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку замочите на ночь в холодной воде. Затем промойте, залейте новой водой и отварите до готовности. Посолите по вкусу.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Отдельно обжарьте нарезанные соломкой морковь и кабачки до готовности.

3. Перловую кашу соедините с овощами, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте нарезанного кубиками тунца, перемешайте.

Т. Е. ЛОКТЕВА, г. Искитим

ЯЧНЕВАЯ КАША С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

На 1 ст. ячневой крупы: 1 пучок зелёного лука, по 1 маленькому пучку укропа и петрушки, 1/2 ст. любых рубленых орешков (арахис, кедровые, грецкие), 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 5 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу переберите, промойте, залейте 3 ст. холодной воды, помешивая, доведите до кипения. Добавьте сливочное масло, посолите, варите 20 мин. под крышкой до загустения. Затем снимите с огня, закутайте в одеяло, оставьте на 30-50 мин.

2. Зелень промойте, обсушите, порубите, поместите в чашу блендера. Добавьте орехи, чеснок, лимонный сок и раст. масло. Всё измельчите, посолите, поперчите по вкусу.

3. Готовую кашу перемешайте с соусом и подайте к столу.

В. С. МИХАЙЛОВА, г. Смоленск

МАННЫЕ ПОНЧИКИ С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

На 20 ст. л. манной крупы: 2,2 ст. молока, 2 ст. л. сахара, мука, 1-2 яйца, панировочные сухари, раст. масло, соль. Для начинки: замороженные ягоды или сухофрукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко вскипятите с сахаром и щепоткой соли, снимите с огня.

2. В горячее молоко всыпьте манку, взбейте венчиком, накройте крышкой, оставьте на 20 мин., чтобы масса набухла.

3. Как только манка немного остынет, сформируйте из неё лепёшки руками, посыпанными мукой. В середину каждой лепёшки положите ягоды или нарезанные сухофрукты, придайте форму пончиков, края защипните. Пончики должны получиться размером со столовую ложку.

4. Каждый пончик окуните во взбитые яйца, запанируйте в сухарях, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Затем выложите шумовкой на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

М. П. БЫСТРОВА, г. Липецк

ЖАРЕННЫЙ РИС С СОСИСКАМИ

На 1 ст. риса: 250 г говяжьих сосисок, 50 г салами, 1 цуккини, 100 г замороженного зелёного горошка, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, раст. масло, 1 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: 1 помидор.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг.

2. Сосиски обжарьте на раст. масле. Затем переложите на бумажное полотенце, обсушите, нарежьте ломтиками. Салами нарежьте мелкими кусочками, обжарьте до хрустящего состояния, снимите с огня.

3. Лук и чеснок порубите, обжарьте. Добавьте нарезанный ломтиками цуккини и горошек. Тушите, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Добавьте сосиски, рис, петрушку и молотую паприку. Перемешайте, чтобы всё хорошо прогрелось. Затем добавьте салами, посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

4. Рис с сосисками и овощами выложите на блюдо, посыпьте нарезанным мелкими кусочками помидором.

О. М. АЛЕКСЕЕВА, г. Йошкар-Ола

●Прежде чем готовить рис

для гарнира, рекомендует-ся сначала обжарить его на масле до прозрачности, затем натереть в него половину луковицы и сразу же залить кипящим бульоном или водой в соотношении 1:1, одновременно добавив соль.

●Если крупы хранятся в банках, протрите укусом изнутри их крышки и края, запах уксуса отпугнёт насекомых.

З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край



ПОЛЕНТА ИЗ ПШЕНА

На 1/2 ст. пшена: 1 ст. молока, 1/2 ст. жирных сливок, 1 яйцо, раст. масло, соль. Для начинки: 100-150 г нарезанных грибов, 1 луковица, 1 ст. л. тёртого сыра, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено хорошо промываем, заливаем горячей водой так, чтобы она покрыла всё пшено. Варим на слабом огне 10 мин. Затем добавляем горячее молоко, сливки, яйцо и соль. Перемешиваем.

2. Форму для запекания смазываем маслом, выкладываем пшённую массу. Запекаем в разогретой духовке 20-25 мин.

3. Грибы вместе с порубленным луком обжариваем на раст. масле. В конце жарки добавляем сыр, перемешиваем.

4. Готовую поленту разрезаем на кусочки, сверху кладем грибную начинку и подаём к столу.

Совет. Начинку можно сделать и с мясом.

И. Б. ШЕРШНЕВА, г. Омск

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ ДНЕЙ



ГЛИНТВЕЙН С ЦИТРУСОВЫМИ

На 1 л красного сухого вина: 1 апельсин, 1 лимон, 4 ст. л. мёда, 1 палочка корицы, 10 шт. гвоздики, щепотка молотого кардамона, щепотка молотого мускатного ореха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин и лимон тщательно вымойте, разрежьте вместе с кожурой на дольки.
2. Вино вылейте в кастрюльку. Добавьте цитрусовые, мёд и пряности. Всё размешайте, нагрейте почти до кипения (но не кипятите!). Выключите, дайте глинтвейну настояться. Затем вместе с содержимым разлейте по стаканам.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

СТАРОМОСКОВСКИЙ СБИТЕНЬ

На 1,5-2 л воды: 5 ст. л. мёда, 1/2 ст. сахара, 2-3 ч. л. сухой травы зверобой, 2 ч. л. сушёной мяты, 2 бутона гвоздики, 5-6 горошин чёрного перца, 1/4 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. молотой корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мёд разведите в 1 ст. воды, прокипятите, снимите пенку. Отдельно соедините сахар с 1 ст. воды, прокипятите.
2. Обе массы соедините, проварите на слабом огне так, чтобы выпарилось побольше воды.
3. В оставшуюся воду всыпьте зверобой, мяту и пряности, варите под крышкой в течение 15-20 мин. Затем снимите с огня, дайте настояться 10 мин., процедите.
4. Пряную смесь соедините с медово-сахарной, подогрейте, не доводя до кипения. К столу подавайте только в горячем виде.

Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

На 1 л молока: 200 г горького или молочного шоколада, 2-3 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крахмал разведите в 1 ст. холодного молока.
2. Оставшееся молоко вылейте в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте поломанный шоколад, нагрейте, пока он не растворится. Затем добавьте молоко с крахмалом, перемешайте, варите до загустения.

В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск

БАНАНОВЫЙ НАПИТОК

На 1 л молока: 2 крупных банана, 50-70 г шоколада, 1 палочка корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко налейте в кастрюлю, добавьте порезанные бананы и измельчённый шоколад. Постоянно помешивая, доведите на слабом огне до кипения.
2. Напиток снимите с огня, взбейте ручным миксером до появления пены.
3. Затем разлейте напиток по кружкам, добавив в каждую по кусочку палочки корицы.

С. С. КОТОВА, г. Искитим

ГРОГ «АРОМАТНЫЙ»

На 1,5 ст. воды: 2 ч. л. чабреца, 1 ч. л. сушёной мяты, 1 ст. водки, 1 ст. клюквенного сока, 1 бутылка красного сухого вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Травы завариваем в горячей воде, затем процеживаем.
2. В полученный настой добавляем водку, клюквенный сок и вино. Нагреваем, не доводя до кипения, и горячим разливаем по стаканам.

С. И. КОДЕНЦЕВА, г. Екатеринбург

ПАСЕЧНЫЙ ЧАЙ

На 3 ст. крепкого чая: 5 ст. л. мёда (или больше), 1 рюмка водки, ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горячий чай смешайте с мёдом и водкой, доведите до кипения.
2. Затем добавьте ванильный сахар, перемешайте, разлейте в небольшие стаканчики.

В. И. МИТРОФАНОВА, г. Волжск

На улице стоит холодная погода, а к вам пришли гости. Приготовьте для них горячий напиток, они будут очень довольны.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

СОЛНЕЧНЫЙ НАПИТОК

На 2,5 л воды: 1/2 ст. сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 2 лимона, 1/2 ст. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар растапливаем на слабом огне до консистенции липкой коричневой массы.
2. Воду доводим до кипения, опускаем в неё сахар и лимонку. Кипятим, пока сахар не растает. Затем добавляем нарезанные мелкими кусочками лимоны и коньяк, перемешиваем и сразу же подаём к столу.

Этот рецепт для сладкоежек. Он быстро согреет вас и моментально поднимет настроение.

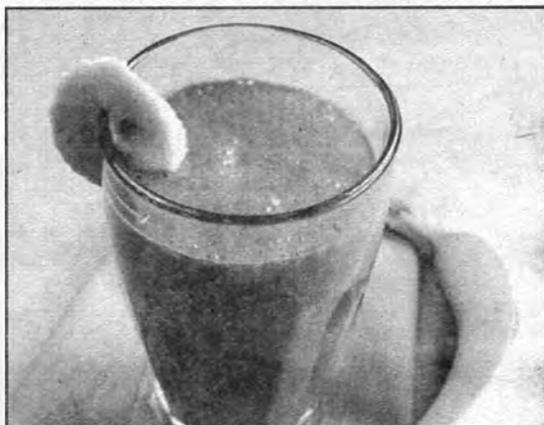
Е. С. КАРАУЛОВА, г. Новотроицк

ПЬЯНЫЙ ШОКОЛАД

На 200 г горького шоколада: 200 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 1 бутылка водки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растапливаем на водяной бане. Добавляем сахар и поломанный шоколад. Помешиваем, пока всё полностью не растворится.
2. В горячую массу аккуратно вливаем водку, быстро перемешиваем до однородного состояния. Подогреваем до тех пор, пока не пойдут пузырьки, но не доводя до кипения.
3. Затем разливаем напиток по чашкам и горячим подаём к столу.



ПИРОГ С КАПУСТОЙ И КОПЧЕНОСТЯМИ

На 10 ст. л. муки: 2 яйца, 10 ст. л. майонеза, 10 ст. л. сметаны, 1 ст. л. разрыхлителя, раст. масло, соль. Для начинки: 300 г копченостей (мясо-колбасных изделий), 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте на раст. масле. Добавьте нашинкованную капусту, влейте немного воды. Тушите под крышкой до готовности. Затем добавьте нарезанные мелкими кубиками копчености, посолите, поперчите по вкусу. Начинку охладите.

2. Яйца взбейте миксером в однородную массу. Добавьте майонез и сметану, перемешайте. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем и щепоткой соли. Замесите однородное тесто.

3. В смазанную маслом форму или на противень выложите половину теста, сверху ровным слоем положите начинку, залейте её оставшимся тестом. Выпекайте 50-60 мин. в духовке, нагретой до 180-200°C.

Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ И КОФЕ



МАФФИНЫ С ЛУКОМ

На 2 ст. муки: 2 крупных луковицы, 2 яйца, 1 ст. молока, 1 ст. л. разрыхлителя, сливочное масло, соль. Для посыпки: кунжут.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на сливочном масле до прозрачности.

2. Муку просейте вместе с разрыхлителем. В середине сделайте ямку, влейте в неё яйца, взбитые с молоком и солью. Аккуратно перемешайте. Затем добавьте лук и ещё раз перемешайте.

3. Формочки для маффинов смажьте сливочным маслом, влейте в них тесто, заполняя на 2/3. Сверху посыпьте семенами кунжута. Выпекайте 10-15 мин. в духовке при 180°C.

4. Готовые маффины выньте из духовки, дайте постоять 10-15 мин., затем выньте из формочек.

С. И. КОДЕНЦЕВА, г. Екатеринбург

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ «ЗОЛОТОЙ»

На 1,5 ст. муки: 2 яичных желтка, 200 г сливочного маргарина или масла, 1/4 ст. сахара, 700 г консервированных абрикосов. Для сиропа: 1/4 ст. сахара, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки разотрите с маргарином (маслом) и сахаром в однородную массу, всыпьте муку, перемешайте.

2. Абрикосы выньте из сиропа, разложите на салфетку, чтобы стекла лишняя жидкость.

3. Для сиропа нагрейте сливочное масло, растворите в нём сахар, непрерывно помешивая.

4. Выложите тесто тонким слоем в смазанную маслом форму, разровняйте. На тесто уложите половинки абрикосов, слегка вдавливая их руками, полейте сиропом. Выпекайте 30-40 мин. в духовке при 200°C до золотистого цвета.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

МОРКОВНЫЙ ТОРТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 2 ст. муки: 250 г творога, 1 ст. раст. масла (рафинированного), 1 ст. коричневого сахара, 3 яйца, 2 ст. натёртой моркови, 1 ст. измельчённых грецких орехов, 4 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. молотой гвоздики, щепотка тёртого мускатного ореха, соль. Для крема: 125 г мягкого сливочного сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. сахарной пудры. Для украшения: грецкие орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку просейте, перемешайте с разрыхлителем, корицей, гвоздикой, мускатным орехом и солью.

2. Творог положите в миску, добавьте раст. масло, сахар и перемешайте миксером. По одному добавляйте яйца, постоянно взбивая массу. Не переставая взбивать, на минимальной скорости, понемногу всыпайте мучную смесь. Затем морковь и грецкие орехи. Всё перемешайте.

3. Выложите массу в форму диаметром 25 см. Выпекайте в духовке при 180°C 1-1,5 ч. (время зависит от сочности моркови). Проверьте готовность деревянной шпажкой или зубочисткой.

4. Для крема взбейте масло с 1 ч. л. сахарной пудры, добавьте сливочный сыр и продолжайте взбивать до однородности. Не прекращая взбивать, небольшими порциями добавляйте оставшуюся сахарную пудру.

5. Готовый торт остудите, выньте из формы. Покройте кремом и присыпьте дроблёными орехами.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

БЫСТРЫЙ ПИРОГ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

На 500 г слоёного бездрожжевого теста: 1 яйцо, 3 ст. л. йогурта, сливочное масло. Для начинки: 6 сосисок, 150 г твёрдого сыра, 3 плавленых сырка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Сосиски мелко нарежьте, сыр натрите на крупной тёрке.

2. Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт. По тесту равномерно распределите сыр и сосиски. Скатайте рулетом, края теста закрепите.

3. Форму для выпечки или противень выстелите пергаментом, смазанным сливочным маслом. На пергамент выложите рулет в виде улитки или кольца. Сверху смажьте яйцом, взбитым с йогуртом, наколите поверхность вилкой в нескольких местах. Выпекайте в духовке при 180°C до золотистого цвета.

СОВЕТ. Начинку можно приготовить любую: грибную, луковую, мясную, творожную или фруктовую.

В. И. МИТРОФАНОВА, г. Волжск

**БАНАНОВЫЕ
ПИРОЖНЫЕ**

На 2 ст. муки: 3-4 спелых банана, 200 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 ч. л. молотого имбиря. Для украшения: сахарная пудра, молотая корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растираем с сахаром в однородную массу. По одному вбиваем яйца, добавляем размятые вилкой бананы. Затем добавляем муку, смешанную с разрыхлителем и имбирём. Замешиваем тесто.

2. Форму смазываем маслом или выстилаем бумагой для выпечки. Выкладываем в форму тесто. Выпекаем 30 мин. в духовке, разогретой до 190°C.

3. Готовый корж слегка остужаем, посыпая сахарной пудрой, смешанной с корицей, разрезаем на пирожные.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ТОРТ «ХРУСТИК»

На 350 г кукурузных хлопьев: 200 г сливочного масла, 750 г творога, 1 ст. сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 4 ч. л. желатина. Для украшения: любые фрукты или ягоды, кукурузные хлопья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кукурузные хлопья смешиваем с размягчённым сливочным маслом, выкладываем в виде коржа в форму, выстланную пищевой плёнкой.

2. Желатин замачиваем в 1 ст. холодной кипячёной воды, затем распускаем на водяной бане до полного растворения.

3. Творог протираем через сито, соединяем со сливками и сахаром. Добавляем остывший желатин, тщательно перемешиваем.

4. Творожную массу выкладываем на кукурузно-масляный корж, ставим на ночь в холодильник. Затем вынимаем торт из формы, украшаем бока кукурузными хлопьями, а верх кусочками фруктов или ягодами из компота (варенья).

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

●Крем трудно взбивать из масла (маргарина), только что вынутого из холодильника. Нарезьте масло маленькими кусочками и положите в посуду, ополоснув её перед этим кипятком. Через пять минут масло станет достаточно мягким, и его можно будет взбивать.

Л. Е. СКРЯБИНА, с. Тамбар, Кемеровская обл.

●Масло растопится равномернее и не прикипит к стенкам посуды, если растапливать его на водяной бане.

З. В. СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

●При формовке теста следует пользоваться острыми ножами, тупые мнут края изделий, что мешает их подъёму. По этой же причине нельзя края сырых изделий мять пальцами.

Е. А. БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

**СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
С КУНЖУТОМ**

На 1 ст. муки: 100 г твёрдого сыра, 100 г сливочного масла (маргарина), 1 яйцо, 1 ч. л. разрыхлителя, чёрный молотый перец, сухая паприка, карри, итальянские травы. Для посыпки: кунжут.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натрите на мелкой тёрке, добавьте размягчённое масло (маргарин), яйцо, приправы и муку с разрыхлителем. Замесите мягкое тесто миксером (насадки для теста) или в комбайне (крюком). В блендере замешивать не советуем. Заверните тесто в пищевую плёнку и положите на 1 ч. в холодильник.

2. Раскатайте тесто толщиной 0,5 см, посыпьте кунжутом. Вырежьте формочками или нарежьте печенье ножом.

3. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекайте при 200°C 10-15 мин. Печенье очень оригинальное по вкусу. Если раскатать потоньше, получается как крекер и даже вкуснее. Использовала сыр гауда жирностью 45%.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

**ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЕ
ПИРОЖНЫЕ**

На 2 ст. муки: 150 г сливочного масла, 2/3 ст. сахара, 1 ст. л. какао-порошка, щепотка ванили, 1 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 250 г мягкого творога, 100 г сметаны, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 2 кисло-сладких яблока. Для украшения: тёртый шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В просеянную муку с разрыхлителем всыпьте сахар и ваниль, добавьте порезанные кусочками масло. Порубите ножом до образования крошки. В 1/3 часть крошки всыпьте какао, перемешайте.

2. Творог разотрите со сметаной, сахаром и яйцами. Добавьте очищенные и натёртые на крупной тёрке яблоки. Всё тщательно перемешайте.

3. В смазанную маслом форму выложите крошку с какао, на неё — творожную начинку. Сверху засыпьте оставшейся белой крошкой, посыпьте шоколадом. Выпекайте около 50 мин. в духовке при 200°C.

4. Готовый корж выньте из духовки и горячим разрежьте на пирожные.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

КЕКС С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

На 3 ст. муки: 2-3 яблока, 1,5 ст. сахара, 4 яйца, 1/2 ст. молока, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 1 пакетик разрыхлителя, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

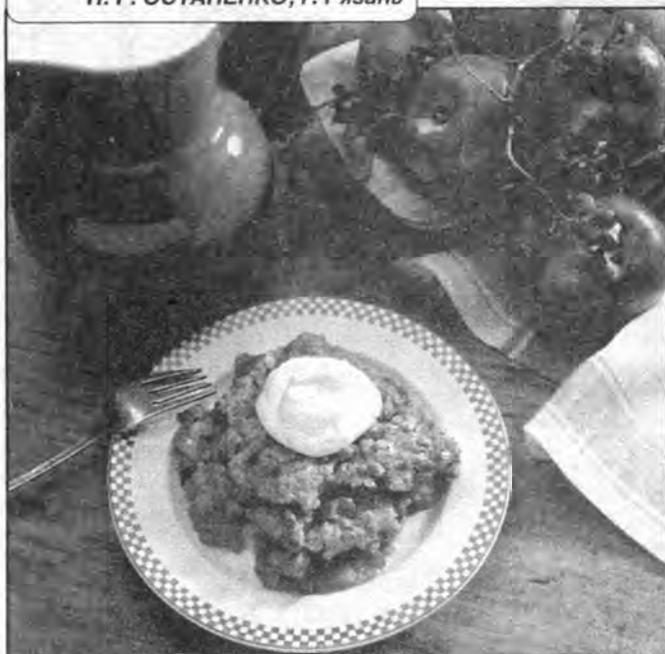
1. Яблоки чистим, режем дольками, выкладываем на сковородку, засыпаем 1/2 ст. сахара и карамелизуем до золотистого цвета. Изюм промываем и замачиваем в воде.

2. Взбиваем яйца с оставшимся сахаром до образования пены. Добавляем молоко и растопленное масло, всё хорошо взбиваем. Муку просеиваем с разрыхлителем и по одному стакану вводим в тесто. По консистенции тесто должно быть, как на оладьи. Затем вмешиваем обсушенный изюм.

3. Выкладываем тесто в форму для кекса, смазанную сливочным маслом. Форма должна быть довольно большая, так как кекс хорошо поднимается. Сверху выкладываем яблоки. Притапливать их не надо, яблоки сами опустятся на нужную глубину.

4. Выпекаем в нагретой до 180-200°C духовке до готовности. Даем немного остыть. Сверху посыпая тёплым кекс сахарной пудрой.

Э. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград



СВЕКОЛЬНЫЕ САЛАТЫ

Предлагаю вам идеи простых салатов со свёклой. Готовьте на здоровье. Свёклу можно делать с яблоками, орехами, сыром или черносливом. Очень подходит к ней заправка с хреном.

СВЁКЛА С ПЕРЦЕМ И ОРЕХАМИ

На 5 шт. варёной свёклы: 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. винного уксуса, зелень кинзы, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок очистите, разотрите с солью.

2. Ядра грецких орехов вместе с зеленью кинзы и очищенным от семян сладким перцем пропустите через мясорубку. Разведите винным уксусом, добавьте чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки.

3. Свёклу нарежьте соломкой или кубиками. Перемешайте с ореховой заправкой и подавайте к столу.



Для
О. С. ГВОЗДЕВОЙ,
г. Воронеж

Н. К. УСАТОВА, г. Пермь

!!! Рецепты со свёклой смотрите также на стр. 22-23

ПОЧЕМУ ПИРОЖКИ ЧЁРСТВЫЕ

Для
А. П. СМЕРНОВОЙ,
г. Волгоград



Мне ваши переживания понятны, потому что у самой пирожки порой получались как чёрствые. После этого изучила вопрос и выписала для себя такие советы.

● Мука для выпечки пирожков непременно должна быть высшего сорта, иначе выпечка не будет пышной. Если в наличии есть только мука первого сорта, попробуйте добавить несколько ложек крахмала.

● Муку для пирогов из дрожжевого теста надо просеивать через сито в момент его приготовления, даже если

мука была просеяна вчера. Тогда тесто будет пышным, воздушным, лёгким, а готовое изделие — вкусным.

● Не нужно класть в тесто много яиц.

● Пирожки из дрожжевого теста нужно выпекать при температуре 200-220°C, не ниже. Иначе они будут сохнуть.

● Когда достанете пирожки из духовки, накройте их льняным полотенцем и дайте постоять. Пирожки под полотенцем ещё как бы пропарятся.

● Некоторые хозяйки смазывают готовые пирожки молоком с маслом, накрывают калькой, полотенцем и дают так постоять. Потом кладут в кастрюлю с крышкой.

Галина ПЕРОВА, г. Томск

На дне рождения у знакомой попробовала маринованные опята по-корейски (покупные). Скажите, пожалуйста, кто знает, можно ли такие грибочки сделать дома самим? Что для этого нужно?

А. П. ФИЛИППОВА, г. Воронеж

Случалось ли с вами такое, что не получалось взбить сливки и они у вас расслаивались на сыворотку и массу? Что с ними потом можно сделать? Выбрасывать жалко. Посоветуйте, пожалуйста.

С. Е. БЕЛЯВЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

Скажите, пожалуйста, можно ли варить варенье из замороженных ягод? Наморозила черноплодной рябины, и слишком много места она у меня заняла. Хочу немного разгрузить морозилку и сварить варенье. Что вы думаете по этому поводу?

В. Ю. ЧУДИНОВА, г. Липецк

Для
И. М. ТИХОНОВОЙ,
г. Саратов

КАК Я ВАРИЮ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

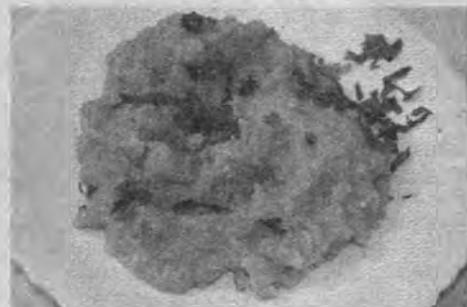
Чтобы фасоль в супе была мягкой, варю суп по такой схеме. Сначала замачиваю фасоль на 3-4 ч., затем ставлю варить бульон. Через час после начала кипения бульо-



на добавляю предварительно замоченную фасоль и варю примерно 30-40 мин., вместе с мясом. Бульон не солю. Если фасоль приближается к степени готовности, начинаю добавлять все остальные ингредиенты. Пока всё сварится, фасоль ещё дойдёт. Итого уходит где-то 1 ч. на приготовление фасоли. Думаю, этого достаточно. Только обязательно пробуйте, все сорта фасоли варятся по-разному. Но есть общее правило. Всё, что вы готовите с фасолью, солите в самую последнюю очередь. Кислые заправки тоже кладите в самом конце. В солёной воде сварить мягкую фасоль не получится.

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

О ГОРОХОВОМ СУПЕ И ГОРОХЕ



Советую вам не бояться гороха и смело варить суп или делать гороховое пюре. Для супа горох лучше предварительно замочить в 2-3 кратном количестве холодной воды на несколько часов. Только смотрите, чтобы горох не запленился и не закипел. После замачивания воду слейте, горох промойте и положите в горячий бульон. Замоченный горох варится быстро. Если не получилось замочить, кладите горох в кастрюлю сразу после закипания бульона и варите вместе с мясом. И мясо, и горох будут готовы у вас одновременно (через 1,5-2 ч.). Не забывайте помешивать, чтобы горох не пригорел ко дну. Соль, зажарку и приправы кладите в самом конце.

Н. Е. КАЗАКОВА, г. Йошкар-Ола





Актёр Александр Константинов родился в 1980 году в Крыму. Ещё в школе друзья говорили парню: «Тебе бы, Саня, в актёры». Но в актёры Александр попал после учёбы в техникуме, службы в спецназе и работы в охране. В один прекрасный момент он узнал, что набираются ребята в реалити-шоу и решил поучаствовать. После своей победы в реалити-шоу «Голод» (ТНТ) в 2004 г. поступил в Театральное училище им. Б. Щукина. Сейчас Александр Константинов — актёр Академического театра им. Вахтангова. Телезрителям знаком по фильмам и сериалам «Одна ночь любви», «Ефросинья», «Пончик Люся», «Вера. Надежда. Любовь», «Питерские каникулы» и другим работам.

по-другому, меняться. А это, наверное, главное в жизни — уметь меняться. Хотя у китайцев есть проклятие: «Чтобы жить тебе в эпоху перемен!». Ведь и правда не знаешь, что за перемена, к чему приведёт — к хорошему или к плохому. Но, думаю, для меня перемены — со знаком плюс.

О ДЕТСТВЕ, ЮНОСТИ И ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

— Расскажите о своей прежней жизни. Что было до поступления в театральный?

— Родился в Крыму — в Джанкойском районе, в семье военного. Детство у меня было отличное — всё, о чём мог мечтать простой «пацан», — у меня было. Окончил школу и, как отец, хотел поступать в военное училище. Но я был ужасным разбойником и хулиганом. Помню, пришёл на вступительный экзамен пьяный — у моей соседки был день рождения, вот я и «отметил» хорошо. (Смеётся). Так что куда я не поступил. В результате попал потом в коммерческий техникум в Симферополе. Окончил его хорошо, но диплом получить не успел — в армию забрали. Помню, после всех экзаменов, приезжаю к родителям, весь счастливый, мечтаю: «Вот, дескать, отдохну сейчас. Поеду на море!» А мама мне гово-

рит: «Саш, а тебе в армию через три дня!» Я попал в спецназ. Отслужил полтора года на Украине, потом вернулся и решил ехать в Россию, получать российское гражданство. Работал полгода грузчиком, пока получил паспорт. Как только получил, поехал в Королёв, где жил мой брат. Работал охранником. Как оказалось, семьдесят процентов охраны — пенсионеры, и тут я — молодой парень, всего двадцать один год! Я ужаснулся! И, конечно, понимал, что нужно что-то с этим делать.

О КИНОДЕБЮТЕ

Первую главную роль в кино Александр Константинов сыграл в популярном сериале «Одна ночь любви» (рабочее название «Бедная Настя-2»).

— Сложно было «переместиться» из XXI века в XIX?

— Да, в общем-то, всё делали за меня гримёры и костюмеры. (Смеётся). Когда ты в костюме и образе — перемещение происходит как-то само собой.

— Насколько комфортно ты чувствовал себя в образе графа?

— Конечно, играть современного человека — мне намного проще. Но после сериала случилось нечто невероятное. Нашлась моя прабабушка, и оказалось, что у меня в роду по отцовской линии есть князь!

— Думаешь, именно «гены» сыграли свою роль во время кастинга?

— А почему бы и нет? (Смеётся).

9 ВОПРОСОВ АЛЕКСАНДРУ КОНСТАНТИНОВУ

О СЕБЕ

— Кажется, во время «Голода» вы были помощнее, лицо более крупное?

— Так «голодал» же. Да, я действительно похудел, но не специально. Просто раньше я был... Ну, такой боец, пацан. С соответствующими интересами: мотоциклы, гонки, бои без правил (я сам не дрался, только смотрел). Вся моя жизнь была такая — без правил... Весёлая, опасная юность...

— Чем вызван такой резкий переход из крутого парня в артиста?

— Я с детства хотел играть в кино, театре. Мечтал учиться в Москве, но не было денег. Победа в «Голоде» позволила мне поступить в театральный — я ведь пошёл на платный факультет. С основного конкурса вылетел, потому что после третьего тура самовольно поменял программу — никто не предупредил, что этого категорически делать нельзя.

— Приходилось когда-

нибудь, в силу каких-либо обстоятельств, недоедать или голодать?

— Да, было такое. Когда я был студентом, один раз трое суток ничего не ел, только чай пил. Я тогда все деньги на дискотеке прогулял, пришлось потом сидеть голодным. Ну совершенно негде было взять ни еды, ни денег.

О ПЕРЕМЕНАХ И УДАЧЕ

— Как бы вы объяснили такие перемены в своей жизни? Удача это или результат стараний?

— Без фортуны тут, конечно, не обошлось. (Смеётся). Ну и желание, конечно, тоже сыграло огромную роль. Достичь того, чего хочу, переменить всё в своей жизни. Стать актёром. Ведь я всегда этого хотел.

— И никогда не боялись больших перемен?

— Нет, больших перемен не боялся и не боюсь. Это всегда интересно. Это заставляет жить

ССОРА С ЛЮБИМЫМ

Когда наступает время для примирения?

Как помириться с любимым? Если желание о перемирии возникло сразу же после ссоры, то торопиться всё же не стоит, выдержите паузу. Переведите своё внимание на что-то нейтральное: отвлекитесь, займитесь делом. Точное количество времени назвать невозможно, но в среднем, от часа до трёх-четырёх часов. Мысленно постарайтесь поставить себя на место партнёра и понять его чувства. Постарайтесь принять его таким, какой он есть. Вот теперь можно идти мириться.

Важно подобрать правильные слова для перемирия. Если вы начнёте примирение со слов: "Ну, хватит обижаться, сам виноват", или «Помиримся, но я всё равно считаю, что ты не прав», то, скорее всего, вы перейдёте ко второй серии ссоры.

Если вы искренне хотите помириться, то не нужно выяснять: кто прав, кто виноват. Даже если проблема всё ещё актуальна. Обсудите её после перемирия, когда эмоциональный фон станет более благоприятным. Помните, важно концентрироваться на проблеме, а не переходить на личности.

Как начать примирение?

Начните с правды, скажите о своих чувствах и переживаниях: «Мне очень не хочется с тобой ссориться» или «Мне плохо на душе, когда мы не общаемся, давай помиримся». Но не следует ни в чём упрекать мужчину – говорите исключительно о своих чувствах и желаниях. Не забывайте о том, что вам нужно строить отношения, а не «победить» своего партнёра.

Когда партнёр не идёт на контакт

Все люди разные. У каждого из нас свой характер, своё мировосприятие, темперамент. Если, например, вы уже отошли от ссоры и желаете примирения, но ваш партнёр к этому пока не готов, то не стоит воспринимать его поведение как личное оскорбление. Просто ему требуется больше времени на оценку ситуации. Будьте терпеливее – подождите.



Можно ли предотвратить ссору?

Если чувствуете, что назревает очередная ссора, но вы её не хотите, просто постарайтесь внутренне принять точку зрения партнёра. Согласитесь с ним, даже если он не прав, по вашему мнению, тем самым вы избежите ссоры. Может, в дальнейшем, вы сможете вернуться к обсуждению того или иного вопроса, когда у партнёра будет другое настроение. Но если всё же разговор уже начался и отступать некуда, то постарайтесь говорить по очереди, дайте друг другу высказаться – это позволит вам быть услышанным. Если люди начинают перебивать друг друга, то «температура» повышается и происходит «взрыв», то есть партнёры переходят на крик и уже не слышат друг друга, они слышат только себя.

Если конфликты становятся слишком частыми, можно попробовать договориться с партнёром о так называемом кодовом слове. К примеру, как только вы почувствуете, что разговор приобретает повышенные обороты, кто-то из вас должен произнести заранее придуманное слово. Это будет означать, что нужно «остыть», выпустить пар.

Ещё одним способом сохранения отношений и спокойного обсуждения является восприятие вашей пары как единого целого. Главное в обсуждении – спокойствие, не дайте проблеме возможности вклиниться в ваше целое и сломать его. Найдите совместное решение, уступайте друг другу и проблема уйдёт.

Очень частые ссоры

Главное – чётко знать: в чём причина ссоры. Они могут быть самыми разными: стремление переделывать друг друга, вредные привычки, недоверие, невысказанная обида и т. п. Но самой главной считается проблема несогласия одного партнёра с мнением другого. Это выражается и в тягостном молчании и в бурном споре. Итог: партнёры просто перестают обсуждать те моменты, которые могут повлечь за собой ссору. Но это не решение проблемы, это лишь накапливает обиду и недоверие друг к другу, ведь каждый молча делает по-своему. Постоянно нужно учиться решать проблемы: спокойно и обстоятельно, не оставляя от них и следа. Разобраться в корне, в сути её происхождения и уничтожить в самом её зарождении.

Конфликты в семье – это норма?

Существует миф о том, что в крепких, хороших семьях люди не конфликтуют. Этого просто не может быть, потому что у каждого на всё есть своя точка зрения. Нужно просто стремиться выслушать партнёра, постараться понять его, «примерить» на себя его чувства, дать возможность высказаться, услышать друг друга и прийти к общему знаменателю. Очень важно уметь уступать своему партнёру. Только единство мужского понимания и женского чувствования поможет по-новому увидеть проблему и найти совершенно неожиданное решение.

ЛЕДИ КЛИВИЯ

Красавица кливия попала в Европу, а точнее в Англию, из жаркой и засушливой Южной Африки в начале XIX столетия. Растение сразу покорило чопорных английских леди своими страстными яркими цветами. И это неудивительно. Колокольчатые крупные цветки, собранные в соцветие зонтиковидной формы по 15-20 штук, эффектно выглядывают из шапки огромных зелёных листьев, расположенных веером. Это не просто букет, а букетище! Кливия можно назвать старомодным растением, сейчас она относительно редко встречается в домах. И это странно: ведь кливия очень привлекательна своим красивым ярким цветением, неприхотливостью и простотой ухода.



Кливия происходит из тропических лесов Юго-Восточной Африки, относится к семейству амариллисовых, а название получила в честь английской герцогини Кливии Нортамберленской. Кроме того, её называют кафрской лилией — по названию одного из народов, населяющих Африку. Всего известно три вида очаровательной кливии, самый популярный в комнатном цветоводстве — Кливия кинварная.

Кливия цветёт практически весь унылый зимний период до середины весны, когда так хочется ярких красок и положительных впечатлений. А впрочем, в плане цветения она просто непредсказуема, и при хорошем уходе может зацвести дважды в год. Но кливия даже без цветения способна украсить собой любой интерьер.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Кливия отлично чувствует себя на восточных или западных окнах с ярким рассеянным светом. На южной стороне её следует притенять от яркого солнца, а на северном будет расти гораздо медленнее. Летом можно вынести растение на открытый воздух.

ТЕМПЕРАТУРА СОДЕРЖАНИЯ

Весной и летом наиболее благоприятной температурой для кливии считается 20-25°C. Начиная с середины октября, когда растение на 2 месяца уходит в состояние покоя, нужно перенести его в более прохладное помещение с температурой 12-14°C. Как только появляется цветонос, кливию располагают в тёплом месте.

ВЛАЖНОСТЬ

Для кливии влажность воздуха не имеет особого значения. Но в летнее время всё же листья стоит периодически опрыскивать и протирать влажной губкой.

ПОЛИВ И ЦВЕТЕНИЕ

Поливать кливию следует умеренно отстоянной мягкой водой. Между поливами почва должна подсохнуть. Остаток воды в поддоне недопустим. Чтобы кливия регулярно цвела, ей необходим период покоя. Для молодых растений этот период устраивают в течение 2 месяцев, начиная с сентября. Чем старше растение, тем длиннее покой. С сентября полив прекращают, но надо следить, чтобы растение не сбросило листья. Тогда его нужно слегка полить.

ПОДКОРМКА

Весной и летом каждые две недели кливию необходимо подкармливать поочередно органическими и минеральными удобрениями.

ПЕРЕСАДКА

Молодые кливии пересаживают ежегодно, взрослые растения — после цветения один раз в 2-3 года и только тогда, когда корни вылезают из горшка. При пересадке следует учесть, что кливия образует мощную корневую систему, потерю которой переносит болезненно. В местах надломов и сломов корни могут загнить. Перед погружением в грунт их следует обработать золой или толчёным углем. После окончания периода

покоя, если кливия не нуждается в пересадке, желательно снять около 5 см верхней почвы и заменить свежим грунтом. Для пересадки подойдёт смесь перегнойной, торфяной и дерновой земли. В грунт следует добавить суперфосфат. Дренаж обязателен.

РАЗМНОЖЕНИЕ

В комнатных условиях кливию обычно размножают отпрысками, которые отделяют от взрослого растения во время пересадки. Вначале их следует отсадить в песок для укоренения, а затем высадить в подготовленную почву. Можно, конечно, высадить и семена, но это гораздо сложнее и дольше. При размножении семенами кливии зацветают лишь на 3-4-й год после посева.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Кливия может повреждаться тлёй, паутинным клещиком, цикламеновым клещиком и мучнистым червецом. При появлении вредителей следует обработать растение фунгицидами.

Кливия — настоящая находка для начинающего цветовода. Только не любит эта красавица излишних беспокоев. Поэтому без надобности не стоит ни пересаживать её, ни переставлять горшок с места на место. А в общем, уход за ней минимален и не требует особых знаний и умений. Она вполне сносно растёт там, где многим растениям прижиться невозможно.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

Никогда прежде поддержание любовных отношений не было таким сложным делом, как сегодня. На протяжении многих веков женщине предписывалось хранить семейный очаг, рожать и воспитывать детей. И романтическая любовь не являлась основным условием для заключения брака. Скорее, наоборот. Любовь оставалась за его пределами. Тем не менее союз мужчины и женщины, в котором каждый из них выполняет свою роль, были достаточно прочными и сохранялись, в большинстве своём, до самой старости. Сегодня же, из каждых трёх браков два распадаются вскоре после их заключения. Что же происходит? Может быть, мы стали выполнять не свойственные женщинам роли? Или чересчур усердствуем в реализации своего эго?

КОРРЕКТИРУЕМ ОБРАЗ

Женщинам надо зарубить себе на носу — мужчины реагируют на образ. Поэтому для женщины должно быть важно, какие выводы он сделает для себя, исходя из того или иного представления. Ведь в зависимости от этого, любой образ, при желании, можно откорректировать.

Заботливая, внимательная, принимающая мужчину таким, каков он есть, без всяких претензий.

Установка на древнее распределение ролей, когда мужчина охотится за мамонтом, а женщина утирает сопливые носы, собирает хворост и подбрасывает его в очаг, может сыграть с вами злую шутку — муж постепенно устранился от всего, что касается дома и детей. Жена прекрасно справляется с ролью образцовой домохозяйки, так что какие тут могут быть просьбы о помощи. Как часто в ответ на них можно услышать до боли знакомое: «Это не мужское дело!»

Вносим поправки. Не вскакивайте каждое утро ни свет, ни заря, чтобы найти его любимые носки,

напомнить ему про тёплый шарф и зонтик. У вас впереди тоже нелёгкий день — кто сказал, что домашний труд лёгок, как полёт пчелы? И совсем не обязательно каждый божий день встречать его с работы в переднике и с горячими пирогами. Начните с малого: попросите, к примеру: «Любимый! Натри, пожалуйста, побольше моркови! Так рука разболелась, а я начала готовить твою любимую икру!» А в следующий раз попросите его убрать квартиру к приходу гостей, пока вы возитесь у плиты.

Деловая, активная, принимающая единственно правильные решения.

Конечно, далеко не каждый мужчина решится на отношения с такой женщиной. Хотя, по утверждению исследователей, 6 из 10 мужчин боятся красавиц, 3 — физически сильных, и только 1% пасует перед уверенными в себе женщинами. Остальным же удобно и приятно с ними общаться. «К такой стоит прислушаться, она дело говорит», — думает мужчина и действует по намеченному ей плану.

Без поправок. Если вы действительно такая



активная, умная и волевая, и муж вам достался внушаемо-подчиняемый, то вы можете без всяких опасений говорить напрямую о своих желаниях, и верьте, они будут выполнены точно и в срок мужчиной, покорённым вашей компетентностью и силой воли.

Самостоятельная, сильная, выносливая.

На самом деле в наше время таких женщин — пруд пруди. Представьте, какой образ сложится в голове вашего мужчины, когда он увидит, как вы ловко справляетесь с заменой полетевшего вентиля, вкручиваете шурупы в мебель или меняете запаску? Ну да — образ женщины, не нуждающейся ни в чьей помощи. Сам подставлять вам своё плечо он не станет, не мечтайте. Хотя бы из боязни обидеть вас. А муж, тот просто быстро привыкнет, что вы прекрасно справляетесь с мужской работой и без его участия.

Вносим поправки.

Хотите мира и любви? Придётся учиться быть женственной и, для начала, самой просить о помощи, не забывая при этом восхититься его мужественным образом. «Любимый! Мне без тебя с этим не справиться... Ты такой сильный, что у тебя это сразу получится!» И дальше получаете от него то, о чём просите. Не забывайте, что сила женщины в её слабости!

Утончённая, хрупкая, беззащитно-женственная, к поцелуям зовущая.

Многие женщины пытаются играть эту роль, но далеко не у всех это получается. И порхать по квартире в полупрозрачном белье или принимать ароматическую ванну — едва ли не самый желанный образ для женщины. Правда, чтобы иметь такие привилегии, надо быть сказочно красивой, ухоженной, обольстительной и ласковой. Чтобы при виде вас у мужчины каждый раз сердце замира-

ло от восторга и желания. А ещё нужно быть очень умной, чтобы не заиграться в неприспособленную к жизни фею.

Во-первых, вас могут заподозрить в тунеядстве, быстренько надеть на вас фартук и поставить к плите. Во-вторых, вскорости мужчине может надоесть эта сказка.

Вносим поправки. Не обязательно быть феей 24 часа в сутки. Достаточно быть ею время от времени, постепенно приучая таким образом мужа к мысли, что таскание неподъёмных сумок с рынка — это всё-таки не женское дело. Если он начнёт искать контраргументы, предложите ему привлечь третьих лиц к выполнению физически

трудных задач, будь то няня или его водитель.

Современная, зарабатывающая, самодостаточная.

Такая женщина постарается срубить сук по себе, т. е. подобрать мужа.

Не смотря на загруженность на работе, у неё и дом не выглядит заброшенным, и дети ухожены, и муж обласкан, и она ещё умудряется выкраивать время на занятия фитнесом, следить за модой и событиями в мире. И всё потому, что муж воспринимает её как партнёра. Их отношения выстраиваются на основе добровольности. Они не тратят драгоценное время на споры о том, кому из них в тот или иной момент выносить мусорное

ведро, пылесосить квартиру или забирать ребёнка из детского сада. Они не делят домашние дела на мужские и женские, а к особым видам работ по дому привлекают специалистов. Оба дают друг другу возможность реализовать себя как на профессиональном поприще,

так и в области семейных отношений.

Без поправок! Это очень современная модель внутрисемейного бытового устройства. В семье царит гармония, а женщина всегда может рассчитывать на помощь партнёра.

Алла ОРЛОВА



Ищем ОБЩИЙ ЯЗЫК

Допустим, присущий женщине тот или иной образ мыслей мы откорректировали. Дело за малым — найти с ними общий язык. Ведь так часто приходится слышать от женщин вопль отчаяния: «Мы говорим с ним на разных языках!» Да нет же! Говорим мы с нашими мужчинами на одном языке, но вот правильно ли мы их понимаем?

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Я сегодня задержусь, очень много дел на работе».

ЭТО ЗНАЧИТ: «Я сегодня задержусь именно потому, что у меня много дел на работе, а не по каким-то другим причинам». И не выдумывайте себе ничего лишнего!

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Ничего не случилось, всё нормально!»

ЭТО ЗНАЧИТ: «С тем, что случилось, я могу справиться сам, без твоего участия!»

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Не трогай меня, ты же видишь, в каком я состоянии?»

ЭТО ЗНАЧИТ: «Я устал и хочу просто поваляться на диване и почитать газету».

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Ты сегодня очень красивая!»

ЭТО ЗНАЧИТ: Не расценивайте это как признание в любви. Просто ему нравится то, что он видит перед собой.

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Не говори мне под руку!»

ЭТО ЗНАЧИТ: «Что-то у меня ничего не получается, и я боюсь, что ты это заметишь».

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Ну я же говорил...»

ЭТО ЗНАЧИТ: «Кажется, дело дрянь, но нести за это ответственность мне бы ох как не хотелось».

ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ: «Я тебя люблю».

ЭТО ЗНАЧИТ: Чаще всего это ничего не значит.

ЭТО ЗНАЧИТ: В 90% случаев это означает «Я хочу тебя, потому что люблю». Мужчины не проводят грань между духовной связью и физической, в то время как женщины считают, что физическая любовь и духовная привязанность — разные понятия.

МЫ ГОВОРИМ: «С ног валюсь от усталости, сил моих больше нет!»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Ну вот, опять она капризничает!»

МЫ ГОВОРИМ: «Ты меня любишь?»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Странно, что она спрашивает. Не любил бы, не жил с ней. Может, я делаю что не так?»

МЫ ГОВОРИМ: «Никто меня не понимает!»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Интересно, о чём это она?»

МЫ ГОВОРИМ: «Почему в доме вечный бардак?»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Достала! Неужели в жизни больше нет ничего поинтересней?»

МЫ ГОВОРИМ: «Ты меня совсем не слушаешь!»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Да слушаю я, слушаю! Только не могу же я бросить ради этого компьютерную игру!»

МЫ ГОВОРИМ: «Ты меня больше не любишь!»

ОНИ ПОНИМАЮТ ЭТО ТАК: «Как это? Хотя, может, это и правда так? Стоит разобраться!»

10 ошибок девушек при переписке

1. ПАРЕНЬ НЕ ДОЛЖЕН ОБРАДОВАТЬСЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Поэтому тщательно замаскируй письмо. В теме письма напиши что-нибудь завлекающее, типа: "Хочешь выиграть миллион за нефиг делать?" или "пилотматериал от производителя!". Парни увидев такую тему, сразу же набрасываются и читают такие письма запоем. Впрочем для полной конспирации лучше вообще ничего не писать в этом поле.

2. ОБРАЩАЙСЯ К ПАРНЮ НЕВЫНОСИМО НЕЖНО

С первого же письма подбери для парня подходящее уменьшительное имя, ну там "Мусик" или "Пусик" и всегда и во всех письмах называй его именно так. Если ваша переписка вдруг доведёт до настоящего свидания, продолжай его звать так же нежно, особенно при его друзьях!

3. УКРАШАЙ СВОЕ ПИСЬМО КРАСИВЫМИ СИМВОЛАМИ

Парни обожают получать от девушек письма, в которых нет всяких там пробелов, точек и прочего грамматического мусора. Чтоб ещё больше восхитить парня, расставляй то там, то сям среди слов восклицательные !!!, вопросительные ??? или красивые вопросительно-восклицательные вопросики ?!. Эти милые штуки просто сводят парней с ума.

4. К ЧЁРТУ ГРАММАТИКУ!

Не вздумай писать парню грамотно! Написанное тобой должно звучать точно так же как и в жизни. Смело включай в своё письмо новые, переловные слова, например "какетливая", "прошел месяц", "пазнакомицца". А чтоб окончательно доказать парню, что ты свойская девушка, попробуй материться в начале, середине и конце письма. Эффект убийный. Парень влюбится, даже не закончив читать твоё письмо.

5. ПОДБЕРИ ФОТОГРАФИЮ ПОКРАСИВШЕЕ

Чтоб заинтриговать парня, пришли ему фотку кого-нибудь из знаменитостей, выдав за свою. Лучше всего фото Анжелины Джоли. Парень наверняка никогда не видел и не слышал о ней. Когда он увидит какая губастая девушка ему пишет, он немедленно сойдёт с ума от любви и нежности к тебе! Если нет фотки Джоли, отправляй свою, предварительно изобразив себя Шикарной... Парни любят картинку, где девушки в леопардовом



(ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ)

Ты часто общаешься в Интернете и хочешь гарантированно не понравиться парню по переписке? Выполни все 10 вредных советов и это с тобой наверняка случится!

бикини и в длинных сапогах, красиво выгибаясь, ползают по коврам и эффектно открывают ярко накрашенные губы. Сделай побольше таких кадров. Не забудь в фотошопе подрисовать ангельские крылья и раскрасить причёску. Твоя фотография покажет парню, что ты натура творческая, хоть и романтичная.

6. ПИШИ В ПИСЬМЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ

Чтобы парень сразу же захотел с тобой встретиться, напиши ему всё о себе и поподробней. Что ты любила есть в детском саду, какого цвета твои колготки, где у тебя есть шрамики от аппендицита, как ты борешься с целлюлитом и почему все твои подруги неумные. Собери как можно больше таких очаровательных и интимных подробностей о своей жизни и разом выплесни всё это в одном письме! Думаю парень будет рыдать над твоим текстом!

7. ТШАТЕЛЬНО ДОПРОСИ ПАРНЯ

Покажи парню, что ты практичная дама! Узнай есть ли у того квартира, где она расположена, какова её стоимость, какой номер его паспорта, номер налогоплательщика, справку о несудимости и прочие важные вещи. Не забудь расспросить его о зарплате и сбережениях.

8. РАССКАЖИ ВСЮ ПРАВДУ О НАДВИГАЮЩЕМСЯ СЧАСТЬЕ

Распланируй парню ваше совместное счастливое будущее. Например,

что первое свидание вы проводите на даче в Клюевке, а новогодние праздники вы втроем с её мамой намерены провести в Куршевеле. Что вы поженитесь 14 февраля в Праге, а ваших детей вы назовёте Афродитой и Феофаном. Не забудь сообщить парню о своих нынешних долгах по кредитам, и назначить сроки, когда он может по ним рассчитаться.

9. ВЕСЕЛО ОБСУДИ ВНЕШНОСТЬ ПАРНЯ

Если ты вдруг видела фото парня, покажи картинку всем своим подругам, чтобы вместе обсудить его. Результаты обсуждения немедленно отправь парню. Постарайся как можно подробнее описать, какие из его недостатков показались вам наиболее прикольными. Докажи, что ты весёлая и забойная девчонка!

10. ВСПОМНИ ВСЕХ СВОИХ БЫВШИХ

Чтоб парень понял с какой популярной девушкой он знакомится, опиши ему в деталях всех своих бывших. Красочно обрисуй, где и как ты была любима. Чтобы парень убедился, что ты не фантазируешь — отправь ему копию списка твоих бывших кавалеров, с телефонами, фотографиями и всеми антропометрическими данными. Будь уверена, это окончательно убедит его в твоей неотразимости.

Вот и всё! Несложно ведь? Просто выполни все эти советы и ты гарантированно НЕ понравишься ни одному парню!

Удачной переписки!!

У НЕГО НА ЭТО 6 ПРИЧИН!

Ты снова плачешь и ловишь себя на мысли, что скоро не выдержишь его вранья и уйдёшь к другому. Должна тебя расстроить — все мужчины врут. Этого не избежать, просто надо понять, что такова мужская психология.

Задай себе вопрос «почему мужчина врёт?» А если сама не можешь ответить, посмотри, какие бывают причины мужской лжи. Быть может, среди них ты найдёшь ответ на свой вопрос, поймёшь любимого и простишь его.

ПРИМЕР 1.

Ты интересуешься, какие отношения у твоего любимого с его подругой, зная, заведомо, что они «бывшие». Он будет восклицать, о том, что исключительно дружеские, хотя ты иногда замечаешь, что они обмениваются неоднозначными взглядами.

У каждого есть свои тайны прошлого и мало кто желает распространяться по поводу бывших. Поэтому парень предпочитает соврать, чтобы не пришлось долго объяснять. Тем более, что многого он и сам объяснить не может.

СОВЕТ. Не задавай ему вопросы, на которые он не может честно ответить. Просто подожди, пока ваши отношения станут абсолютно доверительными. Увидишь — он сам всё расскажет.

ПРИМЕР 2.

Он опаздывает на очень важное для тебя мероприятие часа на 3. Осыпает тебя глупыми отговорками, вроде — пробки, град, НЛО. Ты уже начинаешь составлять план мести.

Не стоит, он всего лишь защищается. Да, как ни странно. Многие мужчины боятся брать на себя ответственность за собственную растерянность или непунктуальность.

СОВЕТ. Не кричи и не угрожай. Постарайся сделать так, чтоб он тебя не боялся. Тогда он не станет врать, а сможет откровенно сказать, что просто забыл о вашей договоренности.

ПРИМЕР 3.

Твой любимый, тихий и спокойный в обыденной жизни человек, при появлении в компании, или принимая гостей дома, становится хвастуном и рассказывает небылицы.

У многих мужчин есть скрытый комплекс неполноценности. Ему кажется, что он не достаточно умный или общительный, вот он и ведёт себя так, пытаясь скрыть свою стеснительность.

СОВЕТ. Если ты такое заметила, не стоит понижать его самооценку, ведь он просто отвернётся от тебя

и перестанет с тобой делиться. На самом деле, это ведь всего лишь игра. Почему бы тебе не подыграть? Ты разве никогда не мечтала стать актрисой? Любимый будет чувствовать себя спокойней и уверенней со временем.

ПРИМЕР 4.

Он обещает много чего сделать — вымыть посуду, сходит в магазин купить билеты в кино — и всё время забывает, естественно начинает врать. Это называется эгоизмом.

А не ты ли ему в этом помогаешь — всё также сама моешь посуду, покупаешь продукты и т. д.?

СОВЕТ. Перестань ему потакать. Не купил продукты — нет ужина, не купил билеты — сидим дома. Не скандаль, просто объясни доходчиво свою позицию и настаивай на ней.

ПРИМЕР 5.

Нежелание отвечать на любые вопросы и замкнутость побуждают мужчину врать. Найди причину этой замкнутости. Может проблемы на работе, или сломалась машина?

Многие не хотят делиться проблемами со второй половиной, воображая из себя всемогущего, и не нуждающегося в помощи. Они просто боятся выглядеть слабыми.

СОВЕТ. Объясни, что ты не собираешься решать его проблемы, ведь он всё умеет сам. Дай понять, что он не один со своей бедой, и у него будет стимул со всем разобратся, ведь ты всегда рядом. Просто выслушай и скажи, что веришь в него.

ПРИМЕР 6.

Он врёт по любым причинам и поводам, но всегда утешает сам себя тем, что его родители обманывали друг друга намного чаще.

Он ни чём их не лучше. Ложь — это качество, приобретённое в процессе взросления, питающееся живыми примерами.

СОВЕТ. Здесь надо доходчиво объяснить, что ты в отношениях не потерпишь вранья. Если ты ему дорога, он бросит эту вредную привычку. Если же не сможет — ваши отношения обречены, когда любви недостаточно.

Если же ты любишь его, тебе сначала придется притворяться, что ты ему веришь. Выслушай его до конца, а потом скажи: «Я знаю, что ты говоришь неправду, но надеюсь, что ты всё же начнёшь доверять мне».

Когда он поймёт, что врать бесполезно, а правде не так страшно, (а главное — за правду он не будет отвержен!) он перестанет лгать.

Счастья Вам и любви!



ВОЛЬФ МЕССИНГ: ПРОРОК, ЭКСТРАСЕНС, ТЕЛЕПАТ



Звон металла, плеск, холодное прикосновение воды. Так его отучали от лунатизма: около постели ставили таз с водой, мальчик спотыкался, падал на пол — и просыпался... Обжигающая боль — всем средствам воспитания отец предпочитал розгу... Жажда, зной, усталость — отец арендовал крохотный участок земли в местечке Гура-Кальвария неподалёку от Варшавы, и работать в саду приходилось и старым, и малым.

И наконец — побег из иешибота (духовного училища), куда его определил властный и набожный отец. В результате побега и открылись, совершенно неожиданно, его мистические способности. Он трясся под лавкой в вагоне третьего класса, в поезде, идущем на Берлин, слушал, как приближается кондуктор, как спрашивает билеты у пассажиров. И страшно, до судорог боялся — у него билета не было. Кондуктор заглянул под лавку и увидел Мессинга: «Молодой человек, ваш билет!» И мальчик окон-

чательно впал в безумие. Он пошарил вокруг себя, схватил обрывок газеты и протянул его кондуктору. Ему так страстно хотелось, чтобы тот принял эту грязную бумажку за билет! Взгляды их встретились. Мессинг сжался в комок от волевого усилия, а кондуктор повертел бумажку в руках и сунул в компостер: «Зачем же вы с билетом под лавкой едете? Ещё два часа пути» ... Так он узнал о своих способностях, а пользоваться ими его научили в Берлине.

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Знакомство с Берлином для бедного мальчишки чуть было не закончилось трагедией. Однажды он, еле живой от голода и усталости, потерял сознание на берлинской улице. Сердобольные прохожие отнесли его в больницу, а оттуда его прямоком отправили в морг, поскольку у мальчишки отсутствовало и дыхание, и пульс. Вольфу Мессингу повезло: практикующий студент смог услышать едва уловимый стук



**Аида Михайловна,
жена Вольфа Мессинга**

ПОДАРОК СУДЬБЫ ИЛИ ПРОКЛЯТИЕ?

В 1944 году на гастролях в Новосибирске Вольф Мессинг встретил и полюбил женщину. Аида Михайловна стала его ассистенткой, затем женой. Когда закончилась война, они переехали в Москву. Пятнадцать лет вместе — целая жизнь! Иногда его ясновидение казалось ему не подарком судьбы, а проклятием. Он точно знал, что его любимая женщина будет тяжело болеть, после чего покинет его. Аиде становилось всё хуже, но она по-прежнему отказывалась ложиться в больницу, и врачи приходили к ним домой. В одно из таких посещений директор института онкологии Николай Блохин стал уговаривать Вольфа не отчаиваться, что

болезнь может отступить и т. п. Он не дослушал: «Не говорите чепухи! Я не ребёнок, я Вольф Мессинг! Она не поправится, она умрёт... Она умрёт 2 августа 1960 года в 7 часов вечера». 2 августа знаменитый телепат Вольф Мессинг стал вдовцом. Ему казалось, что вместе с её уходом оборвалась и его жизнь. И всё-таки он понимал, что нужно продолжать жить и работать, так как совершенно точно знал дату и своей смерти — 8 октября 1974 года у него откажут почки и он умрёт от отёка лёгких. Он работал и жил, и всё чаще отдавался воспоминаниям.

НЕОЖИДАННОЕ ОТКРЫТИЕ

Вспоминать о детстве Вольф Мессинг не любил.

сердца прежде, чем Вольфа отправили бы в анатомичку. Только на третий день Мессинга сумел привести в себя знаменитый берлинский психиатр и невропатолог Абель. Он объяснил мальчику, что тот обладает фантастической способностью управлять своим организмом: чтобы сохранить силы, истощённый Мессинг впал в каталепсию (оцепенение). А ещё он сказал, что Вольф удивительный медиум. Вскоре он попадает

в берлинский паноптикум и становится гвоздём представления — он, «живой труп», без дыхания и пульса лежащий в стеклянном гробу. Позже он научился отключать боль, и на глазах у зрителей протыкал своё тело длинными иглами. Шли месяцы, его номера становились всё сложнее. Он научился читать чужие мысли, находить в зале пропавшие предметы. Чтобы сделать себе рекламу, Мессинг ездил по городу, управляя автомобилем с завязанными глазами. При этом маршрут определял тот, кто сидел рядом: он не говорил ни слова, Мессинг просто читал его мысли. Так начиналась его шумная слава.

ИЗ ПАНОПТИКУМА В РОДОВОЙ ЗАМОК

У графа Чарторыйского пропала бриллиантовая брошь стоимостью 800000 злотых. Своей прислуге граф доверял, сыщики же не смогли найти вора. Тогда Чарторыйский обратился к Мессингу. Он предложил ему отправиться в его родовой замок на личном самолёте. Прислуге Мессинга представили как художника. А поскольку молодой человек был одет в артистически-небрежный костюм и имел длинные волосы, в это поверили. Слуги по очереди позировали художнику, Мессинг слушал их мысли. Все они были честными людьми. Но один из обитателей замка поставил его в тупик: мысли его были закрыты. Мессингу рассказали, что этот одиннадцатилетний мальчик, сын лакея, страдает слабоумием. Ясновидение тут не могло помочь, и он решил провести эксперимент. Во время очередного сеанса, когда мальчик позировал ему, он небрежно вынул из кармана золотые часы, повертел их в руках, положил на стол и вышел из комнаты, плотно прикрыв за собой дверь. Он буквально замер у замочной скважины и увидел, как, оглядевшись, мальчик бросается к часам, разглядывает их, а потом подбегает к чуче-

лу медведя, стоявшего в углу комнаты, и суёт их в открытую пасть! Чего только не было в этой пасти! И давно пропавшие кольца, и серебряные ложки и даже осколки стекла. Клад оценили в миллион золотых.

ДВЕСТИ ТЫСЯЧ МАРОК ЗА ГОЛОВУ МЕССИНГА!

Лондон, Париж, Буэнос-Айрес. И везде битком набитые залы. На одном из выступлений его спросили, что будет, если Гитлер нападёт на Польшу? Он ответил: повернув на восток, Гитлер погибнет. Когда немецкие войска вошли в Польшу, Мессинг находился в Варшаве. Фюрер был суверен, и на стенах домов появились плакаты — за голову Мессинга обещали 200000 марок. Он бежал в Советский Союз.

Началась новая жизнь. Москва, встречи со Сталиным. Он мало рассказывал о них. Известно, как сотрудники НКВД по приказу Сталина проверяли его способности: он без документов и пропуска входил в кабинет Берии, пройдя через многочисленные посты; в Госбанке по листу, вырванному из блокнота получал у кассира 100000 рублей. По Москве ходили слухи о том, что Мессинг отсоветовал сыну Сталина Василию лететь в Свердловск вместе с хоккейной командой ВВС. И Василий отправился поездом. Самолёт разбился, вся команда погибла.

Жизнь Мессинга в Советском Союзе постепенно налаживалась. В годы войны Мессинг очень много работал, выступал в цехах заводов, а иной раз и под открытым небом. За выступления Мессингу платили хорошие деньги, и в 1942 году на свои средства он построил первый боевой самолёт, а в 1944-м — второй.

В ЗЕНИТЕ СЛАВЫ

Мессинг выступал по всей стране, проникая в самые отдалённые уголки. Её жителям известный телепат казался волшебником. Набитые публикой залы — ДК, клубы, провинциальные филармонии, госучреждения. Показ психологических опытов начинался с того, что Мессинг, держа за запястье того или иного зрителя, желающего поучаствовать в опытах, быстро угадывал его желание: найти необходимого человека в зале, раскрыть книгу на требуемой странице, пересчитать деньги у кого-либо из сидящих в зале и многое другое. В конце выступления Вольф Мессинг показывал чудеса телепатии. Он напряжённо вслушивался в мысли тех, кто давал ему задания: найти в зале определённого человека, вещь или самому выполнить требуемые действия.

Он умел не только подчинять людей своей воле, распутывать сложные преступления, но и предсказывать будущее, в том

числе величайшие события истории. Вольф Мессинг был и остаётся человеком-загадкой. Сказать о нём, что он гипнотизёр — это значит не сказать ничего. Он мог прикосновением рук излечить болезнь, перед которой была бессильна медицина, а своими предсказаниями он изменил судьбы множества людей. Миллионы людей ощутили на себе его влияние, соприкоснулись с его дарованием. Часто после выступлений к нему подходили люди — шахтёры, ткачи и рабочие — спрашивали его о красивой и привольной жизни артиста: «Скажите, товарищ Мессинг, вы действительно объездили весь мир? Вы видели Париж?»

Им было невдомёк, какого напряжения духовных и физических сил требует его работа, а жизнь перестала быть красивой после безвременного ухода его любимой жены. Но он улыбался в ответ и делился своими впечатлениями от поездок по миру.

ПРЕДСКАЗАВШИЙ СВОЮ СМЕРТЬ

В середине 60-х Вольфу Мессингу было присвоено звание заслуженного артиста РСФСР. Все его выступления всегда отличались большой зрелищностью и артистизмом. Зрители в зале находились в состоянии непрерывного напряжения, всё, происходящее на сцене, они переживали с таким же накалом, как и испытываемые, соперничая им. Зал во время выступлений буквально замирал, стояла полная тишина, когда любимый артист выполнял сложнейшие задания зрителей.

А последнее выступление Вольфа Мессинга проходило в московском кинотеатре «Октябрь» в 1974 году под бурные аплодисменты. В этот вечер он испытал невероятный подъём всех своих чувств, был что называется в ударе. Вскоре великого Мессинга не стало. Всё случилось именно тогда и именно так, как и предсказал сам Мессинг.

Алла ОРЛОВА





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

Женская консультация

Мне 28 лет. У меня нашли повышенный уровень мужских гормонов в организме. Может ли это быть причиной мастопатии и как мне её лучше лечить?

Юлия З., г. Белгород



Молочные железы в какой-то степени являются «индикатором» здоровья женщины. Поэтому любые гормональные нарушения могут провоцировать мастопатию. В том числе может сказаться и избыток мужских гормонов.

Однако мастопатия может сопутствовать и другим недугам: например, нарушениям обмена веществ, функции печени, кишечника, щитовидной железы. Нередко мастопатия сочетается с миомой. Все эти заболевания необходимо выявить как можно раньше. Поэтому обратитесь к специалисту и пройдите комплексное обследование. Если на начальных стадиях мастопатии правильно провести лечение «фоновых» заболеваний, состояние молочных желез улучшается.

Если у вас высокий уровень мужских гормонов, безрецептурные препараты «от мастопатии» лучше не принимать без консультации с доктором. На фоне серьёзных гормональных сбоев они могут не оказать нужного действия. Назначить лечение должен врач, который вас наблюдает. Он же определит и длительность использования лекарственных препаратов.

Моя дочь регулярно покупает какие-то специальные гели и салфетки для интимной гигиены. Я же считаю, что достаточно утром и вечером подмыться проточной водой с мылом. Но, может, я просто отстала от жизни?

Ирина П., г. Липецк



В последние десятилетия появилось много удобных и полезных средств для гигиены интимной области. Ведь она нуждается в правильном уходе не меньше, а даже больше, чем все остальные части нашего тела.

Обычное косметическое мыло и гель для душа предназначены для очищения кожи. Они имеют щелочную реакцию и при регулярном использовании могут изменить кислотность среды во влагалище. Поэтому лучше пользоваться либо специальными средствами для интимной гигиены, либо просто водой.

Салфетки для интимной гигиены тоже не будут лишними. Их можно применять, когда после посещения туалета нет возможности подмыться. В современных салфетках нет спирта и других веществ, вызывающих раздражение слизистой.

Что касается специальных местных антибактериальных средств, то перед их использованием желательно проконсультироваться с гинекологом.

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

Ябеременна. Какими способами мне можно защищаться от простуды?

А. П., г. Борисоглебск



В период эпидемий ОРВИ и гриппа беременной женщине необходимо максимально сузить круг общения, стараться не посещать общественные места. Желательно чаще гулять на свежем воздухе, регулярно проветривать квартиру.

О будущей маме должны позаботиться и её близкие. Им тоже очень важно проводить профилактику простудных заболеваний: например, сделать прививки против гриппа.

При угрозе заражения ОРВИ близкие будущей мамы должны принимать арбидол, анаферон и другие противовирусные препараты. Если член семьи всё же заболел, его нужно немедленно изолировать. А беременная женщина в такой ситуации должна носить маску и чаще мыть руки.

Чтобы снизить вероятность заражения, надо проводить ежедневную влажную уборку и увлажнять воздух в комнате. Можно повесить на батареи мокрые полотенца, но лучше использовать специальный прибор для увлажнения воздуха.

Поможет и промывание носа морской водой при помощи спреев. Доказано, что этот способ повышает устойчивость к простуде. Так мы не даём образовываться в носу «корочкам» и снижаем вероятность вирусных инфекций.

Профилактику простуды можно проводить и проверенными народными методами. Хорошей антивирусной и антибактериальной способностью обладают лук и чеснок. Ешьте их в свежем виде, добавляя в салаты или квашеную капусту.

Если вы всё же простудились, то можно применить официально разрешённые противовирусные средства. Это гомеопатический осциллококцинум, гриппферон и свечи виферон. Причём виферон можно применять лишь после 14-й недели беременности. Но даже по поводу применения этих препаратов желательно посоветоваться с врачом.

Мне 52 года, начались приливы и другие проявления климакса. Также недавно я принимала антибиотики от бронхита. После этого появилось какое-то жжение и сухость во влагалище. Это от антибиотиков или следствие климакса?»

Анна Д., г. Орёл



Наиболее вероятная причина жжения — климакс. Но всё же проконсультируйтесь с гинекологом и пройдите ещё раз обследование для исключения молочницы и других причин жжения.

Если инфекций не обнаружится, то вам нужны специальные гормональные свечи или кремы с эстриолом. Для начала их следует применять в течение двух недель ежедневно, а затем через день. Такая терапия даёт эффект быстро, но она должна быть регулярной, так как после отмены лечения неприятные ощущения могут появиться вновь.

Твое здоровье АПТЕЧКА ОТ ПРОСТУДЫ



С наступлением сезона холодов рекомендуем позаботиться о противопростудной аптечке. Что в неё положить?

СИТУАЦИЯ: ЗАЛОЖЕН НОС

В зависимости от предпочтений в первые три дня-насморка можно воспользоваться сосудосуживающими каплями либо спреем. Капли дешевле. Однако спреи удобнее в применении, а некоторые из них действуют более длительно. Дольше 3-5 дней данными препаратами пользоваться не рекомендуется.

ЛЕЧЕНИЕ

Капли в нос: нафтизин по 1-3 капли раствора 3-4 раза в день.

или

Спреи: назол по 2-3 впрыскивания в день с интервалом не менее 10-12 ч.

или

Длянос по 1 впрыскиванию 4 раза в день.

СИТУАЦИЯ:

ГУСТАЯ СЛИЗЬ В НОСУ

Облегчить самочувствие можно при помощи специальных капель и спреев в нос, многие из которых имеют природное происхождение.

ЛЕЧЕНИЕ

Спреи: ринофлуимуцил по 2 впрыскивания с интервалом 5 мин. в каждый носовой ход 3-4 раза в сутки. Использовать до выздоровления, но не более 20 дней.

или

Аква-марис по 2-3 впрыскивания 4-8 раз в сутки. Срок применения аква-мариса не ограничен.

или

Капли в нос: пиносол по несколько

капель в оба носовых хода с интервалом 1 ч., затем увеличивают интервал до нескольких часов. Использовать до выздоровления.

СИТУАЦИЯ: ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Если у вас нет хронических заболеваний, температуру рекомендуется снижать в тех случаях, когда она выше 38-38,5°C. А также в тех ситуациях, когда вы очень плохо себя чувствуете: раскалывается голова, трудно вставать. Использовать эти лекарства при повышенной температуре можно не дольше трёх дней. Если температура продолжает расти и далее, требуется консультация врача.

ЛЕЧЕНИЕ

Таблетки: панадол по 1 таблетке 0,5 г до 4 раз в сутки через 1-2 часа после приёма пищи.

или

Порошки для приготовления напитка: ринзасип по одному порошку при повышенной температуре до 3-4 раз в сутки с интервалами между приёмами не менее 4-6 ч.

или

Гриппофлю по одному порошку с интервалом не менее 4 ч., не больше 4 пакетиков в сутки.

Примечание: указанные порошки не только снижают температуру, но и уменьшают заложенность носа.

СИТУАЦИЯ: БОЛИТ ГОРЛО

Небольшую боль в горле могут облегчить специальные леденцы.

Принимать их можно не более трёх суток подряд. Если горло болит сильно или дольше трёх дней, нужна консультация врача. В ряде случаев может потребоваться лечение антибиотиками.

ЛЕЧЕНИЕ

Таблетки для рассасывания: стрепсилс плюс по одной таблетке каждые 2 ч. Максимальная суточная доза — 8 таблеток.

или

Граммидин 2 таблетки одну за другой с интервалом 20-30 мин. медленно рассасывают в полости рта четыре раза в день. Цена 50-80 руб. за 20 таблеток.

СИТУАЦИЯ: СУХОЙ КАШЕЛЬ

Снять приступы кашля позволяют противокашлевые средства. Однако учтите, что их нельзя использовать, если кашель стал влажным. Средний срок применения этих средств — 2-4 дня.

ЛЕЧЕНИЕ

Сироп: гербион сироп подорожника по 2 мерные ложки сиропа 3-5 раз в сутки, заливая большим количеством тёплой жидкости. Цена флакона объёмом 150 мл 95-130 руб.

или

Синекод по 30 мл сиропа 3 раза в день.

или

Таблетки: либексин по одной таблетке 2-4 раза в сутки.

СИТУАЦИЯ:

ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ С ТРУДНООТДЕЛЯЕМОЙ МОКРОТОЙ

При влажном кашле лучше всего помогают лекарства, делающие мокроту более жидкой. Их можно использовать длительно, вплоть до выздоровления.

ЛЕЧЕНИЕ

Гранулы для приготовления напитка:

АЦЦ по одному пакету 2-3 раза в сутки.

или

Сироп: геделикс по 1 ч. л. 3-4 раза в сутки.

или

Таблетки: лазолван по одной таблетке 3 раза в сутки.

ПРИМЕЧАНИЕ: несмотря на то, что все перечисленные препараты продаются без рецепта, перед их применением нужна консультация врача. Особенно внимательны будьте, если самочувствие от приёма безрецептурных препаратов не улучшается. Изучите также инструкции, так как у лекарств имеются противопоказания и побочные эффекты.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ

НЕ ИЩИ ОПРАВДАНИЙ
СВОЕЙ ЛЕНИ

Лариса, можно подумать, что тебя замуж насильно тянули. Испокон веков у замужней женщины домашних обязанностей больше, чем у незамужней. В наше время заниматься хозяйством одно удовольствие — стиральная и посудомоечная машина, пылесос, электроутюг, элетроплита, всякие миксеры, блендеры, кухонные комбайны и т. д. Да и детей в семье сейчас чаще всего один-два, а не семеро по лавкам. По своему опыту и опыту своих знакомых скажу, что порядок и уют в доме достигается за счёт:

- проворности хозяйки. Женщины, в отличие от мужчин, прекрасно совмещают 2, а то и 3 дела одновременно;
- правильного распределения времени;
- физического облегчения труда (всякие гаджеты и техника для дома);
- участия в хозяйстве других членов семьи;

- привычки всегда всё СРАЗУ класть на своё место, чтобы потом не приходилось в конце недели всё раскладывать на свои места;

- удобной мебели, куда можно убрать всякую мелочёвку, чтобы на глазах не маячила и не раздражала. Кстати, чем больше в доме вещей (чаще всего не слишком нужных), тем больше времени нужно на уборку.

Возьми себе за правило уделять уборке хотя бы 20-30 мин. в день, ещё какое-то время — приготовлению обеда, уходу за собой, общению с детьми, с мужем. При желании всё можно успевать. Если в женщине всё заложено от природы или мамой за собой ухаживать, то она, в каком угодно состоянии, себя в порядок при-

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ларисы из г. Воронежа: «Недавно посмотрела телефильм и ужаснулась — ведь это про меня. Типичный сюжет. Муж изменяет жене. А жена непричесанная, неухоженная, постоянно занята уборкой, глажкой, готовкой, одетая в мешок из-под картошки прошлого урожая. Вечно говорит с мужем только о детях, о хозяйстве или выясняет отношения. И в упор не замечает очевидного, что муж потерял к ней интерес. Вот вопрос: как из этого вылезти? Ведь сохранение быта тоже необходимо. Может, у кого-то есть свой рецепт?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ларисы.

ведёт. А если этого нет, то всегда причины искать будет, чтобы оправдать банальную лень.

Ольга, г. Барнаул

УСПЕВАТЬ
МОЖНО ВСЁ

А кто тебе сказал, Лариса, что сохранение быта должно опускать женщину ниже плинтуса? Кто тебе мешает встать

утром на час пораньше (как бы тебе не хотелось спать!), принять душ, сделать маникюр и одеть на себя не мешок от картошки, а весёленькие брючки с такой же маечкой? Причёску может заменить современная стрижка (меньше ухода), а волосы должны быть чистыми и блестящими. Убирать квартиру и гладить бельё можно под зажигательную музыку, чтобы сохранять жизненный тонус. А готовку борща попробуй совместить с просмотром свежих новостей или познавательной программы — уж на кухне-то телевизор есть наверняка, чтобы было о чём поговорить с мужем. А вместо того чтобы выяснять отношения, потратить это драгоценное время на любовные игры, которые никто ещё не отменял в браке. Извини, Лариса, но я не нахожу никаких оправданий для женщины, махнувшей на себя рукой после двух дней замужества.

Виктория, г. Воронеж

ВКУСНЫЙ БОРЩ
— ЭТО ПРЕКРАСНО!

Лариса, жена с борщом — это прекрасно, потому что сварить вкусный борщ не так уж и просто. Мне кажется, главное не стоит замыкаться только на «борще» и уходить в бытовые проблемы с головой. Не знаю, какая у тебя ситуация в семье (ты всё-таки пишешь про героиню фильма), но самоанализ в любом случае не помешает. Быт, он есть у всех, и от этого никуда не денешься. Порой так наваливаются дела, что падаешь к вечеру. Я тогда себе говорю: ведь можно было делать всё постепенно, а ты скопила кучу дел на один день, вот и результат — и на книжку даже времени не осталось. Конечно, не стоит взваливать все бытовые проблемы на себя. Какие-то обязанности

должны быть у всех твоих близких, чтобы и на отдых, и на личные дела и интересы осталось время. Личные дела — это твои увлечения и развитие (спорт, рукоделие, фотография и т. д.). А про одежду совсем просто. замени «мешок из-под картошки» на модные домашние брючки (бриджи), домашнее платье или тунику. Совсем по-другому будешь выглядеть.

Ирина, г. Омск

НЕ ХОЧУ ВОСПИТЫВАТЬ
ЧУЖОГО РЕБЁНКА

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, советом. Я живу во втором браке, от первого у меня есть восьмилетняя дочь. Нынешний муж с самого начала понимал, что в случае серьёзных отношений ему предстоит выполнять роль отчима. Заметьте, не отца, а отчима. Я также знала, что у него от предыдущего брака двое сыновей, что он платит алименты и что они будут приходить к нам в гости. Но вскоре ситуация начала меняться: теперь я могу стать мачехой! Я к этому совершенно не готова. Экс-супруга моего мужа вновь вышла замуж и уехала в другой город. Она родила третьего совместного ребёнка и забрала с собой младшего сына, а старшего оставила на свою мать. Мой муж хочет забрать его к себе, правда, сам иногда сомневается в своём желании. Я, естественно, противлюсь. Мне только 27, я хочу родить ещё сама и не хочу вешать на себя такое ярмо при живой матери, которая живёт себе припеваючи, позволив родить себе третью ляльку. Неужели я должна воспитывать чужого ребёнка, забыв о совместном? Я не знаю, как мне быть, что делать. С мужем у нас отношения хорошие, ссоры только из-за ребёнка. Но и жертвовать собой не хочу. Посоветуйте, как мне быть?

Юлия, г. Екатеринбург

БОЮСЬ ОСУЖДЕНИЯ ЗНАКОМЫХ

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Ярославля: «Со своим молодым человеком я встречаюсь уже 4 года, скоро мы собираемся пожениться. Он старше меня на семь лет, очень хороший, далеко неглупый, но у нас разный социальный статус: он работает крановщиком. Я немного стесняюсь знакомить его со своими друзьями, все они (и я тоже) учатся в университетах, в перспективе у каждого офисная работа. Я не знаю, как отнесутся мои друзья к моему молодому человеку, но, скорее всего, они вряд ли смогут оценить его по достоинству, потому что не знают его так, как я. Боюсь осуждения знакомых, что нашла себе неровню. Как перебороть страх, стеснение?»

О своём парне ничего плохого я сказать не могу, кроме нашей разницы в социальном статусе: он зарабатывает немалые деньги, мы ездим отдыхать, у него машина, он уже много чего добился в своей жизни, чего я не могу сказать о тех друзьях и знакомых, чьего осуждения боюсь».

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

ЛЮБОВЬЮ ТУТ И НЕ ПАХНЕТ

Марина! Твоя проблема, как говорят в народе, не стоит выеденного яйца. Ты за диплом замуж собираешься выходить, за социальный статус или за любимого человека? Слова-то какие нашла — социальный статус. Понятие социального статуса несомненно совместимо с понятием любви. Почему это приходится объяснять такой умной, как ты? Чего тогда стоит твоё университетское образование, если ты не знаешь прописных истин? А твои в перспективе офисные друзья? Да грош цена всем им вместе взятым, если они, как стая, думают — принять в свой круг чужака или нет. Вообще, мне показалось, что и встречаешься-то ты с ним потому, что у него есть деньги, в отличие от твоих статусных студентов. Ты катаешься как сыр в масле и морочишь голову хорошему парню, которому потом будешь пенять его необразованностью. Любовью, по-моему, тут и не пахнет.

Галина, г. Старый Оскол

ПРИГЛАШАЙ ДРУЗЕЙ НА СВАДЬБУ

Марина, вы с друзьями ставите себе в заслугу свой, как ты пишешь, социальный статус. Конечно, всегда считалось престижным учиться в университете. Но не у всех людей есть такая возможность, согласись, особенно сейчас. Из твоего письма получается, что проводишь время со своим парнем, отдыхать на его деньги и ездить с ним на машине ты не стесняешься, а познакомить с друзьями — боишься. Ты уже замуж собралась, а всё сомневаешься. Мне кажется, не нужно устраивать твоему парню никаких смотрин, раз ты так переживаешь. Достаточно того,

что состоялось знакомство с родителями. Просто пригласи всех друзей на свадьбу (если сочтёшь нужным) — и всё. Там и познакомятся. Кстати, твоему другу ничто не мешает получить высшее образование, даже если оно будет платным. Ведь ты пишешь, что твой парень неплохо зарабатывает.

Елена, г. Кемерово

ЛУЧШЕ СМЕНИТЬ ДРУЗЕЙ

Марина, судя по всему, вам достался прекрасный, умный, самостоятельный парень.

А вот с друзьями, на мой взгляд, вам не повезло. Если они не уважают ваш выбор, что же это за друзья? Если судят о человеке не по его личным качествам, а исключительно по «статусу»? Нужны вам такие друзья?

Да и откуда вы и ваши друзья знаете, как у вас сложится эта «перспектива офисной работы»? А если не удастся устроиться работать по специальности? Сейчас такое — сплошь и рядом. Будете на шее у родителей или мужа сидеть или пойдёте посуду мыть или те же офисы убирать? Вот вам и весь статус!

Тамара, г. Воронеж

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Ответьте Юлии и Марии. Пусть ваш жизненный опыт поможет им в сложной ситуации.

Подписываться настоящим именем не обязательно.

ПИШИТЕ: 394068, г. Воронеж, а/я 3, «Женсовет».



СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ?

Здравствуйтесь! Девчонки, нуждаюсь в ваших советах, потому что не знаю, что делать. Полтора года встречалась с молодым человеком, любила его до безумия. Он изменял мне с другой девушкой, потом ушёл к ней. Это расставание очень повлияло на меня, я не могла ни с кем построить отношения, думала о нём постоянно. Иногда мы с ним виделись наедине, меня грело чувство, что теперь мы с той девушкой квиты. Как только я не пыталась его забыть, всё бесполезно. Уже прошёл год, как мы расстались окончательно, а я всё равно думаю о нём. Недавно он стал звонить мне, очень настойчиво предлагая встретиться со своим старшим братом. Говорит, что я ему очень нравлюсь. Брат мне немного симпатичен, но люблю-то я не его. Не знаю, что дальше делать. Отвергнуть предложение или всё-таки стоит попробовать?

Мария, г. Липецк

Небольшая птица →								Нажим, принуждение ↓
Российский модельер ↓			Индийская одежда		Восемь музыкантов		Головоногий ↓	
			Разговоры, пересуды →					
					Орудие для пахоты, соха ↓		Отшельник, пустынный ↓	
	Парад манекенщиц		Родина Циолковского	Помидор →				
					Повреждение организма →			
	Александр, Саша, ...		Пристань для Ноя →					
					Фокусник, йог ↓	Марка советского военного самолёта ↓		«Нимб» Луны и Солнца ↓
	Пример для подражания		Главный по тарелочкам →					
Труффальдино из Бергамо →						Попугай →		
Роль Георгия Вицина ↓	Деталь механических часов	Часть пьесы →				Вялый, неэнергичный человек ↓		
				Шрек		Город в Германии ↓		
Художник-модернист ↓	Советская борьба		Стрельба по мишеням				Судьба ↓	
					Краска →			
Видимая граница участка ↓		С ружьями на лыжах →						
					Участник битвы за Троию →			

вещи, ору по ночам, спать не даю. А ты?

Кошка задумалась...
— Тогда я тоже гном.

В лесу построили магазин, звери сразу в стали в очередь. Идёт заяц, не обращая внимания ни на кого, и тут медведь его за шкуру: «Куда? А ну в конец очереди». На следующий день тоже самое. На третий день заяц опять благополучно обходит очередь и направляется ко входу в магазин, медведь берёт за шкуру: «В конец очереди!», заяц уходит, бурча под нос: «Блин... Третий день не могу магазин открыть».

Мужик приходит к директору магазина и сразу начинает громко кричать:

— Да что же это такое? Я буду жаловаться! Вы чего народ обманываете?

Директор испугался и шёпотом спрашивает:

— А что такое случилось?
— У вас на пачке стирального порошка что написано?! Что в ней 100 грамм бесплатно! Купил, принёс домой, открываю, — а там один порошок!

Милый, у меня кролик в духовке. Последи за ним, а я выскочу за овощами.

Возвращается через полчаса:

— Ну, как дела, милый?
— Всё в порядке. Кролик из духовки не выходил!

Один предприниматель интересуется у другого:

— Как тебе удалось добиться того, что твои сотрудники никогда не опаздывают?

— Очень просто: у меня работает 30 человек, а мест для парковки всего 20.

— Добрый день, уважаемые жильцы нашего микрорайона! Вы дозвонились в приёмную ЖЭК, с вами говорит автоответчик. Оставьте всякие надежды после звукового сигнала...

— Как вас зовут?
— Роза.
— А где вы работаете?
— В банке.
— Как романтично! Роза в банке!

Мать ругает ребёнка:
— Ты настоящий поросёнок, весь замарался! Ты знаешь, кто такой поросёнок?
— Да, мама, поросёнок — это сын свиньи!

Встречает кошка гнома. Спрашивает:
— Ты кто?
— Я — гном. Гажу везде, порчу

АНЕКДОТЫ





ИЗ ЖИЗНИ АНТОНИО БАНДЕРАСА

В 1982 году после спектакля за кулисы к Хосе Антонио пришло само будущее. «Помню, открывается дверь и входит дикий такой, потрепанный тип. Я подумал тогда, что этот режиссёр или сумасшедший, или гений. Он оказался и тем, и другим». Перед выходом их первого совместного фильма Педро Альмодовар категорично сказал Хосе Антонио: «С именем, как у матадора, ты никогда не станешь в Испании знаменитым актёром». Так появился Антонио Бандерас и было положено начало 10-летнему сотрудничеству, благодаря которому и режиссёр, и актёр стали звёздами мирового кино.

В то время Антонио слыл немислимым донжуаном. «Я пользовался успехом у противоположного пола», — говорит он с хитрецей в глазах. В то время каждой девушке, с которой Антонио встречался больше одного раза, он обещал жениться. И, что интересно, они ему верили. Но, неожиданно для себя, Антонио по уши влюбился. Зашёл в кафе выпить чашку кофе — и замер,

увидев изящную девушку с тёмными волосами и большими глазами. Он мгновенно понял, кого так долго искал. Её звали Ана Леса, она тоже была актрисой. Дружья были в изумлении: невероятно, чтобы бывший Казанова был так искренне влюблён.

В 1988 году Альмодовар выпустил свой самый знаменитый фильм «Женщины на грани нервного срыва», который был удостоен чести открывать фестиваль в Каннах. Картина получила и «Оскара». Бандерас вызвал тогда огромный интерес у голливудской киноэлиты. Ведущий церемонии «Оскара» представил его публике как новый секс-символ, пришедший на смену Ричарду Гиру. Неожиданно для всех Мадонна заявила, что Антонио — тот мужчина, с которым она больше всего хотела бы оказаться в постели.

Позже, приехав в Испанию, она пригласила Бандераса на презентацию своего нового фильма. Антонио появился, но... под руку с Аной. Когда Мадонна увидела их вдвоём, она закрылась в ванной и долго негодовала.

ХОСЕ АНТОНИО ДОМИНГЕС БАНДЕРА
Хродился 10 августа 1960 года в небольшом испанском городе Малага. Семья будущей знаменитости ничем особым не отличалась. Отец Хосе Антонио был агентом полиции, внедрённым в среду местных контрабандистов, а мать и вовсе имела прозаичную профессию учительницы.

Как и все испанские мальчишки, Хосе Антонио бредил футболом. Однако, посмотрев в 14 лет мюзикл «Волосы» на сцене местного театра, он резко поменял приоритеты и поступил в театральную школу. Отучившись, Хосе Антонио стал служить в местном театре, а затем перебрался в Мадрид.

На рубеже восьмидесятых и девяностых Бандерас решительно отправился покорять Голливуд. Он не знал ни слова по-английски, но занятия с репетиторами и упор-

разводе с Аной не соощалось. Все решили, что Антонио сошёл с ума и стал двоеженцем. Потом в прессу просочились сведения о разводе Антонио и Аны. Оказывается, это произошло за полгода до новой женитьбы.

ство сделали своё дело. Карьера Антонио стремительно пошла в гору — «Интервью с вампиром», «Отчаянный», «Дети шпионов», «Маска Зорро»... Каждый фильм пополнял не только банковский счёт новой звезды, но и его записную книжку — десятками, сотнями адресов и телефонов. Бандерас стремительно обрастал связями, оказавшись для многих «своим в доску парнем».

Он честно пытался сохранить брак с Аной и даже выбивал для неё небольшие роли в Голливуде. Но Ану угораздило увлечься буддизмом, что Антонио очень не понравилось. Напоследок Ана, как бы спохватившись, пыталась «поговорить» с Бандерасом. Разговор она начала с точного броска гамбургером прямо ему в лицо. Закончился «разговор» потасовкой между телохранителем Бандераса и телохранителем Аны.

14 мая 1996 года в Вестминстерском аббатстве бракосочетались Антонио Бандерас и Мелани Гриффит. Сенсация. О

Мелани Гриффит — вот уж сомнительный подарок судьбы. Девушка поколения хиппи, в молодости — любительница покурить травку, мать двоих детей от разных браков (один из мужей бывший любовник её матери). Впервые увидев её на площадке фильма, в котором они должны были стать партнёрами, Бандерас не нашёл ничего лучшего, как спросить: «Сколько тебе лет?» Мелани с трудом нашла в себе силы спокойно отшить наглеца. Она старше его на три года и родилась с ним почти день в день — 9 августа. Говорят, что именно после этой их встречи Гриффит особо увлеклась подтяжками, омолаживающими процедурами и пластическими операциями, что мужу очень не нравится.

Мелани родила Бандерасу дочь. Ходят слухи, что она страшно ревнует его, но они 15 лет вместе. «Наша с Мелани любовь похожа на костёр, — признаётся Антонио. — Чтобы жизнь искрила, нужно подерживать огонь. Чем я и занимаюсь, влюбляясь в жену снова и снова...» Невероятно, но факт...

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2012 года
во всех почтовых отделениях России**

Наши подписные индексы:

«Кулина» - **12835, 51210**
в каталоге МАП
«Кулина. Женсовет» - **60676**
в каталоге МАП

«Домашние заготовки от Кулины»
- **72554** (в каталоге МАП)
- **18976** (в зелёном каталоге)

«Салаты на любой вкус от Кулины»
- **72559** (в каталоге МАП)
- **18974** (в зелёном каталоге)



Читайте в ноябрьском номере газеты «Кулина»:

- Оригинальные щи и борщи
- Салаты с зелёным горошком
- Знакомые незнакомцы: овсянка
- Блюда и заготовки из свинины
- Аппетитные блюда в горшочках
- Шотландская кухня
- Готовим с фейхоа и хурмой
- Осенняя выпечка
- Что такое наливашник
- Как измельчить орехи

