

ЖЕН СОВЕТ



№10 (72) ОКТЯБРЬ 2012

Кулина

**ПРАВДА
О «ЛЁГКИХ»
ПРОДУКТАХ**

СТР. 8

**О ЧЁМ
РАССКАЖЕТ
РОДИНКА**

СТР. 15

**ТРИ СПОСОБА
ПОЛУЧИТЬ
ЖЕЛАННЫЙ
ПОДАРОК**

СТР. 3

Стр. 6

**ОБМАНЩИК
КОВАРНЫЙ...**



Сорока на хвосте принесла КОЛИН ФЁРТ СНОВА СТАНЕТ КОРОЛЁМ



Оскароносная история о жизни короля Георга VI и его логопеда Лайонела Лога получит продолжение.

Известный актёр Колин Фёрт дал согласие на съёмку во второй части ленты «Король говорит!». Действие новой картины будет разворачиваться в годы Второй мировой войны. И расскажет, прежде всего, о жизни короля Георга VI и его логопеда Лайонела Лога во время «лондонского блица» — бомбардировки Великобритании нацистской Германией в период с 7 сентября 1940 года по 10 мая 1941 года. Ожидается, что Джеффри Раш (Лайонел Лог) и Хелена Бонэм Картер (супруга короля Леди Елизавета) также снимутся в продолжении королевской истории.

Напомним, что за киноработу в фильме «Король говорит!» Колин Фёрт получил множество наград, в частности, актёр стал лауреатом премии «Золотой глобус» в номинации «Лучший драматический актёр», получил награду BAFTA за лучшую мужскую роль, стал лауреатом премии «Оскар» в номинации «Лучший актёр».

Помимо этого, благодаря роли в оскароносном фильме, Колин Фёрт попал в список, составлен-

ный британцами, претендентов на звание рыцаря. Работа актёра в роли Георга VI понравилась английской королеве Елизавете II и она одобрила выбор подданных.

ОКСАНА ПУШКИНА НАШЛА ЖЕНИХА В СОЦСЕТЯХ

Известная телеведущая Оксана Пушкина дала откровенное интервью, в котором рассказала о предстоящей свадьбе и своём избраннике.

Влюбленные познакомились посредством Интернета. «Безусловно, это опасно — знакомиться в социальных сетях. Да и цели у меня такой не было. Ну вот, судьба... И в то же время — а где знакомиться-то? Столько одиноких мужчин и женщин! Особенно женщин. Мужики-то вырождаются. Алкоголики, сумасшедшие, импотенты, геи — есть, и в большом количестве, а нормальных — нет или, во всяком случае, мало», — говорит Оксана Пушкина.

Телеведущая рассказала о своём избраннике, который, к слову, на пять лет её моложе: «Лёша — высококлассный итйшник. Много лет проработал в одной из крупнейших в мире компьютерных компаний, пока его не пригласили в Россию. Сейчас он один из лучших специалистов по IT-технологиям в финансовом секторе».

Однако первое свидание у них не получилось. Оксана показала, что у них нет ни малейших точек соприкосновения. Но Алексей Оксана всё же «зацепила», и он начал планомерно её завоевывать. «Моей заслуги в том, что мы сегодня счастливы вместе, нет ни малейшей. Только Лёшина! Все свои негативные стороны показала. Я его посылала куда подальше, писала гадкие эсэмэски, откровенно грубила... чтобы исчез из моей жизни», — сообщила Пушкина.

Сейчас Алексей и Оксана живут вместе и уже подали заявление в загс.

Свадьба намечена на октябрь. «Но свадьбы, как таковой не будет: фата, лимузины — всё это было уже когда-то. Соберём на ужин самых близких нам людей и обсудим, как мы до такой жизни дошли!», — заявила Пушкина. Она отметила, что до встречи с Алексеем и после развода с бывшим супругом не собиралась замуж. Теперь же всё изменилось. «Не так давно вдруг просто понял, что Алексей — это мой мужчина. Он растопил моё сердце своим отношением ко мне. Влюбил меня в себя. И мне с ним очень хорошо!»



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 ФСЧ77-23676. Передача информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФСБ Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 27.09.2012. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л.). Заказ № 2618. Тираж 20 900 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

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

ТРИ СПОСОБА ПОЛУЧИТЬ В ПОДАРОК ЖЕЛАЕМОЕ

В каждом доме есть ненужные и нелепые подарки. Кто-то их складывает на балконе, кто-то держит свои «сокровища» на антресолях, а самые умные стараются от них избавляться сразу: передаривают или даже продают. Никто не застрахован от того, что после очередного праздника в его доме не появится очередная ненужная вещь. И, вообще-то, страшного ничего здесь нет, но только в том случае, если эти подарки делают не очень близкие или малознакомые люди.

Но когда «странный» подарок вам вручает любимый человек, скрыть разочарование очень трудно. Понять, почему деньги (часто немалые) истрачены на этого нелепого бронзового коня или вазочку безумной формы и аляповатой раскраски, просто невозможно. Но самое страшное, что приходится неподдельно радоваться подарку и как-то сосуществовать с ним или врать, что случайно подарок разбился, сломался или квартиру ограбили и унесли только эту самую «драгоценность». Что же делать, чтобы избежать себя от ненужных подарков и разочарований? Конечно же, намекнуть о том, что именно вы хотите получить в подарок. Мы предлагаем несколько способов, как это сделать.

СПОСОБ 1-й

ЖУРНАЛЫ, РЕКЛАМА

Самый простой способ — на видном месте оставить журнал, раскрытый на странице с рекламой того, что бы вы хотели получить в подарок.

Для полной ясности желательно предмет своей мечты обвести ярким фломастером и подписать что-то типа «Хочу! Мечтаю! Какая прелесть!». Можно пойти дальше: организовать коробочку своей мечты, в которую складывать вырезки с изображением духов, сумок, перчаток, плееров, автомобилей... всего того, что вам нравится.

Желательно, чтобы ваш любимый невзначай нашёл эту коробочку и ознакомился с её содержанием. Собирайте в неё изображения абсолютно разных вещей и разной стоимости, чтобы у вашего мужчины была некоторая свобода действий в выборе подарка.

СПОСОБ 2-й

ПОХОД В МАГАЗИН

Можно уговорить своего мужчину вместе пройти по магазинам и совершенно «случайно» подвести его к прилавку с вещью, которая вам нравится. Покрутить её в руках, повосхищаться ею, и, тяжело вздохнув, отправиться дальше. Но нужно смотреть правде в глаза: вероятность того, что мужчина согласится «прошвырнуться» с вами по магазинам и уж тем более будет стоять и рассматривать «всякую ерунду», ничтожно мала.



СПОСОБ 3-й

НА ЧУЖОМ ПРИМЕРЕ

Можно рассказывать истории о том, какой отличный подарок сделали вашей подруге. Как она была счастлива, когда ей вручили именно ЭТО, как долго она мечтала о подобной вещи. Главное, закончить тираду фразой о том, что именно ЭТО отличный подарок и никакая женщина от него не откажется. А самый лучший вариант — всё это проделать в гостях у подруги и, так сказать, «показать товар лицом». «Ой, посмотри какую кофемашину Сережа подарил Наташе!»

Но, скорее всего, ваш мужчина не захочет повторять Сережин успех. Он же должен сделать вам подарок лучше и оригинальнее! Да и не факт, что вы найдёте подругу, которой подарили именно то, о чём мечтаете вы.

НУ И НАПОСЛЕДОК

Вряд ли, преподнося вам в подарок бронзового коня, ваш мужчина хотел над вами поиздеваться. Наверняка он старался вас порадовать, потратил огромное количество времени, сил и денег, чтобы его найти. Старался быть оригинальным и не стал дарить вам банальную кофеварку (о которой вы, кстати, страстно мечтаете)... И, конечно же, он не виноват в том, что этот пресловутый конь вызывает у вас стойкое чувство раздражения, ведь люди не умеют читать мысли друг друга. Поэтому ничего плохого нет в том, что вы намекаете, даже если очень «толсто», что вам подарить. Поверьте, этим вы только облегчите жизнь своему мужчине и оградите себя от разочарований.

АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕВ: «ЛЮБОВЬ ДАНА РАЗ И НАВСЕГДА»



О «ЛЕНКОМЕ»

— Вы всю свою актёрскую карьеру провели в «Ленкоме». По окончании школы-студии МХАТ это был ваш выбор: пойти именно в этот театр?

— И выбор, и случай. Я вообще не собирался идти в «Ленком» и вообще ни в какой театр. Хотел себя в кино попробовать или переждать годик. Но летом в отпуске, сразу после института, познакомился с Александром Садо, который здесь, в «Ленкоме», является вокалистом ансамбля «Аракс». И он сказал: «Саш, я пока в раздумьях». А осенью мне позвонили из театра и сказали: «Приходите, нам для поездки в Америку с «Юноной» и «Авось» нужны танцующие моряки. Я успешно влился в «Юнону», хотя в Америку не поехал.

О ПРОФЕССИИ АКТЁРА

— Александр, а что для вас главное в профессии актёра?

— Тут масса разных вещей, очень важных составляющих. Главное — любовь к профессии. А вообще — труд невероятный, терпение колоссальное, умение смирять, утихомиривать своё эго во имя дела. Тут многое, что может быть главным.

— Какая роль особенно любима?

— Наверное, каждая новая роль: ещё недавно это был граф Альмавива в спектакле «Безумный день, или женитьба Фигаро», а сейчас мне больше всего нравится

играть Альфреда Илла в спектакле «Визит дамы» и Петра I в спектакле «Шут Балакирев».

— Вы встретили своего главного режиссёра?

— Конечно, это Марк Захаров (художественный руководитель и главный режиссёр театра «Ленком» — прим. Ред.).

— У каких режиссёров хотели бы сниматься?

— У Михалкова, Хотиненко, Чухрая, Попогребского.

О СЕМЬЕ

Дочь Александра Лазарева актриса Полина Лазарева окончила актёрскую группу режиссёрского факультета РАТИ в 2010 г. Она актриса Театра им. Вл. Маяковского.

— В вашей семье складывается актёрская династия уже в третьем поколении. А были музыканты, художники, писатели в вашем роду?

— Мой дедушка, отец моего отца, был профессиональным художником, писал в классической манере, учился у Бенуа. Он был разносторонне развитым человеком — помимо того, что был художником, ещё и прекрасно играл на скрипке, писал стихи.

— Есть такое мнение, что природа на детях гениев отдыхает, но, похоже, в вашей семье она этого делать не собирается. Как вы думаете, почему?

(Смеётся) Я не знаю, почему. Может, как-то свыше дано, или мы просто хотим делать одно и то же

дело, или же настолько оказался силен пример моего отца и матери, что так действовало на меня и мою дочь. Скорее, поэтому.

— Насколько велик потенциал у вашей дочери?

— При большом желании, усердии и упорстве, она достигнет серьёзных высот. Такая у меня мечта.

— Как вы думаете, семейный, скажем так, «груз» поможет ей или помешает?

— Вообще, она умная девочка. Конечно, у неё был период, когда она всячески, как и любой молодой человек, стремилась самостоятельно доказать себе и окружающим, что чего-то стоит. Она уже кое-что сделала на сцене профессионально. Она очень правильно себя ведёт, фамилию свою не выпячивает, но семейный очень гордится, причём гордость за семью у неё пришла гораздо раньше, чем у меня.

О ВЫБОРЕ ПУТИ

— А сын Серёжа уже думает о том, кем станет?

— Да, он сказал: «Папа, извини, артистом я не буду» (смеётся). Но он абсолютно типичный артист. Посмотрим, что скажет лет через пять.

— Ваш совет молодёжи — что главное в жизни, к чему надо стремиться?

— Ничего оригинального не могу посоветовать: жить честно, не отступать от десяти заповедей. Я не учитель и не возьму на себя смелость

кому-то что-то советовать. На самом деле, все все прекрасно знают: как жить и к чему стремиться, кто совершает плохие, корыстные поступки. Надо умерять низменные порывы. Поэтому сыну всегда говорю: ты можешь обмануть меня, маму, но только себя не обманешь, всегда будешь знать, что ты солгал. Человек должен понимать, что он в ответе перед самим собой и перед Господом. А что такое хорошо и что такое плохо — это всем известно, и «что делать» только один Чернышевский не знал! (Смеется).

О ДЕТСКИХ МЕЧТАХ И ОЦАХ

— Как вы думаете, почему современные дети больше не мечтают стать космонавтами?

— Мой сын сейчас увлекается спортом, а до этого хотел быть «главным инженером на большом заводе» — так он ещё недавно говорил. (Смеется.)

Он он, конечно, знает Гагарина. Его первый стихок был, когда он только начал говорить: «Вот летит ракета вокруг земного света. А в ней сидит

Гагарин, простой советский парень». В этом плане мой парень — молодец: он много читает разной литературы, в том числе и о космосе. Да, раньше дети хотели быть Гагариными, а сейчас большинство из них мечтают стать Абрамовичами, для них он сейчас герой, из ряда вон выходящий человек. Я не раз слышал подобные высказывания от детей своих знакомых.

— Что отец должен передать своим детям?

— Веру в добро, желание помочь ближнему, уважение к старшим, к своей стране.

ОБ ОТДЫХЕ

— А в отпуск вы куда ездите? Любите пляжный отдых?

— Работа изматывает, поэтому мне необходимо поваляться на солнышке хотя бы четыре-пять дней. Но не больше, иначе становится скучно, и нужно наводить лыжи в другую сторону — куда-то ехать, что-то смотреть... Пока сын был маленьким, мы с женой не очень много мотались, но теперь он подросток и вполне способен перемещаться по миру.

— Вы пробуете экзотические блюда в путешествиях?



— Мы всегда придерживаемся национальных блюд, характерных именно для этого места. Моя жена кофеманка, но в Англии она пила только чай. Меня покорила киприотская кухня. Сложилось впечатление, что это не ресторанный еда, а домашняя. Или, например, Япония. Не могу понять, в чём разница, но суши там совершенно не такие, как здесь. Зайдешь в самую уродливую сушичную — язык проглотишь!

О ЛЮБВИ...

В своей жизни Александр Лазарев сыграл немало героев-любовников и на сцене, и в кино, а в жизни он остаётся примерным семьянином.

— Я однолюб. Для меня существует только одна женщина — моя жена, мать моего сына и дочки. Они-то меня и спасают от суеты, успокаивают, в общем, обеспечивают тыл. И вера помогает... Сейчас много самоубийств среди молодежи, а всё потому, что не ходят в храм, не верят. Это чудовищно. Какой-то духовный кризис! Ведь спасение только в храме. С верой, с крестом дышится легче.

— Вот вы с супругой вместе уже 24 года... В чём же секрет семейной жизни?

— Мой отец не любил давать советов, раскрывать секреты. Они с мамой прожили вместе 51 год в бесконечном счастье, и он боялся всяких рецептов, рекомендаций, определений этому чувству и такому марафону. Наверное, я тоже не рискну. Просто надо работать над сохранением такого чувства. Это не только наслаждение, но и работа, и если любишь, то ты будешь человека уважать, прощать ему большие и малые ошибки. Любовь дана раз и навсегда на всех уровнях — божественном, химическом.

... И ДОРОГЕ

— Вам нравится состояние дороги?

— Я люблю ездить на машине, на поезде — нет. Кроме того, для меня всегда очень важно, чтобы со мною рядом находилась моя семья. Один вообще не люблю ездить — тоскливо.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ЛАЗАРЕВ Александр Александрович
народный артист России

Дата рождения: 27 апреля 1967 г. Родился в Москве в семье актёров Александра Лазарева и Светланы Немолёвой.

Образование: высшее театральное. Окончил Школу-студию МХАТ.

Работа в театре: с 1990 г. артист театра «Ленком».

Работа в кино: «Профессия — следователь» (1984), «Село Степанчиково и его обитатели» (1989), «Мелочи жизни» (1992-1997), «Приятель покойника» (1997), «Умирать легко» (1999), «Тайны дворцовых переворотов. Россия. Век XVIII. Завещание императрицы» (2000), «Бременские музыканты и К» (2000), «Мамука» (2001), «Идиот» (2003), «Честь имею» (2004), «Небесная жизнь» (2005), «Парк советского периода» (2006), «Женские слезы» (2006), «Азирис Нуна» (2006), «Седьмое небо» (2006), «Завтрашние заботы» (2006), «Спасибо за любовь!» (2007), «Пять шагов по облакам» (2008), «Девочка» (2008), «Когда цветёт сирень» (2010), «Цветы от Лизы» (2010), «Земский доктор» (2010), «Подарок судьбы» (2010), «Кедр» пронзает небо» (2011), «Жизнь и приключения Мишки Япончика» (2011), «Комплекс полнотности» (2012), «Земский доктор. Продолжение» (2012) и др. фильмы.

Награды: лауреат Государственной премии РФ и нескольких театральных премий.

Семейное положение: женат с 1988 г. Супруга — Алина Лазарева.

Дети: двое. Старшей дочери Полине (1990 г. р.) — 22 года. Младший сын Сергей родился в 2000 г., учится в школе.





Обманщик КОВАРНЫЙ...

- Это же обма-а-а-ан! Это же ло-о-ж! — Ниагарским водопадом рокотала подружка Лена. Она томно возлежала на диване, подкатывала глаза и оплакивала собственную разбитую жизнь. Я цедила в стакан капли валерьянки, Лена вдруг выкрикивала про «обма-а-ан», я вздрагивала, пахучее снадобье проливалось. Может, Лене лучше принять неразбавленным или инъекцией? Господи, из-за такого пустяка...

Случилось страшное. Обнаружилось, что в семье Лены часть финансовых потоков минует общий бюджет. С лёгкой руки супруга Андрея, тайно взявшего кредит. В духе Высоцкого, Лена

заинтересовалась, «где деньги, Зин», выяснилось, что деньги вложены в движимое имущество. Конкретно — в новую Ленкину шубу. Просто подарок жене Андрей обставил как неожиданную премию.

После череды конфликтов он сознался, что хотел к юбилею ей же, дурёхе, накинуть на плечи меха. А денег не было, брать кредит Ленка не хотела, но исправно ныла, что «нечего надеть» и «все порядочные мужья жёнам шубы дарят». Так что ему пришлось оформить заём тайно, принести домой кучу денег и по-барски бросить: «Ну, когда выбирать пойдём?». Благое начинание погубила подлая платёжная квитанция,

не вовремя попавшаяся Ленке на глаза.

Теперь обладательница мехов и рассекреченного кредита стучала зубами о стенки стакана с валерьянкой. Заодно обвиняла Андрея в злоумышленном обмане, ни дать ни взять провинциальная актриса в пьесе «Маленькие трагедии». То и дело звучало с пафосным надрывом: «Как теперь жить!» и «Это же обма-а-ан!»

И тут я, на правах старшей подружки и вообще хладнокровного человека, сказала невозможное: «А ну-ка цыц!», потому что не вижу в поступке Андрея трагедии. И есть ещё куча ситуаций, когда я готова выступить адвокатом со стороны обманщиков. Милые дамы, позвольте начать речь.

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА

Собственно, плясать будем от шубы, кредита и Андрея. Требую убрать моего подзащитного со скамьи обвиняемых и посадить туда шмыгающую носом Ленку. Считаю, что это она изначально создала благоприятную для лжи почву: обвиняла мужа в немужественности, упрекала скудным гардеробом, при этом не хотела влезать в долги. Вот загнанный в угол мужчина и решил проблему. Он действительно хотел как лучше: укутать любимую в звериные шкуры и чтобы никто не пилил по вечерам.

Пахнущая валерьянкой «актриса» всхлинула: «А вдруг он себе в кредит мотоцикл купит?»

Ну зачем ему мотоцикл? Я бы на его месте подумала о билете в один конец на Богом забытый океанский остров. Ходила бы по пляжу и на белоснежном песочке вытаптывала фразу: «Лгут прежде всего тем, кого любят». Авторша, баронесса Надин де Ротшильд, отлично это понимала.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ССОРЫ

Приятельницу Иру я называю «тётушка Зубная Болъ». Потому что такая же ноющая. Слушая, как она распекает мужа Гарика, я удивляюсь только одному — как у Иры не сбивается дыхание во время монологов: «Гарик, ты купил подарок маме? Нет? А почему? А когда купишь? А лоток kota вычистил? Не забудь. И соседу перфоратор отдай, уже два раза напоминал. Гарик, ну что ты, как маленький, ну почему тебе всё нужно сто раз напоминать?».

Знаки препинания я расставила из гуманности. Ира умудряется произносить всё это дивным речитативом а-ля пономарь. Недавно она вынесла на публичное обсуждение очеред-

ное Гаригово прегрешение: «Врёт, даже в мелочах врёт! Спрашиваю: «Ты за квартиру заплатил? — Да. — Платёжку покажи. — Ну, я сегодня не успел, завтра заплачу». Представляете? Зачем врать?»

Ответ на Ирины воззвания — коллективный вздох и молчаливое сочувствие Гарику. Все понимают, что толкает его на лукавство. Банальное нежелание выслушивать нотации. Подумаешь, не успел.

Мне кажется, за много веков до рождения «Тетушки Зубной Боли», римский поэт Публий Сир предвидел Иркин бундён и Гариковы муки. Иначе с чего бы он изрёк: **«Больш вынуждает лгать даже невинных».**

«НЕ ВЕТЕР ПЕРЕМЕН, А ПРОСТО СКВОЗНЯКИ...»

Старая как мир ситуация едва не разрушила крепкую семью Петровых. Супруг Петров позволил себе лёгкий флирт с посторонней девушкой — наше ему порицание. Девушка увлеклась и принялась осыпать Петрова сообщениями, одно из которых попало в поле зрения мадам Петровой...

Петрова приняла позу умирающего лебедя и вопрошала любопытных слушателей: «Почему он не сказал, что наш брак на краю пропасти? Почему не признался, что встретил другую? Зачем он скрывал и врал? Развод, только развод!» И тут одна категоричная особа заявила: «Потому что не считал, что его брак на краю пропасти, и что он «встретил другую». Потому что не планировал ничего серьёзного, и не хотел разрушить семью. Он вообще не хотел серьёзных перемен. Взгляни с другой стороны!»

Петрова взглянула и передумала разводиться. Переставила дома мебель, похудела, постройнела, сделала причёску и купила новое платье. Она поняла, что кое-каких перемен супруг всё-таки хотел, но не решился сказать... А мне почему-то вспомнилась «мать» Эркюля Пуаро Агата Кристи, которая прозорливо заметила: **«Ложь открывает тому, кто умеет слушать, не меньше, чем правда. А иногда даже больше».**

В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО

Одну активную знакомую я всерьёз

думала объявить сумасшедшей, а её мужа — святым мучеником. Дама же считала себя жертвой обмана, а мужа — гнусным лицемером. Итак, пусть она будет Оля, а он — Егор.

Оля любила пирожные, Егор любил Олю и щедро поставлял лакомство. «Я не толстая?» — кокетливо спрашивала Оля и съедала очередную «корзиночку». «Ничуть!» — сиял влюблёнными глазами Егор и пододвигал ненаглядной эклеры. «Ох, я поправилась!» — восклицала Оля, видя свои туго обтянутые формы. — «Ничуть!» — опять сиял Егор. — Это юбка от стирки села!»

Оля шла по улице, навстречу ей давняя знакомая. После «привет» знакомая проявила здоровое любопытство: «Ты такая пышная! Прости за любопытство, рожать не собираешься? Или уже?»

Оля едва не задыхалась Егора, обвиняя, мол, он специально её откармливал, чтобы другие парни не заглядывались. И врал, держал в неведении относительно истинных масштабов катастрофы.

Ну, что сказать? Собственные глаза и зеркало, видимо, тоже лгали Оле.

На этот счёт любитель ужасов Стивен Кинг сказал: **«Только ваши враги скажут вам правду. Друзья и возлюбленные будут лгать бесконечно, запутавшись в паутинах принятых на себя обязательств».** К тому же Егор не врал, он и впрямь не считал Олю «пышкой».

БЕГСТВО

...Я знала правду, и она мне не нравилась. Друг Севка, прожив год в гражданском браке, задумал избавиться от второй половинки. Не подумайте плохого, он всего

лишь хотел, чтобы девушка Вера покинула его квартиру. Путём перемещения к родителям, на золотые прииски, на другую сторону глобуса — куда угодно. Но расстраивать Веру признанием джентльмен Сева не хотел.

И он сказал, что уезжает. Далеко и надолго, по работе, ждать не имеет смысла, аквариум с рыбками отдам маме, то есть совсем обрубаю концы. Девушка Вера порыдала пару дней, но собрала вещи и отправилась к родителям. Севка чувствовал себя подлеем и наслаждался свободой... Спустился три месяца Вера случайно увидела знакомую машину, набрала знакомый номер, услышала почти родной голос. И выяснила, что никаку обладатель машины и голоса не уезжал.

На некоторое время она онемела, затем принялась убеждать нас в сокровенном. Декстарт, Севу надо простить и вернуться к нему. Да, врал, но врал, не желая ранить. Может, просто хотел побыть один. Он же не сказал ей прямо, что хочет расстаться! Он знал, что Вера не переживёт этого. Это была святая ложь, ложь во спасение!...

Я, как Севкин друг и женщина, испытывала противоречивые чувства. И мне, и Севке хотелось, чтобы эта ложь не сошла ему с рук, чтобы Вера насмерть обиделась на него. Но она являла чудеса всепрощения. Глядя на неё, «адвокатесса» обманщика вспоминала из прочитанного: **«Перед глазами — очевидная ложь. А за ней протупает недоступная правда».** Такая вот «невыносимая лёгкость бытия»...

Ложь — это ужасно, мерзко, недостойно. Быть обманутым обидно и унижительно, когда обманывает близкий человек — обидно вдвойне. Но прежде чем распахивать настёжку двери, бежать от лгуна за тридевять земель, подумайте хорошенько. Сами того не замечая, мы порой потворствуем лжи. Загоняем человека в тупик, как Лена. Нудно читаем морали, как Ира. Изображаем из себя королей драмы, как мисс Петрова. Подготовив почву, бросив зёрнышко, почему мы в таком случае изумляемся всходам?..

Наталья КРОЛЕВЕЦ



«Лёгкие» ПРОДУКТЫ

В последнее время активно рекламируются продукты для худеющих. В каких случаях их применение оправдано, а когда нужно соблюдать осторожность? Рассказывает диетолог Нина Шахова.

КОФЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Основная часть этого напитка состоит из растворимого кофе, меньшая представляет собой растительные, витаминные и минеральные добавки. В кофе для худеющих почти всегда входят гуарана и экстракт зелёного чая, обладающие тонизирующим действием. Ещё один обязательный компонент «похудительного» кофе — николонат хрома, улучшающий обмен углеводов.

Худеть такой напиток помогает за счёт активизации обмена веществ и стимуляции нервной системы. Человек становится более активным и тратит больше энергии. Однако заметно потерять вес можно только при ограничении калорийности рациона. При этом пить такой кофе нужно регулярно и не меньше двух чашек в день.

Кофе для снижения веса противопоказан гипертоникам, людям с другими сердечными проблемами, а также тем, кто плохо засыпает по ночам. Ведь в напитке содержатся кофеин и гуарана — вещества, способные вызвать нарушения сна и скачок артериального давления.

Надо учитывать и тот факт, что добавки меняют вкус привычного кофе. Поэтому гурманам, прежде чем покупать напиток, желательно его продегустировать.

ПОСЛАБЛЯЮЩИЙ ЧАЙ

Чай для похудения гораздо опаснее для здоровья, чем его кофейный «собрат». В чае для снижения веса почти всегда входят слабительные и мочегонные компоненты. Чем мощнее их действие, тем быстрее вы будете терять вес. Однако при этом



жир будет оставаться в организме, а цифры на весах будут меняться, в основном, за счёт потери лишней жидкости.

Лишь иногда в состав такого чая входят растительные добавки, снижающие аппетит, — гарциния или кукурузные рыльца. Такой чай действует более безопасно, но он дороже и его эффект не так заметен. Поэтому многие всё же отдадут предпочтение слабительным и мочегонным чаем. И зря.

Чрезмерное увлечение такими напитками может привести к обезвоживанию организма, потере витаминов и калия, необходимого для мышечной и сердечной деятельности. К тому же к слабительным компонентам кишечник привыкает и потом отказывается работать без «допинга». Поэтому такой чай можно пить не больше двух-трёх недель подряд. Причём желательно не употреблять более одной чашки в день.

ВРЕДНЫЙ СПРЕД

Ещё одним продуктом для худеющих, который позиционируют, как «лёгкий», является спред — заменитель сливочного масла. Его производители стараются привлечь покупателей отсутствием холестерина и пользой для здоровья. Однако спред — это тот же маргарин, только более мягкой консистенции. И полезной едой его назвать никак нельзя.

Главной опасностью продуктов, приготовленных путём переработки растительного масла, является появление в них дефектных молекул, так называемых трансжиров. Наш организм не может их полноценно перерабатывать. Жиры «уроды» откладываются в стенках сосудов, запуская процесс развития атеросклероза. Поэтому для сосудов спред и маргарин намного вреднее сливочного масла, яиц и других источников холестерина.

Известен также факт: спред люди подсознательно намазывают более



толстым слоем. Они думают, что если продукт менее калорийный, то его можно съесть чуть больше. В итоге выгоды для фигуры не получается. Поэтому лучше намазать на хлеб тоноусенький слой натурального сливочного масла.

ОБМАНЧИВЫЕ МЮСЛИ

Сухие завтраки, которые можно залить водой, молоком или кефиром, также считаются одним из неперемных атрибутов здорового питания. Как правило, для таких завтраков мы используем либо зерновые хлопья либо мюсли.

Однако продукты эти не равнозначны. Хлопья не очень калорийны, при этом они долго перевариваются. За счёт этого феномена у нас продолжительное время не возникает чувства голода, и мы не стремимся перекусить. При этом организм получает достаточно витаминов и минеральных веществ, за счёт чего сохраняется бодрость и активность.



Однако мюсли бывают очень сладкими и слишком калорийными за счёт добавленных в них орехов и изюма. Поэтому, хоть мюсли и более вкусны, от их употребления худеющим лучше отказаться. Да и хлопья надо употреблять понемногу — не более 50 г за день.

СОСИКИ ИЛИ МЯСО?

Обманчивым продуктом являются и «диетические» колбасные изделия. В большинстве сортов сосисок, ветчины и колбасы не меньше 20 г жира на 100 г продукта. А зачастую и намного больше — до 50-60 про-





центов. Причём жир в таких мясных продуктах опасен и для сосудов, и для фигуры.

Интересно, что «диетические» сосиски и колбаса созданы вовсе не для худеющих. В таких сортах может быть чуть меньше жира, специй или соли. Но предназначены они для людей с какими-то заболеваниями, а не для сохранения стройности. Калорийность их всё равно весьма высока. Да и «химии» типа усилителей вкуса и фиксаторов окраски при употреблении сосисок и колбас избежать не удастся.

Потому продукты из переработанного мяса людям, желающим похудеть, надо полностью исключить из рациона. Кусок нежирного отварного мяса обеспечит вас белком, витаминами и надолго создаст чувство сытости. При этом его калорийность в полтора раза ниже, чем у «диетических» сосисок.

«ХИМИЧЕСКИЙ» МАЙОНЕЗ

К популярным «лёгким» продуктам относят также низкокалорийный майонез. Считается, что худеющим нужно употреблять в пищу только его. Однако майонез из натуральных продуктов за счёт жиров имеет густую консистенцию. При уменьшении жирности привычной консистенции приходится добавляться либо за счёт крахмала, либо при помощи искусственных загустителей и стабилизаторов. Но даже крахмал, который является веществом природного происхождения, может производиться из генетически модифицированной сои

или кукурузы. А влияние таких продуктов на наш организм до конца не изучено.

Кроме того, в состав лёгкого майонеза часто входят ароматизаторы «яйцо» и «горчица», идентичные натуральным. Такой приём помогает производителям сэкономить. Искусственные добавки делают «лёгкий» майонез продуктом явно вредным. Поэтому худеющим людям от его покупки желательно отказаться.

Лучше заправить салат небольшим количеством жирного, но натурального майонеза, чем употреблять его «крахмально-химический» аналог. Кстати во Франции, на родине майонеза, предпочитают готовить этот соус самостоятельно, непосредственно перед употреблением.

ГАЗИРОВКА БЕЗ КАЛОРИЙ

Газированные напитки с сахарозаменителями практически не содержат калорий. Поэтому теоретически их можно назвать безопасными для фигуры. Но, по данным одного из зарубежных исследований, люди, регулярно употребляющие диетические напитки, не становятся стройнее. Врачи объясняют это тем, что обман организма не проходит даром. Ведь мы даём ему что-то сладкое на вкус, но он не получает ожидаемых калорий. Поэтому мозг посылает сигнал в центр аппетита, и съезд второй сладкой пиццы хочется больше.



К тому же вкус и запах «лёгкой» газировки обеспечивают химические соединения, чуждые нашему организму. Они создают ненужную нагрузку на печень. Поэтому такие напитки желательно пить эпизодически или отказаться от них вовсе. Гораздо полезнее газировки минеральная вода. Она естественным

образом очищает организм, обогащает его полезными минералами и так же содержит ноль калорий.

ОБЕЗЖИРЕННЫЙ КЕФИР

Для того, чтобы обезжиренные молочные продукты стали менее калорийными, из них просто убирают лишний жир. Никакой дополнительной «химии» при этом в них обычно не вводят.

После такой обработки продукт получается довольно полезным. При невысокой калорийности в нём содержится меньше животного жира,



а значит, меньше калорий. При этом легкоусвояемый белок молока, кефира и творога полностью сохраняется. А белковые продукты крайне необходимы тем, кто решил соблюдать диету.

Нежирные молочные продукты могут стать важным компонентом рациона худеющего человека. Главное — не отказываться слишком фанатично от жирного вообще. В небольших количествах жиры нужны, без них не будут синтезироваться необходимые половые гормоны и пострадает усвоение витаминов.

При покупке молочных продуктов вы должны обращать внимание не на пометки «диетический», «лёгкий», а конкретно на состав продукта. Потому что под названием «лёгкий творожок» вам могут подсушить продукт, в котором молочный жир заменён на бесполезный растительный — например, на пальмовое масло.



Большинство «лёгких» продуктов существует только потому, что сейчас модно быть стройным. Создатели обезжиренной или «похудательной» еды и напитков всеми силами пытаются убедить нас, что только их продукция помогает избавиться от лишнего веса, и при этом нередко существенно повышает цену.

Однако мы худеем для восстановления здоровья. А некоторая пища этому процессу никак не способствует. Поэтому гораздо лучше есть натуральные продукты и урезать свои порции, чем есть дорогую и напичканную «химией» еду.

Пословица звучит немного по-другому: «Сметаной вареников не испортишь». Трудно испортить сметаной не только вареники, но и другие блюда. Этот уникальный продукт не только вкусен, но и очень полезен для здоровья и красоты. Рецепты «бабушкиной» косметики со сметаной одни из самых любимых и эффективных. Поэтому не испортишь сметаной и личико, только сметана должна быть натуральной и очень свежей.

Сметаной личика не испортишь

для лица

Маски из сметаны замечательно подойдут для всех типов кожи лица. Для освежения и питания более сухой кожи лучше брать сметану с самым высоким процентом жирности, для ухода за более жирной кожей — нежирную сметану.

● Для увлажнения и

питания сухой и нормальной кожи. 1 ст. л. сметаны тщательно разотрите с 1 яичным желтком и с 1 ст. л. морковного сока (вместо сока можно использовать 1 ст. л. тёртой моркови). Полученный состав нанесите на лицо и спустя 15-20 мин. смойте чуть тёплой водой. Эта маска способствует также улучшению



цвета лица.

● Тонизирующая маска для жирной кожи. Хорошо размешайте или взбейте миксером 1 ст. л. сметаны вместе с 1 яичным белком. В полученную массу добавьте 1 ст. л. сока, отжатого из лимона (апельсина, мандарина, грейпфрута), ещё раз размешайте и наложите маску обильным слоем на лицо на 15 мин. Затем смойте прохладной водой.

● Успокаивающая маска для воспалённой кожи. Цветки ромашки лекарственной растолките до порошкообразного состояния. 1 ст. л. этого порошка размешайте с 1 ст. л. сметаны, нанесите смесь на лицо на 15 мин. и затем смойте водой комнатной температуры.

Аккуратно нанесите маску на кожу под глазами, лягте и расслабьтесь. Через 15 мин. удалите маску салфеткой и умойтесь.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

В холодное время года, когда кожа начинает сохнуть и шелушиться, подойдёт такая маска. 1 ст. л. сметаны смешайте с 1 яичным желтком, добавьте 1 ч. л. водки и 1 ч. л. лимонного сока. Всё хорошо перемешайте, нанесите на кожу рук (очень удобно при этом воспользоваться широкой кисточкой) и наденьте перчатки. Оставьте маску на 15-20 мин., после чего смойте тёплой водой. Делать такую маску рекомендуется не чаще 2 раз в неделю.

Рецепты звёзд

Жанна ФРИСКЕ певица

«К сожалению, у меня сухая кожа, — говорит певица Жанна Фриске, — поэтому я пользуюсь отличным народным средством — жирной сметаной. Иногда делаю маску из творога со сметаной: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. творога и 1 ч. л. морской соли нужно смешать, нанести массу на лицо, через 15 мин. умыться прохладной водой. Маска не только питательная, но и обладает отбеливающим эффектом. После неё лицо выглядит просто волшебной!»



Светлана МАСТЕРКОВА двукратная олимпийская чемпионка в беге на средние дистанции



Одна из самых любимых домашних масок Светланы — сметанная с добавлением специй. Рецепт такой: размешайте молотый тмин и порошок корицы (по щепотке) и 1 ст. л. сметаны. Маску нанесите на лицо на 10 мин., но не более, поскольку эта маска очень активная. Сняв маску, умойтесь сначала тёплой, а затем холодной водой. Эта маска делает вашу кожу нежной и гладкой. Она также благотворно действует на воспалённую или раздражённую кожу.

для кожи ВОКРУГ ГЛАЗ

Домашние маски из сметаны подходят для ухода за нежной кожей вокруг глаз.

● Зелень петрушки измельчите, разотрите в кашу. Смешайте с таким же количеством сметаны.

СМЕТАННЫЙ ПИЛИНГ

● Очищающая маска-скраб для всех типов кожи. При сухой коже используйте самую жирную сметану и сахар, при более жирной коже — сметану с наименьшим процентом жира.



Причёски: модные акценты

Красиво уложенные здоровые блестящие волосы — классическая причёска на все времена. Но каждый новый сезон мода вносит некоторые уточнения относительно того, какая причёска будет актуальной. Три ярких тенденции осени 2012 это демонстрируют.



ПРЯМАЯ ЧЁЛКА

Ещё весной стилисты предлагали модницам причёски без чёлки, поднимая чёлку вверх, укладывая или закалывая набок. В осенних тенденциях чёлка в центре внимания. Выделяется прямая, словно подстриженная по линейке чёлка. Как говорят стилисты, чтобы причёска смотрелась модно, волосы должны быть идеально выпрямлены.



НАЧЁС

Вернулись в моду начёсы в стиле 60-х. Можно сказать, что это хит осеннего сезона. Стилисты советуют: объём можно создать либо на затылке, либо начесать волосы по всей голове. Отличительная особенность начёса — неидеальность, и даже лёгкая небрежность. Высокие причёски можно украсить лентой, повязкой для волос или заколкой.



РЕТРО-СТИЛЬ



Причёска в ретро-стиле — одна из модных тенденций. Локоны, волны и другие элементы причёсок из 50-х и 70-х годов позволяют выглядеть по-новому. Тенденция особенно нравится тем, кому ретро-стиль к лицу. Подходит для создания

вечерних причёсок и даже на каждый день.

Лучший жакет для осени

Жакет — один из самых любимых предметов женского гардероба. В соответствии со своим определением (в переводе с французского жакет «jaquette» — куртка) представляет собой сшитую или вязаную женскую одежду различного покроя, но более короткую и лёгкую, чем пальто, похожую на укороченный пиджак. Однако жакетом называют сегодня и пиджаки, и кардиганы, и джинсовые курточки, и крошечные болеро.

ПРИМЕТЫ

С течением времени жакет претерпел множество изменений, пока не превратился в такой, каким мы его сегодня видим. Жакет может быть длинный и укороченный, приталенный и свободного покроя. Классический жакет имеет полуприлегающий силуэт. Длина такого жакета может достигать линии бедер. Носят жакет в любом возрасте. Сегодня жакет делается с

расширенной и спрямлённой линией плеч, чаще всего приталенным. Рукав может быть втачным, цельнокроеным и реглан. Воротник — самой разной формы, но может и отсутствовать.

ЖАКЕТ ПЛЮС

Жакет носят с разной одеждой: с юбками, брюками, джинсами или платьями.

■ В случае с жакетом действует правило: чем объёмнее низ, тем лаконичнее следует быть жакету.

■ Жакеты расклешённой формы будут прекрасно смотреться с узкими брюками, к ним также подойдёт и юбка-карандаш.

■ Жакеты с короткими рукавами можно носить с перчатками, чтобы придать образу элегантности.

■ Короткие жакеты (боле-

ро) и жакеты длиной до талии лучше всего смотрятся с прямыми юбками, юбками-карандаш или с короткими пышными юбками. Можно надеть с широкими брюками, брюками-дудочками и брюками-клеш.

■ Жакеты с декором или рисунком будут особенно стильно смотреться с однотонным платьем или костюмом, не контрастирующим с ним по цвету.

■ Жакеты в стиле милитари могут быть удачным дополнением делового костюма, наряда для вечеринки. Идеально подходят для повседневных прогулок.

■ Меховые жакеты сочетаются с любой одеждой: с джинсами и классическими брюками, с юбками мини и макси, с шортами и бриджами.



В этом сезоне модно носить жакет по принципу контраста: твидовый или кожаный — с лёгким платьем, бархатный — с джинсами.

СЕЗОН КОЖАНЫХ ВЕЩЕЙ

Кожаное пальто, плащ, курточка — эти вещи особенно актуальны осенью и не выходят из моды. Кожа считается материалом очень практичным и износостойчивым, классические предметы одежды из натуральной и искусственной кожи могут служить несколько лет в качестве основы гардероба.

ПЛАЩИ И ПАЛЬТО

В этом сезоне кожаные плащи очень элегантны благодаря женственному силуэту и поясу, подчеркивающему талию. Смотрятся ярко и эффектно благодаря цветам модной осенней палитры — это терракотовый, цвет бронзы, сливовый и другие цвета. Модная тенденция — комбинированные пальто, в которых сочетаются два материала: кожа и шерсть.



КУРТКИ

Кожаные куртки любят за их универсальность, удобство и практичность. Они сочетаются с джинсами, брюками, юбками и платьями разных фактур. В центре внимания этой осенью короткие курточки ярких цветов, с расцветкой под кожу рептилий и стёганой фактурой.



ЮБКИ И ПЛАТЬЯ

Кожаная юбка выделена стилистами как очень модная вещь этого сезона.

Актуальные цвета осенней палитры — чёрный, сливовый, кофейный, терракотовый — позволяет составить комплекты и для делового костюма, и для отдыха. Классический строгий ансамбль «чёрный низ — белый верх» будет выглядеть намного интереснее с кожаной юбкой. Кожаная юбка в сочетании с плотными колготками и свитером крупной вязки — уютный и комфортный наряд для прогулки и отдыха. Платье из яркой кожи понравится самым большим модницам.



ПЕРЧАТКИ

Классические перчатки могут быть дополнены трикотажными вставками или быть комбинированными: из кожи с шерстью или трикотажем.



САПОГИ, САПОЖКИ, БОТИЛЬОНЫ

Каблук, танкетка или плоский ход? Актуальной считается любая высота и форма каблука. Всё разнообразие моделей представлено в осенних коллекциях.

Сапоги на плоском ходу не уступают по эффективности обуви на каблуках благодаря декору, интересным сочетаниям материалов, цветов и фактур. Вообще всевозможные сочетания кожи с замшей и текстилем — тенденция этого сезона.

Что же касается каблуков, то они выделяются благодаря цвету, рисунку или необычной форме.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖАНЫМИ ВЕЩАМИ:

- Не пользуйтесь различными растворителями (бензин, ацетон) для удаления пятен с поверхности кожи. Используйте только специализированные средства. Сначала попробуйте его где-нибудь в незаметном месте — с изнанки.

- Если вы попали под дождь, высушите кожаный плащ или куртку на плечиках вдали от источника тепла.

- Прежде чем гладить кожаную вещь, внимательно изучите этикетку. Обычно гладить кожаные вещи допустимо только с изнанки, выбрав температурный режим «шерсть», через марлю или тонкую хлопковую ткань.

- Если в доме есть домашние питомцы, прячьте кожаные вещи подальше в шкаф. Кожа — очень удобный материал, в который можно вонзить когти.



СУМКА И ПОЯС

В центре внимания сумки прямоугольной формы, среди которых лидирует сумка-портфель. Для вечернего выхода актуальны яркие клатчи. Популярен такой аксессуар, как пояс. Модно подчеркивать талию, подпоясывая жакетик, платье-тунику или тренч.

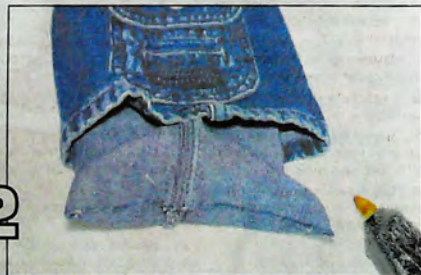
КАРАНДАШНИЦА ИЗ ДЕНИМА

Ребёнок подрос, и его джинсы быстро превратились в шорты. Остались две почти новые штанины. Сделайте из них оригинальные аксессуары для хранения карандашей или другой мелочи.



1. На расстоянии 30-35 см отрежьте штанину. Отверните её на одну треть.
2. Срезы соедините около швов с помощью клеевого пистолета или ручного шва.
3. Уголки подверните к центру и приклейте. Получится плоское доньшко.
4. Карандашница готова. Сделайте к ней пару – это будет забавно!

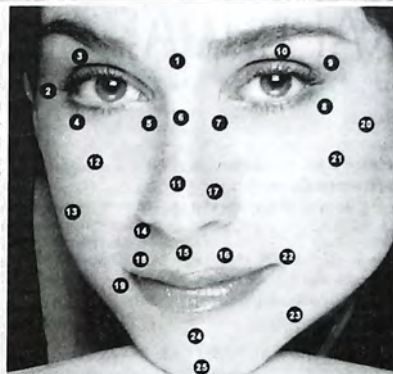
Дизайнер Светлана БАРСУКОВА



Ах, эта родинка!

Вера в тайное значение родинок и других отметин на теле человека была освящена традицией, берущей начало на заре человечества. Согласно распространённому мнению, эти странные образования на теле являются результатом действия астрологических сил в момент рождения или в момент зачатия. У мужчин родинки на лице или теле любимой женщины всегда вызывали почти мистический восторг. «Ах, эта родинка меня с ума свела...» Какова бы ни была истинная причина их появления, нет никаких сомнений в том, что они могут многое рассказать о характере человека и о его судьбе.

Родинки можно встретить по всему телу, но наибольший интерес вызывает значение родинок на лице.



ЗНАЧЕНИЕ РОДИНОК НА ТЕЛЕ У ЖЕНЩИН

На груди. Если родинка с правой стороны — вы часто бросаетесь из одной крайности в другую. Ваша жизнь состоит из взлётов и падений. Родинка с левой стороны указывает на великодушный и немного легкомысленный характер.

На талии. Родинка одарит вас множеством детей. Чем крупнее родинка, тем многочисленнее ваше потомство.

На плечах. Вам сопутствует удача. Родинки на левом плече — финансовые затруднения.

На кисти — увлекательная карьера, счастье, богатство.

На руке. У вас есть дар, который принесёт вам успех и счастье.

На лодыжке — независимость, трудолюбие, энергичность.

ЗНАЧЕНИЕ РОДИНОК НА ТЕЛЕ У МУЖЧИН

На шее. Если родинка расположена сбоку — вас ждёт нелёгкая жизнь. Шея отмечена спереди, можете надеяться на головокружительную карьеру.

На подбородке — вы пользуетесь уважением у окружающих.

На челюсти — признак плохого состояния здоровья или же беспорядочного образа жизни, особенно, если родинка с левой стороны.

На плечах — ваша жизнь полна трудностей, но вы работаете, как вол.

На ребрах. Если родинки с правой стороны — нерешительность. Вы часто ведёте себя нетактично. Значение родинок с левой стороны — качества эти компенсируются чувством юмора.

На спине — вы открытый и честный человек, склонный поворачивать.

На ногах. Родинки означают нерешительность.

На ягодицах — склонность к безделью и уступчивости.

На ступнях. Если родинка на обеих ступнях, вы любите путешествовать. Если только на правой — вашим мечтам повидать свет не суждено сбыться. Если родинка на левой ступне, вы остроумны и мечтательны.

Можете отнестись к этому серьёзно, а можете и посмеяться, но тема для разговора в дружеском кругу у вас наверняка появилась.

МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ РОДИНОК

1. Точка «третьего глаза», глаз Шивы. Тот, у кого здесь родинка есть, обладает бесконечной интуицией, разумом и жаждой знания с уклоном в мистицизм.

2. Правый угол глаза — вы страстный, ревнивый, легко-раздражимый человек.

3. Правое веко — позитичная натура, имеее склонность к интеллектуальным профессиям.

4. Под правым глазом — свидетельство глубокой любви и супружеской верности, а также чувственности и щедрости.

5. Изменчивый темперамент и кратковременные романы.

6. Страсть к путешествиям, фантазия и творчество.

7. Значение родинок в этом месте — необоснованная ревность, эгоцентричность.

8. Под левым глазом — безграничная чувственность. Супружеская жизнь богата переживаниями.

9. Левый угол глаза — в любовных отношениях есть предрасположенность к необоснованному чувству вины и склонность к ссорам.

10. Левое веко — отличная память, дипломатичность, приземлённость.

11. Кончик носа — стремление к усложнению любовных отношений и ко всему запретному.

12. Запутанные sentimentalные связи, человек без остатка отдаётся страсти.

13. Частые ссоры и быстрые примирения. Плотская любовь преобладает над платониче-

ской.

14. Возвышенный и мистический склад ума, чувство вселенской любви и совершенно незаурядная судьба.

15. Независимость, любовь к удовольствиям и путешествиям.

16. Жажда материнства (отцовства), щедрость, верность.

17. Левая сторона носа — потрясающий соблазнитель (соблазнительница), склонность к шокирующему поведению и скандальным событиям. Любовь к разнообразию, но к браку такой человек относится серьёзно.

18. Победа чувственности над всеми остальными качествами, оригинальность.

19. Склонность к ревности, жажда единственной и большой любви.

20. Трудный характер, склонность к депрессиям.

21. Вкус к переманчивости, как в интеллектуальной, так и в любовной сфере. И, конечно же, запутанные связи.

22. Подчёркнутый эротизм, сексуальность и неверность.

23. Ясный ум, упорядоченность. Воля к росту, как духовному, так и материальному.

24. Под нижней губой — у вас хрупкая психика и здоровье, незащищённость — не самое приятное значение родинки.

25. Подбородок — желание обзавестись традиционной, прочной семьей. В общении — милый и уравновешенный человек. Любовь к спокойной жизни и склонность к консерватизму.

ВЫБИРАЕМ ДУБЛЁНКУ

Вы решили купить дублёнку? Тогда, прежде чем направиться за ней в магазин, нужно запомнить несколько простых правил, необходимых при выборе дублёнок.

В первую очередь стоит отметить, что покупая дублёнку на вещевом рынке, вы рискуете приобрести некачественный товар в несколько большей степени, чем при покупке в известных торговых сетях. Но и в последнем случае вы не гарантированы от неудачной покупки. К сожалению, «нарваться» можно и там. Чтобы свести риск к минимуму, воспользуйтесь нашими советами.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И ФАСОН

При выборе дублёнки стоит обратить внимание на производителя. Считается, что китайские дублёнки (к сожалению, их очень много на нашем рынке) сомнительного качества. У каждой второй можно обнаружить тот или иной дефект.

Лучшими по праву считаются дублёнки финских, австралийских, канадских и новозеландских производителей. Как правило, изделия компаний этих стран отличного качества: с хорошим пошивом, качественной выделкой меха и прочности замши и кожи. Такие дублёнки очень тёплые и износостойкие.

Для суровых российских зим также хороши дублёнки российского и турецкого производства. У них толстая кожа и густой мех. При этом они довольно тяжелы и не могут похвастаться разнообразием моделей — выделка кожи, присутствующая им, не благоприятствует дизайнерским изыскам.

Немцы и итальянские производители часто используют подстриженный мех ягнят, специальным образом обрабатывают кожу, истончая её. Такие дублёнки стильные, элегантные, очень лёгкие, отлично сидят, но в холодную зиму они не лучшая одежда.

Если вы покупаете дублёнку не на один сезон, выбирайте классические модели без вышивок и украшений. Декоративные элементы затрудняют процесс чистки, и во многих химчистках такие дублёнки могут вообще не принять. Кстати, на каждой дублёнке обязательно должны быть соответствующие знаки, разрешающие химчистку. При их отсутствии с чистой дублёнки могут возникнуть проблемы.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ДУБЛЁНКИ

●Обратите внимание на лицевую сторону. Царапины, жировые или солевые пятна, не говоря уже об остатках краски или клея, недопустимы. Ворс по всей поверхности должен быть равномерным.

●Обратите внимание на качество обработки дублёнки. Все детали должны прошиваться по всей длине ровными строчками, без морщин. В шов не должен попадать мех, очень желательно, если шов будет двойным.

●Для проверки водонепроницаемости дублёнки капните на неё водой — с дублёнки, сделанной качественно, капля должна скатиться, не оставив следа. Такая дублёнка не потеряет свой вид, даже если вы попадёте под мокрый снег.

●Обратите внимание на внешнюю и внутреннюю окраску дублёнки. Она должна быть однотонной и равномерной. Для того, чтобы проверить качество окраски, осторожно (где-нибудь с края) потрите её влажной тряпочкой. Если тряпочка слегка окрасится, значит, дублёнка окрашена с нарушением технологии.

●Проведите тщательный осмотр дублёнки изнутри. На всех деталях направление меха должно быть снизу вверх. Это условие должно соблюдаться неукоснительно, чтобы изделие не потеряло своего первоначального вида после химчистки.



●Обязательно примерьте дублёнку. Дублёнка, сшитая правильно, не должна сковывать движения, создавать ощущение дискомфорта. У хорошей вещи мех не должен мяться, он должен быстро принимать первоначальное положение. И если продавец начнёт вас уверять, что дублёнку «только что достали», не верьте — перед вами просто не очень качественное изделие.

●Для проверки качества кроя, поднимите одну руку — у хорошей дублёнки другое плечо не должно сдвинуться, оно должно остаться на своём месте.

●Даже если дублёнка имеет сертификат качества, гарантирующего, что она сохранит цвет и не потеряет форму после химчистки, сама химчистка, на изделия старше пяти лет, такой гарантии не даст. Будьте готовы, что после этого срока вам предложат подписать бумагу о том, что претензий к результатам химчистки вы иметь не будете.

●Наличие резкого запаха, исходящего от дублёнки, говорит о том, что при её производстве слишком активно использовались химические вещества, такую дублёнку тоже лучше не покупать.

●Дублёнка, сшитая качественно, прослужит вам до десяти и более лет, а произведённая в кустарных условиях может не прослужить и одного сезона. Вывернув шов дублёнки, тщательно осмотрите его. Если на срезах кожи имеются белёсые, плохо прокрашенные участки, знайте, что окраска дублёнки производилась распылителем. Происхождение такого изделия сомнительно, на фабриках окраску так не производят.

●Лучшей считается дублёнка, собранная из крупных деталей, используемых для кроя. Это свидетельствует о том, что для пошива дублёнки использовались шкуры взрослого животного, чей мех является более густым — такая дублёнка будет более тёплой и не даст вам замёрзнуть.

Удачных вам покупок!

Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим кулиной

№10(72) Октябрь 2012



**РЫБКА
ИЗ ПРУДА**

**ЗАПЕКАНКИ
НА ЛЮБОЙ
ВКУС**



**РИЗОТТО
С ТЫКВОЙ
И ПЕСТО**

**ВЫПЕЧКА
СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА**



САЛАТЫ С ФАСОЛЬЮ



САЛАТ «СКАЗОЧНЫЙ»

На 1 банку консервированной белой фасоли: 200-300 г очищенных варёных креветок, 1 авокадо, 100 г сырокопчёного бекона, сок 1/2 лимона, 1 пучок зелёного салата. Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. зернистой горчицы, 1/2 ч. л. сушёного майорана, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, нарезаем небольшими кубиками, сбрызгиваем соком лимона. Бекон нарезаем соломкой или кубиками, обжариваем. Листья салата рвём руками на кусочки.
2. Для соуса смешиваем масло с горчицей, майораном, солью и перцем по вкусу.
3. В миске соединяем фасоль с креветками, авокадо, беконом и салатными листьями. Заправляем всё соусом, перемешиваем.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 1 ст. варёной или консервированной фасоли: 100-150 г крабовых палочек, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, 100 г тёртого твёрдого сыра. Для заправки: по 1-ст. л. майонеза и сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки порежьте колечками, морковь натрите на средней тёрке, чеснок и укроп порубите.
2. Всё перемешайте, добавьте тёртый сыр, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

САЛАТ «КРАСНО-БЕЛЫЙ»

На 1 банку консервированной белой фасоли: 200 г брынзы или сыра «Фета», 1 сладкий красный перец, 2 помидора, 1 красная луковица, чеснок по вкусу, зелень кинзы, оливковое или раст. масло, уксус. Для украшения: зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Луковицу очистите, нарежьте соломкой и замаринуйте в уксусе.
2. Брынзу и очищенный от семян сладкий перец порежьте кубиками, помидоры — соломкой.
3. Соедините фасоль, брынзу, сладкий перец, помидоры, отжатый от маринада лук, измельчённый чеснок, мелко нарезанную кинзу, полейте маслом. Аккуратно перемешайте салат. Выложите в салатник, украсьте зеленью.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ И ЛУКОМ

Предварительно замоченную фасоль сварите до готовности, охладите, заправьте толчёным чесноком, рубленными орехами, солью, перцем. Лук нарежьте кружочками, обжарьте до мягкости с двух сторон. На блюдо выложите листья салата, на них — пластинки брынзы, перемешайте их кружочками лука и посыпьте перцем. В центр блюда выложите горкой фасоль. Украсьте салат дольками помидоров.

Раиса МАШАНА, г. Орск

САЛАТ «СЫТНЫЙ»

На 200 г копчёной свиной или курицы: 1 банка консервированной белой фасоли, 2 солёных огурца, 4-5 варёных яиц, 1 пучок укропа, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, огурцы и яйца нарезаем кубиками, укроп мелко рубим.
2. Всё перемешиваем, добавляем фасоль. Солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом. Украшаем салат по своему вкусу, ставим на 1 ч. в холодильник.

Марина ЛЕСНЫХ, г. Воронеж

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

На 150-200 г копчёной колбасы: 1 банку красной фасоли в собственном соку, 2-3 свежих огурца, по 1 пучку укропа, петрушки и зелёного лука, 3-4 зубчика чеснока, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу и огурцы нарезаем тонкой соломкой, зелень и чеснок мелко рубим.
2. Всё перемешиваем, добавляем фасоль без жидкости, заправляем майонезом. При необходимости подсаливаем.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

САЛАТ «КРАСОЧНЫЙ»

На 200 г филе малосольной семги: 2 варёных яйца, 2 варёных моркови, 2-3 маринованных огурца, 1 банка консервированной белой фасоли, майонез или оливковое масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, яйца, морковь и огурцы порежьте кубиками. С фасоли слейте жидкость.
2. Всё перемешайте, немножко посолите, заправьте майонезом или оливковым маслом.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

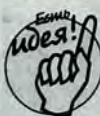
САЛАТ «МОРОЗКО»

На 1 варёную куриную грудку: 1 банка красной консервированной фасоли, 1-2 яйца, 1 ст. корейской моркови, 100-150 г маринованных шампиньонов, раст. масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с солью, поджарьте 2 блинчика, нарежьте их соломкой.
2. Мясо куриной грудки порежьте соломкой, морковь и грибы — небольшими кусочками.
3. В салатнике соедините мясо с морковью и грибами. Добавьте фасоль и яичную соломку. Посолите по вкусу, заправьте майонезом.

Ксения ПОСКУТОВА, г. Бузулук



НЕОБЫЧНЫЕ ГОЛУБЦЫ



ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ И БРЫНЗОЙ

На 8-10 капустных листьев: 300 г варёного куриного филе, 200 г брынзы, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г густой сметаны, 70-100 г сливочного масла, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капустные листья опустите на несколько минут в кипящую воду. Затем обсушите, отбейте толстые прожилки.
2. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанное кубиками куриное филе и брынзу. Всыпьте порубленную зелень, посолите, поперчите, перемешайте.
3. Подготовленную начинку выложите на капустные листья, добавьте немного сметаны. Заверните в виде конвертиков. Выложите голубцы на противень с растопленным сливочным маслом, налейте немного воды. Запекайте около 30 мин. в духовке при 160-170°C.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

ГОЛУБЦЫ С ПШЁННОЙ КАШЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 кочан капусты: 1,5-2 ст. пшена, молоко, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, раст. масло, сметана, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите, овощи обжарьте на раст. масле.
2. На молоке сварите густую пшённую кашу, заправьте сливочным маслом, солью, добавьте обжаренные овощи и мелко нарезанную петрушку. Всё тщательно перемешайте.
3. Кочан капусты разделите на листья, отварите 2 мин. в подсоленной воде.
4. На листья положите фарш, сложите листья конвертиками. Голубцы слегка обжарьте на раст. масле, а затем переложите в казанок.
5. Залейте сметаной, разведённой водой, добавьте по вкусу соль, перец и тушите в духовке до готовности. Перед подачей к столу посыпьте рубленой петрушкой.

Галина АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

ГОЛУБЦЫ С КАЛЬМАРАМИ И РИСОМ

На 1 кочан капусты: 500 г кальмаров, 1 ст. риса, 2 луковицы, 200 г сметаны, 200 г томатного соуса, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кочан капусты промываем, вырезаем кочерыжку, варим в подсоленной воде, постепенно отделяем листья, отбиваем на них прожилки.
2. Готовим начинку. Подготовленные кальмары вместе с луком пропускать через мясорубку. Рис отвариваем в подсоленной воде почти до готовности. Кальмары соединяем с рисом, солим и перчим по вкусу.
3. На капустные листья выкладываем начинку, формируем голубцы. Обжариваем голубцы на сливочном масле с двух сторон. Затем выкладываем в кастрюлю, заливаем сметано-томатным соусом, добавляем немного воды. Тушим на слабом огне под крышкой до готовности.

Инна БУДИНА, г. Волжск

ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ И ГРИБАМИ

На 1 вылок капусты: 1 кг трески или судака, 300 г шампиньонов, по 1 маленькому пучку укропа и петрушки, 2 ст. л. муки, топленое или раст. масло, панировочные сухари, овощной бульон, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим, отделяем филе от костей, нарезаем его мелкими кусочками. Кусочки солим, перчим, обжариваем на масле до хрустящей корочки.
2. Грибы промываем, тонко нарезаем, обжариваем в течение 10-15 мин. на масле. Затем добавляем немного воды и тушим грибы под крышкой до готовности. Солим по вкусу, перемешиваем с рыбой и рубленой зеленью.
3. Капусту бланшируем в кипятке, разбираем на листья, слегка отбиваем утолщенные места.
4. На капустные листья выкладываем рыбно-грибной фарш, сворачиваем в виде конвертиков. Обваливаем голубцы в сухарях, обжариваем на масле с двух сторон, укладываем в кастрюлю. Добавляем овощной бульон или подсоленную воду, тушим до готовности.

Ангия БУБНОВА, г. Вологда

Листья капусты я не отвариваю в воде, а складываю по 5 штук в полиэтиленовый пакет и отправляю на 4 мин. в микроволновку при полной мощности. А затем обсушиваю их на полотенце, фарширую и дальше готовлю обычным способом.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

В моей семье очень любят вареники с картошкой. Я как-то подумала: почему бы не сделать голубцы с картошкой? Получилось и вкусно, и сытно.

Софья НЕМИРОВА, г. Самара

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 1 кочан капусты: 1,5 кг картофеля, 4-5 луковиц, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. муки, 1 л молока, 200 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отварите в подсоленной воде, предварительно удалив кочерыжку. Остудите, разберите на листья, отбейте утолщения.
2. Лук мелко нарежьте, спассеруйте на раст. масле. Картофель отварите, протрите через сито, посолите, добавьте пассерованный лук, сливочное масло, яйца, хорошо перемешайте.
3. Вскипятите стакан молока. В муку, поджаренную до золотистого цвета, влейте оставшееся молоко, смешайте с вскипятившим молоком, добавьте сметану, снова вскипятите и посолите.
4. На середину каждого капустного листа выложите картофельный фарш и заверните листья конвертиком. На раскалённую сковороду с раст. маслом положите голубцы швом вниз и обжарьте с обеих сторон. Затем переложите в огнеупорную кастрюлю, залейте соусом и поставьте в духовку.



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ФАСОЛЬЮ

На 300 г очищенных кальмаров: 150 г консервированной фасоли, 2 луковицы (200 г), 50 г сухариков, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лёгкого майонеза, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Остудите, нарежьте соломкой или кубиками.
2. Лук нарежьте четвертькольцами, обжарьте на раст. масле.
3. Кальмары соедините с луком. Добавьте фасоль и сухарики, заправьте майонезом, украсьте порубленной зеленью.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар



В каждом номере!

20

Что съесть, чтобы похудеть

КУРИНЫЙ САЛАТ С КИВИ

На 150 г куриного филе: 2 киви (150 г), 1 апельсин (150 г), 1 помидор (100 г), 1/2 сладкого перца (100 г), 30 г зелени укропа, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте небольшими кусочками, поджарьте на оливковом масле.

Остудите.

2. Киви и апельсин очистите, нарежьте кубиками. Такими же кубиками нарежьте помидор и сладкий перец.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте порубленный укроп. При необходимости посолите.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 4 крупных сладких перца (800 г): 100 г чечевицы, 1 луковица (100 г), 1 яблоко (150 г), 50 г фиников без косточек, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. молотого кориандра (20 г), 100 г сметаны жирностью 10%, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу высыпая в кастрюльку. Наливаем столько воды, чтобы она покрыла чечевицу на 3 см. Доводим до кипения, затем варим под крышкой на слабом огне около 10 мин.

2. Лук нарезаем полукольцами, чеснок мелко рубим. Обжариваем овощи на сливочном масле в течение 3 мин. Добавляем нарезанные кубиками яблоко и финики. Выкладываем чечевицу, приправляем кориандром, молотым перцем и солью. Тушим всё вместе 10 мин.

3. Сладкие перцы разрезаем вдоль на половинки, удаляем плодоножки и семена. Наполняем половинки перцев начинкой, выкладываем на смазанный раст. маслом противень. Сверху накрываем фольгой. Запекаем около 30 мин. в духовке, нагретой до 190°C.

4. Готовые перцы выкладываем на тарелки и поливаем сметаной.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С ОЛИВКАМИ

На 1,5 л куриного бульона: 2 ст. л. гречки (50 г), 3 картофелины (300 г), 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 2 сладких перца (300 г), 100 г оливок без косточек, 1 ст. л. раст. масла, зелень укропа и петрушки, 2-3 лавровых листа, 4-5 горошин душистого перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим, сладкий перец нарезаем соломкой или кубиками. Обжариваем овощи на раст. масле до золотистого цвета.

2. В кипящий бульон опускаем лавровые листья и горошины перца. Добавляем гречку и нарезанные кубиками картофель. Варим 10 мин.

3. В кипящий суп опускаем обжаренные овощи. Добавляем нарезанные кольцами оливки, варим 5-10 мин. В конце варки солим по вкусу, добавляем рубленную зелень.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

КУРИНОЕ ФИЛЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С БАЗИЛИКОМ

На 400 г куриного филе: 3 помидора (400 г), 1 сладкий перец (150 г), 3-4 листика базилика, 2 зубчика чеснока, 1,5 ст. л. раст. масла, молотая паприка, 1/4 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, обжарьте с 1 ст. л. раст. масла в течение 2 мин. Добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, тушите 15-20 мин. Посолите, поперчите, всыпьте немного сахара, приправьте паприкой и мелко рубленным чесноком. Добавьте порезанные листочки базилика, перемешайте, доведите до кипения.

2. Куриное филе разрежьте на порционные ломтики, посолите, поперчите, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до готовности.

3. Куриные ломтики выложите на тарелку, полейте томатным соусом.

Анастасия СТРУГАЧЕВА, г. Норильск



РАГУ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И КАБАЧКАМИ

На 400 г куриного филе: 400 г порезанных замороженных шампиньонов, 1 кабачок (300 г), 400 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 200 г 10%-й сметаны, 1 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сушеных трав, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очищаем, нарезаем кубиками, обжариваем на раст. масле до полуготовности. Добавляем порезанный брусочками или кубиками картофель, приправляем сушеными травами и пропущенным через пресс чесноком. Солим, перчим по вкусу.
2. Куриное филе нарезаем такими же кубиками, как и кабачок, соединяем с картофелем и кабачками. Добавляем грибы и сметану.
3. Всё перемешиваем, складываем в рукав для запекания. Запекаем 45-50 мин. в духовке при 220°C. За 10-15 мин. до готовности рукав разрезаем, даём содержимому зарумяниться.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

ГОРБУША СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 800 г филе горбуши: 2 разноцветных сладких перца (400 г), 400 г помидоров черри, 200 мл белого сухого вина, 200 мл сливочной жирностью 10%, 2 ст. л. готового хрена, 2 ст. л. раст. масла, 30 г зелени укропа, 2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, обсушите, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.
2. Сладкий перец нарежьте кольцами, удалите семена, обжарьте на раст. масле. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кружочками.
3. В смазанную маслом форму уложите слоями: рыбное филе, сладкий перец, помидоры. Залейте вином, смешанным со сливками и хреном. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 200°C.
4. При подаче к столу украсьте готовое блюдо мелко порезанным укропом.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 200 г кефира жирностью 1%; 100 г творога жирностью 1,8%, 1/2 крупного банана (100 г), 1 ч. л. сахара (10 г), ванилин на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чаше блендера взбейте кефир с творогом и бананом. Добавьте сахар и ванилин.
2. Готовый коктейль разлейте по порционным стаканам, подайте к столу.

СОВЕТ. Вместо кефира можно взять натуральный йогурт.

Фаина СОКОЛОВА, г. Тверь

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ В ВИНЕ

На 500 г телятины: 150 г шампиньонов, 1 луковица (100 г), 150 г красного сухого вина, 50 г маслин, розмарин, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо режем небольшими кусочками, обжариваем в сковороде на масле до румяной корочки в течение 5 мин. Перекладываем мясо в миску.
2. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем до золотистого цвета в оставшемся на сковороде масле. Добавляем нарезанные пластинками грибы, жарим 5 мин.
3. К обжаренным луку с грибами выкладываем мясо, жарим ещё 2-3 мин. Солим по вкусу, приправляем розмарином, вливаем вино и немного воды. Тушим под крышкой на слабом огне около 15 мин., периодически помешивая и подливая воду.
4. Готовое мясо раскладываем по порционным тарелкам, украшаем колечками маслин.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома



КРОКЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТЫКВОЙ

На 1 кг телятины: 300 г очищенной тыквы, 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 50 г смешанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вместе с тыквой, луком, чесноком и зеленью пропускаем через мясорубку. Добавляем мускатный орех, молотый перец и соль. Всё перемешиваем, ставим на 1-2 ч. в холодильник.
2. Из охлаждённого фарша формует шарики размером с грецкий орех, нанизываем на деревянные шпажки. Выкладываем на смазанный маслом противень. Запекаем в духовке при средней температуре 15-20 мин. Готовые крокеты подаём к столу.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ С ЯБЛОКАМИ

На 200 г муки: 250 г обезжиренного творога, 50 г сливочного масла, 200 г сливок жирностью 10%, 2 яблока (200 г), 1 ст. л. корицевого сахара (25 г), 1 ч. л. разрыхлителя, молотая корица, ванилин. Для смазывания булочек: 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с разрыхлителем и ванилином. Добавьте творог и растопленное сливочное масло, перемешайте. Постепенно влейте сливки, чтобы получилось не очень крутое тесто.
2. Яблоки очистите от кожицы, нарежьте кубиками 5x5 мм, посыпьте корицей и корицевым сахаром.
3. Тесто разделите на кусочки размером с абрикос, раскатайте кружки толщиной 5 мм. На каждый кружок положите по 1 ч. л. начинки, сформируйте колобки.
4. Булочки выложите на посыпанный мукой противень, смажьте сверху слегка взбитым яйцом. Выпекайте 15-20 мин. в духовке при 200°C.

СОВЕТ. Вместо сливок можно взять молоко.

Нонна СЕРГЕЕВА, г. Тула

ВСЕГО
в 6 порций
221
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
в 6 порций
233
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
2 порции
128
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
в 6 порций
256
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
6 порций
244
ккал
в 1 порции

Простая в приготовлении, но очень красивая запеканка, которую не стыдно поставить на любой праздничный стол.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

ЗАПЕКАНКА

«ЦВЕТЫ»

На 10-12 картофелин: 3-4 куриных филе, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 варёная свёкла, 1 варёная морковь, 100 г сливок, 50 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель отвариваем, разминаем в пюре с добавлением сливок, сливочного масла и соли. Свёклу и морковь по отдельности измельчаем в блендере.

2. Грибы нарезаем ломтиками, лук — кубиками. Обжариваем вместе на раст. масле. Сырое куриное филе нарезаем кубиками, солим, перчим по вкусу.

3. В смазанную раст. маслом форму выкладываем 2/3 части картофельного пюре. Сверху кладем куриное мясо, затем грибы с луком.

4. Оставшееся картофельное пюре делим на 3 части. Одну смешиваем со свёклой, вторую с морковью, третью оставляем белой.

5. В кондитерский мешочек выкладываем белое пюре, наносим на запеканку полоску в виде цветочков. Таким же образом наносим пюре с морковью и свёклой. Запекаем в разогретой духовке при 200°C до готовности.

СОВЕТ. Если краешки «цветочков» начнут подгорать, накройте верх запеканки фольгой.



● В запеканках можно использовать любые, порой самые необычные комбинации продуктов. Очень хорошо подходят для этого остатки продуктов от обеда.

Зинаида СИНЬКОВА,
г. Лабинск, Краснодарский край

КАРТОФЕЛЬНАЯ

«ПИЦЦА»

На 12 картофелин: 100 г копчёной колбасы, 10 маслин, 50-70 г тёртого твёрдого сыра, 1-2 луковицы, 100 г замороженной цветной капусты, по 50 г замороженных шампиньонов и стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, майонез, 1 пучок укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, отвариваем в подсоленной воде. Затем воду сливаем, картофель разминаем в пюре. Перчим по вкусу, добавляем пропущенный через пресс чеснок, перемешиваем.

2. Лук нарезаем полукольцами, слегка пассеруем на раст. масле. Добавляем замороженную цветную капусту, грибы и стручковую фасоль. Тушим 2 мин. Солим, перчим по вкусу.

3. На смазанную раст. маслом противень выкладываем картофельное пюре, разравниваем его, смазываем майонезом. Сверху кладем тушёные овощи с грибами, затем нарезанную кубиками колбасу и колечки маслин. Снова смазываем майонезом, посыпав тёртым сыром. Запекаем в духовке при средней температуре. За 5 мин. до готовности посыпая запеканку «пиццу» мелко порубленной зеленью.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань



Такие разные ЗАПЕКАНКИ

КУРИНО-ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 500 г куриного фарша (из грудок): 3 картофелины, 1 крупный сладкий перец, 1 баклажан, 2-3 помидора, 2-3 луковицы, майонез, тёртый твёрдый сыр, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриный фарш посолите, перчите, перемешайте.
2. Все овощи очистите, порежьте кружочками и колечками.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите подготовленные ингредиенты слоями: фарш, лук, картофель, сладкий перец, баклажан, помидоры. Каждый слой слегка посолите, перчите. Сверху смажьте майонезом, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 40-50 мин. в духовке при 180-200°C.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЁНКОЙ

В ОМЛЕТНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 300 г говяжьей печени: 1/2 ст. риса, 1 крупный сладкий перец, 1 ст. замороженного зелёного горошка, 3 яйца, 1 ст. молока, раст. масло, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде, затем промойте. Горошек отварите до мягкости, откиньте на дуршлаг.

2. Печёнку пропустите через мясорубку. Сладкий перец очистите от семян, нарежьте мелкими кубиками.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, выложите в смазанную маслом форму. Сверху залейте яйцами, взбитыми с молоком и солью. Запекайте около 30 мин. в духовке при 180-190°C.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

С ЛОСОСЕМ

На 300 г отварного или консервированного лосося (горбуши): 500 г кабачков, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 ст. рисовых хлопьев, 2 яйца, 1 ст. молока, 1 ст. л. карри, 1 ст. л. лимонного сока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу измельчаем вилкой на небольшие кусочки, сбрызгиваем лимонным соком.

2. Кабачки, морковь и лук очищаем, нарезаем маленькими кубиками.

3. Яйца взбиваем с молоком, карри, солью и молотым перцем.

4. В большой миске смешиваем рыбу с овощами и рисовыми хлопьями. Вливаем яйцо-молочную массу. Всё перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму (или порционные формочки для жульена). Запекаем 20-25 мин. при 180°C.

Гертруда ВОРОБЬЁВА, г. Орск



Если у вас с ужина или обеда остались макаронные изделия, предлагаю приготовить запеканку, получается сытно и вкусно. Вместо грибов и варёных яиц можно брать другие наполнители — ветчину, варёную курицу или мясо.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ГРИБАМИ

На 300-400 г отварных макаронных изделий: 200 г шампиньонов, 3 варёных яйца, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2 ст. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: рубленая зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и грибы порежьте, обжарьте на раст. масле, посолите, поперчите. Яйца порежьте кружочками.
2. Для соуса муку слегка обжарьте на сливочном масле. Влейте горячее молоко, хорошо перемешайте. Добавьте сыр, натёртый на мелкой тёрке. Всё ещё раз перемешайте, пока сыр не разойдётся. Посолите, поперчите.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите грибы с луком, на них — кружки яиц, затем макаронные изделия. Залейте всё соусом, поставьте на 15-20 мин. в духовку, нагретую до 200°C.
4. Готовую запеканку украсьте порубленной зеленью.

ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ВИШНЕЙ

На 200 г творога: 1/2 ст. риса, 1,5 ст. молока, 150 г замороженной вишни без косточек, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, раст. масло, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.
2. Рис промойте, засыпьте в кипящее молоко, отварите до готовности. Затем остудите.
3. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите со сливочным маслом и сахаром. Добавьте творог, рисовую кашу и ванильный сахар. Перемешайте. Введите отдельно взбитые в крепкую пену белки. Осторожно перемешайте.
4. Полученную массу выложите в смазанную раст. маслом форму или порционные формочки. Сверху разложите вишню, слегка утопите в массу. Запекайте при 180°C до готовности. Готовую запеканку посыпьте сахарной пудрой.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

ЗАПЕКАНКА «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

На 600 г любого мясного фарша; 300 г белокочанной капусты, 4-5 картофелин, 2 моркови, 2 сладких перца, 2 луковицы, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. рубленой зелени по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте, выложите в дуршлаг. Ошпарьте крутым кипятком, затем холодной водой, дайте воде стечь.
2. Картофель и морковь натрите на крупной тёрке, очищенный от семян сладкий перец и лук нарежьте маленькими кубиками.
3. В глубоком сотейнике на раст. масле обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте морковь, жарьте 5 мин. Всыпьте картофель, жарьте ещё 5 мин. Добавьте мясной фарш, перемешайте, жарьте 10 мин. Затем положите капусту и сладкий перец. Посолите, поперчите, тушите ещё 10 мин. Всыпьте рубленую зелень по вкусу, перемешайте.
4. Полученную массу переложите в форму для запекания. Залейте яйцами, взбитыми со сметаной и тёртым сыром. Запекайте в духовке при 180°C до золотистой корочки.

Елена ЗОТОВА, г. Муром

ЗАПЕКАНКА «ДЕТСКАЯ»

На 600 г творога; 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/3 ст. муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. какао-порошка, 1 горсть сушёной вишни, 1 яблоко, 1 маленькая груша, 1 банан, 2 ст. л. сметаны, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбиваем яйца с сахаром. Добавляем творог, перемешиваем. Всыпаем муку с разрыхлителем, снова перемешиваем.
2. Полученную массу делим на 3 части. В одну часть добавляем какао, во вторую — вишню, в третью — натёртое на тёрке яблоко.
3. Грушу очищаем, нарезаем тонкими ломтиками, банан — кружочками.
4. В смазанную маслом форму выкладываем творожную массу с яблоком, на нее — ломтики груши. Сверху кладем слой творога с какао, на него банан. Последний слой — творог с вишней. Смазываем поверхность запеканки сметаной, ставим в разогретую до 170-180°C духовку. Запекаем около 40 мин.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск



КАРАСИ С МЯТОЙ И ЛИМОНОМ В СМЕТАНЕ

На 6-7 средних карасей: 1 л молока, 2-3 луковицы, 400 г сметаны жирностью 20%, 1 пучок свежей мяты, 1 лимон, мука, панировочные сухари, раст. масло, молотая паприка, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Карасей почистите, выпотрошите, замочите на 1 ч. в молоке. Затем обсушите, запанируйте в муке, смешанной с сухарями, паприкой и солью. Обжарьте на раст. масле почти до готовности.

2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

3. В каждую рыбу положите несколько листочков мяты и ломтик лимона. Уложите рыбу в форму для запекания. Сверху покройте жареным луком, залейте сметаной. Запекайте 15-20 мин. в духовке при средней температуре.

Людмила МАЙКОВА,
г. Москва

КАРП В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

На 1 карпа весом около 2-2,5 кг: 3 яйца, 50 г панировочных сухарей, 4 ст. л. крахмала, 1 ст. л. белого вина, 1,5 ч. л. соли. Для соуса: 1/4 ст. яблочного или белого винного уксуса, 2,5 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, 2,5 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Карпа почистите, выпотрошите, отрежьте плавники, удалите жабры. Разрежьте голову от брюшка до носа, включая нижнюю губу. Подрежьте ножницами реберные кости с обеих сторон от хребта. Раскройте рыбу как книгу. Осторожно при помощи ножа и ножниц удалите хребет и большую часть костей. Сделайте ножом диагональную насечку на мякоти, свободной от костей, стараясь не повредить кожу.

2. Яйца взбейте, добавьте сухари, крахмал и соль.

3. Рыбу положите разрезом вниз на выстланный пергаментом противень. Сбрызните вином, смажьте яичной массой. Запекайте 30 мин. в духовке при 180°C.

4. Приготовьте соус. В сотейник налейте 3/4 ст. воды. Добавьте уксус, томатную пасту, вино и соевый соус. Перемешайте. Введите крахмал, растворённый в 1 ст. л. воды, и сахар. Варите 5 мин., постоянно помешивая.

5. Готового карпа аккуратно переложите на блюдо, полейте соусом.

Анна УСАЧЁВА,
г. Волгоград

РЫБКА ИЗ ПРУДА



КАРП, ТУШЁННЫЙ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 700-800 г филе карпа: 300 г шампиньонов, 3 сладких перца, 2 помидора, 1-2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1/2 л рыбного бульона, 2 ст. л. муки, 2-3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, посолите, поперчите. Запанируйте в муке, обжарьте на раст. масле с двух сторон.

2. Грибы порежьте ломтиками, лук полукольцами. Обжарьте вместе на раст. масле. Посолите по вкусу.

3. Очищенный от семян сладкий перец порежьте соломкой, помидоры – дольками или кольцами. Сложите овощи в кастрюлю, залейте подсоленным рыбным бульоном, доведите до кипения.

4. На овощи положите обжаренную рыбу, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Тушите до готовности на слабом огне.

5. Готовую рыбу с овощами выложите на тарелки. Сверху на рыбу положите грибы с луком.

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград

КАРП, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КИНЗОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 4 небольших карпа: 1 крупный корень сельдерея, 1 большой пучок кинзы, сок и тёртая цедра 1 лимона, 150 г майонеза, раст. масло, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей очищаем, нарезаем маленькими дольками, заливаем кипятком, солим по вкусу, варим 2-3 мин.

2. Рыбу чистим, потрошим, промываем в холодной воде. Острым ножом по диагонали делаем на коже небольшие надрезы острым ножом. Натираем рыбу солью и молотым перцем, сбрызгиваем соком половины лимона.

3. В брюшко каждой рыбы кладем кинзу, смазываем майонезом, смешанным с оставшимся лимонным соком и цедрой. Выкладываем на смазанный раст. маслом противень. Вокруг рыбы раскладываем сельдерей. Запекаем 20-30 мин. при 190-200°C.

Полина ШМАКОВА, г. Воронеж

Обычно говорят, что всё гениальное просто. Так и с этой рыбкой получилось. Такая вкусная и абсолютно натуральная, просто чудо!

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

БЕЛЫЙ АМУР С ЛЕЧО ПО-ХОРВАТСКИ

На 500 г очищенного белого амура: 1 пол-литровая банка лечо из сладкого перца, раст. масло, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную рыбу порежьте порционными кусками, посолите, поперчите. Обжарьте с двух сторон на большом огне в раст. масле.

2. Затем переложите рыбу в сотейник, добавьте лечо, влейте немного воды. Тушите 10-15 мин. до готовности.

БИТОЧКИ ИЗ БЕЛОГО АМУРА С ГРИБАМИ

На 1 кг филе белого амура: 300 г шампиньонов, 3 луковицы, 2-3 яйца, 100 г батона без корок, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы и 2 луковицы мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите. Дайте начинке остыть.
2. Рыбное филе с оставшимся луком пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, размоченный в воде и отжатый батон, молотый перец и соль. Фарш тщательно перемешайте.
3. Из рыбного фарша сделайте лепёшки. На середину каждой положите грибную начинку, сформируйте биточки.
4. Подготовленные биточки запанируйте в муке и обжарьте со всех сторон на раст. масле.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань



● Покупая целную рыбу, берите ту, у которой ясные, прозрачные глаза (если глаза мутные или запавшие — рыба старая) и блестящая, ярко окрашенная кожа с плотно держащейся чешуей. Тушка должна быть упругой и после нажатия пальцем возвращаться к исходному состоянию. Жабры должны быть ярко-розовыми или красными, а не блеклыми или коричневыми, на них не должно быть белой слизи. Хвост не должен быть загнут вверх или казаться высохшим.

● Рыба должна иметь свежий запах, не берите ту, у которой сильный или «рыбный» запах.

● Если рыбная чешуя отделяется плохо, нужно подержать рыбу 20 сек. в кипятке, а затем обдать ледяной водой из-под крана.

Советы прислала Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

САЗАН, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ЛУКОМ

На 1 сазана весом 2-2,5 кг: 3-4 луковицы, раст. масло, молотый лимонный перец, приправа для рыбы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу разрежем вдоль хребта по спинке. Раскладываем её, слегка присаливаем, посыпав специями для рыбы и лимонным перцем. В таком развёрнутом виде кладем на смазанный маслом противень.

2. Лук нарезаем кольцами, раскладываем сверху на рыбу. Запекаем около 30 мин. в духовке при средней температуре.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

КАРП В АРОМАТНОМ СОУСЕ

На 1 карпа весом 1-1,5 кг: 3 ст. л. светлого пива, 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. мёда, 2 ч. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Карпа чистим, потрошим, удаляем голову и хвост. Тушку нарезаем порционными кусками, укладываем в один ряд в глубокую кастрюлю.

2. Пиво смешиваем с соевым соусом, мёдом и лимонным соком.

3. Получившимся соусом заливаем рыбу, ставим на сильный огонь. Готовим 10-15 мин.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

КАРАСИ С СЫРОМ ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 2 карася (около 1 кг): 1/4 ст. белого сухого вина, 2-3 помидора, 1 шт. лука-порея, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 2 веточки розмарина, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль. Для посыпки: 100 г сыра «Фета», 2 ст. л. панировочных сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу промываем, обсушиваем. Солим и перчим со всех сторон, поливаем лимонным соком. В брюшко каждой кладем по веточке розмарина. Выкладываем рыбу в большую форму.

2. Белую часть лука-порея и зубчики чеснока нарезаем кружочками, обжариваем на оливковом масле в течение нескольких минут.

3. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем кубиками. Добавляем к луку с чесноком, немного обжариваем. Вливаем вино, доводим до кипения. Солим и перчим по вкусу.

4. Полученную массу выливаем на рыбу, сверху посыпав молотыми сухарями, поливаем 1 ст. л. оливкового масла. Запекаем 15 мин. в духовке при 200°C. Затем посыпав рыбу сыром, натёртым на крупной терке, запекаем ещё 10 мин.

Мария УГРЬМОМОВА, г. Самара



ТОЛСТОЛОБИК С БАКЛАЖАНАМИ И ГРИБАМИ

На 1 крупного толстолобика: 4-5 баклажанов, 1 крупная луковица, 300 г шампиньонов, сметана или майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим, потрошим, разрезаем на порционные куски.
2. Нарезаем 2 баклажана и лук кружочками, грибы — ломтиками. Обжариваем по отдельности баклажаны и грибы на раст. масле. Затем перемешиваем, добавляем лук, подсаливаем, жарим вместе до полуготовности.

3. Выстилаем дно противня оставшимися баклажанами, нарезанными кружками. Посыпаем их солью. На баклажаны выкладываем подсолённую рыбу. Все свободные промежутки заполняем жареной массой из овощей и грибов. Оставшуюся массу смешиваем со сметаной или майонезом и намазываем сверху рыбу. Ставим в разогретую до 250°C духовку. Доводим содержимое противня до кипения, затем снижаем температуру до 220°C, запекаем ещё около 30 мин.

СОВЕТ. Желательно противень с рыбой поставить на противень, больший по размерам.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И ПЕСТО

26



1



2



Для ризотто: 400 г риса арборио (или обычного круглозёрного риса); 1,3 л куриного бульона для ризотто + 0,2 л для масляно-чесночной заливки, 400 г мякоти тыквы, 150 г сыра «Пармезан», 2 зубчика чеснока, 50-80 г сливочного масла, оливковое масло, соль. **Для хрустящего лука:** 3-4 небольших луковицы, мука, раст. масло, соль. **Для песто:** 3-4 ст. л. кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, по 1 пучку базилика и петрушки, оливковое масло для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную тыкву нарезаем кубиками, обжариваем почти до готовности в оливковом масле в течение 7-8 мин. Тыкву перекладываем в миску.

2. Готовим песто. В чашу блендера помещаем вымытые и обсушенные листики базилика и петрушки, крупно порезанный чеснок, кедровые орешки. Всё измельчаем в густую пасту, перекладываем в мисочку, солим, добавляем оливковое масло и перемешиваем до получения густого пюре.

3. Готовим хрустящий лук. Лук чистим, нарезаем тонкими кольцами, панируем в муке. Лук порциями обжариваем в разогретом масле до образования хрустящей корочки. Перекладываем шумовкой на бумажную салфетку.

4. Готовим ризотто. В сковороде растапливаем половину сливочного масла. Всыпаем рис и обжариваем его до прозрачности. К обжаренному рису вливаем половник бульона. Готовим, пока он не впитается. Оставшийся бульон добавляем небольшими порциями, каждый раз давая ему впитаться.

5. В сотейнике разогреваем 200 мл куриного бульона с оставшимся сливочным маслом. Добавляем рубленый чеснок и готовим 5 мин.

6. Сыр натираем на средней тёрке, добавляем в рис вместе с чесночным бульоном и тыквой. Готовим, помешивая, ещё 2 мин. Подаём с песто и хрустящим луком.



3



4



5



6



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА



В Средней полосе почему-то эти, любимые на Кавказе ягоды не пользуются особым вниманием. Многие просто не знают, «что это за фрукт такой!». Если вы ещё не успели познакомиться с диковинными ягодами, спешите на рынок. В конце октября-ноябре с растений осыпаются недозревшие плоды, которые окончательно вызревают уже при хранении и транспортировке. Поэтому на наши рынки фейхоа попадает в ноябре-декабре и гостит недолго — месяц-полтора.

ЧЕМ ЭТА ЯГОДА ПОЛЕЗНА?

● Фейхоа — признанный лидер среди фруктов и овощей по содержанию йода. К тому же йод в фейхоа присутствует в виде растворимых в воде соединений, которые легко усваиваются организмом.

Хотите, чтобы ребёнок вырос умным? Почаще кормите его фейхоа: дефицит йода отрицательно сказывается на умственных способностях растущего организма.

Хронический дефицит йода чреват снижением функций щитовидной железы, развитием ожирения и гормонозависимых опухолей.

● Содержит много противогипертензивного витамина Р и биологически активных веществ, предупреждающих развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

● В фейхоа есть пектины и витамин С, которые превращают его в таблетку от старости, предотвращая развитие атеросклероза (коварной приметы преклонного возраста), снижая уровень холестерина, выво-

дя тяжёлые металлы, что актуально для всех горожан без исключения.

● Кроме того, ягоды фейхоа показаны при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при гастрите с повышенной кислотностью, при варикозном расширении вен.

● Для того чтобы почувствовать на себе оздоровительный эффект фейхоа, достаточно съедать горсть (200-300 г) ягод в день или несколько ложек пюре, протёртого до сахаром.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Замечено, что тёмно-зелёные фейхоа с ребристой кожей — более кислые, светло-зелёные и гладкие — слаще.

При покупке фейхоа убедитесь, что фрукт издаёт приятный специфический аромат, а при сдавливании кожура упругая, а мякоть мягковатая. Слишком твёрдая ягода будет неселой, а чрезмерно мягкая, с податливой кожей и проступаю-

щими тёмными пятнышками — долго лежавшей. На разрезе спелой ягоды в нежно-бежевой мякоти ярко выделяются зёрнышки.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТ

Неспелые фейхоа прекрасно дозревают в помещении — точно так же, как зелёные помидоры. Однако придётся смириться с тем, что созревшая в шкафу ягода будет беднее витаминами и микроэлементами, чем её сестрица с ветки.

При температуре 10-15°C фейхоа дозреет за 5-10 дней, в прохладном месте (7-8°C) ягоды отлично хранятся до полутора месяцев.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

Фейхоа употребляют так же, как киви: либо срезают горьковатую кожицу и лакомятся мякотью, либо плод разрезают пополам и ложкой достают серединку.

Очищенные от кожицы плоды — полноценный и очень вкусный десерт (особенно, если их протереть и заправить сметанкой), а измельчённая мякоть — пикантная составляющая фруктовых салатов.

ПРИГОТОВЬ!

ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА

На 1 кг фейхоа: 1,5 кг сахара.

Фейхоа вымыть и перебрать. Не снимая кожицы, пропустить ягоды через мясорубку — сахар должен полностью раствориться в ароматной мякоти. Варенье «на скорую руку» готово!

Любители заготовок впрок могут довести получившийся джем до кипения и варить на медленном огне 3-5 мин. Переложить в стерилизованные банки и закрыть крышкой.



САЛЬСА

ИЗ ФЕЙХОА

На 3 шт. фейхоа: 1 луковица, 1 шт. л. сахара (лучше коричневого), свежемолотый чёрный перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды фейхоа и лук очистить от кожицы и мелко нарезать.

2. Смешать в блендере фейхоа, лук, сахар, молотый чёрный перец до состояния пюре.

Готовую сальсу подают как соус к рыбе, стейкам, курице.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

С ФЕЙХОА И ИЗЮМОМ

На 500 г творога: 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, 200 г фейхоа, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. масла, панировочные сухари, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. л. растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, соль. Перемешать деревянной лопаточкой, добавив изюм и очищенные фейхоа, нарезанные кубиками.

2. Творожную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в разогретой духовке 25-30 мин. К столу подавать со сметаной.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ



ПАХЛАВА СО СМЕТАНОЙ

На 3,5 ст. муки; 500 г сливочного масла, 1,5 ст. л. соли. Для начинки: 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, по 2 ст. л. крупно рубленого миндаля и лесных орехов. Для сиропа: 1 ст. сахара, 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просеянную муку порубите с холодным сливочным маслом до состояния крошки. Добавьте 1 ст. воды и соль, замесите тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пленку, положите на 30 мин. в холодильник.

2. Охлажденное тесто раскатайте в тонкие коржи, выложите стопкой на противень. Каждый 5-й корж полейте растопленным сливочным маслом, смешанным со сметаной, а каждый 10-й — еще и посыпьте миндалем и лесными орехами. Выпекайте около 30 мин. при средней температуре.

3. Для сиропа вскипятите воду с сахаром, варите 10 мин. Затем полейте горячим сиропом остывшую пахлаву, оставьте пропитываться на 1 сутки.

Марина ЯНОВА, г. Ставрополь

ХАСЫДА ОРЕХОВАЯ

На 500 г лесных орехов или арахиса: 1 л воды, 500 г муки, 1,2 ст. сахара. Для молочного крема: 1 л молока, 1 ст. муки, 4 яичных желтка, 1,75 ст. сахара. Для украшения: фисташки, любые жареные орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи поджарьте и измельчите в кофемолке. Залейте водой, перемешайте, процедите.

2. В полученную жидкость добавьте муку и сахар, перемешайте. Поставьте на слабый огонь и варите, постоянно помешивая, до загустения. Ореховое тесто выложите в форму или кремankи, остудите, поставьте в холодильник на 20-30 мин.

3. Приготовьте крем. Желтки взбейте с 1 ст. сахара. Холодное молоко взбейте с мукой и оставшимся сахаром. Желтковую и молочную массы соедините, доведите на слабом огне до кремообразного состояния, постоянно помешивая. Снимите с огня, дайте остыть.

4. Ореховую массу выньте из холодильника, залейте кремом, украсьте фисташками и жареными орехами, поставьте на 3-4 ч. в холодильник. Затем порежьте кусочками.

Ирина ЮМАШЕВА, г. Ростов-на-Дону

ШАКЕР-ЛУКУМ

На 1,5 ст. муки; 2 яичных желтка, 3/4 ст. сахарной пудры, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. коньяка или рома, 1/4 ч. л. шафрана (или куркумы), ванилин на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шафран (или куркуму) заливаем коньяком или ромом, размешиваем.

2. Желтки взбиваем с сахарной пудрой и ванилином. Добавляем шафран с коньяком или ромом и снова взбиваем.

3. Полученную массу перекладываем в миску. Добавляем муку и размягченное масло, замешиваем мягкое, нежное тесто.

4. Из теста руками, смазанными маслом, быстро скатываем шарики величиной с грецкий орех. Выкладываем их на противень, слегка приминаем вилкой. Выпекаем 7-10 мин. в заранее разогретой духовке при 180°C.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск

ОРЕХОВЫЙ ГРИЛЬЯЖ

На 2 ст. любых обжаренных орехов или семечек; 1 ст. сахара, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар залейте 1 ст. воды, доведите до кипения. Варите, постоянно помешивая, до карамелизации.

2. В сахарный сироп высыпьте орехи или семечки, перемешайте, снимите с огня.

3. Теплую массу выложите на смазанный раст. маслом противень, оставьте до полного застывания. Затем разрежьте на ромбики или квадратики.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

Бурфи — это восточные конфеты из молока и небольшого количества сахара. Вкусно, полезно, без всякой «химии», можно без опаски давать детям.

Роза ХВАТОВА, г. Краснодар

БУРФИ

На 1,9 л. молока; 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка ванилина, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко налейте в кастрюлю с толстым дном, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Затем огонь уменьшите так, чтобы молоко постоянно кипело, но не убежало. Варите, помешивая деревянной ложкой, не менее 1 ч. По мере загустевания молока, перемешивайте его чаще, чтобы не пригорело.

2. Когда молоко превратится в густую массу, высыпьте сахар, добавьте масло. Варите, пока молоко не станет густым и клейким. Высыпьте ванилин, проварите ещё несколько минут.

3. Полученную массу выложите на смазанный раст. маслом противень слоем около 2,5 см, разровняйте, дайте застыть. Затем разрежьте бурфи на кусочки.

КОЗИНАКИ С КУНЖУТОМ «ДОМАШНИЕ»

На 300 г обжаренных семян кунжута; 1,5 ст. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюле разогрейте масло. Высыпьте сахар и, помешивая, растопите его до светло-коричневого цвета. Добавьте кунжут, быстро перемешайте.

2. Полученную массу выложите на смазанный раст. маслом лоток или форму, дайте застыть. Затем порежьте на квадратики и хорошо охладите.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

КЯТА ВОСТОЧНАЯ

На 3 ст. муки: 200 г сливочного масла, 1 ст. кефира, разрыхлитель. Для начинки: 100 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 2-3 ст. л. муки, ванилин или ванильный сахар. Для смазывания: 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Перетрите руками в крошку сливочное масло с сахаром, мукой и ванилином или ванильным сахаром.
2. Охлажденное сливочное масло порубите вместе с мукой в крошку. Добавьте кефир и разрыхлитель, замесите тесто.
3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм. На тесто выложите начинку. Сверните всё рулетом, нарежьте кусочками (лучше фигурным ножом). Выложите на смазанный маслом противень. Сверху смажьте слегка взбитым яйцом. Выпекайте 15-20 мин. в духовке, нагретой до 160-170°C.

СОВЕТ. В начинку вместо муки можно добавить мелко порубленные орехи.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

ТЫКВЕННО-ФИНИКОВАЯ ХАЛВА

На 1 ст. тертой тыквы: 1/2 ст. сушеных фиников без косточек, 1/4 ст. молотых грецких орехов, 2 ст. л. коричневого сахара, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Финики замочите в теплой воде, затем отожмите, порежьте.
2. В сковороде разогрейте сливочное масло. Высыпьте натертую на крупной терке тыкву, жарьте, помешивая 2-3 мин. Закройте крышкой, тушите еще 5 мин. Добавьте финики, перемешайте, тушите 3-4 мин.
3. Затем высыпьте коричневый сахар, перемешайте, готовьте 3-4 мин. Добавьте орехи, еще раз перемешайте, готовьте 4 мин. Поверхность разровняйте ложкой.
4. Готовую халву снимите с огня, дайте остыть, выньте из сковороды.

Татьяна МАТРОСОВА, г. Набережные Челны



НУГА В ШОКОЛАДЕ

На 400 г сахара: 130 г мёда, 2 яичных белка, 300 г жареного миндаля без кожицы, 250 г любого шоколада, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшой кастрюльке смешиваем сахар с мёдом. Добавляем 1/4 ст. воды. Доводим на слабом огне всю массу до кипения, затем, помешивая, варим 10 мин. Каплю готового сиропа капаем в холодную воду, если капля застынет, но останется мягкой, — сироп готов.
2. Белки взбиваем до крепких пиков. Продолжая взбивать, в белки тонкой струйкой вливаем готовый сироп. Взбиваем до загустения массы, пока лопасти миксера не начнут вязнуть в массе. Добавляем жареный миндаль без кожицы, перемешиваем.
3. Противень выстилаем пергаментом или фольгой, хорошо смазываем раст. маслом. Выкладываем на противень белково-ореховую массу, разравниваем. Затем ставим в холодильник на 1 ч.
4. Застывшую нугу разрезаем на небольшие кусочки, поливаем растопленным шоколадом. Ставим в холодильник на 30 мин.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп



ХАЛВА ИЗ ФИНИКОВ

На 500 г вяленых фиников: 1/2 ст. взбитых сливок, 1/2 ст. любых измельченных орехов, 2 ст. л. кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Финики очищаем от косточек, мелко нарезаем, перемешиваем со сливками. Ставим на 3 мин. в микроволновку. Добавляем орехи, перемешиваем, ставим еще на 3 мин. в микроволновку.
2. Полученную массу охлаждаем, формируем из неё длинную колбаску, посыпая кокосовой стружкой. Затем заворачиваем в фольгу, кладем на 3 ч. в холодильник. При подаче нарезаем небольшими кусочками.

Ирина ЧЕЛНОВА, г. Белгород

Хочу предложить рецепт восточной сладости под названием «Гарисе». Готовится она легко и быстро. А результат просто изумительный.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

ГАРИСЕ

На 1,5 ст. манной крупы: 1 ст. кокосовой стружки, 1 ст. кефира, 4 ст. л. размягченного сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. разрыхлителя. Для начинки: очищенный миндаль, фисташки или арахис. Для сиропа: 1 ст. сахара, 1/2 ст. воды, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манку соединяем с кокосовой стружкой, кефиром, маслом, сахаром и разрыхлителем. Всё хорошо перемешиваем.
2. Приготовленную массу выкладываем слоем около 2 см на смазанный маслом противень, отставляем на 1 ч.
3. Для сиропа смешиваем сахар с водой и ванилином, доводим до кипения, варим 5 мин. Сироп остужаем.
4. На тесто раскладываем любые орехи, вдавливая их, на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекаем 20-30 мин. при средней температуре до золотистого цвета. Готовому изделию даём остыть в течение 5 мин., затем разрезаем на квадратики с орешком в центре, поливаем охлажденным сиропом.

ШОКОЛАДНО-ЯГОДНЫЙ КЕКС

На 1 ст. муки; 150 г тёмного шоколада, 50 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 3 яйца, 150 г замороженной чёрной смородины или клюквы, 1/4 ст. вишнёвой или рябиновой наливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды, не размораживая, немного обсушиваем, заливаем наливкой, оставляем на несколько часов.
2. Шоколад растапливаем и охлаждаем до комнатной температуры. Следим, чтобы шоколад не застыл.
3. Сливочное масло взбиваем с сахаром добела. По одному вводим яичные желтки. Добавляем жидкость от ягод, взбиваем по получения гладкой массы. Добавляем растопленный шоколад, снова тщательно взбиваем. Всыпаем муку и перемешиваем миксером на небольшой скорости.
4. Отдельно взбиваем белки в крепкую пену. Половину белков соединяем с тестом и размешиваем миксером. Добавляем оставшиеся белки и ягоды. Аккуратно перемешиваем ложкой, стараясь не размять ягоды.
5. Форму для кекса смазываем маслом, посыпав мукой. Выкладываем в форму тесто. Выпекаем 40-45 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

Кристина ЮДИНА, г. Владимир

ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ТОРТ

На 2 ст. муки; 100 г шоколада, 1 ст. размятых бананов, 50 г сметаны, 100 г размягчённого маргарина, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соды. Для крема: 150 г шоколада, 1/2 ст. сахара, 3 ст. л. какао-порошка, 1/4 ст. муки, 1 ст. молока, 200 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара. Для украшения: шоколадная стружка, 1 банан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банановое пюре соединяем со сметаной и ванильным сахаром. Муку перемешиваем с разрыхлителем и содой.
2. Маргарин взбиваем с сахаром, постепенно добавляя по 1 яйцу. Взбивая, добавляем половину муки, банановую массу, затем оставшуюся муку. Всыпаем натёртый на тёрке шоколад, перемешиваем.
3. Приготовленное тесто делим на 3 части, поочерёдно выпекаем 3 коржа при 200°C в смазанной маслом форме.
4. Готовим крем. Шоколад растапливаем на водяной бане, перемешиваем с сахаром, какао и мукой. Взбиваем до получения однородной массы. Добавляем молоко, взбиваем, доводим до кипения. Варим 2 мин., постоянно помешивая. Затем охлаждаем. Отдельно взбиваем сливочное масло добела и вводим в него приготовленную шоколадную массу и ванильный сахар.
5. Остывшие коржи промазываем кремом, собираем торт. Верх и бока также обмазываем кремом, посыпаем шоколадной стружкой, украшаем кружками банана.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

ЛАКОМСТВА С ШОКОЛАДНЫМ ВКУСОМ



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ГРУШАМИ

На 1 ст. муки; 1 ст. молока, 1 ст. сахара, 1 ст. раст. масла, 4 ст. л. какао-порошка (с верхом), 2 яйца, 1 большая груша, 2 ч. л. ванилина, 1 ст. л. разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбиваем миксером молоко с сахаром, раст. маслом и какао до получения однородной массы. Половину получившейся массы отставляем в сторону.
 2. К половине шоколадной смеси добавляем яйца, ванилин, муку, разрыхлитель и нарезанную кубиками грушу. Всё хорошо перемешиваем. Тесто должно получиться, как густая сметана.
 3. Смазываем маслом форму, выливаем в неё тесто с грушей, выпекаем 20-25 мин. при 180°C. Готовность кекса проверяем деревянной палочкой.
 4. Вынимаем из духовки готовый кекс, выливаем на него отставленную шоколадную массу. Даем немного остыть, вынимаем из формы.
- СОВЕТ.** Вместо груши можно добавить любые фрукты или ягоды.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

СЛОЁНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ШОКОЛАДОМ И ЗЕФИРОМ

На 500 г готового слоёного теста; 2 ст. растопленного шоколада, 2 ст. нарезанного кубиками зефира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатайте, вырежьте из него формочкой чётное количество кружков. Затем формочкой меньшего диаметра сделайте в кружках отверстия (как в бубликах).
2. Заготовки из теста разложите в формочки по три штуки друг на друга. Выпекайте 20 мин. в духовке при 180°C.
3. Шоколад растопите на водяной бане, остудите до густого состояния. Наполните шоколадом серединки пирожных. Как только шоколад застынет, украсьте пирожные кусочками зефира.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

Рецепт моих любимых пирожков предельно прост, а вкус — неповторим! Попробуйте приготовить, не прогадаете!

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

СЛОЁНЫЕ ПИРОЖКИ С ФРУКТАМИ ИЛИ ЯГОДАМИ

На 500 г готового слоёного теста: 16 долек молочного или белого шоколада, любые ягоды или фрукты, 1 яйцо, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатайте в квадрат со сторонами около 30 см. Разрежьте на 4 квадрата.

2. На одну часть квадратов уложите по 2 дольки шоколада и ягоды или кусочки фруктов. Вторую половинку квадратов слегка смочите водой, накройте ею начинку. Края прижмите со всех сторон вилочкой.

3. Слойки выложите на смоченный водой противень, смажьте слегка взбитым яйцом, посыпьте сахаром. Выпекайте в духовке при 200°C до зарумянивания.

СОВЕТ. Пирожки можно слепить в виде треугольников или прямоугольников.

ТОРТ

«СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ»

На 8 ст. л. муки: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 банка густенного молока, 1 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для крема: 600 г сметаны жирностью 20%, 1/2 ст. сахара, 100-150 г шоколада, 100 г кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло взбейте с яйцами. Влейте густенку, взбейте. Добавьте гашёную соду, снова взбейте. Всыпьте просеянную муку, перемешайте.

2. Готовое тесто разделите на две части. В одну половину добавьте какао, перемешайте. В смазанной маслом форме поочередно испеките в духовке 2 коржа в течение 15-20 мин. при 180°C.

3. Для крема взбейте сметану с сахаром. Шоколад натрите на тёрке.

4. Готовые коржи смажьте сметанным кремом, соберите торт. Верх и бока торта также обмажьте кремом, обсыпьте шоколадом и кокосовой стружкой.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

КЕКС «БАРХАТНЫЙ»

На 1 ст. кефира или сметаны: 3 яйца, 1 ст. сахара, 1/2 ст. ананасового сиропа (от консервированных ананасов), 100 г консервированных ананасов, мука, 4 ст. л. любого варенья или джема, 6 ст. л. шоколадной пасты, щепотка ванилина, 2 ч. л. соды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром и щепоткой ванилина добела. Влейте кефир или сметану, перемешайте. Добавьте ананасовый сироп и мелкие кусочки ананасов, всыпьте соду. Затем постепенно, ложкой всыпьте столько муки, чтобы получилось тесто по консистенции, как густая сметана.

2. Тесто разделите на две части, в одну добавьте варенье, перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму. Затем ложкой аккуратно выложите на тесто шоколадную пасту. Запеките сверху тестом без варенья. Поставьте кекс в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 40 мин.

3. Готовый кекс слегка остудите в форме, затем переверните на блюдо.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ И ШОКОЛАДОМ

На 3 ст. муки: 2 яйца, 200 г сливочного масла, 1 ст. сахара, ванилин на кончике ножа. Для крема: 150 г жирных сливок, 1 яйцо, 1 яичный желток. Для начинки: 3-4 консервированных персика, 50 г молочного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите со сливочным маслом и сахаром. Добавьте муку, ванилин и 1 ст. л. холодной воды, замесите тесто.

2. Тесто выложите в форму ровным слоем, сделайте бортики высотой около 3 см. Сделайте несколько проколов в тесте, поставьте в холодильник на 15 мин.

3. Для крема взбейте сливки с яйцом и яичным желтком до получения однородной густой массы.

4. Сверху на охлаждённое тесто натрите на тёрке шоколад. На шоколад положите нарезанные тонкими дольками персики, залейте кремом. Выпекайте в духовке 30 мин. при 180°C.

СОВЕТ. Можно за 10 мин. до готовности посыпать пирог коричневым сахаром, чтобы получилась красивая корочка.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск



●Песочное тесто не надо долго месить — оно станет плотным и жёстким. Бисквитное тесто тоже замешивайте побыстрее и сразу выпекайте, иначе из бисквита улетучатся пузырьки воздуха и он потеряет вкус и нежность.

●Прежде чем выливать глазурь на торт, посыпьте его мукой, чтобы задержать глазурь от растекания. Разглаживайте глазурь ножом, периодически опуская его в горячую воду.

Марина ЕГОРОВА, г. Иркутск



ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ

На 2,5-3 ст. муки: 100 г молочного шоколада, 1 ст. кефира, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. разрыхлителя. Для посыпки: обычный или коричневый сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте кефир с сахаром. Взбивайте венчиком, пока сахар не растворится. Добавьте раст. масло и разрыхлитель. Всыпьте муку, добавьте натёртый на мелкой тёрке шоколад, замесите тесто. Накройте его пленкой, уберите в холодильник на 15-20 мин.

2. Затем тесто раскатайте в пласт толщиной 1-2 см, вырежьте печенье. Выложите на посыпанную мукой противень. Выпекайте 15-20 мин. при 180°C.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград

Холодец с прозрачным «желе»

Если вы хотите получить прозрачный бульон, сразу после закипания убавьте огонь и дальше варите холодец на самом маленьком огне.

Ещё любой бульон можно осветлить. Делается это так. В горячий бульон нужно вылить слегка взбитый белок и довести бульон до кипения, интенсивно помешивая.

Затем процедить бульон. Яичный белок должен связать всю «муть».

В случае с холодцом делаете так. Вынимаете из отвара мясо, затем осветляете оставшийся бульон и процеживаете его. Придаёте бульону необходимый вкус. Далее разбираете холодец и всё делаете по рецепту.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

Про холодец

На внешний вид холодца влияет то, из какого мяса вы его варите. Самое прозрачное «желе» получается, когда холодец варят из говяжьей ноги. Свинина даёт более мутный бульон. А вообще, чтобы холодец получился прозрачным, обязательно собирайте пену в процессе варки и в конце процеживаете бульон.

Недавно узнала, что для прозрачности бульона мясо для холодца нужно предварительно замочить на ночь. Потом эту воду слить и уже готовить дальше.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

Вареники в пароварке

Для
Р. ГОРЧАКОВОЙ,
г. Волгоград

Вместо вареников у вас получилась, как вы пишете, размазня, потому что вы их просто переварили. В пароварке для вареников достаточно 4 мин., для замороженных — 7 мин. А чтобы вареники не прилипли к чаше, предварительно смажьте её сливочным маслом. Но вообще советую вам варить вареники в воде, гораздо менее хлопотное дело. И вареники вкуснее получаются, и пароварку мыть не нужно.

Герtrуда ВОРОБЬЁВА, г. Орск

Вареники из бабушкиной «пароварки»

Когда ещё пароварок в природе не было, вареники на пару варили так. Обычную кастрюлю обвязывали марлей. Чтобы не обжечься, марлю лучше натянуть на холодную кастрюлю и хорошо закрепить. Воду доводили до кипения, затем на марлю выкладывали подготовленные вареники по несколько штук, чтобы они не касались друг друга, накрывали перевернутой глубокой тарелкой или миской и готовили 4-5 мин. Вода должна хорошо кипеть. Можно снять пробу с первой партии и, если что, подкорректировать время приготовления. Так у вас вареники точно не должны развариться.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь



Для
Е. БОРТНИК,
г. Липецк



В последнее время очень устаю на работе, а вечером нужно всех накормить, что-то по дому сделать. Вот, думаю, буду готовить еду впрок и замораживать в морозилке. Хотела посоветоваться, какие блюда и какие продукты можно замораживать, чтобы немного разгрузиться со временем?

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

Сколько по времени нужно жарить прудовую и речную срыбу? Меня тут напугали, что если не прожарить речную рыбу, в ней могут остаться паразиты. У меня не очень большой опыт по части приготовления карпов, плотвичек, карасей и других рыб. Я всё больше горбушу готовлю, хек, минтай. С этим никаких проблем. Подскажите, как обращаться с речной рыбой? До какой степени её нужно прожаривать и протушивать?

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

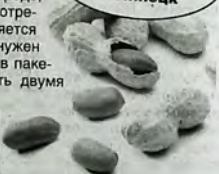
Как пожарить арахис

Технология зависит от того, какой именно арахис вам нужен. Чтобы получить несоленый арахис, просто обжаривайте его на сковороде, помешивая. Готовый арахис потрескивает, и от него легко отделяется розовая шкурка. Если вам нужен солёный арахис, как продают в пакетиках, то орехи можно жарить двумя способами.

- Орехи посыпьте мелкой солью, жарьте на сковороде. Постоянно помешивайте орехи, чтобы они равномерно прожарились.
- Пожарьте арахис без соли в духовке в течение 10-15 мин., разложив ровным слоем по всей поверхности листа. Периодически встряхивайте или перемешивайте орехи. После этого переложите арахис в разогретую сковороду, влейте немного солёной воды и продолжайте приготовление до полного выпаривания воды. После этого орехи высушите.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

Для
Е. БОРТНИК,
г. Липецк





7 вопросов АННЕ АНТОНОВОЙ

О СБЫВШЕЙСЯ МЕЧТЕ

— Аня, вам самой-то верится, что это не сон: работа в одном из лучших театров страны, главные роли в спектаклях, съёмки в популярном сериале?

— За тем, что я оказалась в театре и в «Женской лиге», стоит большая работа. И не только моя. Это труд режиссёров, моих партнёров — актёров. И, конечно, поддержка мамы. Благодарна я Тамаре Никифоровне Лычкатой, которая поверила в меня, как в актрису и здорово помогла во время подготовки к поступлению в театральное училище. Вообще, я воспринимаю всё происходящее со мной как какое-то поощрение «свыше». Иногда еду в метро на эскалаторе, подумая обо всём этом — и улыбаюсь. А люди удивлённо смотрят: чему это она улыбается? Бывает, что узнают.

— «Если бы да кабы» — фраза из вашего лексикона?

— Скорее нет. Я стара-

юсь реально оценивать свои возможности. Не терплю сослагательного наклонения, предпочитаю идти к достижению цели, а не размышлять на тему «что было бы, если бы...», лёжа на диване.

О КОМЕДИИ И ТРАГЕДИИ

— Анна, вы и в комедийном жанре прекрасно себя чувствуете, и Марию Стюарт мечтаете сыграть?

— Комедия — мой любимый жанр. Я интуитивно чувствую, какими приёмами нужно брать зрителя, а в драме не всегда понимаю, как заставить зал плакать. В Театр Вахтангова меня взяли на роль Роксаны в «Сирано де Бержераке». Основа этого спектакля — трагедия.

— Глядя на вас, не скажешь, что вы любите плакать... Это так?

— Нет, люблю, потому что веселит людей в театре и на экране — моя работа. А заплакать могу и от радостных событий: на свадьбе

Актриса Анна Антонова родилась 14 июля 1985 г. в Сургуте. Когда она сообщила о своём решении поступать в театральный вуз, мама, работавшая инженером в Сургутгазпроме, изо всех сил отговаривала дочь. Пыталась убедить, насколько зависима актёрская профессия от многих факторов. Тогда Аня предложила компромиссный вариант: «Если московские профессионалы мне скажут, что я не гожусь для актёрской профессии, — возвращусь и отдам документы в сургутский вуз. Зато буду знать: сделала всё возможное, и не о чем будет жалеть». В 2006 г. Анна Антонова окончила Театральное училище им. Щукина. В том же году была принята в Театр им. Вахтангова. Телезрителям знакома по фильмам и сериалам «Женская лига», «Воротилы», «Любовь в большом городе», «Тётя Клава фон Геттен», «Если бы да кабы», «Маша в законе».

от счастливых глаз родителей жениха и невесты или же от молодых папы и мамы, которые выходят с младенцем из роддома.

О ПОДДЕРЖКЕ

— Анна, на вступительные экзамены вы приехали с мамой. Вам нужно была поддержка-ка?

— Мама здорово помогла мне во время поступления. Жить нам пришлось в подмосковной Сходне, каждый день вместе добиралась электричкой в Москву на экзаменационные туры. Вообще, мама очень мудрый человек. И современный. С ней можно говорить на любые темы. Даже когда я была подростком, и у моих подруг случались проблемы в отношениях с родителями, я ничего такого не испытывала. Она всегда находила какие-то внутренние резервы, чтобы понять меня. Никогда не кричала. Может промолчать в какой-то момент, а потом всё объяснить. Стиль её воспитания — только доверие и мягкая тактика. Своими секретами я делилась не с друзьями, а с мамой, потому что знала: она всегда поймёт. У меня до сих пор нет лучшей подружки, чем мама.

О ЮМОРЕ

— Какие у вас отношения с юмором?

— Юмористический жанр

— это, во-первых, прикольно, а во-вторых, удобно. Вот пример. Как-то мы с девчонками из «Женской лиги» настолько утомились после съёмок (снимали про магазин очередной скетч), что прилегли поспать прямо на улице — на лавочке около магазина. Причём мы были в фартуках, с бейджиками, поэтому со стороны казалось, будто это продавщицы дырнули. Разбудил нас директор этого самого магазина. Тот ещё был конфуз. Он-то нас поначалу принял за своих подчинённых и, естественно, не обрадовался. Ругался, что мы своим дружным храпом престиж магазина подрываем. Ну а когда понял, что к чему, развеселился даже. И ничего нам за это не было!.. Да и вообще в жизни ко всему — и к работе, и к семье, и к себе — надо с юмором относиться. Иначе нервы сдадут.

О СЕБЕ

— Говорят, настоящее искусство требует жертв... Вы согласны?

— Возможно, однако, что касается меня, есть некоторые границы. Ради своей работы я готова пренебрегать отдыхом, страдать от недосыпа и валиться с ног от дикой усталости, но совершенно не собираюсь отказываться от семейного счастья. Как поётся в известной песне: «Главней всего — погода в доме».

Необычное использование сливочного масла



ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

● Сливочное масло поможет при нарезании мягкого сыра. Для этого возьмите немного размягчённого сливочного масла, намажьте им нож и разрежьте сыр.

● Если сыр выглядит немного затвердевшим, возьмите сливочное масло и намажьте им кусочек сыра. Масло впитается, и сыр будет снова, как свежий.

● Сливочное масло можно использовать для приготовления самых простых соусов, о рецептах которых многие забывают. Для овощных блюд подходит такой масляный соус. 150 г сливочного масла растопите, добавьте соль и молотый перец по вкусу и добавьте сок 1/8 части лимона. Подайте горячим.

● Самый простой крем для торта можно приготовить из взбитого сливочного масла и сгущённого молока.

В БЫТУ

● Чтобы снять клей с рук, возьмите кусочек сливочного масла, смажьте участок кожи с присохшим клеем и подождите несколько минут. После этого снимите клей салфеткой.

● Поможет масло и в том случае, если нужно удалить прилипшую к волосам жевательную резинку. Намажьте сливочным маслом волосы, на которые прилипла жевательная резинка, и через несколько минут аккуратно снимите.

● Если ваши кулоны перепутались и завязались в узлы, на помощь придет сливочное масло. Смажьте маслом все шнурки (цепочки), они станут скользкими и быстро распутаются.

● Если у вас нет машинного масла под рукой, а скрипящие двери не дают покоя, смажьте дверные петли

обычным сливочным маслом. После этого простого решения двери будут открываться плавно и легко. Не рекомендуется наливать в шарниры растительное масло. Оно со временем подсохнет, застынет и двери будут открываться ещё хуже.



ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

Маски из сливочного масла отлично подходят для смягчения и питания кожи лица.

● Сливочным маслом полезно смазывать кожу вокруг глаз, чтобы смягчить морщинки, вместо питательного крема.

● Смягчающая маска из сливочного масла. 2-3 ст. л. мякоти белого хлеба нужно смешать с 3-4 ст. л. растопленного сливочного масла. Наложить маску на 15-20 мин. на очищенную кожу лица; затем смыть массажными движениями, используя воду комнатной температуры. После применения этой маски кожа на лице становится мягкой и очищенной.

● Маска из сливочного масла для чувствительной сухой кожи. Маска очень хорошо помогает, если надо убрать шелушение, подпитать и смягчить сухую чувствительную кожу. Для приготовления маски следует

Сливочное масло – очень вкусный и полезный продукт. Как использовать сливочное масло в кулинарии, хорошо известно каждой хозяйке. Мы решили рассказать о необычном применении сливочного масла на кухне и в быту.

смешать 1 ч. л. сливочного масла, 1 куриный желток и 2 ч. л. белой глины. Маску нанести на заранее очищенную кожу лица на 15 мин., затем смыть сначала тёплой и только потом холодной водой.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Целительные свойства сливочного масла объясняются присутствием в нём довольно большого количества витаминов А и D.

● При простуде хорошо помогает горячее молоко, в которое добавляют кусочки сливочного масла и немного мёда.

● Компрессы со сливочным маслом делают при болезни горла и ангине. Для приготовления компресса сливочное масло нужно немного разогреть, затем в равных пропорциях смешать с мёдом и сделать компресс на горло. Компресс получается с очень приятным ароматом, который нравится даже детям.

● Для приготовления лечебной микстуры от кашля нужно сначала прокипятить 1 ст. молока, потом добавить по 1 ст. л. сливочного масла и мёда, затем ввести взбитый яичный желток и примерно 1/4 ч. л. соды. Это очень эффективное народное средство от кашля.

● Для укрепления иммунитета готовят смесь на основе сливочного масла. Нужно взять 100 г сливочного масла, 100 г мёда, 30 г измельчённых грецких орехов, 30 г измельчённой пчелиной пыльцы и всё перемешать. Смесь принимать 3 раза в день по 1 ч. л. и запивать тёплым молоком.

● Сливочное масло используют для приготовления лечебных мазей для больных суставов. Вот один из рецептов. 2 ст. л. корня лопуха перемалывают на кофемолке, заливают 150 мл воды и ставят на огонь. Кипятят под крышкой до тех пор, пока не останется 100 мл. После этого 400 г сливочного масла смешивают с этим отваром и получают лечебную смесь. Это лекарство нужно втирать на ночь в больные суставы.



Красавица с берегов Амазонки на своей исторической родине имеет много различных имён, наверное, столько, сколько племён обитает в Амазонии, однако, наиболее распространённое из них — это Манака. По легенде одного из бразильских племён этим именем звали самую красивую девушку племени, а цветы брунфельсии были её любимыми цветами. Именно Манака впервые стала использовать растение в качестве магического средства от несчастливой любви. Впоследствии на брунфельсию-манаку обратили внимание шаманы, т. к. после определённой обработки растение могло оказывать на человека психотропное действие. Шаманы объявили брунфельсию священным растением и, в дальнейшем, использовали её при магических ритуалах.

Брунфельсия пользуется большой популярностью в Новом Свете как декоративное растение. С наступлением сумерек цветки брунфельсии, имеющие бело-кремовую окраску, начинают источать сладкий аромат, часто сравниваемый с божественным. Восхитительный запах можно почувствовать издалека, а по мере приближения к его источнику, он заполняет целиком всё ваше существо. Именно этот вид брунфельсии и называют «Леди ночи». Колдовской запах цветов брунфельсии иногда используют в парфюмерной промышленности. Также разные части растения широко применяются в медицинских целях.

На своей родине — в Южной Америке — брунфельсия представляет собой кустообразное деревце, которое при благоприятных условиях может достигать высоты в несколько метров. Брунфельсия относится к семейству пасленовых, род *Brunfelsia* включает в себя более 40 видов. Естественное обитание растения — бассейн Амазонки и прилегающие к нему страны. Как комнатное растение можно встретить только брунфельсию малоцветковую. У этой вечнозеленой красавицы довольно большие голубовато-сиреневые цветки, которые появляются в январе-мае и цветут до конца лета. Ещё есть брунфельсия, называемая в простонародье цветком-хамелеон или «Вчера-Сегодня-Завтра». Это кустарник с большими цветами, которые во время цветения изменяют свой цвет с фиолетового до светло-голубого или даже белого.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Комфортнее всего брунфельсия будет чувствовать себя в теплом и светлом месте на восточном окне. Весной и летом растение следует притенять от прямых лучей полуденного солнца. В то же время брунфельсию не сильно огорчит, если солнце на неё совсем не падает, хотя цветение будет менее активным.

ТЕМПЕРАТУРА

Брунфельсия плохо переносит резкие перепады температур и сквозняки. Летом температура содержания растения должна быть умеренной, желательно не выше 20°C. Зимой содержат в более прохладных условиях примерно 12-14°C, но не ниже 10°C.

ВЛАЖНОСТЬ

Поскольку брунфельсия любит повышенную влажность, воздух вокруг растения необходимо опрыскивать, особенно летом и зимой, стараясь, чтобы вода не попала на цветки. Но лучше поставить горшок с цветком на поддон с мокрой галькой или керамзитом.

ПОЛИВ

Весной и летом брунфельсию следует поливать обильно, в период роста земля

должна быть все время влажной. На пересыхание кома земли брунфельсия реагирует сбрасыванием листьев. Зимой полив нужно сократить. Вода для полива используется отстоянная и теплая.

ПОДКОРМКА

Гордая красавица «Леди ночи» любит подкормки с высоким содержанием азота и кислот. Вносить жидкие удобрения необходимо с весны до осени каждые 2 недели. Для подкормки берутся удобрения для цветущих комнатных цветов.

ПЕРЕСАДКА

Ежегодно после цветения брунфельсию пересаживают в новую почвенную смесь, которая состоит из дерновой и листовой земли (2:1). В смесь нужно добавить немного песка и торфа. Перед посадкой обрежут все длинные побеги на 1/3 их длины.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Брунфельсия размножается верхушечными черенками и семенами. Черенки укореняются долго, в течение нескольких месяцев. Семена высевают в январе, через 4-5 недель появляются всходы. В марте их пикируют. Сеянцы зацветают в первую же зиму.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

При слишком сухом воздухе растение может поражаться красным паутинным клещом и щитовками. Листья следует протереть мыльной губкой и обмыть под теплым душем, затем опрыскать 1,15%-ным раствором актеллика.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Не забывайте после цветения обрезать и прищипывать растение, это сделает его компактным и более красивым. И еще следует помнить, что все части растения, особенно, плоды растения ядовиты, поэтому при обращении с ним следует соблюдать осторожность.

Несмотря на все специфические нюансы, при хорошем уходе и любви брунфельсия — эта капризная, но очаровательная Леди, может жить дома в течение многих лет, радуя нас своей красотой и ароматом.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

Осень БЕЗ ОБОСТРЕНИЙ

Какие проблемы со здоровьем появляются в осенние месяцы и как с ними справиться? Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.



ОРВИ И ГРИПП

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Если вы часто болеете ОРВИ, принимайте для профилактики безрецептурные профилактические препараты: осиллококцидум, анаферон, лавомакс и другие.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Укрепить противостудный иммунитет поможет следующая смесь: 1 кг лимонов без косточек, но с кожурой, 300 г зелени петрушки и 300 г очищенного чеснока пропустить через мясорубку, смешать со стаканом меда. Хранить в холодильнике в стеклянной посуде, перед употреблением перемешивать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Заливать 1/2 стакана теплого настоя шиповника.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

● Как можно раньше, при самых первых симптомах ОРВИ, примите осиллококцидум, арбидол или лавомакс. Эти препараты мобилизуют иммунную систему и предупреждают развитие осложнений простуды.

● Сделайте себе точечный массаж. Нужные точки расположены на лбу у внутренних краев бровей; у наружных углов глаз; в верхней трети носогубных складок. Кончиками указательных пальцев делайте легкие, вращательные движения по часовой стрелке. Массаж каждой пары точек делайте 1 минуту.

● На ночь попарьте ноги с горчицей, выпейте горячий чай с малиной или липовым цветом. Укройтесь в постели теплым одеялом и постарайтесь пропотеть.

● При температуре выше 39°C примите жаропонижающее средство и вызовите врача.

ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Старайтесь избегать переохлаждений. Особенно берегите ноги и горло. Никогда не пейте холодных напитков в разгоряченном состоянии, например, после тренировки.

Обратитесь к врачу. Возможно, он порекомендует вам средства профилактики обострений тонзиллита: рибомунил, ИРС-19 или бронхомунал. Эти лекарства стимулируют защитные силы организма. Их изготавливают из погибших бактерий, которые уже не могут вызвать болезнь.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Для профилактики заболеваний горла можете приготовить такой настой. Взять в равных частях цветки ромашки аптечной, листья эвкалипта и цветки календулы. Измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло 4 раза в день, начиная с раствора температурой +26...+27°C, постепенно убавляя по 1 градусу в день до +15°C. Затем 1 месяц полоскать раствором, охлажденным до +15...+16°C.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

● Для облегчения боли в горле до прихода врача можете рассасывать во рту препараты местного действия: стрепсилс, септолете, граммидин.

● При высокой температуре примите жаропонижающее средство.

● Обратитесь к врачу. Он порекомендует подходящий вам антибиотик и необходимые физиотерапевтические процедуры.

ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА ИЛИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Рекомендуется соблюдение в течение месяца диеты с ограничением черного кофе, острых специй и блюд, содержащих глутамат натрия. Основной питания должны быть каши, отварное мясо и вегетарианские супы.

Если вас беспокоит бессонница, а на работе или дома не удаётся избежать частых стрессов, вам необходима успокаивающая терапия. В тяжёлых случаях рекомендуется принимать транквилизаторы или антидепрессанты по назначению врача.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

В течение 2-3 недель необходимо пить следующую настой. Взять в равных частях семена льна, плоды фенхеля, корни солодки, корни аира, листья мяты перечной. Измельчить, перемешать. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 20 минут, настоять 2 часа, процедить, добавить мёд из расчёта 1 ст. л. на 1 стакан отвара. Принимать тёплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 1,5 часа до еды. Можно принимать также облепиховое масло по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

● Если вы почувствовали неприятные ощущения в области желудка, измените режим питания. Старайтесь есть щадящую пищу часто и понемногу.

● При болях в желудке в качестве средств «первой помощи» можете принять антациды: маалокс, ренни, гастрал, алмагель или фосфалюгель.

● Бросьте курить или максимально сократите количество выкуриваемых сигарет.

●Если в течение 3 дней симптомы сохраняются или если боль носит интенсивный характер, обратитесь к врачу. Он назначит гастроскопию и исследование на наличие в желудке микроба *хеликобактер пилори*. Возможно, вам потребуется антибиотикотерапия и прием препаратов, понижающих кислотность желудочного сока.

УХУДШЕНИЕ ПРИ ВЕГЕТОСУСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА
Пройдите профилактический курс физиотерапевтических процедур. При вегетосудистой дистонии хорошо помогают йодо-бромные, жемчужные, хвойные и другие ванны, электрофорез с лекарственными препаратами. Полезны также массаж, иглоукалывание, лечебная физкультура и дыхательная гимнастика. Пересмотрите своё меню. Стоит ограничить потребление поваренной соли, жирных сортов мяса, сладкого, мучного.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Для профилактики кризов при вегетосудистой дистонии утром принимайте 30 капель экстракта элеутерококка, а днем и вечером пейте настой из 5 частей плодов боярышника, 2 частей травы хвоща полевого, 2 частей листьев мелиссы и 1 части травы пустырника. 1 ст. л. сбора залить 350 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять 2 часа, процедить. В теплый настой добавить 1 ч. л. меда.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

●При дистоническом кризе постарайтесь сесть и максимально расслабиться. Правильно дышите: неглубоко, на счёт «раз», вдыхая, и глубоко,

на счёт «два-три», выдыхая. При вдохе выпячивайте, а при выдохе втягивайте живот.

●Если ухудшение не наступило, примите 30 капель смеси настоек боярышника и пустырника или 20-25 капель корвалола.

ДЕПРЕССИЯ

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Введите для себя особый, щадящий режим. Не перегружайтесь на работе, старайтесь высыпаться. Примите курс поливитаминов и обязательно включите в своё расписание физические упражнения. Занятия спортом обязательны, потому что при движении организм сам начинает вырабатывать вещества — антидепрессанты.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Известным антидепрессантом является спиртовая настойка травы зверобоя. Ее готовят на 40%-ном спирте. 50 г измельченной сухой травы зверобоя залить 0,5 л водки, настаивать 3-4 недели в тёмном месте, процедить и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

Самостоятельно можете попробовать «мягкие» растительные антидепрессанты на основе зверобоя, например негрустин, гелариум гиперикум. Однако помните, что иногда выйти из депрессии можно только при помощи психотерапии или приёма антидепрессантов. Поэтому при затянувшейся ханде обращайтесь к врачу.

УХУДШЕНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЦИСТИТЕ ИЛИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Старайтесь носить просторную и теплую одежду. При сидении образе жизни каждый час вставайте и

разминайтесь в течение 10 минут. Избегайте чрезмерного наполнения мочевого пузыря, потому что застой мочи ведёт к размножению бактерий. Пейте не менее 1,5-2 литров в день. Обязательно включите в рацион клюкву или бруснику в любом виде.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Предупредить обострение поможет такой настой: листья толокнянки — 5 частей, трава почечного чая — 3 части, листья брусники — 2 части. Измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

●Старайтесь всё время находиться в теплом и сухом помещении, обмотайте поясницу шерстяным платком.
●Обязательно обратитесь к врачу и сдайте мочу на анализ. Вам необходимо лечение антибактериальными препаратами.

БОЛИ В СУСТАВАХ ПРИ АРТРОЗЕ И АРТРИТЕ

ТРАДИЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Обострение заболеваний суставов часто происходит из-за переохлаждения, особенно на фоне влажности и ветра. Поэтому теплее одевайтесь, старайтесь использовать одежду из натуральных тканей. Посоветуйтесь с врачом, он подберёт подходящую вам профилактический курс физиотерапевтических процедур и лечебной физкультуры.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Обезболивающим эффектом при суставных болях обладает сиреневая настойка. Высушенные цветки сирени залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде в тёмном месте. Натирать больные участки или делать компрессы из этой же настойки.

КАК БЫТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

●Нанесите на область суставов обезболивающие и противовоспалительные мази, такие как долгит-крем, фастум-гель, кетонал, вольтарен эмульгель или гомеопатический ревма-гель.

●Обязательно обратитесь к врачу для обследования и подбора лечения. Учтите, что самостоятельный приём обезболивающих лекарств может привести к побочным эффектам.

ПРИМЕЧАНИЕ Перед использованием лекарственных препаратов ознакомьтесь с инструкцией, так как существуют противопоказания к их применению и возможны побочные эффекты.





ВАНГЕЛИЯ ИЛИ БЛАГАЯ ВЕСТЬ

Наука до сих пор не смогла найти объяснение чудодейственным возможностям, которыми обладала простая малограмотная провинциальная женщина — великая прорицательница Ванга. Она видела не только прошлое человека, но и будущее целых народов, вела длительные беседы с духами умерших и путешествовала в пространстве и времени. Её предсказания будущего для всего человечества, видение его судьбоносных моментов были проникнуты мучительной болью от невозможности спасти людей от бедствий, которые они сами призывают своей неразумностью.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Ванга родилась 31 января 1911 года в Струмице на территории современной Республики Македонии. Имя «Вангелия» в переводе с греческого означает «благая весть». С началом Первой мировой войны, отец Ванги, Панде, был мобилизован в армию. Мать умерла, когда Ванге было четыре года. Девочка росла в доме соседки. Вернувшись после войны, овдовевший отец повторно женился.

В 1923 году Ванга с отцом и мачехой переехала в селение Ново село в Македонии, откуда родом был её отец. Там в возрасте 12 лет Ванга потеряла зрение из-за урагана, во время которого вихрь отбросил её на сотни метров. Она была найдена только вечером с забитыми песком глазами. Её семья была не в состоянии провести лечение, и в итоге Ванга ослепла. В 1925 году её отправили в Дом слепых, где она провела три года. После смерти мачехи она вернулась в дом отца в Струмицу. Дабы хоть как-то помочь больному отцу она делала всё, что было в её силах: шила, вязала, пряла. Люди поражались её невероятным способностям: могла найти пропавшую овцу или предсказать судьбу. Во время Второй мировой войны к Ванге потянулись вереница родственников ушедших на фронт мужчин, и она рассказывала им о выживших и лавших в этой войне. Как-то раз к ней пришёл солдат. Он просил её сказать, что убил его брата. Дмитрий Гуштеров стал мужем Ванги. Они вместе прожили двадцать лет. Когда он умер, Ванга

стояла на коленях у его кровати, и резко уснула. Проснувшись, она рассказала, что провела душу супруга в уготованное ей место.

ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ О ВАНГЕ

Её знакомая софиянка З. Б. с большим удовольствием пересказывает следующую небольшую историю:

«Как-то я приехала к Ванге. Она приняла меня в своей небольшой уютной комнате. В печке жарко пылали поленья. Ванга сидела напротив печи и что-то вязала. Руки её двигались быстро и умело, как у зрячей. Я смутилась: просто невероятно, что можно вязать так быстро и ловко, не пропуская ни одной петли, будучи слепой. Я удивлённо и восхищённо наблюдала за этой дивной женщиной. И тут Ванга умиротворённо, даже как будто застенчиво улыбнулась.

— Что, нравится? Захочешь и сама выучишься. Ты вот что пока сделай: пойдй и скажи женщине, которая готовит обед, пусть достанет сквороду, в которой мы жарим рыбу.

Полная готовности что-то сделать для Ванги, я спросила, могу ли почистить рыбу. Она засмеялась и сказала:

— Не можешь, так как рыбы у нас нет, она только на пути ко мне. Сейчас её принесёт человек из села Препечев.

Я не поверила своим ушам. Решила непременно подождать и проверить сказанное Вангой. Часа через два в дверь постучался юноша, и первое, что он сказал, было следующее:

— Тётя Ванга, я наловил хорошей рыбы, принес тебе попробовать. Прекрасная рыба — форель.

ВАНГА О СЕБЕ

Ванга жила в полной гармонии с окружающей природой и сама являлась её закономерной частицей не в переносном, а в буквальном смысле этого слова. Вот почему она так тонко чувствовала природу, улавливала каждый сигнал, идущий извне, своими совершенными органами чувств. Она хорошо понимала всё, что её окружало: и траву, и деревья, и камни, и птиц, мысленным взором проникала в космос, в прошлое и будущее. Горы и холмы посвящали ей в свои тысячелетние тайны, а реки делились с ней преданиями о давно исчезнувших городах и людях прошлых веков. Ванга считала, что «всё живёт», «неживой» природы не существует. Природа в целом подчинена некой высшей организации и высшему разуму.

Бывало у Ванги и несколько подавленное настроение, когда она не желала ни с кем разговаривать, а если кто-нибудь её беспокоил, она очень сердилась:

— Пожалуйста, не мешайте, я слушаю далёкие голоса людей из прошлого и будущего. Иногда я окружена разного ранга «начальниками», иногда их подчинёнными — и все они из космоса. Их голоса идут из далёкого далёка и звучат перекатами, как эхо. Вот почему мне так нужны тишина и покой.

...А порой я бываю нервной, люди



Иконостас Храма Ванги

думают, что я злая. Нет, это не так. Мне видно, как сжимается постепенно огненное кольцо вокруг Земли, мучаюсь муками незнакомых мне людей, но не могу, да и не смею всего объяснить. Строгий властный голос постоянно предупреждает: «Не вдавайся в объяснения, люди должны жить той жизнью, которую заслуживают». Чудовищно, но сегодня человек стремится погасить всё то светлое,

что достигнуто за века, достигнуто ценой огромных жертв. Если я буду говорить людям то, что знаю, они не захотят жить.

ВАНГА И ЦЕРКОВЬ

Много людей побывало в доме у провидицы. Учёными были проведены подсчёты, по результатам которых было установлено, что за все пятьдесят пять лет её деятельности на пороге у Ванги побывало больше одного

миллиона человек. На финансовые вознаграждения, которые ей оставили люди, прорицательница возвела храм в честь Святой Параскевы. Однако Болгарская Православная Церковь считает, что храм выстроен не по христианским канонам, то же самое относится к росписи храма. Поэтому служители церкви не стали освящать храм.

Представители православной церкви не считают, что Ванга была православной верующей, хотя она себя всю жизнь таковой и считала. Они объясняют это тем, что она признавала возможность реинкарциации человека после смерти, а это недопустимое языческое верование. Но при этом Ванга на протяжении всей своей жизни соблюдала православные предписания, чтла праздники и придерживалась необходимых постов.

Ванга умерла в 1996 году от рака правой груди. Она не позволила сделать себе операцию. В завещании она написала, что хочет, чтобы её похоронили на заднем дворе её дома. Однако «Фонд Ванги» распорядился иначе. Слепую прорицательницу похоронили в ограде часовни Св. Параскевы.

Подготовила
Алла ОРЛОВА

ПРЕДСКАЗАНИЯ ВАНГИ

● Ванга предвещала, что через две сотни лет наши внуки установят внеземные межпланетные контакты с близкими нам по разуму существами родом из других галактик. Она часто отмечала факт давнего проживания рядом с нами на нашей Земле пришельцев из иных миров. Она могла точно сказать, откуда эти создания появились возле нас — это третья от нашей Земли планета под названием Вампир.

О возможных катаклизмах в национальном и мировом масштабах на рубеже двух тысячелетий Ванга предупреждала много раз, причём за много лет. И, как показало время, эти, тогда ещё будущие картины стихийных бедствий и несчастий, действительно, в 2002-2009 годах трансформировались в реалии, имеющие место быть:

■ Из речений ясновидящей: «...мясо овец, коров и коз нельзя будет есть» и «появится множество не известных до сих пор болезней...». В 2002-2009 гг. глобально — в широком географическом смысле — сначала страны Западной Европы, а потом и всего мира захлестнули тяжкие болезни: «коровье бешенство» и «свиной грипп»;

■ О жуткой трагедии — роковой аварии на Саяно-Шушенской ГЭС 17 августа 2009 года — предостерегла: «Поберегите Сердце Сибири!».

Об обширном мировом кризисе 2008 — 2009 — 2010 гг.:

■ «Много людей пострадает. Несчастья навалятся отовсюду, все народы затронут... А вы ни о чём не думаете и не видите, что вас ожидает... Люди будут ходить без



обуви и без одежды, жить без еды, топлива и света...» (Сказано Вангой в 1995 году).

■ «Выйдем из кризиса, если придёт хороший честный руководитель! А много ли сейчас честных? Где они? Нет их!» (Сказано Вангой в 1995 году).

■ «...Бедствия будут сотрясать планету, возьмут верх дурные люди, а воры, пьяницы, доносчики и блудницы расплодятся во множестве...» (Сказано Вангой в 1980 году).

■ «Назреет кризис, который разрешится так или иначе, но опять в зависимости от России...» (Сказано Вангой в 1994 году).

О том, что касается конца света и третьей мировой войны. И здесь предсказания ясновидящей Ванги весьма конкретны и однозначны:

■ «Светопредставления, всемирного потопа и мирового пожара не будет!»;

■ «Отдельные очаги будут, но всех сразу это не коснётся».

О России: «Нет силы, которая смогла бы сломить Россию. Россия будет развиваться, расти и крепнуть. Всё растает, словно лёд, только одно останется нетронутым — слава Владимира, слава России. Слишком много принесено в жертву. Никто не сможет остановить Россию. Всё сметёт она со своего пути и не только сохранится, но и станет властелином мира».

ГДЕ ИСКАТЬ свободного мужчину?



Искать мужчину — занятие бесполезное. Всё самое лучшее в жизни происходит с нами как раз тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем. А судьба и за печкой найдёт. Всё это правильно, но, как говорится в известной анекдоте, если хочешь выиграть в лотерею, не помешает купить лотерейный билет. Так что, если вы ещё одиноки, подумайте, может быть, пора разнообразить надоевший маршрут «дом — работа» и оглядеться по сторонам?

РЕСТОРАН

Самое традиционное место для знакомств. И вполне доступное. Просто откажитесь от обеда в столовой с коллегами, забудьте дома контейнер с унылой паровой куриной грудкой и отправляйтесь на бизнес-ланч в какое-нибудь симпатичное место. В обед там собирается масса холостяков, которым некому упаковать с собой гречку и две дежурные котлеты. Многие там же проводят деловые встречи.

Выбирайте ресторан соответственно тому, с кем вы хотите познакомиться. Совершенно очевидно, что в чебуречную вряд ли нагрянет молодой симпатичный преуспевающий бизнесмен. Равно как и в ресторан выше среднего уровня, скорее всего, не залегнет грустный сидсмин — ему это просто не по карману. Хотя всегда бывают исключения из правил. Например, вдруг вам встретится бизнесмен, который на работе ворочает миллионами, а после работы, время от времени, с удовольствием ходит в студенческое кафе, играет там в бильярд с парой ближайших друзей и поедает шаурму.

Потом садится в машину с личным водителем и едет в загородный дом. У богатых, как известно, свои привилегии. Впрочем, это исключение, которое только подтверждает правило. Так что, в нашем случае, залог успеха — это правильный выбор места. Остальное — дело техники.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Выглядеть на все сто, получать удовольствие от обеда и от хорошей книги или беседы с подружкой. Предоставить мужчине возможность оценить вас и ваши прекрасные манеры и самому к вам подойти.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не брать с собой ораву шумных подруг. Не рыскать по залу глазами в поисках самого перспективного кавалера — выражение лица «ну обратите на меня внимание хоть кто-нибудь» хорошо известно любому представителю противоположного пола и вызывает паническую атаку и острое желание сбежать. Привлекать к себе внимание скандалом с официантом или перевёрнутой невзначай тарелкой супа тоже не стоит.

СПОРТ-БАР

Во время очередного футбольного чемпионата, олимпиады или теннисного турнира в спорт-барах собираются болельщики всех мастей. Остаётся только дожидаться окончания игры, и, пока эмоции ещё бьют через край, можно любого брать голыми руками.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Побольше узнать о том виде спорта, который сегодня показывают, и проявлять к нему интерес. Чем больше узнаете, кстати, тем более искренним будет интерес. Если вы даже не найдёте любовь на всю жизнь, то вполне можете найти новое увлечение. Главное, если знакомство состоится, не забудьте поинтересоваться, за какую команду болеет мужчина, чтобы ненароком не называть нападающего этой команды белокрысым придурком в семейных траухах.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не пытайтесь привлечь к себе внимание до окончания матча, это бесполезно. И не кричите радостно «Го-о-о-ол!», если все в баре стонут и хватаются за голову, — за это можно поплатиться здоровьем.

ИНТЕРНЕТ

Самый современный и простой способ познакомиться с человеком. И для этого не обязательно идти на сайт знакомств, достаточно просто вести активную социальную жизнь — общаться на форумах, вести блог, бывать в соцсетях. Плюс в том, что встретить тут можно кого угодно. И пообщаться, не откладывая в долгий ящик. Ну а минус, естественно, в том, что в итоге может оказаться, что человек совсем не тот, за кого себя выдавал. Но тут уж не угадаешь. Зато количество польток неограниченно.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Общаться так же, как и в жизни. Если всё складывается, и человек вам на самом деле интересен, по возможности перебраться из сети в реал.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не выдавать себя за другую, не отсылать чужих фото, не публиковать

вать свой адрес, паспортные и банковские данные.

ПРОБКА

Если раньше большую часть жизни мы проводили во сне или на работе, то теперь мы стоим в пробках. Вернее, сидим. Часами. Самые прозорливые давно превратили авто в филиал квартиры и живут полноценной жизнью, не отрываясь от руля. В пробках мы слушаем музыку и смотрим кино, читаем, делаем укладку и макияж. Разговариваем по телефону, обдумываем текущие дела... А если отложить все это в сторону и посмотреть по сторонам?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Улыбаться!

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не снимать блокировку дверей и не открывать окно полностью. Знакомства знакомствами, а правила безопасности ещё никто не отменял.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН

Если вы хотите, чтобы человек разделял ваши интересы и увлечения, логично искать его там, где его интересы и увлечения так же очевидны, как и ваши. Например, если вы любите кататься на сноуборде, то встретить любителя этого вида спорта можно либо на склоне, либо в спортивном магазине. Конечно, это не сработает, если вы увлекаетесь вязанием крючком или плетением

макраме. Впрочем, можете попробовать...

ЧТО ДЕЛАТЬ?

С интересом рассматривать то, что продается. Даже если вы слукавили и на самом деле ни разу не стояли на сноуборде, это всё равно интересно.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не выдавать себя за великого специалиста и не бояться спрашивать совета.

БИБЛИОТЕКА

В наш век Интернета и электронных читалок, в библиотеку люди идут, в основном, по рабочей или учебной необходимости. Так что, если вы хотите, чтобы ваш спутник был гарантированно образованным и начитанным человеком, искать его нужно в читальном зале.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Читать, раз уж вы сюда пришли.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не нарушайте библиотечных правил и не держите книжку вверх ногами.

САМОЛЁТ/ПОЕЗД

Всем известный эффект полутчика, когда со случайными знакомыми обсуждаешь то, чего не обсудил с близкими друзьями, может сыграть вам на руку, если на соседней полке в поезде или на соседнем сидении в самолёте окажется приятный и симпатичный, а главное, совершенно свободный незнакомец. Это тот слу-

чай, когда можно не бояться выглядеть хуже, чем вы есть. Не нужно очаровывать, не нужно флиртовать. Ведь вы ничего не потеряете, если знакомство окажется неподходящим, вы просто разойдётесь каждый своей дорогой, как только прибудете в пункт назначения. Так что, если вы любите путешествовать или много ездите по работе, вполне возможно, что этот способ знакомства — ваш.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Расслабиться и получить удовольствие от общения. Считайте, что вы читаете новую книгу с захватывающим сюжетом.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Не оставлять домашнего адреса и ключей от квартиры, где деньги лежат. А вдруг вам встретился очере́дней «великий комбинатор».

Теперь, когда вы купили потерянный билет или, может, даже начали покупать их регулярно, главное, помните, что всё это — не ужасно серьёзное дело, которое требует вдумчивости и сосредоточенности. Отнеситесь к своим похождениям с юмором и получите удовольствие от процесса. Не обязательно первое же знакомство окажется «тем самым»: ведь вы хотите встретить не просто какого-нибудь представителя противоположного пола, а, ни больше ни меньше, мужчину вашей мечты. А если вы его не встретите? Что ж, зато вы славно развлечётесь и узнаете что-нибудь новое, а уже ради одного этого стоит нарушить привычный ход жизни.



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

Женская консультация

У меня сильно растут волосы на ногах, а на лице всё время появляются прыщи. Читала в Интернете, что это лечится гормональными таблетками. Что это за лекарства и как долго их надо принимать?

Наталья К., 22 года, г. Липецк

Такие изменения во внешности возможны при повышенной выработке мужских половых гормонов. Однако принимать какие-либо препараты без обследования не стоит.

Уровень мужских половых гормонов зависит от работы многих органов и тканей. В первую очередь, от яичников и надпочечников. Их работу контролирует головной мозг. Кроме того, гормональный фон может меняться в зависимости от количества жировой ткани и состояния печени.

Поэтому лечение назначается только после выяснения причины изменений уровня мужских гормонов. Например, когда дело в наследственных изменениях в надпочечниках, применяются такие препараты, как преднизолон или дексаметазон. Они дают нужные сигналы головному мозгу, который прекращает вырабатывать «лишние» мужские гормоны.

В некоторых случаях необходимы средства с так называемым антиандрогенным действием. Они уменьшают воздействие мужских половых гормонов на организм. Эти препараты рекомендуется принимать курсом не менее 6-9 месяцев. При этом они подходят только тем женщинам, которые в настоящее время не планируют становиться мамами.

При опухолях яичников или надпочечников обычно проводят хирургическое лечение. Если из-за повышенного уровня гормонов не наступает беременность, применяют препараты, стимулирующие выход яйцеклетки из яичника. Так что вам надо обратиться к гинекологу-эндокринологу, который подскажет оптимальный путь решения проблемы.

На УЗИ у меня нашли гиперплазию эндометрия и советуют сделать выскабливание. Так ли это необходимо, ведь говорят, что после этой процедуры может появиться бесплодие?

Анна Д., г. Орёл

Гиперплазия эндометрия — это избыточное разрастание внутренней оболочки матки. Причиной этого являются гормональные нарушения. К изменениям баланса гормонов могут приводить кисты и опухоли яичников, вырабатывающие эстрогены, поликистоз яичников, избыточный вес. Играет роль и наследственная предрасположенность.

При постановке такого диагноза необходимо повторное УЗИ после месячных. Если гиперплазия подтверждается, выскабливание необходимо. Лучше его делать под контролем современного прибора гистероскопа. Этот аппарат даёт врачу возможность увидеть внутреннюю оболочку матки. Затем удалённые ткани исследует гистолог.

От результатов, полученных при выскабливании, полностью зависит дальнейшее лечение. Вероятность осложнений, конечно, есть, но она невелика. Тем, кто хочет забеременеть, вмешательство необходимо. Потому что в изменённом эндометрии беременность не развивается.

Кроме того, гормональный сдвиг сам по себе может препятствовать беременности. Поэтому вам требуется помощь врача, обследование и лечение.

Твоё здоровье

Врач-гинеколог
После осмотра предложил мне провериться на папилломавирусную инфекцию. Чем она опасна для женщин?

Ирина Д., г. Белгород

У женщин папилломавирусная инфекция может проявляться остроконечными и плоскими кондиломами, появлением атипичных клеток шейки матки (дисплазия клеток, предрак) и раком шейки матки. Но в достаточно большом проценте случаев наличие папилломавируса у женщин не вызывает никаких симптомов.

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

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

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

Проявления папилломавирусной инфекции у женщин могут быть обнаружены врачом-гинекологом во время осмотра. Однако этого для диагностики недостаточно. Надо сделать ещё ПЦР-анализ. Этот тест позволяет не только выявить папилломавирус, но и уточнить его тип и риск развития онкологического заболевания.

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

ВОЛНА ОТ ШПОРЫ



«После ходьбы у меня очень болят пятки. Сделала рентген, оказалось на пяточных костях выросли шпоры. Подскажите, можно ли от них как-то избавиться без операции?»

Ольга З., г. Липецк
На вопрос читательницы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ

Начинать лечение нужно с подбора ортопедической обуви. Женщинам с пяточной шпорой следует отказаться от высоких каблуков и совсем плоских подошв. Оптимальная высота каблука должна быть 3-4 см.

В обувь нужно подложить особые ортопедические стельки. Они имеют подковообразный подпятник, уменьшающий травмы мягких тканей в области пятки. Стельки могут быть полезны при ношении с любой

ОТ ЛОПУХА К ХИРУРГИИ

Как правило, в начале заболевания многие пытаются избавиться от шпоры самостоятельно, с помощью народных средств. Прогревания, распаривания, прикладывание листьев лопуха и капусты, применение различных самодельных мазей иногда оказывают обезболивающее действие.

Кожа на пятках довольно грубая, поэтому побочные эффекты от народных методов встречаются нечасто. Но всё же стоит избегать слишком «экзотических» рецептов с применением уксусной эссенции, керосина и других немедицинских жидкостей.

Неприятные ощущения при пяточной шпоре связаны, прежде всего, с активностью воспаления в травмируемом участке. Иногда народными средствами удаётся уменьшить это воспаление, и наступает облегчение.

Но чаще силы домашних методик лечения не хватает, и пациентам приходится прибегать к помощи официальной медицины.

Раньше при пяточных шпорах врачи широко рекомендовали противовоспалительные и разогревающие мази, таблетки, компрессы, физиотерапию

и даже инъекции гормонов в пяточную область. Но эффективность этих средств оставляла желать лучшего. Как правило, они помогали, но на непродолжительное время.

Сейчас подходы к лечению изменились. Появилась простая и эффективная методика лечения пяточных шпор при помощи ударно-волновой терапии. Её рекомендуют применять сразу после установки диагноза. А уже потом, если этот подход оказался недостаточно эффективным, курс лечения дополняют медикаментами, применявшимися в прошлые годы.

ЦЕЛЕБНЫЕ ИМПУЛЬСЫ

Принцип действия современной методики ударно-волновой терапии довольно прост. Он заключается в размягчении пяточных шпор с помощью импульсов, которые по своей природе являются инфразвуком. Эти волны генерируются прибором.

К пяткам пациента врач прикладывает специальное устройство, которое посылает импульсы вглубь тканей. Если провести эту процедуру у относительно здорового человека, он не будет испытывать неприятных ощущений. Но у пациента со шпорой в ступнях есть значительное воспаление. Поэтому процедура может быть немного болезненной, но вполне терпимой. Обычно проводят 5-10 сеансов.

Воздействие волн улучшает кровообращение в проблемном участке и запускает процесс размягчения шпоры, который длится несколько месяцев, иногда до полугода. Неприятные ощущения при этом постепенно исчезают. Но иногда процедура ударно-волновой терапии устраняет боли уже после первого сеанса. Всё зависит от индивидуальных особенностей организма и степени воспаления.

Осложнений ударно-волновой терапии почти не даёт. Однако делать её можно не всем. Она противопоказана людям, страдающим нарушениями свёртываемости крови, злокачественными новообразованиями, а также беременным женщинам. Не начинают сеансы и в период, когда у человека повышена температура тела.

Надо также понимать, что эта процедура не избавляет от шпор раз и навсегда. У некоторых людей они могут образовываться вновь. И тогда всё приходится повторять. Минимальный срок, который должен пройти между курсами — три месяца.

После лечения методом ударно-волновой терапии желательно снизить нагрузку на стопы, особенно в первые недели. Нужно отказаться от длительного стояния, передвижения пешком, прыжков, переноса тяжестей. И тогда восстановление придёт намного быстрее.



обувью, но всё же лучше приобрести удобные кроссовки.

В крайнем случае, стельку можно изготовить самостоятельно. Для этого надо взять пластинку из вспененного полистилена, который используется для теплоизоляции. Ей надо придать форму следа обуви и вырезать отверстие в том месте, где находится наиболее болезненное место на пятке.



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

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?



ЖИВИТЕ С МУЖЕМ

Надежда, ситуация у вас непростая. Тяжело, когда с мужем нет хотя бы понимания. А интересно, почему вы с ним постоянно ссоритесь, неделями не разговариваете? Вы пытались понять причину? Между прочим один большой плюс вашему мужу можно поставить сразу же. Он как честный человек женился на вас, узнав, что вы беременны. Вы состоите в официальном браке, у вашего ребёнка есть родной отец. Я так понимаю, у вас неплохие условия жизни, если квартира с выцветшими обоями и старой мебелью наводит на вас ужас. Вышли замуж — учитесь находить с мужем общий язык. Посмотрите, какая у вас сложная ситуация с мамой. На её поддержку, по крайней мере, в данный момент вам рассчитывать не придётся. У вас маленький ребёнок, сами ещё не окрепли после родов. Мой вам совет: живите с мужем, находите с ним общий язык и не думайте о разводе. Знаете такую поговорку: терпится — слюбится?

Вера, г. Рязань

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Хочу напомнить тебе, Надя, простиную истину: за свои ошибки, за необдуманные поступки каждому человеку в жизни приходится расплачиваться. Иногда очень дорогой ценой. На мой взгляд, выход у тебя, на сегодняшний день, только один: налаживать отношения с мужем. В письме ты ни словом не обмолвилась о том, что лично ты сделала для того, чтобы в семье не было ссор и скандалов? Какие усилия приложила? Муж чужой, мать пьёт, ребёнка как бы не существует, одна ты — вся такая белая и пушистая! Мой совет: во-первых, успокойся и попробуй вер-

нуть доверие мужа — откопай в нем скрытые достоинства (не верю, что их нет), помоги им развиться и обопрись на них. Любовь — сложная штука и великий труд. Во-вторых, займись своей мамой. Почему ты её бросила? Кто, если не ты, может спасти её? Для многих уход на пенсию — это трагедия. Помоги ей! Тебе ещё не раз понадобится и её плечо, и её жизненный опыт, и, наконец, её любовь. Пока, Надя, ты палец о палец не ударила, чтобы сделать кого-то счастливыми. У тебя потребительское отношение к своим близким. Меняй ситуацию, всё в твоих руках!

Серафима, г. Нижний Новгород

НЕ ПРИНИМАЙ СКОРОПАЛТЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

Очень хорошо тебя понимаю, Надя. Сама развелась с мужем, когда ребёнку было всего восемь месяцев отроду. На развод решилась от отчаяния. Помимо постоянных ссор, на меня постоянно сыпались оскорбления, непонятно на чём основанные обвинения, угрозы. А после того как муж поднял на меня руку, поняла, что нужно уходить от него, потому что страшно стало и за себя, и за ребёнка. На помощь родителей рассчитывать не могла, сняла комнату в общежитии, устроилась работать уборщицей. С ребёнком помогали соседи по общежитию и подруги. Выжила, но, вспоминая сейчас то время, никому пережить такого не пожелаю. Поэтому, Надя, хочу посоветовать тебе не принимать скоропалительных решений, не торопиться. Судя по твоему рассказу, у вас с мужем всё ещё остаётся шанс наладить отношения. Его обязательно нужно использовать.

Ирина, г. Владимир

ПРОСТИТЬ ИЛИ РАЗВЕСТИСЬ?

Я замужем 9 лет. За эти годы было всё: любовь, счастье, радости и горе. Сейчас проблема состоит в следующем. Мой муж имеет сына 12 лет от первого брака. Раньше бывшая запрещала мужу видеться с сыном. Теперь она разрешает встречаться с ним, но при условии, что она будет там присутствовать. Недавно муж пошёл к ним и пришёл только в 3 часа ночи, потом, на следующий день, опять пошёл туда и вернулся в час ночи. Возвращался он от них пьяным, оказывается, они там пили с бывшей на пару и вели разговоры. Сейчас он ушёл жить к маме. Я не знаю, как поступить. Подать на развод или простить? Я от него материально завишу, не работаю по состоянию здоровья. Подскажите, как быть. Мне очень больно и обидно!

Татьяна, 40 лет, г. Воронеж



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

КАЖДЫЙ РАЗ ТЕРЯЮ СЕБЯ...



УЧИСЬ ЛЮБИТЬ

Вся твоя проблема, Полина, лежит, что называется, на поверхности. Самая главная черта всех мужчин — их боязнь закабаления. Именно поэтому мужчины редко женятся по любви, боясь превратиться в подкаблучника (чего не сделаешь для любимой женщины...). Мужчины шарахаются от тебя именно потому, что, вместо женского достоинства, видят только твой поддобострастный умоляющий взгляд, телячий нежности и твою мечту привязать их к себе навсегда. Любимый мужчина по своей натуре — завоеватель, а ты сдаешься без боя, со всеми потрохами. Так ведь один лохмотья останутся. Без любви жить невозможно, ты права. Значит, остаётся одно — учиться любить. Да, да! Узнай побольше о психологии мужчин, и ты научишься руководить своими эмоциями. Ты же успешная! Не своди свою личную жизнь только к обладанию мужчиной. В одиночестве люди растут, Полина. Всему своё время, будет и на твоей улице праздник!

Ксения, г. Псков

ПРОСТО НЕ СПЕШИ

Полина, наверное, ты очень эмоциональная и увлекающаяся натура. Тебе нужно всё делать в порыве, стремительно. Похоже, что мужчины тебя просто боятся и убегают. Ты не даёшь им выстроить отношения, завоевать тебя, покорить, а летишь впереди паровозного дыма. У тебя какие-то крайности: забыть родственников, друзей... Потом, вот это определение про «мужчину моей мечты». А не придумываешь ли ты сама себе воображаемого

героя вместо того, чтобы общаться с конкретным человеком? И всё оказывается замком на песке. С другой стороны, может, тебе просто пока не встретился тот человек, который бы оценил твои пылкие чувства? В любом случае, при новом знакомстве не спеши с развитием событий, дай человеку за тобой поухаживать и как-то проявиться. Присматривайся к нему, а не бросайся сразу же на шею. И не мучай ни его, ни себя этими ежесекунтными звонками. Советую тебе уменьшить свою активность в 2,4,6 раз. Этого хватит, чтобы мужчина понял, что он тебе не безразличен.

Зоя, г. Орёл

НЕ ДЕЛАЙ МУЖЧИНУ ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ

Полина, у тебя каждый раз не любовь случается, а любовная зависимость. Слышала про такую? Завышенные ожидания от отношений, ты влюбляешься в свою мечту, а не в реального мужчину. Не надо ничего ожидать от человека, это, кстати, ошибка многих. Люби и радуйся, что тебе есть кого любить. Не надо от него ожидать, что он будет поступать только так, как тебе хочется. Не будь навязчивой. И, конечно, постарайся не делать его центром твоей вселенной. Чрезмерные забота и восхищение может нравиться вначале многим, но потом становится в тягость, так как далеко не каждый готов отвечать тем же. Пусть твой мужчина видит, что у тебя есть интересы, увлечения, друзья. Мужчины любят самостоятельных женщин, а не тех, кто вешается им на шею. Удачи!

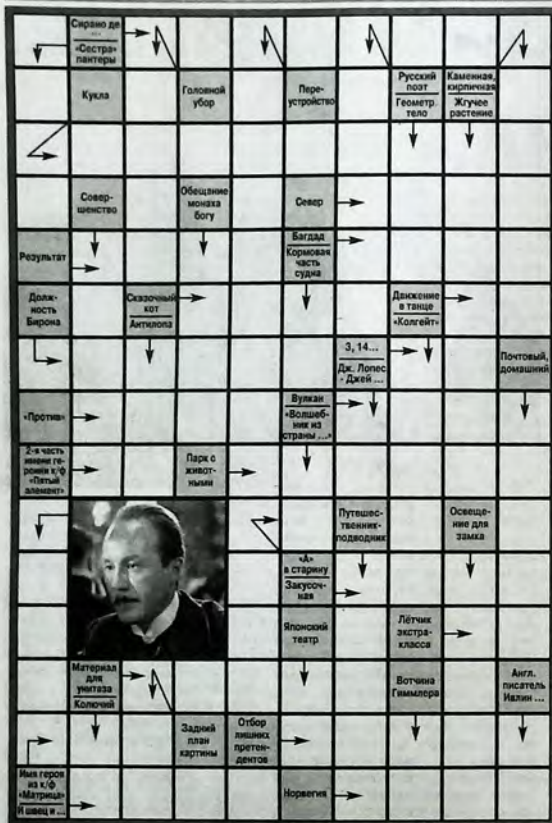
Елена, г. Норильск

МОЙ ПАРЕНЬ-ТРЕЗВЕННИК!



Моя проблема может показаться смешной или незначительной, но она никак не даёт мне покоя. Сейчас я встречаюсь с парнем, он ведёт здоровый образ жизни, занимается спортом, при этом мы оба профессионально занимаемся музыкой. Всё, казалось бы, прекрасно, но есть одна проблема. В моей семье и в кругу моих друзей все праздники принято отмечать весело, шумно — выпить, потанцевать и т. д. У него же такого никогда не было и нет. Он может даже не отмечать свой день рождения, так как не любит посиделок и выпивку. Я же — человек-компания. Люблю веселиться и немного выпить. Вот меня и мучает вопрос: как же мы будем вместе посещать праздники, дни рождения, если он не приемлет того, что я люблю? Как я приведу его в свою семью, если у него всё совсем по-другому? Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь. Буду благодарна за любой совет. Спасибо!

Вероника, 20 лет, г. Краснодар



— Ну, хотя бы прокуроры?
Гробовое молчание...
Из хвоста самолёта раздаёт-ся дрожащий голос:
— У меня есть небольшой опыт сажать картошку...

■ ■ ■
— Знаешь, как на Украине называют римского императора Октавиана Августа?
— Нет.
— Октавиан Серпенть.

■ ■ ■
В Одессе ночь. На Молдаванке шайка воров забралась в квар-тиру. То и дело раздаётся сдав-ленный шёпот:

— Жора! Хрусталь я увязал в узоры. Куда нести?..
— Жора! Серебро сложили у окна...

— Жора! Мы нашли вино! Давай выпьем...
Жора велел развязать хру-сталь. Разлили, выпили.

— Жора, ещё по одной? Выпили ещё.
— Жора! Ну что — на посо-шок?

— Ладно! На посошок и тихонько споём...

■ ■ ■
— У тебя нет на примете чест-ного, хорошего бухгалтера?
— Есть, но ему ещё два года сидеть.

■ ■ ■
В супермаркете:
— Два рубля не посмотрите?
— Ладно, показывайте!

■ ■ ■
Сидит мужик за компьюте-ром. В окно влетает кирпич, обёрнутый бумагой, попадает в монитор, монитор разбивает-ся. Мужик поднимает кирпич, разворачивает бумагу, читает: «Продам новый монитор».

■ ■ ■
Женщина и мужчина на заправке.

— Такой интересный муж-чина, а на «Жигулях»...

— Поставил недавно не на ту лошадь. А вы, я смотрю, тоже на «классике»...

— Аналогично. Поставила не на того козла.

■ ■ ■
— Чего тебе хочется всего хочется в жизни?

— Удачно жениться, найти хорошую работу, вырастить детей...

— Ха, очень смешно. А если рассуждать серьёзно?

— Волшебный меч Короля Эльфов...

■ ■ ■
Только в России человек может платно учиться, платно лечиться и бесплатно рабо-тать, но выйти с больничного на работу загорелым!

■ ■ ■
— Чего нет в женской сумочке?
— Чего-чего! Места в ней нет!

■ ■ ■
Незадолго до посадки само-лёта стюардесса выбегает в салон:

— Есть ли на борту пило-ты?

Салон замирает.

— Космонавты, лётчики? Пассажиры немеют.

АНЕКДОТЫ



Из жизни АЛЬ ПАЧИНО

7 января 1961 года, в 21 летнем возрасте, Аль Пачино был замечен полицией за рулём «странный едущей» машины, одетым в чёрные маску и перчатки. При обыске было найдено спрятанное в машине оружие. Он был арестован и провёл в тюрьме 3 дня до тех пор, пока не выяснилось, что оружие, которое он перевозил, было реквизитом со съёмочной площадки...

Если сказать, что Аль Пачино — человек нестандартный, значит, не сказать ничего. Впрочем, послушаем его самого.

Когда я был мальчишкой, моя прабабушка иногда дарила мне по серебряному доллару. Она всегда была со мной очень ласкова. Когда она вручала мне монету, вся остальная семья каждый раз вопила хором: «Нет! Нет! Не-е-е-е!» Не давая ему серебряный доллар! Это говорило всерьёз — ведь мы были страшны бедны. И как только монета оказывалась у меня в руках, все принимались орать: «Верни! Отдай назад!» — и мне становилось неудобно за то, что я взял подарок.

Мои родители разошлись, когда я был совсем маленьким. Я был в семье единственным ребёнком и жил в многоквартирном доме в Южном Бронксе с матерью, бабушкой и дедушкой. Мы еле сводили концы с концами. Поэтому для меня было настоящим праздником, когда я узнал, что из упаковки овсяных хлопьев можно вырезать купон и получить за него шпоры Тома Микса. А ковбой Тома Микс был звездой вестернов. Он был дико знаменит, дико! Уже то, что шпоры присылали бандеролю по почте, делало их чем-то необыкновенным. Когда умерла моя прабабушка, мне было, наверно, лет шесть. Помню, мы вернулись домой с похорон, и оказалось, что пришла посылка со шпорами Тома

Микса. Я просиял. И тут же вспомнил, что прабабушка только что умерла. Мне так хотелось порадоваться шпорам, но... В тот день я узнал, что такое внутренний конфликт.

Хотя мать работала, она находила время, чтобы водить меня в кино на каждый новый фильм. А на следующий день, оставаясь дома один, я играл сам для себя этот фильм с начала до конца, исполняя все роли. В «Потерянном узнике» есть сцена, где Миллэнд ищет бутылку виски. Спьяну он спрятал бутылку где-то в квартире, а теперь протрезвел и хочет её найти. Знает: она где-то здесь, но где именно, не помнит. Долго-долго ищет и всё-таки находит. Я часто играл эту сцену. Иногда, когда отец приходил меня навестить, он брал меня к своим родственникам в Гарлем и говорил: «Покажи им сцену с бутылкой». Я играл сцену, и все смеялись. А я думал: «Чего это они? Сцена-то серьёзная».

Моя мать умерла прежде, чем я добился успеха. Помню, мне было лет десять. Наша квартира на верхнем этаже. Дико холодно. Снизу, из проулка, меня окликают друзья, зовут прошивнуться по улицам. А мать меня не пускает. Я страшно злился и орал на неё без умолку. Она сносила мои



упреки и тем самым спасла мне жизнь. Понимаете, всех тех ребят, которые тогда звали меня гулять, уже нет на свете. Она хотела, чтобы я не шлёлся по улицам допоздна, а делал уроки. И именно благодаря этому я теперь сижу здесь и разговариваю с вами. Всё очень просто, верно? Но мы так забывчивы...

Одно из самых больших потрясений в своей жизни я испытал в Южном Бронксе, в одном из тех залов, где когда-то было варьете, а потом устроили кинотеатр. Спектакль давала бродячая труппа. Играла «Чайку» Чехова. Спектакль начался... и пролетел как одно мгновение. Это было волшебство. Помню, я задумался: «Кем же надо быть, чтобы написать такое?» Я тут же раздобыл сборник рассказов Чехова.

Когда я получил первый приличный гонорар в одном бостонском театре, мне было, наверно, лет двадцать пять. Я зашёл в бар, съел стейк и выпил мартини. И даже после этого у меня ещё остались деньги!

Знаете, какая разница между игрой на сцене и игрой в кино? Играть — всё равно, что ходить

по канату. На сцене канат натянут высоко-высоко. Брякнешься так брякнешься по-настоящему. В кино канат лежит на полу.

«**О**скара» я получил только с восьмого раза. До этого семь раз меня включали в список номинантов, но и только. Не знаю, смогу ли я адекватно описать своё отношение к этому, хотя бы отчасти... Это теперь я смотрю на номинантов и думаю: «А если бы они были нейрохирургами? Кому из них ты доверишь оперировать твой мозг, если понадобится? Вот ему-то и следует дать «Оскара». Но в прошлые времена всё зависело от того, в каком я был настроении».

Был такой год, когда я безмерно увлекался алкоголем и таблетками. Со всем этим я давно уже завязал, кстати. Но в тот раз сижу я на церемонии и думаю: «А я вообще дойду до сцены, если меня наградят? Не уверен».

Мой отец был женат пять раз. Я никогда не состоял в браке. Какой вывод из этого делаю? Мы — рабы своих привычек.

**По материалам
журнала Esquire**

С 1 сентября открыта подписка на 1-е полугодие 2013 года
ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ



Кулина Подписные индексы: 39881, 12835, 51210

Кулина. Женсовет Подписной индекс: 60676

Салаты на любой вкус от Кулины Подписной индекс: 72554

Домашние заготовки от Кулины Подписной индекс: 72559



Читайте в октябрьском номере газеты «Кулина»:

- Аппетитные закуски
- Селёdochка под соусом по-домашнему
- Салаты с курицей
- Первые блюда для первых холодов
- Знакомые незнакомцы: картофель
- Капуста на все вкусы
- Мясо и птица по-осеннему
- Каша с изюминкой
- Бразильская кухня
- Кексы и маффины



4 60714X 520023