

ЖЕНСОВЕТ



№11 (73) Ноябрь 2012

Кулина

16+

ОСЕНЬ
БЕЗ
СТРЕССА

СТР. 40

ПРОДУКТЫ-
ПРОВОКАТОРЫ

СТР. 9

10 СПОСОБОВ
ПОДНЯТЬ СЕБЕ
НАСТРОЕНИЕ

СТР. 8



ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ



Стр. 36

ВЫЙТИ ЗАМУЖ
ЗА ИНОСТРАНЦА

ПУГАЧЁВА СПЕЛА ПЕСНЮ БУХГАЛТЕРА



Бухгалтер ветеринарной Клиники из Дивногорска Красноярского края Нина Алексеенко стала автором новой песни Аллы Пугачёвой «Не высывайся, дочка», которую та исполнила на частной вечеринке. Видеоролик к этой композиции буквально за пару дней собрал тысячи просмотров и «лайков» в Интернете. По задумке его создателей, столичных блогеров, роль дочки исполняет Ксения Собчак.

Как выяснилось, пару лет назад Алексеенко выпустила сборник стихов и будучи в Москве, зашла в офис к Кристине Орбакайте и подарила свою книгу. «Я хотела, чтобы моё творчество заметили, но никогда не думала, что оно когда-либо станет стихотворением «Не высывайся дочка» может когда-либо стать песней! Никому конкретно оно не было посвящено, ни моим дочерям, ни уж тем более Ксении Собчак», — говорит Алексеенко.

За использование своих стихов Алексеенко не потребовала от Пугачёвой ни копейки и вообще не имеет к певице никаких претензий: «Я считаю, что авторские права Алла Борисовна не нарушала, она спела её на частной вечеринке, и на своём официальном сайте указала моё авторство. Другое дело, что из этой песни сделали ролик и крутят в Интернете, это уже нарушение». Алексеенко с надеждой отметила, что была бы очень рада, если бы её стихи привлекли внимание и Кристины Орбакайте.

**ВАЛЕРИЙ ЛЕОНТЬЕВ
ВНОВЬ ОДИНОК**

Недавно в СМИ появилась информация, что Валерий Леонтьев полностью переехал из Америки в Россию, живёт в московской квартире, причём совершенно один. Говорят, артист разошёлся со своей супругой Людмилой. Причём роскошный дом в Майами Леонтьев оставил бывшей жене.

Однако некоторые светские хроникёры вообще выступили с сообщениями, что Леонтьев развёлся ещё шесть лет назад, однако, сделал это в рамках строжайшей конфиденциальности. Говорят, Валерий и Людмила растались без ссор и скандалов, оставшись друзьями. Сам популярный исполнитель не даёт комментариев по этому поводу, хотя в недавнем интервью он признался, что мечтает о переменах в жизни.



ПОЧЕМУ НЕ РАЗВЕЛАСЬ МУР И КАТЧЕР



Вот уже год, как Деми Мур и Эштон Катчер объявили о своём расставании после того, как весь мир облетела новость об измене Катчера. Однако актёры до сих пор официально муж и жена. Причина проста как мир: Деми и Эштон не могут поделить совместно нажитое имущество.

По слухам, терпению Деми Мур приходит конец, и она уже готова обратиться в суд. Если это случится, то скандала не избежать.

Всё дело в том, что Эштон Катчер, который, будучи женатым на Деми Мур, чьи доходы были на порядок выше доходов супруга, неожиданно разбогател и категорически против выплаты жене огромной суммы. А тут ещё выяснилось, что 34-летний Катчер стал в прошлом году самым высокооплачиваемым актёром на телевидении.

Благодаря высоким заработкам Катчер, несмотря на 16-летнюю разницу в возрасте, почти догнал супругу Деми Мур по размерам состояния.

Собственно, из-за проблем с дележом имущества Эштон и отказывается подписывать все необходимые для развода документы. Вот так и получилось, что спустя год после расставания Эштон Катчер и Деми Мур до сих пор формально муж и жена. Сейчас, по слухам, актёр переехал из общего с женой дома к своей нынешней подружке, популярной актрисе, звезде фильма «Чёрный лебедь» Миле Кунис.

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 ФС:77-23676. Передача информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Женсовет» обращаться по телефону (473) 251-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции ВОПС Воронежской обл. (473) 256-38-90. Номер подписан в печать 27.09.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2984 Тираж 21 100 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

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

10 СПОСОБОВ поднять себе настроение

В вашей жизни произошло, что-то, что испортило настроение? Чувствуешь себя одиноко? Всё так плохо, что даже на улицу не хочется выходить. Не стоит отчаиваться! Вот 10 способов как поднять себе настроение и подбодрится.

1. ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ПОКУПКАМИ

Наверняка есть вещи, которые вы любите, но редко себе позволяете в силу тех или иных причин. Плохое настроение — это как раз то время, когда баловать себя не можно, а нужно.

Купите себе новую сумку из последней коллекции, шикарный букет цветов, зайдите в кафе и выпейте чашку кофе, цена которого раньше казалась вам безрассудной.

2. ПОДАРИТЕ СЕБЕ ПРОГУЛКУ

Когда вы последний раз были в парке, за городом или просто гуляли по тихим улочкам своего города? Неважно, какое сейчас время года. Попробуйте вынырнуть из Интернета, отложить все дела и подарить себе хотя бы час тишины, в которой вы услышите себя. Подарите себе немного покоя и единения с природой, и вы почувствуете, как жизненная энергия возвращается к вам.

3. ДЕЙСТВУЙТЕ!

Постарайтесь устранить причину вашего плохого настроения. Не ждите, что ситуация решится сама собой, попробуйте взять её в свои руки. Помните, что выход найдётся из любой ситуации. Поделитесь своими проблемами с близкими людьми, попросите помощи у друзей, подумайте, что вы можете сделать сами. Действие вернёт вам уверенность в себе, а значит, и поднимет настроение.

4. УЛЫБНИТЕСЬ!

На первый взгляд, очень сомнительный совет. Однако, учёными уже доказано, что улыбка приводит к выработке гормонов счастья и, соответственно, поднимает настроение. Поэтому заставьте себя улыбнуться: посмотрите любимую комедию, позовите своему самому весёлому другу, наблюдайте за маленькими детьми — словом, сделайте то, что может вызвать у вас улыбку.

5. СПА-ОТДЫХОМ СПА-ПРОЦЕДУРАМ

Вы потешите не только душу, но и тело, наведёшь в салон красоты и закажите свою любимую спа-процедуру, особенно, если обычно жалеваете тратить на это деньги. Поднять настроение прекрасно можно с помощью массажа всего тела, спа-маникюра, спа-педикюра, а также обертываний и различных спа-программ для лица. Поверьте, что, позволив себе эту роскошь, вы почувствуете обновление и прилив новых сил.

6. ЗАЙМИТЕСЬ ВКУС- НЫМИ ЭКСПЕРИМЕН- ТАМИ

Известно, что вкусная еда способна значительно поднять настроение. Это может быть любимое домашнее блюдо, или, наоборот, новая или даже экзотическая еда, которую давно хотелось попробовать. Поход в ресторан, суши-бар или любимую пиццерию гарантированно поднимут настроение. Можно устроить дома тема-



тический ужин и угостить друзей блюдами испанской, греческой или украинской кухни, а заодно и хорошенько повеселиться.

7. ТАНЦУЙТЕ!

Танцы — один из самых эффективных способов возвращения хорошего настроения. Можно просто включить любимую музыку и потанцевать дома. А можно пойти и записаться на уроки, где изучают азы восточных танцев, латины или других танцевальных направлений, которые вас всегда привлекали. Не сетуйте на нехватку времени, а начните заниматься, и вы увидите, что плохое настроение вообще перестанет вас посещать, а фигура станет стройной и подтянутой.

8. ДАЙТЕ ПРОЯВИТЬСЯ СВОЕМУ ТВОРЧЕСКОМУ НАЧАЛУ

В каждом человеке заложены те или иные творческие способности. Попробуйте отыскать свои таланты! Нарисуйте картину, напишите стих, попробуйте расшить бисером свою любимую старую вещь, возьмите в руки спицы, вспомните своё детское увлечение, приготовьте кулинарный шедевр — одним словом, сделайте то, что доставит вам удовольствие, и вы сразу почувствуете себя лучше.

9. ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-ТО ПОЛЕЗНЫМ

Отвлечься от плохого настроения можно, записавшись в тренажёрный зал, на курсы английского или любые другие, которые дадут вам новые знания или навыки. Во-первых, времени на плохие мысли просто не останется, а во-вторых, таким способом вы повысите свою самооценку, что тоже неплохо прогоняет унылый настрой.

10. ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ ИМИДЖ

Иногда для того, чтобы справиться с депрессивным настроением, достаточно просто освежить свой образ. Например, попробовать новомодную стрижку. Но делать это лучше только в союзе со своим проверенным мастером, чтобы новый образ действительно порадовал, а не усугубил плохое настроение. Зато хорошая работа парикмахера может надолго наполнить вас радостью и повысить вашу самооценку.

На самом деле, способов повысить настроение гораздо больше. Пробуйте, находите свои, делитесь ими с окружающими, и вы увидите, что мир вокруг вас станет радостнее и светлее.

ИВАН СТЕБУНОВ:

«ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ДЕЛО-СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ»



О СПОРТЕ, ТРАВМЕ И БОРЬБЕ

— Известно, что в детстве вы серьёзно занимались греко-римской борьбой, неоднократно становились призёром многих соревнований, но в четырнадцать лет сломали позвоночник... Такое испытание в юном возрасте изменило ваше отношение к жизни в целом?

— Ну, скорее всего, мировоззрение изменилось, я так не анализировал... Но вот на моём физическом состоянии это точно отразилось: после компрессионного перелома позвоночника ты уже не можешь расти, поэтому я маленького роста, и спортом сейчас не могу никак заниматься, кроме плавания. И тогда я, конечно, очень переживал. Свою будущую жизнь ведь связывал только со спортом, и, естественно, не собирался так скоро с ним расставаться. И до сих пор это одно из самых больших моих сожалений. По крайней мере, и сегодня я не в состоянии спокойно смотреть борьбу.

О РОЛЯХ

— Иван, как считаете, благодаря какой работе вас помнят люди?

— Думаю, только благодаря «Курсантам». Хороший человеческий проект был. «Курсантов» придумал Валерий Тодоровский, а он умеет писать сценарии, что в нашем деле важно. Раньше меня это вообще не волновало. Но мне... 30, и я начал задумываться о том, кто я, что из себя представляю, что сделал. И понимаю, что часто отказывался от того, от чего не стоило бы, и, напротив, часто соглашался сниматься в ерунду.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Вы остро чувствуете приливы и отливы популярности?

— У меня этого нет, я не вошёл ещё в обойму таких крупных артистов.

— Скажите, а наорать на съёмочную группу вы можете?

— Нет, я всех люблю, и это правильно: всё на площадке на 100% зависит от того, как режиссёр в первый день придёт, как «здрасьте» скажет и какое настроение работе задаст. Мы поехали в Ярославль, жили там, снимали — и я просто кайфовал. Я знал, что проживу дольше, если буду этим заниматься.

О театре и о себе

— А себе в собственных неудачах признаётесь?

Удивительное дело, но становиться актёром Иван Стебунов не собирался. Серьёзная травма помешала профессионально заниматься спортом, и Ивану пришлось пересмотреть свои жизненные планы. Сегодня актёр Иван Стебунов многим телезрителям знаком по главным ролям в фильмах и сериалах. Театральная публика Москвы знает его по работам в знаменитом театре «Современник», на сцене которого Иван играет главные роли — Чацкого в «Горе от ума», Тузенбаха в «Трёх сёстрах». «В нём определённо что-то есть», «притягивает к себе» — пишут в комментариях к статьям про Ивана почитательницы его таланта. Личная жизнь актёра также полна неожиданных поворотов. В театре «Современник» он познакомился с актрисой Мариной Александровой, которая вскоре стала его женой. Но бурный роман и счастливая семейная жизнь продлились только три года, и вскоре актёры расстались.

— Театр — странная вещь. Надо подчинять ему каждый свой день. Я же — халтурщик. И когда аллодисменты не раздаются, я понимаю, что заслужил это, потому что сегодня утром ездил в банк, что-то делал, а потом в 18:30 приехал, быстро переоделся в Чацкого и пошёл играть. Не должно быть так.

— Может, вам просто хочется напугать на себя разгильдяйство?

— Ничего не напускаю и не хочу быть разгильдяем. В зале люди, и после спектакля ты не можешь выйти и сказать, мол, извините, сегодня я не выспался. Выкладываюсь всегда по полной, перед каждым спектаклем стою за кулисами и нервничую. Чем мне в этом смысле нравится, например, «Сатирикон» — там режим: в 11:00 — молодых артистов танец, в 13:00 — музыкальные инструменты, в 15:00 — распевка, в 17:00 — репетиция текущего спектакля, в 19:00 — сам спектакль. И только так ты будешь по-настоящему готов. В Театре Додина — в 17:00 речевая разминка. Это правильно. Артисту нужно трудиться. Есть, конечно, и такие, кто приходит в театр и по щелчку включается в работу. У меня так не выходит.

О ЛИЧНОМ

— Сакраментальный вопрос. Не обижаетесь, что вас сравнивают с Константином Хабенским?

— Нет. Мы оканчивали одну академию, учились у одних педагогов, поэтому у меня иммунитет на эту тему выработался с 1 сентября 1-го курса: не было человека, который бы мне при встрече о моем сходстве с Хабенским не сказал. Потом мы с ним познакомились, подружились, и всё стало ещё проще. Я всё понимаю: есть же типаж.

О друзьях

— А друзья среди актёров театра есть?

— Все мои настоящие актёрские друзья — в Петербурге. В Москве нет таких близких людей. Есть товарищи, которым я могу довериться, но только они не артисты. С артистами я не дружу. У меня много приятелей. Но в целом мне это неважно. Однажды, помню, звонит сестра, вся в слезах: «Ваня, у тебя когда-нибудь так было, чтобы за целый день никто не позвонил?» Говорю: «Алена, я обожаю такие дни». Для меня любой телефонный звонок — это сразу невроз. Ни в какой дружбе я не нуждаюсь. В «Современнике» отношения у всех сугубо профессиональные, коллегиальные, не более того.

О РАЗВОДЕ

И ГАЛИНЕ ВОЛЧЕК

После расставания с Мариной Александровой Иван хотел уйти из «Современника», где актёры вместе работают. Галина Борисовна Волчек, руководитель «Современника», отговорила молодого актёра от этого шага.

— Галина Борисовна — моя любимая женщина. Я её люблю по-настоящему и никогда не предаю, серьёзно. Она мне так помогла. Когда я вошёл в её кабинет с твёрдым намерением уйти из театра, она сказала: «Ваня, ты не выйдешь из этой комнаты, пока не примешь решения остаться».

— А вы написали тогда заявление об уходе?

— Нет, ещё не написал, так не делается, сначала надо было поговорить с Галиной Борисовной лично.

— Но были уверены, что уйдёте.

— Абсолютно. У меня был подготовлен монолог, я уже всё продумал, знал, как ей объяснить, и знал, что она поймёт. А она сказала (пародирует хриплый голос Волчек): «А теперь послушай меня...» — и начала рассказывать свою историю с Евгением Евстигнеевым, когда он ушёл от неё к другой. Когда она всё узнала, она произнесла гениальную фразу, которую я всегда повторяю: «Если у тебя

хватает смелости мне врать, почему ты не осмеливаешься сказать правду». Это сильно. Я понял: да, по сравнению с её рассказом моя собственная история мало что значит.

ОБ ИЗБРАННИЦЕ И СУДЬБЕ

После развода с Мариной Александровой Иван Стебунов встречался с молодой актрисой Аглаей Шиловской, с которой познакомился на съёмках фильма «Мы одна семья». Дело даже шло к свадьбе, но стать одной семьей у молодых людей не получилось.

— Вы для своей будущей женщины будете подарком или наказанием?

— Судьбой. Точно. И либо она это поймёт, либо пропадёт. А вообще, это замечательное дело — семейная жизнь. Надо жениться, рожать детей. Лежишь дома, живот почесываешь, смотришь канал «2x2». И чтобы на кухне кто-нибудь был. Брак — это очень правильно.

О РЕЖИССУРЕ И БЫВШЕЙ ЖЕНЕ

Иван Стебунов окончил Высшие режиссёрские курсы и начал снимать кино. Его короткометражный фильм

«Седьмой» (2011) был представлен на фестивале «Кинотавр».

В интервью Вадиму Вернику актёр очень откровенно рассказывает об этом части своей жизни.

— Ваня, я начну с главного: у тебя замечательные роли и в кино, и в театре — в «Современнике». Один Тузенбах в «Трёх сёстрах» чего стоит! Мечта любого молодого актёра. Скажи, почему тебя потянуло в режиссуру? Ты разочаровался в актёрской профессии?

— Я не то чтобы разочаровался. Но, честно признаюсь, лет пятнадцать из своих тридцати я грезил именно этим. И даже моя учеба в театральном институте была отсрочкой, «вступлением» к самому главному. С моей стороны это был осознанный шаг. В чём-то я могу сказать спасибо своей бывшей жене, это она меня организовала.

— А твоя бывшая жена — Марина Александрова.

— Да. И мне всегда было... не то чтобы лень, но я мог надолго отложить решение заняться режиссурой — на год, например. Когда мы с Мариной поженились, она меня «собрала». Узнала о моём желании снимать кино и стояла надо мной, когда я писал работы.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

СТЕБУНОВ Иван Сергеевич

Дата рождения: 9 ноября 1981 года. Родился в г. Павловске Алтайского края.

Образование: окончил Санкт-Петербургскую академию театрального искусства.

Работа в театре: играет в спектаклях театра «Современник».

Работа в кино: «Курсанты» (2004), «Пираты Эдельвейса» (2004), «Золотые парни» (2005), «Последний уик-энд» (2005), «Громыды» (2005), «Мёртвое поле» (2006), «Охотник» (2006), «Ваша честь» (2006), «Такси для ангела» (2007), «Искушение» (2007), «Дом на набережной» (2007), «Трое и Снежинка» (2007), «Любовь на острие ножа» (2007), «Застава Жилина» (2008), «Долг» (2009), «Всё не случайно» (2009), «Дом солнца» (2010), «Смерть Вазир-Мухтара. Любовь и жизнь Грибоедова» (2010), «Котовский» (2010), «Допустимые жертвы» (2010), «На солнечной стороне улицы» (2011), «Одуванчик» (2011), «МVP» (2012), «Моя безумная семья» (2012), «Однолюб» (2012), «Пётр Лещенко» (2012).

Семейная жизнь: был женат на актрисе Марине Александровой, с которой расстался.





Солидный дяденька, который легко мог бы скупить половину цветочного магазина, лезет на клумбу, чтобы нарвать скромных цветочков. Для своей любимой. Молодой человек, для которого приобретение одного цветочка означает один полугодный день, покупает самый роскошный букет. Для своей любимой. Оба совершают типично мальчишеские поступки — кто какой может. И, между прочим, очень этим гордятся. Из чего же сделаны наши мальчишки?

МУЖ или мальчишка?

Только не надо думать, что все мальчишеские поступки посвящены Прекрасной Даме. То есть вам. Скажем, скандал, который он, пылая благородным гневом, учинил своему непосредственному начальству, вряд ли имеет к вам какое-нибудь отношение. Как и дурацкий спор с приятелем о том, например, сможет ли он на своей машине добраться до работы за пять минут вместо стандартных двадцати. Разумеется, это тоже мальчишество: взрослые люди с начальством договариваются, а не доводят его до белого каления. И не будут вылетать на скорости на встречную полосу, лишь бы одержать победу над приятелем. Но, видимо, для них это своеобразный способ почувствовать себя свободным, смелым, азартным и совершенно нерасчётливым. Противоположный тип мужчин, которым и в голову такое никогда не придёт, представляют собой доволь-

но унылое зрелище. Если честно, мальчишество, даже опасное, милее нам, чем занудная правильность и полная предсказуемость. Не потому ли о фокусах своего избранника мы рассказываем со смешанным чувством раздражения и гордости? И ещё неизвестно, что преобладает... Проблемы начинаются, когда мальчишество превращается в главное, а то и единственное средство его самовыражения. Когда опасных выходов вы со страхом ждёте от него на каждом шагу, но... мужчины-мальчишки умеют нравиться. Они выгодно выделяются на фоне скучных, озабоченных решением многочисленных серьёзных проблем взрослых мужчин. Уж они-то ничем не обременены. Или вовремя умеют об этом забыть. Они кажутся отважными и независимыми. Они делают, что хотят, и говорят, что думают. Даже глупости говорят и делают так, что дух захватывает

от восторга. В роман с мужчиной-мальчишкой хочется броситься с головой, не раздумывая. Ну кто ещё даст шанс разом покончить с серостью и обыденностью, пожить весело и легко, подразнить своё серьёзное окружение, вернуться в детство, наконец? При ближайшем же рассмотрении выясняется: насколько просто в него влюбиться, настолько же тяжело поддерживать с ним отношения. И уж тем более — жить под одной крышей. Гости, которые каждый раз появляются на ночь глядя, выходные, которые он устраивает посреди недели, или война не на жизнь, а на смерть с соседкой по лестничной площадке из-за соседской же кошки — от всего этого рано или поздно устанешь. Но все эти бытовые неудобства — лишь вершина айсберга. У каждого такого персонажа есть свои причины устраивать беспорядок в своей, а заодно и в вашей жизни. Как правило, это его личные серьёзные проблемы, с которыми вам придётся столкнуться. А потому как столкновение всё равно неизбежно, попытаемся выяснить, с какими именно. Все подобные мужчины проявляют мальчишество и в отношениях с противоположным полом. Романы с ними на поверку могут оказаться игрой без правил, оазисом полной свободы, развлечением, которое быстро надоедает. Для мужчины мальчишество в любви — это возможность испытывать острые ощущения и получать удовольствие, не связывая себя никакими условиями и обязательствами. Его романы обычно протекают легко и непринуждённо, производя впечатление слегка сумасшедшего предприятия. Вполне возможно, что и вам самой такие отношения будут доставлять удовольствие. До определённого момента. Но как только они затянются, вы познакомитесь и с оборотной стороной медали, потому как все «взрослые» проблемы ваш спутник, со свойственной ему лёгкостью, предпочтает решать вам самой. Иногда будит казаться, что финансовые, квартирные, бытовые и прочие скучные вопросы для него вообще не существуют, а поступки — далеко не всегда соответствуют истинным чувствам. Театрализованная сцена безумной ревности, к примеру, чуть не закончившаяся потасовкой с «соперником», отнюдь не означает, что он всерьёз вас ревнует и боится потерять. Он несколько не стесняется того, что ведёт себя как капризный ребёнок, но если вы будете регулярно срывать его планы, он быстро превратит вас в строгую училку, будет наслаждаться игрой в непослушного первоклассника. И в один прекрасный день вы с удивлением обнаружите, что в глазах его друзей выглядите стервозной занудой, кото-



рую он весело обводит вокруг пальца. Однако с женщиной, которая ему по-настоящему дорога, он связывает совсем другие ожидания. И если вам действительно так уж необходимо это ясноглазое счастье, в ваших силах сделать так, чтобы такому мужчине не удалось бы испортить вам жизнь.

ВЕЧНЫЙ РЕБЁНОК

Основная его проблема – инфантильность. Проявляется во всём – от работы до отношения с противоположным полом. Однако же, вовсе не детская непосредственность заставляет его на ваших глазах флиртовать с какой-нибудь обольстительной блондинкой. Напротив, им движет желание предстать в глазах окружающих совсем взрослым, самостоятельным и сильным мужчиной. Помноженное на типично детское представление о том, как, собственно, люди взрослеют. Борьбась с таким типом мальчишества трудно. Пожалуй, сложнее всего. Да и есть ли смысл?

РИСКОВЫЙ МУЖЧИНА

Оно вечно не хватает острых ощущений. Мальчишество просыпается в нём именно в те моменты, когда есть возможность рискнуть. Причём наиболее привлекателен для него именно физический риск, когда возникает вполне реальная опасность для здоровья и жизни. Он может руководствоваться расчётом и здравым смыслом во всём, что касает-

ся, скажем, профессиональных обязанностей, но мгновенно принимает боевую стойку, стоит на горизонте появиться незнакомцу с нахальной выражением лица. Прыжки в воду с высокой скалы и лихачество за рулём – рядовые номера из репертуара рискованных парней. Чем больше ответственности приходится демонстрировать в повседневной жизни, тем отчаяннее их выкрутасы.

ВЕСЕЛЬЧАК

Душа любой компании. Его неожиданные шутки, а также ужимки и прыжки пользуются большим успехом. В них он упражняется, чувствуя жизненную необходимость поддерживать интерес окружающих к своей персоне. С мужчинами такого типа связаны, как правило, самые сильные разочарования. Там, где недостаточно зрителей, они порой теряют львиную долю своего обаяния и злятся, если им об этом говорят.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ ГЕРОЙ

Для него, как и для шутника, мальчишество – способ привлечь к себе внимание. На фейерверк же легкомысленных и изящных выдумок он, однако ж, органически не способен. Для этого он слишком скован, робок и недостаточно энергичен. Зато время от времени решается на нечто из ряда воны выходящее, что полностью компенсирует его обычную застенчивость. Именно он неожиданно для окружающих способен бросить в лицо начальнику слова, которые ещё долго будут передаваться коллегами из уст в уста. Его полная непредсказуемость пугает. Как и то, что он легко теряет чувство самосохране-

КАК ОТЛИЧИТЬ МАЛЬЧИКА ОТ МУЖА

Он все ещё мальчик, если:

- с лёгкостью истратит всю зарплату на друзей или на хобби;
- попытается лихо справиться с тем, с чем раньше никогда не имел дела, например с автомобилем, стиральной машиной или горными лыжами;
- выдаст себя за другого, а потом забудет признаться, что это была шутка;
- попытается кого-то защитить, даже когда этот кто-то совершенно не будет нуждаться в его защите;
- может бросить – без предупреждения и каких-либо объяснений – любовницу, работу, учёбу, дело всей жизни;
- по истинным соображениям перестанет общаться с лучшим другом;
- затеет глупый спор и приложит титанические усилия, чтобы его выиграть;
- даст вам совершенно нереальное обещание, которое никогда не сможет выполнить;
- всё-таки однажды выполнит это обещание. И за это ему простят (и вы тоже простите) все прежние «подвиги».

ния, совершая поступки, которые, по большому счёту, ему совершенно не свойственны.

ПРИТВОРЩИК

Мальчишество с успехом помогает ему прикрывать лень, трусость и банально разгильдяйство. Из затруднительных ситуаций притворщици-универсалы обычно выходят со словами: «Я вёл себя как мальчишка!» – мило улыбаясь, в расчёте на снисходительность. Есть и такие, кто маскирует под мальчишество определённые недостатки, о которых сам прекрасно знает. И порой делают это на протражении всей жизни. Допустим, он раз за разом отказывается от выгодных профессиональных предложений — и за этим может скрываться боязнь ответственности. Или что-то ещё, что он предпочёл бы не демонстрировать никому.

Если этот «мальчик» вам очень дорог, то...

■ Относитесь более серьёзно к его проблемам. Пусть он сам превращает их в один сплошной, пользуясь его же терминологией, прикол, дайте ему почувствовать, что вас не обманывает его напускное легкомыслие.

■ Старайтесь подходить к его выходкам объективно: над забавными можно и посмеяться, но не слишком удачно смело критикуйте.

■ Не идеализируйте его мальчишество – иногда оно выглядит симпатично, но временами может быть отталкивающим. И ему не мешает узнать об этом.

■ Не позволяйте ему превращать в игру то, к чему вы относитесь серьёзно. Даже если ваша серьёзность вызовет его иронию.

■ Решительно не позволяйте ему распорядиться вами и вашей жизнью. И это относится к любой, даже несерьёзной ситуации.

мальная машина, а не какая-то «божья коровка», в которую уместиться даже труднее, чем в маршрутное такси.

4. Тебя редко приглашают в гости замужние подруги? Лишний вес поможет тебе решить эту проблему! Всего тридцать дополнительных килограммов помогли нам с хозяйкой стать желанными гостями в таких домах, а также получать почётные просьбы пригласить за мужьями на время командировок подруг!

5. Другие женщины вообще станут относиться к тебе гораздо лучше! Им приятно находиться в обществе таких, как мы: своим видом мы, знаете ли, повышаем их самооценку! А что может быть лучше, чем служить источником радости для других?

6. Если ты приезжаешь на отдых одна, тебя достают на пляже мужчины с предложением познакомиться? Толстей! Мы всегда проводим свой отпуск спокойно, с книгой в руке и без дурацких домогательств!

7. Ты замечаешь на своей талии каждый лишний съеденный пирожок? Толстей, и ты не заметишь на своей талии даже лишнего съеденного торта! Отныне никаких душевных терзаний!

8. В телефонах знакомых мужчин ты всегда фигурировала только под мужскими именами? Даже если вас связывали только приятельские отношения? И всё потому, что жёны у твоих друзей сумасшедшие ревнивицы? Будь толстой! И ты не только получишь право на своё настоящее имя в записной книжке, но и честную фразу от друга жене: «Мы с Маринкой на работе сегодня задерживаемся подольше!»

9. Ты расстраиваешься, становясь на весы? Тут, конечно, потребуются терпение, но если ты его наберёшься, то в один прекрасный день взвешивание потеряет всякий смысл — на весах не окажется подходящей для тебя цифры!

10. Ты не знаешь, на чём ещё сэкономить? Я открою тебе лёгкий способ: когда для стрелочки на весах не останется делений, ты бросишь есть и перейдёшь на воду и траву на неопределённый срок! Твои затраты на статью расходов: «пища» уменьшатся почти на 100%!

Ну, скажи мне, кто в здоровом уме и трезвой памяти откажется от таких преимуществ? И променяет это на безрадостную жизнь с умеренным здоровым питанием и мужским вниманием?



МОНОЛОГ ЛИШНЕГО ВЕСА

(вредные советы)

Я например, не понимаю ни худышек, ни тех, кто стремится в их ряды: у этих женщин столько ненужных проблем! Вот я лично радуюсь каждому новому килограмму. И всем рекомендую делать так же! Быть толстым — это практично, выгодно и экономно. Просто не все это понимают. Но я помогу, я открою тебе глаза на все выгоды, которые приносит лишний вес! Смотри сама:

1. Ты боишься возвращаться поздно вечером домой одна? Вдруг маньяки сексуальные нападут? А моя обладательница спокойно проходит со мной два неосвещённых квартала — я сам на кого хочешь, наладу. А если не нападу, а упаду сверху, то в живых останемся только мы. Маньяки это тоже явно понимают, потому что ни одного из них не встречалось.

2. Ты спускаешь все деньги на новые одежки? Потолстей до причастующих размеров, и в магазинах на тебя не будет ничего подходящего! А то, что будет, наверняка — чёрное. Зачем тебе много разных

чёрных мешков? Всё равно, кроме тебя, разницы никто не увидит. Ты сэкономишь и деньги, и время! Я тебе больше скажу, ты перестанешь получать удовольствие от хождения по магазинам!

3. Ты всегда хотела иметь собственную машину, но никак не получается накопить? Толстей! Поверь моему опыту, когда ты перестанешь помещаться в маршрутке в час пик, ты найдёшь деньги на покупку автомобиля. Причём это сразу будет нор-



ПРОДУКТЫ-ПРОВОКАТОРЫ

Некоторые продукты заметно стимулируют аппетит. Что с этим делать тем, кто желает сбросить вес? Можно ли их чем-то заменить?

ЧЁРНЫЙ КОФЕ

ПРИЧИНЫ

Кофе — сильный стимулятор работы желудка, желчного пузыря и поджелудочной железы. Особенно мощно на желудочно-кишечный тракт действует напиток без молока или сливок. После чашечки ароматного напитка все наши органы настраиваются на рабочий лад и требуют «продолжения банкета». И если человек не поест, у него может появиться изжога и сосущие ощущения в области желудка.



ВАША ТАКТИКА

Ограничьте употребление кофе одной-двумя чашками в день. Пейте его после плотного приема пищи, но ни в коем случае не натощак, добавляйте в него молоко. При желании заменяйте кофе напитком из цитрусов.

Если же неоднократная «доза» кофеина требует вам из-за низкого артериального давления, проконсультируйтесь с доктором. Возможно, справиться с гипотонией вам помогут растительные стимуляторы: женьшень, элеутерококк, родиола розовая.

ШОКОЛАД И ДРУГИЕ СЛАДОСТИ

ПРИЧИНЫ

Сладким приятно заедать неприятности и подкармливать мозг. Ведь под действием сахара вырабатываются «гормоны удовольствия».

Но сладкое не только расслабляет и успокаивает. Простые углеводы из шоколада, газировки, конфет, тортов и пирожных вызывают резкий выброс гормона инсулина. В результате через какое-то время у человека появляется острое чувство голода, которое провоцирует переедание.



ВАША ТАКТИКА

Ежедневно ешьте орехи, тыквенные или подсолнечные семечки, арбузы, инжир. Эти продукты богаты магнием. Он успокаивает почти также хорошо, как сладости, но при этом не вызывает сдвигов в выработке инсулина.

Если желание лакомиться конфетами и шоколадом не исчезает, откажитесь от вредной привычки постепенно. Уменьшайте порции, и ешьте сладкое вначале не чаще, чем раз в три часа. Затем эти интервалы постепенно увеличивайте до 6-8 часов. Какое-то время придётся терпеть, но затем вы почувствуете значительное уменьшение тяги к сладкому.

ЧИПСЫ И СУХАРИКИ

ПРИЧИНЫ

Любителям чипсов и сухариков отказаться от такой пищи довольно сложно. Всё дело в усилителе вкуса глутамате натрия. Без него еда начинает казаться пресной. Но эта добавка существенно стимулирует аппетит.

ВАША ТАКТИКА

От перекусов продуктами с глутаматом нужно отказываться. Ведь они не просто калорийны и опасны для фигуры. В них совсем нет витаминов, зато в избытке соль, жиры и другие вредные вещества.

Быстрее отыгнать от стимулирующей «химии» помогут белки растительного происхождения, которые содержатся в сое, фасоле и орехах. Они надолго создают чувство сытости. Вам поможет также употребление свежего оливкового масла и жирной рыбы, такой, как скумбрия, сёмга. Эти продукты богаты омега-кислотами, которые уменьшают вред, наносимый чипсами и сухариками.



ОСТРАЯ ПИЩА И КОПЧЁНОСТИ

ПРИЧИНЫ

Перец, чеснок и другие специи стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и повышают настроение. Но при этом они заметно повышают аппетит. Аромат специй и копчёностей активирует центр голода через обоняние. А их раздражающее действие на желудок стимулирует выработку пищеварительных соков.

ВАША ТАКТИКА

Если ваш желудочно-кишечный тракт здоров, а вес в норме, ничего страшного в пристрастии к острой пище нет. Но пища худеющих должна быть почти пресной. Это полезно и для поддержания нормального веса, и для желудка.

Если вы совсем не можете отказаться от специй, выбирайте такие, которые не слишком стимулируют аппетит. К ним относятся фенхель, имбирь, чабер. Ну а от копчёностей худеющим надо отказаться раз и навсегда. Ничего, кроме вреда, организму они не приносят.



Хурма:

СОЛНЕЧНАЯ КОСМЕТИКА

Как только не называют этот фрукт: «сердечное яблоко», «китайский персик», «оранжевый помидор» и даже «оранжевое солнце». В переводе с тюркского «хурма» означает «любимая, сладкая, милая». Если купить очень спелую хурму, особенно корольк, с лёгким привкусом шоколада, в точности названия не будет никаких сомнений. Хурма не только вкусна, но и очень полезна, в том числе и для кожи. Домашние косметические средства с хурмой готовятся несложно.



МАСКИ ИЗ ХУРМЫ

● **Маска для жирной кожи.** 1 ст. л. мякоти хурмы взбейте в миксере вместе с 1 яичным белком. Смажьте лицо полученной кашцей и оставьте на 15 мин., затем снимите ватным тампоном, смоченным в прохладной воде. Если делать такую процедуру регулярно, поры заметно сузуются, пропадают прыщики.



● **Для увядающей кожи.** 2 ст. л. мякоти хурмы смешайте с 2 ст. л. молока (или с 1 яичным желтком) и с 1 ст. л. жирных сливок. Смесь нанесите на лицо на 10-15 мин., после чего смойте тёплой водой. Прекрасно смягчает кожу.

● **Очищающая маска для жирной кожи.** Половинку хурмы очистите от кожицы, мякоть измельчите. Добавьте 2 ст. л. кефира или простокваши, 1 ст. л. твёрдого сырого картофеля, 1 ст. л. крахмала и 1 взбитый яичный белок. Перемешайте всё (можно взбить в миксере) и нанесите на лицо на 15-20 мин. Снимите ватным тампоном, смоченным в холодной воде.

● **Для чувствительной кожи.** 1 ст. л. мякоти хурмы смешайте с 1/2 ст. л. сметаны и с 1/2 ст. л. творога до однородной массы. Нанесите на лицо толстым слоем и спустя 15-20 мин. смойте тёплой кипячёной водой.

ДЛЯ ТЕЛА

● **Антицеллюлитная маска.** Очистите 2 хурмы от кожицы, разотрите мякоть и смешайте с 3 ст. л. морской

соли. Добавьте по 2 ст. л. сока апельсина и лимона и всё перемешайте до однородной массы. Массирующими движениями вотрите фруктовую смесь в предварительно распаренные проблемные зоны. Смойте маску под сильной струей тёплой воды, а затем примите контрастный душ. Хороший результат будет, если делать процедуру через день в течение месяца.

● **Тонизирующая ванна из хурмы.** Приготовьте настой из сухих листьев хурмы из расчёта: 1 ст. листьев хурмы на 1 ст. кипятка. Добавьте настой в тёплую ванну, принимайте ванну 15-20 мин. После ванны можно не ополаскиваться, а просто промокнуть кожу мягким полотенцем.

КРЕМ ОТ НЕПОГОДЫ

В ненастные дни, когда кожа часто шелушится и сохнет, можно приготовить простое и эффективное средство — крем из хурмы. Разомните мякоть хурмы, 1 ст. л. полученной кашицы разотрите с 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичным желтком и 1 ч. л. мёда до получения однородной массы. Крем нанесите на лицо на 20-30 мин., после чего излишки снимите бумажной салфеткой.

ХУРМА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ...

Диетологи рекомендуют включать этот фрукт в свой рацион как можно чаще. Несмотря на свой сладкий вкус, калорийность хурмы не так велика и колеблется в рамках 60-70 калорий

на 100 г, в зависимости от сорта. Хурма отлично утоляет голод и содержит массу полезных веществ, витаминов, минералов и антиоксидантов. Существует несколько вариантов диет с использованием хурмы.

Например, диета предполагает, что один приём пищи (завтрак или ужин) заменяют 2-3 плодами хурмы (около 300 г). В остальные приёмы пищи в рационе обязательно должны быть нежирные белковые продукты (рыба, постная говядина, творог), салаты из овощей, овощные супы, кисломолочные продукты. Хурма очень полезна для общего тонуса и повышения умственной активности: если съесть одну хурму, работать станет легче.

... И НАСТРОЕНИЯ

Известно, что хурма обладает тонизирующими свойствами. Она улучшает аппетит, повышает работоспособность, успокаивает нервную систему. В хурме содержится значительное количество антиоксидантов, много калия, магния, кальция, йода и железа. Хурма успокаивает нервную систему и повышает работоспособность. Достаточно съедать 1 плод хурмы ежедневно. Выберите только спелые плоды хурмы, иначе их вкус будет недостаточно сладким, а мякоть — суховатой.

Чтобы не случилось перепадов настроения и осенней хандры, психологи советуют почаще смотреть на оранжевый цвет. Янтарно-оранжевая хурма для такой цветотерапии очень даже подходит.

Внимание! Как и все плоды ярко-оранжевого цвета, хурма может вызывать аллергию. Не рекомендуется хурма при сахарном диабете.

ВЫБИРАЕМ УКРАШЕНИЯ

Бусы и ожерелья сегодня бывают из самых разных материалов: камня, дерева, пластмассы, стекла, металла, ткани и керамики. Чтобы не ошибиться с выбором, познакомьтесь с советами стилистов.

ОДЕЖДА И БУСЫ

■ Чем проще крой платья, тем более заметными и яркими могут быть украшения. Допустимо даже надеть несколько нитей разных цветов одновременно. Такие бусы будут самым заметным акцентом в costume.

■ Если в качестве аксессуара выбирают крупные бусы, весь ансамбль должен быть предельно простым. Бывает и такое, что сегодня не бусы подбирают к наряду, а наряд к бусам. Для разноцветных бус подходит однотонная одежда, с бусами одного цвета можно оживить себе более пеструю гамму.

■ Ниспадающие бусы красиво смотрятся с длинным платьем. Если платье короткое, выбирайте более короткое украшение.



ОРИЕНТИР: СТИЛЬ

■ Очень красиво смотрятся бусы из полудрагоценных камней, янтара, перламутра или дерева. Их носят с нарядами в фольклорном стиле или летними платьями. Не сочетайте различные материалы друг с другом и не дополняйте их изделиями из пластмассы.

■ Длинными нитками бусы можно украсить как открытое платье или топ, так и объемный вязаный свитер.

■ Пластмассовые бусы ярких цветов прекрасно сочетаются с многослойны-

ми нарядами и открытыми однотонными футболками, украшение из натурального или искусственного жемчуга – с однотонными вечерними платьями классического силуэта. Крупные фантазийные бусы с кулоном-подвеской подойдут к пуловерам и кардиганам объемной вязки.

ПО ФИГУРЕ

■ Крупные бусы и ожерелья – модный хит. Такой яркий аксессуар поможет придать новое звучание старой блузке, топу, пуловеру или платью. Как правило, крупные бусы бывают круглые. Полным женщинам с большим бюстом лучше отказаться от такой бижутерии.

■ Женщинам с полной короткой шеей не стоит носить круглые и яркие бусы у основания шеи, лучше выбрать длинные бусы – это поможет выглядеть более изящно. Прилегающие бусы прямо по шее хорошо подойдут тем, у кого тонкая и высокая шея.

ПОД ЦВЕТ КОЖИ И ГЛАЗ

■ Расцветка бус подбирается не только в зависимости от одежды, но и от внешности. Если у вас светлая кожа и волосы, подойдут бусы нежных пастельных тонов. Темноволосым женщинам со светлой кожей следует выбирать яркие контрастные украшения. Женщинам с цветным типом «осень» отлично подойдут янтарные, деревянные и золотистые нити.

КОСМЕТИКА ПО ПОЛОЧКАМ

Косметику мы храним не только в косметичке, но и на полочках в ванной, в шкафчиках и на туалетном столике. Эти пространства порой представляют собой небольшой склад косметической продукции. Надеемся, что наши советы помогут вам провести ревизию и навести порядок.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

■ При покупке косметики в магазинах нас часто снабжают рекламными буклетами, каталогами, листовками, информирующими о предстоящих акциях и скидках. Лучше всего выбирать нужную информацию и сразу же выбрасывать всю сопровождающую продукцию в мусорное ведро либо складывать в макулатуру.

■ Соберите все внешние упаковки и листочки с инструкциями, которые накопились в вашем косметическом сундучке. Скорее всего, вы давно уже всё прочли. Ненужные коробочки и листочки можно смело отправлять в мусорную корзину.

■ Пересмотрите все флаконы и тюбики с остатками кремов, проверьте сроки годности. Просроченную продукцию хранить незачем. Если срок годности установлен не удаётся, прислушайтесь к запахам. Испорченная косметика имеет весьма специфический аромат.

■ Существует такая проблема, как аллергическая реакция на косметику. Самый дорогой крем или тушь могут просто не подойти. Либо купленная косметика не нравится по цвету или запаху. В результате поисков и экспериментов на туалетном столике иногда скапливаются ряды тюбиков и баночек, которые не используются и только пылятся. Найдите им достойное применение – отдайте родственникам и подругам.

■ Если косметики накопилось много, что-то можно положить в спортивную косметичку, что-то привезти на работу. В любом месте у вас будет под рукой косметичка.

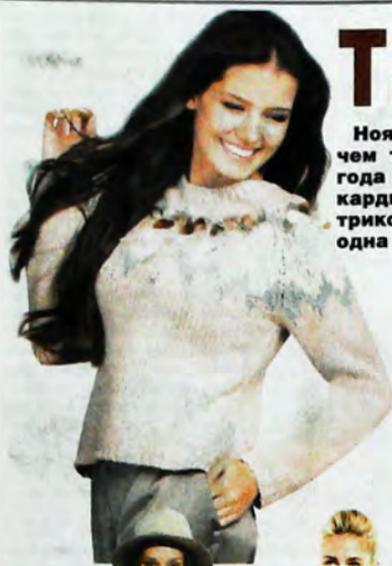
■ Гораздо полезнее и экономнее покупать новую косметику только тогда, когда израсходована вся старая.

ТЁПЛЫЕ ВЕЩИ

Ноябрь — это уже поздняя осень. Лучшей одежды, чем тёплый уютный трикотаж, для этого времени года придумать трудно. Свитера, водолазки, жакеты, кардиганы, шарфы, шапочки — это ещё далеко не вся трикотажная коллекция. В этом сезоне трикотаж — одна из ярких тенденций моды.

КЛАССИКА ЖАНРА: КАРДИГАН, ВОДОЛАЗКА, ПЛАТЬЕ

При подходящей погоде тёплый кардиган может заменить пальто или спортивную куртку. Эта комфортная одежда сочетается с вещами самого разного стиля. Классикой трикотажных коллекций можно назвать и традиционную водолазку. В моделях этого сезона популярно комбинирование разных фактур. Не выходят из моды трикотажные платья. Этой осенью актуальны платье-футляр, отрезные по талии платья, платья прямого силуэта в стиле 60-х годов. Хит прошлых сезонов — платье-свитер — по-прежнему очень популярно. Прекрасно смотрится, когда дополнено поясом или ремешком.



ДЖЕМПЕР ПО-НОВОМУ

Если простой классический джемпер украсить пайетками, аппликацией или пёрышками, получится нарядная и модная вещь. Следующая идея для джемпера — носить его в комплекте с меховым воротником. Джемпер без воротника, тонкий и изящный, выглядит элегантно и может присутствовать даже в деловом костюме, если будет удачно подобран по цвету. Однотонный или яркий двухцветный свитер, свитер с рисунком можно надеть и с джинсами, и с лёгкой юбкой.



МОДНЫЙ РЕЛЬЕФ

Кардиганы, свитера, пуловеры и шарфы объединяет модный в этом сезоне узор — крупные косы. Популярны трикотажные вещи с рельефной вязкой.



ШАПКИ И БЕРЕТЫ

Мягкие и тёплые шапки из трикотажа очень любят многие модницы. В коллекциях этого сезона шапки самых разных форм, крупной вязки, со скандинавским узором, романтичными цветами и, конечно же, помпонами. Если же шапка не к лицу, стилисты советуют примерить трикотажный вязанный берет, который идёт практически всем.

ШАРФЫ И ПАЛАНТИНЫ

Длинный шарф не только поможет защитить от холода, но и создать стильный образ. Способов носить шарф несколько: можно завязать его бантом, уложить вокруг шеи, заправить за пояс и т. п. Возможности палантина тоже велики. Например, палантин в модную клетку может стать главным акцентом в ансамбле.



КОЛГОТКИ И ЛЕГГИНСЫ

Плотные колготки — необходимая вещь в осеннем и зимнем гардеробе. Модный синий, сиреневый, винный и другие цвета помогут внести яркий штрих в ансамбль и создать оригинальные сочетания с одеждой. Новинка этого сезона — леггинсы с мелким рисунком и леггинсы с крупной вязкой.



НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ОБОЕВ

У кого из нас в кладовке не завлялась парочка рулонов старых ненужных обоев? Вроде, они уже ни к чему, но выбросить жалко. А ведь с помощью куска обоев и капельки фантазии можно оживить старую мебель, скучные аксессуары и подна- доевший интерьер.



СТИЛЬНАЯ ТАБУРЕТКА

Они лёгкие, удобные, устойчивые... Но, чаще всего, такие банальные и скучные! Добавить обычной табуретке немного цвета и стиля можно, приклеив к сиденью кусок обоев по размерам сиденья. Сверху покройте прозрачным акриловым лаком. Если табуретки ещё и сочетаются с обоями кухни, то получится полный комплект.



ДЕКОР ДВЕРЕЙ

Ровная плоская поверхность дверей так и просится быть чем-то украшенной. Глаз устаёт от такого пустого пространства. Попробуйте наклеить на дверь целый кусок обоев или несколько кусков причудливой формы в тон общему интерьеру. Обоями так же можно затенить стеклянную вставку в двери.



СТОЛИК ИЛИ ТУМБОЧКА

Перемены вносят в нашу жизнь разнообразие. Почему бы не обновить старый столик новой «столешницей» из обоев, особенно, если у него с поверхности стёрлась полировка или появились царапины? Просто ровно приложите кусок обоев по размеру к поверхности столика или тумбочки, а сверху положите стекло, чтобы продлить жизнь новой столешнице. Кстати, её можно менять по любому поводу или в зависимости от того, в какую комнату вы переставите столик.

ИЗГОЛОВЬЕ КРОВАТИ

Изменение дизайна изголовья кровати создаёт широкий простор для фантазии — вы можете «играть» с цветами, рисунком и формой.



ПАСПОРТУ

Из красивых и фактурных обоев получаются отличные паспорты для картин или фоторамок. Причём их дизайн совсем не обязательно должен совпадать с дизайном основных обоев на стене.



Скорее, они должны подчёркивать индивидуальность самого изображения. Ведь красивая картина или фотография должны выделяться на стене, а не сливаться с ней.



ДЕКОРАТИВНЫЕ КОРОБКИ

В таких коробках, обклеенных остатками обоев, очень удобно хранить всякие мелочи. Рисунок обоев может быть как одинаковым, что придаст интерьеру стильные консерватизм, так и разным, что создаст впечатление некоторой эклектичности.

СВЕТ ВАШЕГО ДОМА

Надоел или устарел абажур на лампе? Нет ничего проще, чем вдохнуть в него новую жизнь с помощью старых обоев. Просто обклейте старый абажур обоями, чуть больше ширины абажура, и подверните края внутрь. Край можно закрепить также лентой или тесьмой.



Работа над ошибками

ЧТОБЫ НЕ ВЫЛЕТЕТЬ В ТРУБУ

«Вроде бы не так мало зарабатываю, а денег вечно не хватает», — удивляешься ты, подсчитывая оскудевший финансовый запас. — А ведь зарплату получила всего неделю назад, и крупных покупок не было...» В который раз возникают резонные вопросы: куда уходят деньги и как с этим бороться?

Проблемой женского транжирства озадачены экономисты во всём мире и вывели эту неприятную особенность на чистую воду: есть несколько статей расходов, безжалостно «сседающих» заработанное трудовым потом. Поэтому, если не хочешь с грустью наблюдать, как стремительно «худеет» кошелек, узнай, откуда твои финансовые беды и как «обзвредить врага».



ПРИШЛА, УВИДЕЛА... КУПИЛА!

Первое место в незапланированных тратах прочно удерживают спонтанные покупки. Сама знаешь, как это происходит: забежала в магазин, там — оно, платье твоей мечты! Подумаешь, что его не с чем носить, да и вообще ты предпочитаешь джинсы. Но, как говорят, «хочется — это хуже чем болит». И ты, как под гипнозом, отсчитывавшая деньги...

Рецепт противоядия. Тщательно взвесь — нужна ли тебе эта вещь? Попроси продавца дать примерить, вспомни содержимое своего гардероба — вдруг там уже есть что-то подобное или, наоборот, вещь будет «ни к селу, ни к городу»? В общем, подключи холодный рассудок.

ПОКУПКИ В РОЗНИЦУ

Возвращаясь с работы, ты по привычке заходишь в ближайший магазин за продуктами к ужину. Или частенько бегаешь в ночную торговую точку: дома закончились сигареты, сок,

кофе — список бесконечен. И тем самым делаешь очередную прореху в бюджете... На Западе рачительные хозяйки давно покупают товар упаковками, конечно, с учётом срока его годности. Да ты и сама в курсе, что некоторые товары выгоднее покупать блоками и не большими партиями — от макарон и йогуртов до стирального порошка.

Рецепт противоядия. Не поленись, получи зарплату, посети оптовый рынок или гипермаркет, чтобы запастись всем необходимым на ближайший месяц. Кстати, так ты спасёшь часть своих трудовых рублунков от стихийных трат — на это просто не останется денег.

СДЕЛАЙ САМ!

Прилавки нынешних супермаркетов изобилуют продуктами-полуфабрикатами: пельмени, котлеты, вареники, блинчики. Никто не спорит: такой способ «заморить червячка» очень удобен — забросила в кастрюлю или на сковороду, и через несколько минут всё готово! Но простыя

математические подсчёты показывают: те же блюда, приготовленные в домашних условиях, обойдутся в полтора-два раза дешевле. Мотай на ус, как говорится.

Рецепт противоядия. Закатай рукава, надень фартук и самостоятельно займись заготовками впрок. Между прочим, таким образом ты откажешься от употребления консервантов, которые содержатся в «магазинных» полуфабрикатах.

ХОРОШО ПОСИДЕЛИ!

Человек не может без положительных эмоций (читай, без развлечения), утверждают психологи. А весёлое времяпровождение, как правило, связано с тратой денег, будь то разудальные танцы с друзьями или посещение кинотеатра. Так и получается: ты провела замечательные выходные, но теперь вынуждена до зарплаты жить экономно — праздник «влетел в копеечку».

Рецепт противоядия. Приятные эмоции — это не только рестораны. Вос-

кресная прогулка в солнечном парке (термос с кофе и бутерброды с собой), чтение интересной книги — разве не достойная замена буйному веселью? И бесплатная, заметь.

ПОДАРОК В КОРОБКЕ ИЛИ В КОНВЕРТЕ?

Следующая категория необоснованных трат — подарки родным и близким. Нет-нет, никто не призывает тебя экономить на этом приятном мероприятии! Но порой мы не хотим ловить голову над тем, что подарить, и в итоге дарим конверт с вложенной крупной купюрой. А зачастую «торжественность момента» не стоит столь серьёзного финансового поощрения. К примеру, помада для подружки или тедлоновая сковорода для мамы не нанесут большого урона твоему кошельку. Зато если ты заменишь их купюрой, то наверняка не покусишься на серьёзную сумму (что не покажется жадной, да и меньше не принято — рассуждаешь ты).

Рецепт противоядия.

Не ищите лёгких путей, ведущих заодно и к разорению. Надвигается заветная дата — отправляйся в магазин на поиск подарка для виновника торжества. Да и ему будет приятно видеть, что о нём думают и заботятся, а не откупаются.

КУРОЧКА

ПО ЗЕРНЫШКУ...

Тебе выдали зарплату крупными купюрами, ты носишь их в сумочке. Это как раз и ведёт к необоснованным покупкам. Почему бы не соблазниться на эту кофточку, если содержимого кошелька хватает? Как говорится, мы можем себе это позволить!

Рецепт противоядия. Получив очередное финансовое «вливание», сразу же поменяй все крупные купюры на мелкие. Выхода из дома, бери с собой необходимое количество денег, но не «впритык», с небольшим запасом. Даже сгорая от желания купить очередную дорогостоящую безделуцу, тебе придётся повременить, чтобы «добыть» нужную сумму. А за это время можно и передумать...

КОРОЛЕВА ЗУБНЫХ ЩЁТОК

Электрическая зубная щётка... Ещё недавно она расценивалась как предмет чуть ли не роскоши, или же, как откровенная блажь. Сегодня стоматологи уверены, что электрощётка чистит лучше, чем обычная. Кроме того, такую щётку можно купить одну на всю семью – достаточно иметь индивидуальные сменные насадки. Что ж, осталось выяснить, на что обратить внимание при выборе.



Сейчас в продаже можно встретить как классические электрощётки, так и щётки с ирригатором – приспособлением, производящим очищение полости рта при помощи воды и специальных средств.

Безусловно, зубная щётка с ирригатором гораздо более функциональна. Ведь в этом случае легко вычистить все «углки» ротовой полости. Мощный напор воды эффективно вымывает все остатки пищи.

Стандартные щётки с ирригаторами имеют обычно только насадку для чистки зубов и иногда насадку для чистки языка, а специализированные – ряд дополнительных. Есть, к примеру, специальные насадки для чистки брекетов или протезов.

Кроме того, если есть проблемы с дёснами, склонность к пародонтозу или гингивиту, то имеет смысл посоветоваться со своим стоматологом на предмет приобретения электрощётки с насадками, имеющими резервуары для орошения полости рта лекарственными препаратами, насадки для чистки пародонтозных карманов.

РЕЖИМЫ МОЩНОСТИ

У большинства электрощёток режим мощности привязан к жёсткости стандартной механической щётки. Поэтому чаще всего зубные щётки с щетиной средней жёсткости имеют относительно среднюю мощность, а очень мощными производят, главным образом, жёсткие щётки.

А если есть серьёзные проблемы с дёснами, лучше обратить внимание на щётки с мягкой щетиной и ориентированные на режим работы «нормальный» и «щадящий».

Однако есть щётки, которые поддерживают три режима мощности.

ТИП ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВКИ

У современных электрощёток для зубов тип движения головки может быть вращательным, поступательным и комбинированным. Последние два варианта, с точки зрения стоматологов, являются наиболее эффективными для чистки зубов. Особенно это актуально, если межзубное пространство очень маленькое.

ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ

Электрощётки могут работать от сети, от пальчиковых батареек и аккумуляторов.

Наиболее универсальными считаются аккумуляторные щётки. Ведь они не «привязаны» к сети постоянно. И, в тоже время, аккумулятор, в отличие от батарейки можно подзарядить. Такая щётка может быть использована и дома, и в не очень длительном походе.

Но если щётка используется исключительно дома, сетевая помощница тоже неплоха.

Модели с батарейками актуальны преимущественно для длительных походов и экспедиций.

Впрочем, как утверждают эксперты, современные щётки достаточно экономичны, и одного заряда хватает примерно на 60 раз среднестатистической чистки зубов. Правда, если щётка оснащена ирригатором, и тот активно используется, необходима более частая подзарядка аккумулятора.

ТАЙМЕР

У многих щёток есть таймер с автоматическим отключением. Пользователи к нему относятся по-разному. Кто-то находит

его бесполезным (ведь он увеличивает стоимость щётки, а ведь время чистки зубов можно контролировать и при помощи часов и даже с помощью элементарного счёта про себя), кто-то же считает таймер с отключением полезным «дисциплинирующим» инструментом, то есть чистить надо, пока не выключится сама.

ИНДИКАТОР ИЗНОСА

У многих электрощёток есть возможность автоматически вести контроль за ресурсами использования насадки. Такая опция чаще всего реализована по принципу механических щёток – при помощи индикатора, основанного на смене цвета.

Такой индикатор может быть весьма полезен, ведь щётка разными людьми используется по-разному: кто-то применяет её два раза в день, кто-то только утром, а кто-то после каждого приёма пищи. Разный и нажим использования. Разная анатомия ротовой полости. Поэтому производитель не может назвать конкретное время, через которое стоит сменить чистящую насадку щётки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется чистить зубы электрической зубной щёткой людям, перенёвшим хирургическое вмешательство на пародонте, после операций в зубочелюстной области и после онкологических операций в полости рта. При подвижности зубов 3-й степени, стоматите и гипертрофическом гингивите также лучше избегать использования электрической зубной щётки.

Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим КУЛИНОЙ

№11(73) Ноябрь 2012

ГОТОВИМ
С БЕКОНОМ



ВЫПЕЧКА
С ТРОПИЧЕСКИМИ
ФРУКТАМИ

САЛАТЫ
С ПЕЧЁНКОЙ



РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА
С ОВОЩАМИ



САЛАТЫ С ПЕЧЁНКОЙ И СУБПРОДУКТАМИ



САЛАТ С ПЕЧЁНКОЙ, ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 300 г говяжьей печёнки: 300 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 2 помидора, 1/2 л молока, маленький пучок зелёного лука, 1-2 ст. л. льняного масла, раст. масло, мука, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С печёнки снимите плёнку, промойте, порежьте ломтиками. Затем залейте молоком, оставьте на 6 ч.
2. Печёнку выньте из молока, обсушите, посолите. Каждый кусочек запанируйте в муке и обжарьте на раст. масле до мягкости. Готовую печёнку порежьте кубиками.
3. Лук нарежьте полукольцами, грибы — пластинками. Обжарьте по отдельности на раст. масле. Из помидоров удалите семена, мякоть нарежьте кубиками.
4. В миске смешайте печёнку с грибами, луком и помидорами. Добавьте мелко порубленный зелёный лук. Заправьте салат льняным маслом, перемешайте.

Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск

ПЕЧЁНОЧНО-ОВОЩНОЙ САЛАТ

На 300 г куриной печёнки: 2-3 маринованных огурца, 1 банка консервированного зелёного горошка, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа или петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку нарежьте небольшими кусочками, лук — полукольцами, морковь натрите на корейской тёрке. Обжарьте всё вместе на раст. масле до готовности. Посолите, поперчите.
2. Приготовьте заправку. Смешайте раст. масло с яблочным уксусом и пропущенным через пресс чесноком. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Печёнку с овощами переложите в салатник, дайте остыть. Добавьте нарезанные соломкой огурцы, порубленную зелень и горошек. Всё перемешайте, полейте приготовленной заправкой.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

САЛАТ «ВКУСНО И НЕДОРОГО»

На 250 г куриных сердечек: 250 г куриной печёнки, 2 отварных картофеля, 2 варёных яйца, 2 солёных огурца, 2 ст. л. майонеза, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки и печёнку отвариваем в подсоленной воде. Затем охлаждаем. Печёнку нарезаем кусочками, сердечки — колечками.
2. Картофель, яйца и огурцы нарезаем кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом. Ставим салат настояться в холодильник. Перед подачей к столу посыпав рубленой зеленью

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

САЛАТ

«ЗИМНИЙ»

На 300 г куриной печёнки: 1 варёная свёкла, 1,5 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 зелёное яблоко, 70 г тёртого твёрдого сыра, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, листья зелёного салата, сок 1/2 лимона, раст. масло, майонез, молотый кориандр, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную печёнку нарезаем небольшими ломтиками.
2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Добавляем натёртую на тёрке морковь, жарим до мягкости. Кладем печёнку, перемешиваем, жарим 2-3 мин. Солим и перчим по вкусу.
3. Свёклу натираем на крупной тёрке, отжимаем лишний сок. Несколько орешков оставляем для украшения, остальные смешиваем со свёклой. Добавляем молотый кориандр и соль по вкусу.
4. Яблоко нарезаем соломкой, сбрызгиваем лимонным соком.
5. Листья салата рвём руками, высыпая на плоскую тарелку. На листья выкладываем слоями подготовленные ингредиенты, смазывая каждый майонезом: 1-й слой — свёкла с орехами, 2-й — печёнка с овощами, 3-й — яблоко, 4-й — тёртый сыр с порубленным чесноком. Сверху салат украшаем оставшимися орехами и ставим его на некоторое время в холодильник.

Инна ЧЕЛНЮКОВА, г. Белгород

САЛАТ С ПЕЧЁНКОЙ И ВЕТЧИНОЙ

На 300 г куриной печёнки: 100 г ветчины, 2-3 отварных картофеля, 3 маринованных огурца, 1 свежий огурец, 1 луковица, 50 г очищенных кедровых орешков, майонез, сметана, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 1 помидор.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промойте, обжарьте на раст. масле до готовности. Посолите, поперчите. Затем остудите, порежьте кусочками.
2. Ветчину, картофель и огурцы нарежьте кубиками, лук — полукольцами. Обжарьте лук на раст. масле до золотистого цвета.
3. В миске соедините печёнку с овощами (кроме лука), добавьте кедровые орешки. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом и сметаной, в равных пропорциях.
4. Готовый салат выложите в салатник, сверху разложите жареный лук. Украстье салат полукольцами помидора.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

САЛАТ**«ХРУСТЯЩИЙ»**

На 1 варёное свиное сердце: 2 огурца, 10 редисок, 2-3 ст. л. измельчённых грецких орехов, зелень укропа и петрушки, 100 г сметаны, 1-2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиное сердце, огурцы и редиску нарезаем тонкой соломкой. Зелень мелко рубим.
2. Сметану смешиваем с пропущенным через пресс чесноком, солью и молотым перцем.
3. В салатнике смешиваем сердце с овощами и зеленью. Заправляем сметанным соусом. Сверху посыпав измельчёнными орехами, украшаем зеленью.

СОВЕТ. Вместо редиски можно взять маленький дайкон.

*Ирина КУЗИНА,
г. Рыбинск*

САЛАТ**«ПРЯНЫЙ»**

На 200 г варёного лёгкого: 2-3 картофелины, 1 морковь, 2 яйца, 1 огурец, зелёный лук, по 1 пучку укропа и петрушки, зелень кинзы по вкусу, 1-2 зубчика чеснока, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, морковь и яйца вымойте, отварите. Затем остудите, очистите, нарежьте кубиками.
2. Лёгкое и огурец нарежьте кубиками, зелень мелко порубите, чеснок пропустите через пресс.
3. В салатнике соедините все подготовленные ингредиенты. Посолите, заправьте майонезом, перемешайте. Украйте салат веточками зелени.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск

САЛАТ**ИЗ СЕРДЕЧЕК С ГРИБАМИ**

На 500 г варёных куриных сердечек: 500 г грибов, 1 луковичка, 1 банка консервированной кукурузы, сливочное и раст. масло, столовый уксус, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте соломкой, обжарьте в сливочном масле. Посолите, поперчите.
2. Сердечки нарежьте колечками, лук — полукольцами. Ошпарьте лук кипятком.
3. В салатнике соедините сердечки с грибами и луком. Добавьте кукурузу. Перемешайте, заправьте раст. маслом и уксусом.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

**САЛАТ С ЯЗЫКОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ**

На 1 отварной говяжий язык: 5 варёных яиц, 100 г чернослива без косточек, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Язык очищаем от кожицы, нарезаем кубиками. Яйца натираем на крупной тёрке. Чернослив распариваем в тёплой воде, нарезаем соломкой.
2. Всё перемешиваем, заправляем майонезом. Выкладываем в салатник, сверху посыпав тёртым сыром и орехами.

Мargarита ДЕВЯТОВА, г. Псков

САЛАТ**«ЭКСПРОМТ»**

На 300-350 г варёной свиной печёнки: 250 г замороженной стручковой фасоли, 2 солёных огурца, 1 красный сладкий перец, 2-3 варёных яйца, 1/2 банки консервированных ананасов, по 3 ст. л. сметаны и майонеза, 1 ч. л. готовой горчицы, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: рубленая зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стручковую фасоль отвариваем в подсоленной воде. Остужаем.
2. Печёнку, огурцы, сладкий перец и яйца нарезаем соломкой, ананасы — мелкими кубиками.
3. Соединяем все подготовленные продукты, перемешиваем, солим и перчим по вкусу. Заправляем салат сметаной, смешанной с майонезом и горчицей. Украшаем порубленной петрушкой.

*Наталья СМЕЛОВА,
г. Барнаул*

ПЕЧЕНОЧНЫЙ САЛАТ С ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

На 500 г говяжьей печёнки: 400-500 г маринованных опят, 1 луковичка, 1 морковь, 2-3 ст. л. консервированной кукурузы, майонез, раст. масло, соль. Для блинчиков: 3 яйца, сметана, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку отварите в подсоленной воде, затем удалите плёнки, нарежьте соломкой.
2. Каждое яйцо по отдельности взбейте с небольшим количеством сметаны и соли. Поджарьте на раст. масле 3 блинчика. Остудите, каждый блинчик разрежьте пополам, скрутите в рулетики, порежьте соломкой.
3. Лук нарежьте четвертькольцами, обжарьте на раст. масле до прозрачности цвета. Добавьте натёртую на тёрке морковь. Жарьте, пока морковь не станет мягкой. Остудите.
4. В салатнике смешайте печёнку с блинчиками, луком и морковью. Добавьте грибы и кукурузу. Всё перемешайте, заправьте майонезом.

Нонна СЕРГЕЕВА, г. Тула

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ ПО-КОРЕЙСКИ

На 500 г куриных желудков: 1 зелёная редька, 1 луковичка, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, раст. масло, столовый уксус, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные желудки тщательно промойте, нарежьте соломкой. Посолите, поперчите, сбрызните уксусом, оставьте мариноваться на 30-60 мин.
2. Лук нарежьте полукольцами, замаринуйте в уксусе, разведённом тёплой кипячёной водой. Оставьте на 15-20 мин.
3. Редьку очистите, натрите на крупной тёрке.
4. Желудки вместе с маринадом выложите в сковороду с разогретым раст. маслом. Потушите под крышкой до тех пор, пока не выпарится весь сок, и ещё немного обжарьте.
5. В миске смешайте жареные желудки, маринованный лук и редьку. Добавьте соевый соус и сахар. Сбрызните всё уксусом, посолите, поперчите по вкусу, заправьте раст. маслом.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

САЛАТ «МОРСКОЙ»

На 1 банку морской капусты (200 г):
100 г крабовых палочек,
2 солёных огурца (200 г),
100 г зелёного горошка,
1 луковица (100 г), 2 ст. л.
майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морскую капусту вынимаем из банки и мелко нарезаем. Крабовые палочки, огурцы и лук режем кубиками.

2. Всё перемешиваем, добавляем зелёный горошек и заправляем майонезом.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

САЛАТ «РУСАЛОЧКА»

На 200 г очищенных варёных креветок: 1 крупный сладкий перец (200 г), 2 огурца (200 г), 100 г помидоров черри, 200 г листового салата, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. раст. масла, 50 г лёгкого майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки слегка обжарьте на раст. масле с добавлением порубленного чеснока.

2. Сладкий перец и огурцы порежьте крупной соломкой, помидоры разрежьте на половинки. Листья салата порвите руками на кусочки.

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

Майя БРУНЬКОВА, г. Ростов-на-Дону

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

На 1 кг картофеля: 300 г замороженной брокколи, 300 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея (150 г), 1 крупная морковь (150 г), 2 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. раст. масла, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи отварите в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, охладите, разберите на мелкие соцветия.

2. Грибы порежьте пластинками, обжарьте на раст. масле до испарения жидкости. Всыпьте порезанный полукольцами лук-порей. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Тушите 2-3 мин. Добавьте брокколи, аккуратно перемешайте, снимите с огня.

3. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками и отварите до готовности. Воду слейте, овощи разомните в пюре. Добавьте яйца и соль, перемешайте.

4. На дно формы для запекания, смазанной сливочным маслом, выложите половину картофельно-морковного пюре. На пюре положите начинку, сверху оставшееся пюре. На пюре разложите кусочки сливочного масла. Запекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C. За 15 мин. до готовности посыпьте тёртым сыром.

Ирина РЮМИНА, г. Северск

Что съесть, чтобы похудеть

в каждом
номере!



ТОМАТНЫЙ СУП С РИСОМ

На 1 л воды: 1/2 л томатного сока, 500 г помидоров, 2 луковицы (200 г), 1 ст. л. риса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сушёного базилика, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промываем, опускаем в кипящую воду, отвариваем до полуготовности.

2. Лук очищаем, нарезаем полукольцами, обжариваем в толстостенной кастрюле на оливковом масле.

3. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем полукольцами, добавляем к луку. Готовим на среднем огне 2-3 мин.

4. Овощи заливаем томатным соком, добавляем рис вместе с водой и базилик, доводим до кипения. Солим по вкусу, сахарим. Варим на слабом огне 10 мин. Помидоры не должны превратиться в кашу.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

ЩИ С КУРИЦЕЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 2 л воды: 500 г куриного филе, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины (300 г), 2 ст. л. риса (50 г), 200 г корня сельдерея, 1 морковь (100 г), 1 луковица (80 г), 1 лавровый лист, 2-3 горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе опустите в кипящую воду, добавьте лук, лавровый лист и горошины чёрного перца. Варите до готовности. Затем выньте куриное филе из бульона, остудите, порежьте кусочками. Бульон процедите.

2. Сельдерей и морковь очистите, натрите на крупной тёрке, опустите в кипящий бульон. Варите 2-3 мин. Добавьте нашинкованную капусту и промытый рис. Доведите ещё раз до кипения, варите до полуготовности.

3. Затем добавьте нарезанный кубиками картофель и кусочки куриного мяса. Варите на слабом огне до готовности. В конце приготовления посолите, поперчите.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ЯБЛОКОМ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
164
ккал
в 1 порции

На 500 г куриного филе: 1 зелёное яблоко (200 г), 1 луковица (140 г), 2 ст. л. манки (50 г), чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с очищенным яблоком и луком измельчите в блендере. Добавьте манку, посолите, поперчите, перемешайте. Поставьте на 1-2 ч. в холодильник.
2. Затем из полученной массы сформируйте котлеты, выложите их на противень, выстланный бумагой для выпечки. Запекайте около 15 мин. при 190°C.
3. К столу котлетки подавайте с любым соусом.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

ОЛАДЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
203
ккал
в 1 порции

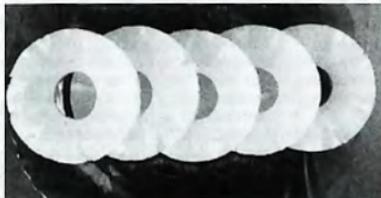
На 500 г квашеной капусты: 2 картофелины (250 г), 1 яйцо, 1/3 ст. молотых сухарей, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отожмите, измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Обжарьте немного в небольшом количестве масла. Влейте немного воды, потушите на слабом огне в течение 20 мин.
2. Картофель очистите, натрите на крупной тёрке, соедините с капустой. Тушите до готовности овощей и испарения жидкости. Затем остудите, добавьте яйцо, посолите, поперчите по вкусу.
3. Из полученной массы сформируйте оладьи, запанируйте их в сухарях и обжарьте на раст. масле до появления корочки.

СОВЕТ. Капусту берите не очень кислую.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань



КРУАССАНЫ С АНАНАСОМ

ВСЕГО
12 ПОРЦИЙ
190
ккал
в 1 порции

На 500 г готового слоёного бездрожжевого теста: 1 банка консервированных колец ананасов (340 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С ананасов сливаем сироп, кольца ананасов разрезаем пополам.
2. Тесто размораживаем, нарезаем полосками шириной 1-1,5 см. Полоски теста раскатываем как можно длиннее.
3. Каждое полукольцо ананаса обматываем полоской теста, чтобы получился круассан. Выкладываем их на смоченной водой противень. Выпекаем 15-20 мин. в духовке при 200°C.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул

КУРИНОЕ ФИЛЕ С БРОККОЛИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
207
ккал
в 1 порции

На 300 г куриного филе: 400 г брокколи, 1 морковь (120 г), 2 варёных яичных желтка, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отварите, затем нарежьте кусочками.
2. Брокколи разберите на небольшие соцветия, морковь натрите на крупной тёрке. Потушите овощи в течение 10 мин. с небольшим количеством воды.
3. Куриное мясо перемешайте с овощами. Добавьте оливковое масло и лимонный сок, посолите по вкусу, прогрейте. При подаче к столу посыпьте готовое блюдо натёртыми на тёрке желтками.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар



РЫБНОЕ ФИЛЕ, ТУШЁННОЕ С ОВОЩАМИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
161
ккал
в 1 порции

На 600 г филе трески: 3 моркови (350 г), 2 луковицы (200 г), 2 помидора (200 г), 1 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разрезаем пополам. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем кольцами, помидоры — кружками.
2. На дно сотейника или кастрюли укладываем слоями: лук, рыбное филе, морковь, помидоры. Наливаем немного воды. Тушим на слабом огне под крышкой в течение 20-30 мин. Ни соли, ни масла не добавляем, всё тушится в собственном соку.
3. Готовую рыбу с овощами выкладываем на тарелки, сбрызгиваем лимонным соком.

Ольга ЮРОВА, г. Ярославль

ГОВЯДИНА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
234
ккал
в 1 порции

На 400 г постной говядины: 400 г брюссельской капусты, 1 помидор (100 г), 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными кусочками, опустите в кипящую подсоленную воду. Варите до мягкости.
2. В смазанную маслом форму выложите мясо. Вокруг разложите капусту, сверху накройте кружками помидора. Влейте немного воды, посолите, поперчите, сбрызните маслом. Запекайте в духовке 20 мин. при средней температуре.

Ирина КУЗИНА, г. Рыбинск

ОСЕННИЕ СУПЫ



СУП С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

На 2-2,5 л бульона или воды: 3 охотничьи колбаски, 500-600 г квашеной капусты, 3 картофелины, 1-2 солёных огурца, 1 луковица, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 1 ч. л. томатной пасты, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, сметана, зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Квашеную капусту кладем в отдельную посуду, заливаем небольшим количеством воды, тушим 20 мин. Добавляем нарезанные мелкими кубиками солёные огурцы, тушим ещё 15-20 мин.
2. Лук нарезаем кубиками, сельдерей — дольками, морковь натираем на крупной тёрке. Пассеруем в смеси масел. Добавляем томатную пасту, немного обжариваем, снимаем с огня.
3. В кипящий бульон опускаем очищенный и нарезанный кубиками картофель. Варим 10 мин.
4. Добавляем нарезанные кружочками колбаски, пассеровку, капусту с огурцами, сухари и лавровый лист. Солим, перчим по вкусу, варим 5 мин.
5. К столу готовый суп подаём со сметаной и рубленой зеленью.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 2,5-3 л воды: 3 ст. л. риса, 3-4 картофелины, 3 солёных огурца, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. томатной пасты, 50 г сливочного масла, соль. Для фрикаделек: 400 г мясного фарша, 1 яйцо, рубленая зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рубим, морковь нарезаем кубиками. Обжариваем овощи на сливочном масле. Добавляем нарезанные соломкой огурцы и томатную пасту, немного тушим.
2. В фарш добавляем яйцо, рубленую зелень, молотый перец и соль. Всё перемешиваем, лепим маленькие фрикадельки, опускаем в кипящую воду и варим 15-20 мин.
3. Добавляем промытый рис. Варим 3-5 мин. Кладем нарезанный брусочками картофель, варим ещё несколько минут.
4. В кипящий суп опускаем тушёные овощи, солим по вкусу. Варим на слабом огне до готовности.

Светлана БЕЛЯЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

РЫБНЫЙ СУП С ГОРОШКОМ

На 1 л воды: 300 г филе семги, 3-4 картофелины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 100 г замороженного зелёного горошка, 1/2 л молока, 1 ст. л. рубленой зелени сельдерея, 1 ст. л. измельчённого укропа, 30 г сливочного масла, 1/2 ч. л. тмина, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, очищенный картофель и морковь нарезаем кубиками, белую часть лука-порея — колечками.
2. В кастрюле растапливаем сливочное масло. Пассеруем в масле лук-порея. Добавляем картофель и морковь, слегка обжариваем. Заливаем всё водой, доводим до кипения, варим 10 мин.
3. Затем в суп опускаем кусочки рыбы, зелёный горошек и зелень сельдерея. Солим, перчим по вкусу, приправляем тмином. Варим 5 мин. Добавляем молоко, доводим до кипения, снимаем с огня.
4. Готовый суп разливаем по тарелкам, посыпав укропом и подаём к столу.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга

МЯСНОЙ СУП С ГРИБАМИ И ГОРОШКОМ

На 1,5-2 л воды: 500 г свиных на косточке, 400 г шампиньонов, 300 г замороженного зелёного горошка, 1 крупная луковица, 2 моркови, 2 черешка сельдерея, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. сушёного майорана, 1 лавровый лист, горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, опустите в кипящую воду. Добавьте лавровый лист и горошины перца. Доведите до кипения, снимите пену, варите до готовности. В конце варки посолите.
2. Грибы порежьте пластинками, выложите на сковороду с разогретым раст. маслом. Добавьте майоран, перец, жарьте 3-4 мин. Переложите грибы в тарелку.
3. Лук, морковь и сельдерей нарежьте кубиками, обжарьте на масле до мягкости. Добавьте томатную пасту, жарьте, помешивая, 10 мин.
4. Готовое мясо выньте из бульона, немного остудите, разрежьте на небольшие кусочки.
5. В процеженный бульон опустите грибы, обжаренные овощи и зелёный горошек. Варите 5-7 мин. Добавьте мясо, варите ещё 1-2 мин.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

На 1,5 л куриного или овощного бульона: 500 г тыквы, 1 луковица, 1 ст. л. раст. масла, 2-3 лавровых листа, 6-7 горошин чёрного перца, чёрный молотый перец, сухой орегано по вкусу, соль. Для подачи: сметана, домашние сухарики.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета.
2. Тыкву очищаем, нарезаем кубиками, заливаем бульоном. Добавляем пассерованный лук, лавровые листья и горошины перца. Доводим до кипения, варим до мягкости тыквы.
3. Половину бульона выливаем в миску. Овощи с оставшимся бульоном взбиваем в блендере в пюре, удалив предварительно лавровые листья и горошины перца. Солим по вкусу, добавляем оставшимся бульоном, снова доводим суп до кипения.
4. Перед подачей к столу посыпав суп орегано и молотым перцем, добавляем домашние сухарики и сметану.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ

На 300 г очищенной тыквы: 300 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. муки, 1 ст. тёртого твёрдого сыра, 60 г сливочного масла, 3-4 веточки шалфея (можно сушёный), 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву и картофель отварите, затем разомните в пюре.
2. К пюре добавьте слегка взбитое яйцо, мускатный орех, соль, половину сыра и муку. Вымесите тесто.
3. На присыпанной мукой доске сформируйте из теста колбаски, нарежьте их небольшими кусочками. Варите в подсоленной воде, пока ньокки не всплывут.
4. В сковороде с растопленным сливочным маслом обжарьте нарезанный свежий или сушёный шалфей в течение 1-2 мин. Добавьте готовые ньокки, перемешайте. При подаче к столу посыпьте оставшимся сыром.

Лариса КУРОЧКИНА, г. Вологда



● Тыква — самый неприхотливый для хранения плод. Чтобы сохранить её в зимние месяцы, необходимо создавать специальные условия. Достаточно, чтобы в помещении было сухо.

Красавица тыква послужит украшением интерьера вашей кухни или комнаты, и в то же время вы в любой момент сможете использовать её в пищу. Если к этому времени плод подсохнет изнутри, опустите его в воду — и он снова будет, как свежий.

Ольга РОЗАНОВА, г. Воронеж

**ФРИКАДЕЛЬКИ С ТЫКВОЙ И СЫРОМ**

На 400 г куриного фарша: 400 г очищенной тыквы, 2-3 ломтика чёрствого белого хлеба, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 150 г сливок, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, карри, по щепотке сушёного орегано и базилика, чёрный молотый перец, соль. *Для украшения:* зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В фарш добавьте замоченный в воде хлеб, 1 измельчённую луковицу и пропущенный через пресс зубчик чеснока, яйцо, карри, орегано и базилик. Посолите, переперчите.
2. Из фарша слепите шарики размером с грецкий орех, отварите их в подсоленной воде в течение 10-15 мин.
3. Оставшийся лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанную кубиками тыкву, посолите, переперчите. Жарьте 10 мин. Влейте бульон, в котором варился фрикадельки, и сливки. Тушите под крышкой 10 мин.
4. Тыкву переложите на тарелку, посыпьте тёртым сыром, сверху выложите фрикадельки. Всё посыпьте рубленой зеленью.

Нина ГРЯЗЕВА, г. Иваново

ОРАНЖЕВОЕ МЕНЮ**КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ С БЕКОНОМ**

На 0,7 л куриного бульона: 1 куриное филе, 150 г бекона, 800 г очищенной тыквы, 1 луковица, сливки по вкусу, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль. *Для подачи:* тыквенные семечки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и бекон нарежьте мелкими кусочками, лук разрежьте пополам.
2. Тыкву нарежьте кубиками, тушите в сотейнике на оливковом масле 5 мин. Влейте бульон, добавьте куриное филе, бекон и лук. Посолите, переперчите, тушите под крышкой 25 мин., при необходимости подливая ещё бульон. Затем влейте сливки, прогрейте, взбейте блендером.
3. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте тыквенными семечками.

Анна КРАМАРЕНКО, г. Саратов

ГОВЯДИНА С ТЫКВОЙ В ТЁМНОМ ПИВЕ

На 500 г мякоти говядины: 500-600 г очищенной тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 1/2 л очень тёмного пива, 1-2 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, зелень по вкусу, 1 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем кусочками, обжариваем в сотейнике на сливочном масле до золотистой корочки.
2. Лук нарезаем кольцами, добавляем к мясу, жарим 5 мин. Кладем нарезанный пластинами чеснок, сахар и лавровые листья, солим, перчим. Всё заливаем бутылкой пива. Тушим на небольшом огне под крышкой около 1,5 ч., периодически помешивая.
3. Затем добавляем нарезанную кубиками морковь, тушим 20 мин. Кладем очищенную и нарезанную кубиками тыкву. Готовим ещё 20 мин.

Татьяна СИМОНОВА, г. Орёл

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ «ОРАНЖЕВОЕ НЕБО»

На 1,5-2 ст. муки: 3 ст. натёртой мякоти тыквы, 250 г маргарина, 4-5 яиц, 1 ст. сахара, ванилин, 1/2 ч. л. соды, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мёда, рубленые грецкие орехи, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В растопленный маргарин добавьте яйца, взбитые с сахаром, тыкву, ванилин, муку и соду, погашенную лимонным соком. Замесите мягкое негустое тесто.
2. В смазанную раст. маслом форму выложите тесто, испеките в духовке пирог. Готовность проверяйте лучиной.
3. Тёплый пирог смажьте мёдом и обсыпьте грецкими орехами.

Вероника ДОНЦОВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

Котлеты считаются повседневным блюдом. Но это блюдо можно разнообразить различными добавками, например, беконом и базиликом.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С БЕКОНОМ

На 600 г куриного фарша: 100 г бекона или сырокопчёной грудки, 1 луковица, 1 яйцо, панировочные сухари, 1 ч. л. сухого базилика, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон мелко нарежьте, лук порубите.
2. В куриный фарш добавьте яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, бекон, лук и базилик. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте.
3. Из фарша сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте на раст. масле с двух сторон до готовности.

С АРОМАТНЫМ БЕКОНОМ



ФАСОЛЬ С БЕКОНОМ И ЧЕШКОМ

На 2 банки консервированной белой фасоли: 250 г копчёного бекона, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, куриный бульон, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон порежьте кубиками, лук и чеснок порубите. Обжарьте всё вместе до золотистого цвета.
2. Добавьте фасоль и немного куриного бульона. Доведите до кипения, тушите несколько минут. Затем посыпьте рубленой петрушкой и подайте к столу.

Таня ИЛЬИНА, г. Псков

САЛАТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И БЕКОНОМ

На 100 г бекона: 400 г замороженного или свежего горошка, 4 ломтика хлеба, 3 помидора, 4 варёных яйца, пармезан, 1/2 лимона, оливковое масло, зелень, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежий или замороженный горошек варите в кипящей подсоленной воде 6-7 мин., отцедите и охладите.
2. Бекон нарежьте тонкими полосками, обжарьте до появления хрустящей корочки и выложите на бумажную салфетку.
3. Хлеб порежьте брусочками и подсушите в духовке. Помидоры и яйца нарежьте ломтиками, зелень измельчите, пармезан нарежьте очень тонкими полосками-завитками.
4. Смешайте горошек, помидоры, яйца и зелень, посолите, поперчите. Заправьте салат лимонным соком и оливковым маслом. Сверху выложите полоски бекона, пармезана и гренки.

Инга ЕГОРОВА, г. Саратов

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БЕКОНОМ

На 600 г филе тилапии: 5-6 ломтиков бекона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/2 ст. куриного бульона, 3 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, сок 1 лимона, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусочками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Поставьте на 30 мин. в холодильник.
2. Лук мелко порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте куриный бульон, тушите 10 мин.
3. Пропущенный через пресс чеснок соедините с тёртым сыром, порубленной зеленью и молоком.
4. В смазанную маслом форму выложите рыбное филе, смажьте сырно-чесночной массой. Сверху посыпьте нарезанным соломкой беконом. Запекайте 30 мин. в духовке, нагретой до 220°C. В конце запекания добавьте к рыбе лук с бульоном. Запекайте ещё 5 мин.

Надежда КРАВЧЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

САЛАТ С БЕКОНОМ И ОЛИВКАМИ

На 400 г бекона: 1/2 кочана пекинской капусты, 2-3 маринованных огурца, 4 варёных яйца, 1/2 банки оливок без косточек, 2 луковицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон порежьте соломкой, обжарьте без добавления масла.
2. Лук порежьте кольцами, обжарьте на раст. масле. Капусту, огурцы и яйца порежьте соломкой, оливки — колечками.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, заправьте небольшим количеством раст. масла.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

НЕОБЫЧНОЕ РАГУ

На 5-6 картофелин: 300 г бекона, 4 солёных огурца, 1 луковица, 2 яйца, 100 г твёрдого сыра, раст. масло, некрупные помидоры (можно без них), зелень петрушки, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, нарежьте кружочками. Обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Бекон и лук нарежьте соломкой и также обжарьте на раст. масле.
3. Яйца взбейте и смешайте с сыром, натёртым на мелкой тёрке. Немного посолите. Полученную массу выложите на сковороду с разогретым маслом, добавьте мелко нарезанную петрушку и пожарьте омлет.
4. В форме смешайте картофель, бекон с луком, крупно нарезанные солёные огурцы. Сверху выложите омлет. Накройте блюдо крышкой и запекайте в духовке 15-20 мин. Готовое блюдо украсьте кружочками помидоров.

Совет. Омлет можно заменить одним тёртым сыром.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

ПЕЧЕНЬЕ С БЕКОНОМ И СЫРОМ

На 2 ст. (260 г) муки: 150 г бекона, 200 г твёрдого сыра, 75 г сливочного масла, 1/4 л молока, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон обжариваем на сковороде, затем охлаждаем и рубим его на мелкие кусочки. Сыр натираем на мелкой тёрке.

2. В глубокой миске смешиваем муку с разрыхлителем, солью и сливочным маслом. Добавляем красный перец, бекон и сыр. Всё перемешиваем. Вливаем молоко и ещё раз перемешиваем.

3. Полученное тесто раскатываем в большую лепёшку толщиной в 1 см. Вырезаем формочками печенье. Выкладываем на противень, ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 15-20 мин.

Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков

● Перемешайте ломтики варёного картофеля со смесью сметаны и майонеза. Посолите, поперчите по вкусу. Посыпьте хрустящими кусочками обжаренного бекона.

Галина ВОРОБЬЕВА, г. Орск



ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С БЕКОНОМ

На 1 кочан цветной капусты: 100 г бекона, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3/4 ст. сливок, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту вымойте, разделите на соцветия, отварите в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Затем откиньте на дуршлаг, немного остудите.

2. Бекон и очищенный от семян сладкий перец порежьте соломкой, помидоры порежьте дольками. Сливки смешайте с 1/3 частью тёртого сыра, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.

3. В смазанную маслом форму выложите цветную капусту. Сверху разложите бекон, сладкий перец и помидоры. Залейте сырно-сливочной массой, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

КИШ С БЕКОНОМ

На 1,5 ст. муки: 100 г сливочного масла, 1/4 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: 250 г бекона, 200 г помидоров черри, 200 г сливок, 3 яйца, 100 тёртого твёрдого сыра, зелень базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с сахаром и солью. Добавьте порубленное сливочное масло, перемешайте. Влейте 4-5 ст. л. холодной воды, замесите тесто. Положите тесто в морозилку на 20-30 мин.

2. Затем тесто раскатайте, выложите в форму, сделайте бортики, наколите в нескольких местах вилкой. На тесто положите пергамент, насыпьте горох или фасоль. Выпекайте 20 мин. в духовке, нагретой до 200°C. Затем пергамент с бобовыми удалите, выпекайте корж ещё 5 мин.

3. Бекон порежьте, обжарьте до хрустящей корочки. Помидоры нарежьте на половинки. Сливки смешайте с яйцами, сыром и порубленным базиликом. Посолите, поперчите по вкусу.

4. На готовый корж положите бекон и помидоры. Залейте всё яично-сырной массой. Выпекайте 20 мин. в духовке при 200°C.

Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж

ОЛАДЫ «ЗОЛОТИСТЫЕ»

На 750 г гороха: 1/2 ст. муки, 150 г бекона, 1 луковица, раст. масло для жарки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох замочите на 3 ч., затем отварите до готовности, отвар слейте в кастрюльку.

2. Разомните горох в пюре, разведите отваром, посолите, добавьте муку и перемешайте.

3. Сформируйте оладьи, запанируйте в муке и обжарьте на раст. масле.

4. Бекон и лук нарежьте кусочками, обжарьте вместе на масле.

5. Полейте оладьи приготовленным поджаркой и подавайте к столу.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

Вкусная порционная запеканка, хороша и в тёплом, и в холодном виде. Готовится быстро и просто.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

КЛАФУТИ С БЕКОНОМ И ОВОЩАМИ

На 2 небольших кабачка: 4-5 широких толстых полосок бекона, 1 стебель лука-порея, 3 зубчика чеснока, веточка базилика, кедровые орешки. Для заливки: 4 яйца, 1,5 ст. молока, 2 ст. л. муки с горкой, 50 г тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки порежьте небольшими кубиками, лук-порей — полукольцами, чеснок мелко порубите.

2. Бекон порежьте кусочками, обжарьте с двух сторон, откиньте на бумажное полотенце.

3. На вытопившемся жиру обжарьте лук-порей в течение 3 мин. Добавьте кабачки и чеснок. Жарьте на сильном огне 5 мин., периодически помешивая.

4. Для заливки взбейте яйца с молоком, мукой, солью и молотым перцем. Добавьте тёртый сыр, перемешайте.

5. Обжаренные овощи разложите в формочки для суфле, посыпьте порубленным базиликом. Залейте яичной заливкой, посыпьте беконом и кедровыми орешками. Запекайте 20 мин. в духовке при 180°C.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

26



На 500 г филе палтуса (минтая, трески, др.): 4-5 картофелин, 1 упаковка замороженной цветной капусты, 400 г замороженной овощной смеси (морковь, зелёный горошек, кукуруза, стручковая и красная фасоль, сладкий перец), 200 г сметаны (майонеза), 100 г твёрдого сыра, раст. масло, специи для рыбы, чёрный молотый перец, соль.



- ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**
1. Рыбное филе размораживаем, промываем, нарезаем небольшими кусками.
 2. Картофель очищаем, нарезаем тонкими кольцами. Половину картофеля укладываем внахлст на смазанный маслом противень. Слегка солим, перчим.
 3. На картофель укладываем половину нарезанной небольшими кусочками цветной капусты и овощной смеси, посыпаем специями.
 4. Сверху на овощи выкладываем ломтики рыбы так, чтобы потом можно было разрезать на порции. Солим, перчим. Затем кладем оставшиеся овощи, специи и картофель.
 5. Поливаем всё сметаной, размазываем ложкой. Сверху обильно посыпаем сыром, натёртым на мелкой тёрке. Закрываем противень плотно фольгой и ставим в разогретую духовку. Запекаем около 1 часа при 200°C. Затем снимаем фольгу и запекаем ещё 10-15 мин. до образования румяной корочки.
 6. Готовое блюдо раскладываем на порционные тарелки и подаём к столу. Украшаем по своему вкусу.
- СОВЕТ.** Овощи можно брать любые, какие вам нравятся.



Авокадо попадает к нам из тропических и субтропических широт. В магазинах этот экзотический фрукт сегодня не редкость, особенно накануне Нового года. Плоды авокадо — грушевидной формы, с нежной маслянистой мякотью желтоватого или зеленоватого цвета, по вкусу напоминающей грецкий орех. Мякоть спелого авокадо можно даже намазывать на хлеб, как масло. Но это не единственный способ полакомиться заморским плодом. Если вы решите включить его в своё меню, познакомьтесь с авокадо поближе.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО АВОКАДО

■ В мякоти плода содержится до 30% жиров, которые по составу напоминают оливковое масло, а также белки, кальций и фосфор, необходимые для костей и зубов, провитамины А, витамины С, Е, Д и группы В и аминокислоты. Авокадо легко усваивается организмом, но очень калорийно. Его даже называют «зелёным сливочным маслом».

■ Авокадо полезно для больных гипертонией и при атеросклерозе. Регулярное употребление в пищу авокадо позволяет понизить содержание холестерина в организме. Рекомендуется половинка авокадо в день.

■ В авокадо много витамина В, который жизненно необходим при нервных расстройствах, повышенной утомляемости, раздражительности и депрессиях.

■ Употребление авокадо помогает улучшить состояние кожи и волос. Для облегчения зуда при псориазе в дополнение к другим лечебным процедурам желателен ежедневно



АВОКАДО - ЧТО ЗА ФРУКТ?

съедать половину плода авокадо. Масла, содержащиеся в авокадо, помогают при глубоком воспалении мышечной ткани.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Плод авокадо должен быть тяжёлым, с блестящей кожурой без пятен. Зрелый плод слегка проминается под нажимом пальцев. Тёмное пятно у плодоножки означает, что авокадо перезрело.

Если вы сжимаете фрукт, и после ваших пальцев остаётся вмятина, авокадо перезрело.

Если авокадо немного потрести, а косточка при этом внутри будет стучать, значит, плод перезрелый.

Если вы собираетесь некоторое время хранить авокадо, покупайте твёрдые незрелые плоды с ровной, неповреждённой кожурой.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТ

Спелое авокадо продержится в холодильнике до 5 дней, но потом начнёт терять аромат и темнеть. Неспелые авокадо оставляют дозревать при комнатной температуре.

Чтобы авокадо дозрел быстрее, заверните его в газету или положите на полость вместе с бананами, или поместите в мешочек с авока-

до луковицу.

Половинка авокадо не испортится, если хранить разрезанный плод в бумажном пакете, проколотом в нескольких местах.

Неспелые плоды нельзя замораживать.

КАК ОЧИСТИТЬ АВОКАДО

Для начала нужно разрезать фрукт по кругу вдоль косточки, слегка повернуть половинки и отделить их друг от друга. Косточку удалить ножом или чайной ложкой. Чтобы мякоть не потемнела, её нужно сразу сбрызнуть лимонным соком.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

Для населения Мексики и Центральной Америки авокадо часто имеет такое же значение, как для нас мясо, ведь авокадо очень питательно. Из авокадо делают салаты, супы, приправы, бутерброды, соусы, соусы, кремы. Можно есть авокадо в сыром, замороженном и консервированном виде.

Вкус авокадо особенно сильно проявляется в сочетании с цитрусовыми, помидорами, а также с острыми приправами и морепродуктами. Блюда из авокадо рекомендуются готовить непосредственно перед употреблением.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ И СЫРОМ

На 1 авокадо: 300 г креветок, 100 г твёрдого сыра, 1 варёное яйцо, 1 свежий помидор, майонез, уксус, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить.
2. Смешать с натёртыми на крупной тёрке сыром и яйцом.
3. Добавить нарезанные на кубики помидор и авокадо. Заправить майонезом и осторожно всё перемешать.

КУРИНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ВИНОГРАДОМ

На 800 г отварного куриного филе: 1 авокадо, 200 г чёрного винограда, 2 мандарина, листья салата, 2 ст. л. рубленых лесных орехов, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. красного сухого вина, 3 ст. л. апельсинового сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе разрезать на одинаковые по размерам кусочки. Авокадо разрезать пополам и вынуть косточку. Половинки плода авокадо тонко нарезать. Разрезать ягоды винограда и удалить косточки. Мандарины очистить, разделить на дольки.
2. Смешать филе, авокадо, виноград, мандарины и выложить смесь на листья салата.
3. Смешать майонез со сметаной, вином и апельсиновым соком, добавить по вкусу соль. Полить этой смесью салат, посыпать рублеными орехами.

КРУПЫ ПО ОРИГИНАЛЬНЫМ РЕЦЕПТАМ



РИС С КУРИЦЕЙ И ГОРОШКОМ

На 2 ст. риса: 600 г бескостных куриных окорочков, бёдрышек или филе, 2 луковицы, 1 банка консервированного горошка с морковью, раст. масло, вегета, специи для курицы, сладкая молотая паприка, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на раст. масле. Выложите вместе с маслом на застеленный фольгой глубокий противень.
2. На лук выложите слоями: консервированный горошек с морковью (без жидкости), промытый рис. Посолите, поперчите, посыпьте вегетой. Добавьте 3 ст. кипятка.
3. Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками. Посолите, поперчите, посыпьте паприкой и специями для курицы. Выложите в воду на рис. Затащите противень фольгой. Запекайте в умеренно горячей духовке около 2 ч.

СОВЕТ. Горошек можно брать и без моркови, а морковь обжарить свежую вместе с луком.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

ПШЁННЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

На 1,5 ст. пшена: 150 г очищенной тыквы, 150 г капусты, 3-4 луковицы, панировочные сухари, раст. масло, щепотка душистого молотого перца, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено тщательно промойте. Затем залейте 2-3 ст. воды, посолите, сварите кашу, дайте ей остыть.
2. Тыкву, капусту и лук пропустите через мясорубку, соедините с кашей. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. Из полученной массы сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях. Обжарьте с двух сторон на раст. масле до румяной корочки.

СОВЕТ. Можно котлеты выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

КУКУРУЗНАЯ ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

На 1 ст. кукурузной крупы: 4 ст. молока, 400 г замороженной брокколи, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипящее молоко всыпьте кукурузную крупу. Варите, постоянно помешивая, около 10 мин. Посолите. Добавьте сливочное масло, перемешайте. Затем добавьте яйцо и сметану, ещё раз перемешайте.
2. Приготовленную кашу переложите в смазанную маслом форму. Сверху воткните соцветия брокколи. Запекайте в духовке 30-40 мин. при 180°C.

СОВЕТ. Если брокколи свежая, то отварите её предварительно в подсоленной воде.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

ПЕЛЛО

На 1 ст. риса: 400 г свинины, 200 г консервированного ананаса, 1 лимон, 1 апельсин, 2 луковицы, раст. масло, 6 шт. гвоздики, 2 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. кардамона, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. молотого душистого перца, 2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте кусочками, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко порубленный лук, гвоздику, по 1 ч. л. корицы и кардамона, молотый перец и соль. Обжарьте в течение 10 мин. Затем влейте 1 ст. воды, тушите до готовности.
2. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Затем смешайте с половиной нарезанных ананасов.
3. Из лимона и апельсина выжмите сок. Добавьте мёд и немного сока из-под ананасов. Оставшиеся кусочки ананасов обжарьте на раст. масле, залейте лимонно-апельсиновым сиропом. Добавьте сахар, оставшуюся корицу и кардамон.
4. Мясо вместе с соусом выложите в форму для запекания. Сверху положите рис с ананасами. Залейте приготовленным сиропом. Запекайте 10-15 мин. в духовке при средней температуре.

СОВЕТ. Количество специй регулируйте по своему вкусу.

*Марина РОМАНОВА,
г. Белгород*

ПЕРЛОВКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ

На 1,5 ст. перловой крупы: 300 г мясного или куриного фарша, 1-2 красных сладких перца, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка (400 г) томатов в собственном соку, 1/2 ч. л. сухого чеснока, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную крупу до готовности отварите в подсоленной воде до готовности.
2. Морковь нарежьте кубиками, лук мелко порубите. Овощи обжарьте на раст. масле. Добавьте мясной или куриный фарш, перемешайте, жарьте 3-4 мин.
3. Всыпьте нарезанный кубиками сладкий перец, томаты и кукурузу. Тушите всё вместе 2-3 мин.
4. В смазанную маслом форму выложите перловку, сверху — овощную заливку с фаршем. Добавьте чеснок и молотый перец по вкусу. Всё перемешайте, запекайте 35 мин. при 200°C. За время запекания 2-3 раза перемешайте. В конце приготовления подсолите.
4. Готовую запеканку при подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

ГРЕЧНЕВО-МЯСНЫЕ ЗРАЗЫ

На 3 ст. варёной гречки: 400 г мясного фарша, 3 сырых яйца, 70-100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, мука для панировки, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** 2 варёных яйца, 100 г сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, нарежьте маленькими кубиками. Укроп порубите.
2. Гречку соедините с фаршем, добавьте 1 сырое яйцо, лук, укроп, молотый перец и соль. Всё хорошо перемешайте.
3. Приготовьте начинку. Варёные яйца нарежьте кубиками, соедините с тёртым сыром, перемешайте.
4. Из гречневой массы сделайте лепешки, на середину каждой выложите начинку, по кусочку сливочного масла и сформируйте котлетки.
5. В отдельную тарелку разбейте 2 оставшихся сырых яйца, посолите и взбейте вилкой. В другую тарелку насыпьте муку.
6. Зразы запанируйте в муке, затем обжарьте в масле и пожарьте на сковороде до готовности.

СОВЕТ. Мясного фарша можно взять и помешать, сколько есть в доме.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ МОЖНО ПОДАТЬ:



- с овощной подливкой (лук и морковь, тушённые со сметаной, томатной пастой или соевым соусом);



- с консервированной кукурузой и пассерованным луком;
- с тушёными помидорами и луком;
- с рублеными варёными яйцами и зелёным луком;
- с зелёным горошком и пассерованным луком и морковкой;
- с жареными грибами или любыми овощами;
- с тушёной квашеной капустой;
- с варёной или жареной печёночной;
- с куриными сердечками;
- с тёртой варёной свёклой плюс пассерованный лук с морковью.

Советы прислала Екатерина БАБКИНА, г. Курск

ЯЧНЕВАЯ КАША В ГОРШОЧКАХ

На 1-1,5 ст. ячневой крупы: 300 г свинины или телятины, 200 г шампиньонов, 200 г очищенной тыквы, 1-2 луковицы, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте соломкой, грибы — пластинками, тыкву и лук — мелкими кубиками.
2. Мясо обжарьте на сливочном масле в течение 1-2 мин. Добавьте лук и грибы, обжарьте. Всыпьте тыкву, перемешайте.
3. Мясо с овощами переложите в горшочки, засыпьте ячневой крупой. Всё перемешайте, чтобы не было комочков. Посолите, поперчите. Залейте горячей водой так, чтобы сверху осталось место не менее чем на 2 пальца. Всё ещё раз перемешайте. Доведите в духовке до кипения при высокой температуре, затем температуру уменьшите до самой маленькой, готовьте около 1 ч., не открывая духовку.

Нина ТОМИНА, г. Омск

ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С ГРИБАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1,5-2 ст. гречневой крупы: 300 г шампиньонов, 300-400 г корневого сельдерея, 2-3 моркови, 3 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей и морковь очищаем, нарезаем тонкой соломкой. Лук режем полукольцами. Овощи немного пассеруем на раст. масле.
2. Грибы нарезаем пластинками, выкладываем в сковороду к овощам. Тушим 5-7 мин. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, перемешиваем. Снимаем с огня.
3. Гречку промываем, выкладываем на грибы и овощи. Заливаем всё 2,5-3,5 ст. горячей воды, добавляем молотый перец и соль. Варим на слабом огне под крышкой до готовности. При необходимости подливаем ещё воды. Затем снимаем плов с огня, укутываем, оставляем на 10-15 мин.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

ПШЁННЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ

На 1 ст. пшена: 2 ст. молока, 2/3 ст. раст. масла, 3 яйца, 1/4 ст. муки, 1 ст. л. сухих дрожжей, соль. **Для начинки:** 500 г мясного фарша, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промойте, залейте молоком, посолите, сварите кашу.
2. Горячую кашу протрите через сито или взбейте в блендере в пюре. Добавьте раст. масло и разведённые тёплым молоком или водой дрожжи. Всё тщательно перемешайте. Поставьте в тёплое место, дайте массе подняться.
3. Тесто соедините пшённое тесто с яичными желтками и мукой. Посолите, дайте ещё раз подняться. Введите взбитые в пену белки, осторожно перемешайте.
4. Приготовьте начинку. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте фарш, перемешайте, жарьте до готовности. Посолите, поперчите по вкусу.
5. В форму, смазанную раст. маслом, выложите половину пшённого теста, на него уложите начинку, накройте оставшимся тестом. Выпекайте около 40 мин. при 200°C.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГЕРКУЛЕСА

На 1,5 ст. муки: 1 яйцо, 1 ст. молока, 1/4 ст. кефира, 1 ст. л. сахара, сода на кончике ножа, раст. масло, сливочное масло, соль. **Для начинки:** 1 ст. геркулеса, 3 варёных яйца, 1-2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, яйца, молока, сахара и соли замесите тесто для блинчиков. Введите в него кефир и соду. Тщательно вымесите, чтобы не было комочков.
2. Из теста испеките блинчики на смазанной раст. маслом сковороде.
3. Из геркулеса сварите густую кашу. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле, смешайте с кашей. Остудите, добавьте порубленные яйца, посолите, ещё раз перемешайте.
4. В каждый блинчик заверните начинку, обжарьте на сливочном масле с двух сторон.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

ВЫПЕЧКА

С ТРОПИЧЕСКИМИ ФРУКТАМИ

ПИРОГ С КИВИ

На 2 ст. муки, 4-5 яиц, 2 ст. сахара, 1 ст. раст. масла, 1 ст. газированной воды или лимонада, 3 ст. л. мака, 30 г разрыхлителя. Для начинки: 6-8 киви. Для штрейзеля (крошки): 1/2 ст. муки, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром в пышную массу. Добавьте раст. масло и газированную воду или лимонад. Слегка взбейте. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку. Перемешайте до получения однородной массы. Добавьте мак. Тесто получается, как густая сметана.

2. Подготовленное тесто выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки. Сверху разложите очищенные и нарезанные кружками киви.

3. Для штрейзеля перетрите руками в крошку муку с сахаром и сливочным маслом. Засыпьте штрейзелем фрукты. Выпекайте 30-35 мин. в духовке при 200°C. Готовность проверяйте деревянной зубочисткой.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ЦИТРУСОВЫЕ МАФФИНЫ

На 1 ст. муки, 125 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 3 яйца, 150 г сыра маскарпоне, 1 ч. л. ванильного сахара, раст. масло. Для начинки: 1 апельсин, 1 свити, 1 маленький лимон, 3 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Апельсин, свити и лимон очистите от кожуры и плёнок, мякоть измельчите в блендере вместе с сахаром. Полученную массу доведите до кипения, всыпьте муку, варите до загустения. Снимите начинку с огня, остудите.

2. Размягчённое сливочное масло взбейте с сахаром и ванилью. Взбивая, поочерёдно введите яйца, затем маскарпоне и муку.

3. Формочки для маффинов смажьте раст. маслом, разложите в них тесто. Сверху при помощи кулинарного шприца или мешочка выдавите на тесто начинку. Деревянной зубочисткой сделайте на начинке рисунок. Выпекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

ЧАЙНЫЙ ПИРОГ С АНАНАСАМИ

На 2 ст. муки, 100 г маргарина или сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 ст. ананасового сиропа, 1/4 ст. крепкой заварки с бергамотом, 200 г нарезанных кубиками консервированных ананасов, 100-150 г мелких цукатов, 1-1,5 ч. л. разрыхлителя. Для смазывания формы: раст. масло, панিরочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённый маргарин или масло взбейте с яйцами и сахаром в однородную массу. Влейте сироп, смешанный с заваркой, всыпьте муку, разрыхлитель, ананасы и цукаты. Замесите тесто.

2. Форму для выпечки смажьте раст. маслом, посыпьте сухарями. Выложите в форму тесто. Выпекайте 1 ч. в духовке при 180°C.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону



ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

На 500 г готового слоёного теста: 2 яблока, 1 апельсин, 1/2 ст. очищенных грецких орехов, 2,5 ст. л. сахара, раст. масло. Для смазывания теста: 1 яичный желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очищаем от кожуры и сердцевин, нарезаем небольшими кубиками.

2. С апельсина тёркой снимаем цедру. Апельсин очищаем от кожуры, разделяем на дольки, удаляем плёнки и косточки.

3. Орехи обжариваем, мелко рубим. Перемешиваем с яблоками, апельсином и сахаром.

4. Тесто разделяем на 2 части и раскатываем так, чтобы одна часть была немного больше другой. Большую часть выкладываем в форму, смазанную маслом, делаем бортики. На тесто кладем начинку, накрываем вторым пластом. Края плотно защипываем. Сверху смазываем пироги яичным желтком. Выпекаем 30-40 мин. в духовке при 200-220°C.

Гуля АКУЛОВА, г. Екатеринбург

МАФФИНЫ С МАНГО

На 2 ст. муки, 1 манго, 1 яйцо, 1/3 ст. сахара, 1 ст. молока, 1/4 ст. раст. масла, 1 ст. л. тёртой цедры лайма или лимона, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли. Для глазури: 1/2 ст. сахарной пудры, 4 ч. л. сока лайма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго очистите, нарежьте мелкими кубиками.

2. В миске взбейте яйцо. Добавьте сахар, молоко, раст. масло, цедру и муку, смешанную с разрыхлителем и солью. Замесите тесто.

3. Тесто разложите в формочки для маффинов, выстланные пергаментом. Сверху положите кубики манго. Выпекайте 20-25 мин. в духовке при 190°C до золотисто-коричневого цвета.

4. Для глазури разотрите сахарную пудру с соком лайма. Нанесите глазурь на маффины.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

В этом торте бананы везде: в тесте, в креме, в украшении. На торт уходит примерно 1 кг бананов.

Вероника ЖИРОНКИНА,
г. Майкоп

БАНАНОВЫЙ ТОРТ

На 200 г муки: 3 спелых банана, 1/2 ст. кефира или йогурта, 120 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 3 яйца, 3 ст. л. какао-порошка, 3/4 ч. л. соды, 1/2 ч. л. разрыхлителя, ванилин на кончике ножа, 1/3 ч. л. соли. **Для крема:** 1-1,5 ст. жирных сливок, 3-5 ст. л. сахарной пудры, 150 г сметаны, 1 небольшой спелый банан. **Для верха и отделки:** 3 банана позеленее, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. коричневого сахара, 3/4 ст. апельсинового сока, 100 мл жирных сливок, 1 ст. л. сахарной пудры, тертый шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большую миску просеиваем муку, какао, соду, разрыхлитель и ванилин, перемешиваем.

2. Разминаем бананы толкушкой или в блендере, добавляем кефир (йогурт), перемешиваем.

3. Сливочное масло взбиваем с сахаром. Добавляем по одному яичные желтки. Соединяем с банановой массой, перемешиваем. Постепенно, добавляя сухую смесь, замешиваем однородное тесто.

4. Отдельно взбиваем белки с щепоткой соли в крутую пену. Аккуратно соединяем их с остальным тестом.

5. Перекладываем тесто в смазанную форму и выпекаем в разогретой до 190°C духовке 40-45 мин., до сухой лучины. Остужаем на решётке.

6. Для крема взбиваем сливки с сахарной пудрой, добавляем сметану. Добавляем нарезанный мелкими кусочками (с горошину) банан, перемешиваем.

7. Остывший корж разрезаем на 3 части. Собираем торт, промазывая первый и второй коржи кремом.

8. Отдельно взбиваем 100 мл сливок с сахарной пудрой. Промазываем бока и верх торта. С помощью кондитерского шприца делаем фигурный бордюр по краю. Бока торта посыпаем тертым шоколадом.

9. Бананы разрезаем на кружочки толщиной по 0,5 см и карамелизуем в сливочном масле и сахаре. Затем вливаем апельсиновый сок и даём потемнеть на маленьком огне пару минут. Снимаем бананы со сковороды и остужаем.

10. Выкладываем бананы на торт, сверху поливаем чуть остывшим соусом. Ставим торт в холодильник на пару часов.

БУЛОЧКИ С БАНАНАМИ

На 450 г муки: 2 банана, 4 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. сахара, 1,5 ч. л. сухих дрожжей, соль. **Для начинки:** 2 банана, 2 ч. л. сахара. **Для смазывания булочек:** 1 яйцо, 3 ст. л. молока. **Для посыпки:** сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очищаем, натираем на крупной тёрке, смешиваем с 3/4 ст. тёплой воды. Добавляем раст. масло, сахар и муку, смешанную с дрожжами и щепоткой соли. Замешиваем тесто. Ставим его в тёплое место на 1,5-2 ч.

2. Для начинки бананы очищаем, нарезаем кружками.

3. Тесто скатываем в жгутик, отщипываем от него небольшие кусочки размером с небольшой мандарин. На столе, присыпанном мукой, пальцами разминаем кусочки теста в полосу-прямоугольник. На полосу кладем 3-4 кружка банана, посыпаем немного сахаром. Сворачиваем в рулетики, начиная с широкой стороны, немного прищипываем края. Затем поднимаем верхнюю узкую край и хорошо защипываем их. Получается булочка.

4. Булочки выкладываем на противень, выстланный бумагой для выпечки. Сверху смазываем их яйцом, взбитым с молоком, чутьочку посыпаем сахаром. Даём немного расстяться. Выпекаем 20 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск



БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДОМ

На 8 ст. л. муки: 2 банана, 100 г горького шоколада, 2 яйца, 4 ст. л. кефира, 3 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очищаем, разминаем вилкой. Шоколад ломаем на маленькие кусочки.

2. Яйца взбиваем с кефиром и раст. маслом. Муку перемешиваем с коричневым сахаром, какао, разрыхлителем и солью. Затем обе массы соединяем. Добавляем бананы, перемешиваем.

3. Формочки для кексов выстилаем пергаментом, выкладываем в них тесто, заполняя формы на 2/3 объёма. Сверху в центр теста вдавливаем кусочки шоколада. Ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 25-30 мин.

Наталья ДАНЬШИНА, г. Саратов

ТВОРОЖНО-АНАНАСОВЫЙ ПИРОГ

На 500 г готового слоёного теста: 1/2 свежего ананаса, 500 г 5%-го творога, 3 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст. л. лимонного сока 1 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пласты теста разморозьте, выложите анахлест на противень, выстланный бумагой для выпечки, раскатайте по размеру противня. Сделайте небольшие бортики. Наколите тесто в нескольких местах вилкой. Выпекайте 10 мин. в духовке при 200°C.

2. Творог разотрите с желтками, 2/3 ст. сахара, лимонным соком и крахмалом. Белки взбейте с оставшимся сахаром, соедините с творожной массой.

3. На готовый корж выложите ровным слоем творожную массу. Поверх творога распределите мелко порезанный ананас. Выпекайте 35-40 мин. в духовке при 190-200°C.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна, Московская обл.

Фарш для мясной начинки

Для пирогов и пирожков с мясными начинками фарш непременно должен пройти предварительную кулинарную обработку. Обжариваете сначала фарш с луком и специями, а потом добавляете капусту, которую тоже, кстати, нужно потушить.

Для пирожков советую брать не покупной фарш, а делать дома самостоятельно. Вкусная начинка для пирожков получается, если приготовить мясо так. Сначала положите его в кипящую воду (соотношение воды и мяса 1,5:1), доведите до кипения, после чего нагрев уменьшите и продолжайте варку на самом медленном огне. Готовое варёное мясо отделить от костей и вместе с пассерованным луком пропустите через мясорубку. Добавьте молотый перец, зелень, соль и всё перемешайте.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

Бульон впрок

Если объём морозилки

позволяет, можно вполне заморозить бульон впрок. На мой взгляд, замораживание имеет смысл, когда бульон концентрированный. А заготавливать «водичку» невыгодно — только место занимать.

Первый способ. Возьмите пакеты для льда, разлейте бульон и храните в холодильнике. В нужный момент пригодится.

Второй способ — разлейте бульон в небольшие ёмкости (0,5-1 л) и тоже храните в морозилке. Для этого готовый бульон нужно охладить и процедить через марлю. Далее разлить в подготовленные ёмкости, накрыть пищевой плёнкой или фольгой и поставить для замораживания. Некоторые хозяйки специально варят 3-4 л бульона, разливают по стаканчикам и ставят на хранение. С таким запасом суп варится за 15-20 мин.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

Для
В.ВЛАСОВОЙ,
г. Владимир



Как приготовить домашний зефир

Рецептов домашнего зефира много. Есть совсем простые по технологии, без яичных белков, которые нужно взбивать. Некоторые считают, что это рецепты для абсолютных лентяев, а некоторым такие рецепты очень даже нравятся. Но вообще-то настоящий зефир делают на основе ягодно-фруктового пюре с добавлением яичных белков и сахара. Так что выбирайте.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ДОМАШНИЙ ЗЕФИР

На 500 г сахара: 1 ст. л. с горкой желатина, 3/4 ст. воды (150 г), чуть меньше 1/2 ч. л. лимонной кислоты, ванилин, корица (по желанию), 1/2 ч. л. соды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите примерно в 1/4 ст. холодной воды на 2 ч. В это же время замочите сахар в 1/2 ст. холодной воды тоже на 2 ч.
2. Затем сахар поставьте на огонь, кипятите на слабом огне, при постоянном помешивании, 7-8 мин. Снимите с огня.
3. Добавьте в сахар желатин и взбивайте миксером в течение 10 мин. Взбивайте на небольшой скорости, лучше всего на единичке. Добавьте лимонку и взбивайте 5 мин. После этого добавьте ванилин, корицу, соду и взбивайте ещё 5 мин.
4. При помощи кулинарного шприца выложите массу на противень и поставьте в холодильник на 3-4 ч.

ЗЕФИР ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ

На 5-6 яблочк: 1,5 ст. сахара, 6 яичных белков, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. желатина, ягоды из варенья или измельчённые орехи для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вымытые яблоки очистите от кожуры, разрежьте пополам и удалите сердцевину. Выложите на противень, подлейте немного воды и испеките. Остудите и протрите через сито.
2. В полученное пюре добавьте сахар. Непрерывно помешивая, варите до тех пор, пока смесь не загустеет.
3. Яичные белки охладите, взбейте в крепкую пену и соедините с яблочным пюре. Затем осторожно введите лимонный сок и растворённый в небольшом количестве воды желатин. Снова перемешайте, разложите в формочки и поставьте в холодильник на несколько часов.
4. Когда зефир застынет, выложите его из формочек на блюдо и украсьте ягодами из варенья или кусочками орехов.

Подскажите, пожалуйста, что можно приготовить из готовой загустевшей манной каши? Часто варю на всю семью большую кастрюльку, и бывает, что каша остаётся. Потом не знаю, как её использовать. В разогретом виде её точно никто не ест.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

Первый раз летом сделала заготовки сушёных яблок. Сложила их в картонные коробки. Подскажите, как хранить сушёные яблоки, чтобы они не испортились и не завелась пищевая моль?

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

Дорогие женщины! Кто-нибудь готовил пшённую кашу в тыкве? В этом году у нас на даче выросли такие симпатичные небольшие тыковки, что хочу запечь в них кашу. Подскажите, пожалуйста, сколько по времени займёт процесс приготовления, нужно ли оборачивать тыкву фольгой, смазывать маслом?

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

Для
О. ЕМЕЛЬЯНОВОЙ,
г. Омск



10 вопросов ПОЛИНЕ АГУРЕЕВОЙ



Актриса Полина Агуреева в 1997 г. окончила РАТИ (ГИТИС), мастерскую Петра Фоменко. Работает в Московском театре «Мастерская П. Фоменко», лауреат нескольких престижных театральных премий. В театре она играет главные роли в спектаклях «Бесприданница», «Пять вечеров», «Одна абсолютно счастливая деревня» и других постановках. Чтобы попасть на некоторые спектакли, зрители заказывают билеты в Интернет-кассах и ждут очереди несколько лет. В кино и сериалах Полина Агуреева снимается не так часто, но её роли запоминаются. Телезрителям актриса знакома по сериалу «Ликвидация», «Исаев». Последняя работа Полины Агуреевой — главная роль в фильме «Жизнь и судьба» режиссёра Сергея Урсуляка.

О РЕЖИССЁРАХ И ФИЛЬМАХ

— Полина, если говорить о вашем становлении как актрисы, кому из режиссёров вы в большей степени обязаны?

— Сложный вопрос, быстро не ответишь. Безусловно, это Пётр Фоменко. Но я обязана и признательна многим и многому: спектаклям, учителям, друзьям, зрителям. В той или иной степени все люди, с которыми я работала, меня меняли и чему-то учили, и Сергей Урсуляк в том числе.

— Вы играли в нескольких картинах Урсуляка — «Долгом прощании», «Ликвидация», «Исаев», теперь в сериале «Жизнь и судьба». Он вас считает своей актрисой?

— Об этом надо спрашивать Сергея Владимировича. Я ему доверяю. Мне с ним интересно. Надеюсь, что это взаимно.

О СТАРОЙ И НОВОЙ ЛЮБВИ

— Ваш учитель Пётр Наумович Фоменко когда-то высказывал мысль о том, что нельзя забывать старую любовь ради новой.

Вы с ним согласны?

— Да, мне очень нравится эта мысль. Любый опыт, который был тобою прожит и осмыслен, невозможно перечеркнуть. Ты продолжаешь жить уже с этим опытом и идти по пути к свету. Если ты что-то осозанно пережил неважно — любовь это или дружба, то пережитое обогащает тебя.

О СЫНЕ

Полина Агуреева была замужем за режиссёром Иваном Вырыпаевым, с которым рассталась несколько лет назад.

— Полина, трудно ли актрисе одной растить сына?

— Петя — главное, мой солнышко, всё свободное время отдаю ему. Я оказалась фанатичной мамашей. Даже если это бывает непросто, сын для меня всегда на первом месте. Так я устроена. Мы многое делаем вместе: катаемся на роликах, читаем книги, ходим в разные секции. Мне постоянно хочется быть рядом с сыном.

— Правда ли, что вы сына назвали в честь Петра Фоменко?

— Всё проще: мне про-

сто нравится имя Пётр. Но меня радует, что моего мальчика зовут так же, как Петра Наумовича. Если бы Фоменко был, скажем, Амфибрахийем Наумовичем, то, поверьте, я не стала бы так называть сына...

— Какие у вас теперь отношения с бывшим мужем Иваном Вырыпаевым?

— Ровные, интеллигентные.

О СЕБЕ

— Чем вы себя радуете, если на душе делается грустно?

— Могу пойти в магазин и купить какую-нибудь «тряпочку». Причём бранды меня не волнуют, главное — чтобы одежда меня окрыляла.

— Слушаю хорошую музыку — Сен-Санса, Моцарта, обожаю Шостаковича. Книги очень люблю — маниакально просто. Но не успеваю читать всё, что интересует. Авторы, которые мне нравятся, много: Лосев, Флоренский, Бахтин.

— А салоны красоты, йога, фитнес?

— Ничего в этом плане для себя не делаю, даже кремом не всегда пользуюсь — умываюсь и сплю. Фитнеса

мне хватает в жизни, я всё время куда-то бегу, тороплюсь, спаздываю. Театр и сын забирают все силы и энергию. Плюс съёмки в кино, от которых, может, я даже отказалась бы, если бы не необходимость зарабатывать деньги.

О ПРОФЕССИИ

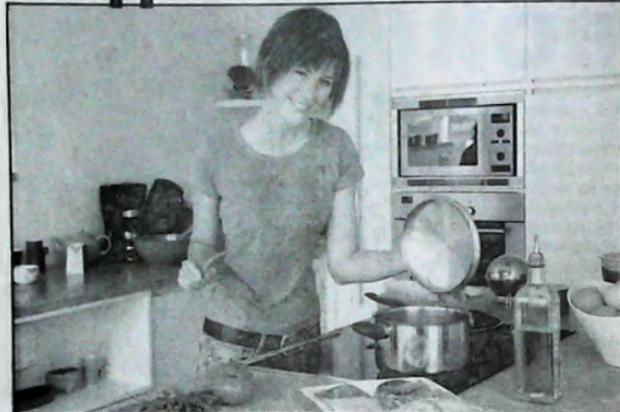
— В вашей биографии значит, что вы поступали на режиссёрский факультет. Почему?

— Нет, невозможно не так. Просто у нас все актёры набора Фоменко учились на режиссёрском факультете. Но я была всё-таки в актёрской группе. Мы все вместе варились в одном соку: и будущие актёры, и режиссёры. И это очень правильно, потому что ты с самого первого курса сталкиваешься с режиссёрскими заморочками и при приходе в театр они не становятся для тебя открытием.

— Вы где-то признались, что случайно стали актрисой... Это правда?

— Правильней было бы сказать так: у меня случайно возникло желание стать актрисой. Но весь свой сознательный возраст я провела в твёрдой уверенности, что буду ею.

ДАВАЙТЕ ГОТОВИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



«Опять становиться к плите», «Ну просто голову себе сломила, что готовить» — такие высказывания о домашней кулинарии появляются, когда процесс приготовления пищи уже не приносит радости и превращается в тяжёлую обязанность. Если такие мысли вас посещали, значит, пора пересмотреть свои кулинарные и хозяйственные привычки.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЗАПАС

Как показывает практика, хождение по магазинам и стояние в очередях у кассы занимают гораздо больше времени, чем сама готовка. Зачем же тратить на это драгоценное время каждый день? Кроме того, имея запас продуктов, вы никогда не останетесь без ужина или обеда. У многих хозяек заведено: в доме должен быть обязательный запас продуктов, который закупается примерно 1 раз в месяц. Это крупы, макаронные изделия, консервы, тушёнка, растительное и сливочное масло, мука, сахар, соль, яйца, самые необходимые овощи (лук, картофель, морковь, свёкла, капуста), томатная паста, чай (кофе, какао), сухофрукты, самые необходимые специи (перец, лавровый лист). Всё остальное докупается по необходимости и исходя из материальных возможностей: мясо, рыба, морепродукты, птица, субпродукты, все молочные продукты, фрукты, сладости и, конечно же, свежий хлеб.

РЕВИЗИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Один вечер в неделю полезно проводить ревизию в холодильнике. Всё, что находится в холодильнике,

запишите на листочек: кусочек сыра, полбанки сметаны, остатки кабачка, пачка творога со сроком годности на пределе.... Все эти и другие продукты можно вполне употребить в ближайшее время, если сразу же найти им применение. Все залежавшиеся продукты включайте в меню в первую очередь.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Этот метод планирования обедов и ужинов нравится далеко не всем, но многие хозяйки находят его очень практичным. Когда есть план, не нужно ломать голову, что бы такое сегодня приготовить либо пятый день подряд варить на ужин макароны. В меню полезно учитывать пожелания семьи, включать любимые блюда. Можно сразу наметить, в какие дни вы готовите птицу, в какие рыбу и вообще оцените, насколько сбалансировано питается ваша семья. Хорошо организованный процесс приготовления пищи постепенно входит в привычку, а в итоге очень экономит время, силы и нервы. Начать составление меню лучше со списка блюд, которые вы умеете готовить. Если наберётся 15-20 наименований, бояться нечего. Не забудьте отметить любимые блюда ваших

домочадцев. Если дети любят пиццу и пироги, то почему не побаловать их домашней пиццей в субботу или воскресенье?

СОБСТВЕННЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

В один из дней недели полезно заняться приготовлением холодных полуфабрикатов: нашинковать и натереть морковь и свёклу для супа и борща, сложить в пакет и заморозить; сделать котлеты, фрикадельки, творожники и заморозить; нарезать картофель для картошки фри, сложить в пакет и заморозить. Не забудьте только прикрепить ко всем полуфабрикатам листочек с указанием, что в этом пакете лежит, и поставить дату домашней упаковки.

ВСЁ ПОД РУКОЙ

В кулинарных программах и роликах процесс приготовления пищи выглядит таким красивым, сложенным и организованным — что просто загляденье. Понятное дело, что у ведущего есть помощники. Но главное — уловить принцип. Если внимательно посмотреть, многие повара начинают с того, что выставляют на стол все необходимые продукты. «Нам потребуется», — говорит ведущий, — и начинает доставать продукты и специи, всяческие баночки, пакетики и т. д. До начала приготовления блюда все продукты отмерены, нарезаны и разложены на столе. В этом случае не придётся отвлекаться на то, чтобы отправиться в кладовку на поиски пачки спагетти либо бежать в магазин за желатином. Когда всё подготовлено, можно спокойно готовить пищу и полностью погрузиться в творческий процесс. Предварительная организация — это уже половина успеха.

ПОРЯДОК НА КУХНЕ

Самое собой разумеется, что на кухне должен быть порядок. Но бывает всякое: и горы посуды в раковине, и отсутствие чистой посуды под рукой (потому что вчера вечером не успели включить посудомоечную машину). Прежде чем приступить к приготовлению еды, приготовьте весь нужный инвентарь: посуду, ножи, бытовую технику, прихватки и кухонные полотенца.

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

В них может быть скрытая угроза вашему застолью, особенно праздничному.

Поэтому все новые блюда, особенно с необычными сочетаниями продуктов, лучше пробовать заранее либо готовить небольшие порции. Если рецепт сложный, попробуйте представить последовательность действий. Тогда готовить будет намного легче.

Наверное, существует не так много комнатных цветов, которые радуют нас своим цветением в зимнее время. Так вот одним из таких красивых цветов является бегония — одно из самых популярнейших растений с сочными листьями, имеющими несколько кособоюкую форму, и самыми разнообразными цветками. Большинство бегоний цветут всё лето, однако, при создании им хороших условий, они продолжают своё цветение и осенью, и зимой.

Впервые бегонии были обнаружены и описаны французским монахом Ш. Плюше в XVII веке во время экспедиции на о. Гаити. А название «бегония» получила в честь губернатора Санто-Доминго Мишеля Бегона. В Европу и Россию цветы бегонии были завезены ещё в XVIII в. После бегства французов из Москвы в 1812 г. она получила название — «ухо Наполеона». И действительно, по очертанию и с нижней красной стороны лист бегонии похож на большое отморозенное ухо. В просторечье встречаются также названия «медвежье ушко» и «орлиное крыло».

Родина бегонии — тропики и субтропики Азии, Африки и Америки. Род бегония включает в себя более 900 видов травянистых растений, полкустарников и низкорослых кустарников, а также почти 1000 разновидностей. В декоративном цветоводстве используются более 120 видов. В качестве комнатных растений используют два вида бегоний — это декоративные цветущие бегонии и декоративные лиственные бегонии. Из декоративных цветущих бегоний наиболее популярна бегония вечноцветущая (Бегония Семперфлоренс, *Begonia semperflorens*). Цветёт эта красавица в течение нескольких месяцев. Также очень эффектно клубневые бегонии, которые цветут летом и осенью. Сюда же относятся кординочные бегонии со свисающими стеблями и мелкими цветками.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Бегония любит яркий рассеянный свет, поэтому лучше всего её располагать на окнах, выходящих на запад и восток. От прямых солнечных лучей её необходимо притенять. Особенно растения с декоративными листьями — их вообще сле-

дует размещать в полутени. Во время цветения горшки с бегониями должны стоять так, чтобы один цветок не загороживал другой.

ТЕМПЕРАТУРА

Температура воздуха для всех видов бегоний летом не должна превышать 20-24°C, зима же около 15-17°C.

ВЛАЖНОСТЬ

Все виды бегонии нуждаются во влажном воздухе, но они не переносят опрыскивания листьев, на них сразу же появляются пятна. Поэтому в жаркую погоду или во время отопительного сезона можно поместить горшки с бегониями на поддон или ящик с мокрым торфом или мхом.

ПОЛИВ

Поливать бегонии следует обильно весной и летом, но не заливая, так как растение не любит застоя воды, как, впрочем, и пересыхания земляного кома. А вообще, эту капризную лучше недоливать, чем переливать. Вода должна быть мягкой, отстоянной. Клубневые горшечные бегонии зимой не поливают, хранят в сухом торфяном субстрате.

ПОДКОРМКА

Декоративно-цветущие бегонии полезно удобрять

МНОГОЛИКАЯ БЕГОНИЯ



с момента формирования цветочных бутонов жидким комплексным удобрением для цветущих комнатных растений 1 раз в 2 недели. А вот декоративно-лиственные бегонии не следует подкармливать азотистыми удобрениями, потому что это приведёт к росту листьев и подавлению цветения.

ПЕРЕСАДКА

Клубневые бегонии весной следует пересадить в свежую землю. Корневищные бегонии пересаживают по мере необходимости, когда горшок станет маловат. Почву для пересадки можно купить готовую, для бегоний, разбавив её на 1/4 часть песком, или составить самим из листовой земли, крупнозернистого песка и торфа в соотношении 2:1:2. Тяжёлая почва для бегоний не подойдёт.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Бегонию можно размножать стеблевыми черенками, семенами и листьями. Клубневые бегонии размножают делением проросших клубней. Клубень следует разрезать пополам так, чтобы каждая часть

имела ростки и корни. Срезы на клубнях присыпают углём или серой.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Бегонии могут поражаться такими вредителями, как щитовки, трипсы, паутинный клещ, белокрылка. При обнаружении этих вредителей растение следует опрыскать инсектицидами (0,15%-м раствором актеллика, фитовермом, децисом или инта-вирмом). При неправильном уходе бегонии заболевают серой гнилью, мучнистой росой и кольцевой пятнистостью. Можно спасти растения, вырезав все поражённые части и обработав специальными препаратами.

Бегонии всегда применялись при оформлении интерьера в романтическом стиле. Они поглощают ядовитые вещества, поэтому хорошо завести бегонию сразу же после ремонта квартиры.

Бегонии не так уж сложно выращивать, самое главное соблюдать определённые правила по уходу за этими очаровательными растениями.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА

Укаждой из девушек, собирающихся замуж за иностранца, есть свой мотив. Конечно же, ни одна из будущих жён французов, немцев, итальянцев, греков и так далее не ехала в Европу без надежды на счастье. Здравый смысл нам подсказывает, что мало-знакомый человек имеет не так много шансов стать тем самым, единственным, но всё бывает... А что же бывает? Давайте рассмотрим реальные варианты.

ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СЮЖЕТА

Я обратила внимание, что неприятные человеческие качества, равно как и не самые лучшие национальные черты, сильнее проявляются у плохо воспитанных людей. Люди хорошо воспитанные — как бы «вне национальности» либо они отражают лучшие из черт, характерных для их народа. Такой муж, конечно, просто подарок судьбы и с каким бы мотивом не приехали вы, скорее всего, вас ожидает то самое счастье.

Слава богу, если спутник жизни попадётся внимательный, добрый, воспитанный и щедрый. Тогда совсем не исключена настоящая любовь. А если нет, и если он через пару месяцев окажется редкостным жлобом во всех смыслах этого слова? А если из-за всё той же разности менталитетов вы с разных точек зрения смотрите на одни и те же обстоятельства? В общем, возможны варианты начала ваших отношений...

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ: ВСЁ ХОРОШО

Несмотря на какие-то различия в восприятии мира, вы стали друг для друга единственными. Как правило, такие союзы случаются в том случае, если знакомство произошло на почве общих интересов, а уже потом, после появления точек соприкосновения, перешло в личные отношения.

Как правило, это люди, познакомившиеся в Интернете на каких-то тематических или профессиональных форумах, а также на различных конференциях, семинарах или на работе.

В этом случае вы спокойно живёте дальше, занимаетесь каждый своим любимым делом, воспитываете детей (общих или от предыдущих браков) и



стараетесь обойти подводные камни интернационального брака. И тогда вас будут волновать уже совсем другие проблемы: как сочетать разные языки для ребёнка, привычки и традиции ваших народов, найти общие темы для ваших родителей. Но, испытывая уважение и любовь друг к другу, вы преодолёте всё это с лёгкостью.

ВАРИАНТ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ: ПРОСТО ВМЕСТЕ

Случается так, что наши ожидания вроде бы и оправдываются, но после свадьбы уже не всё так радужно. Одна моя знакомая просто парила на крыльях во время своего первого приезда к будущему мужу, на свадьбе и в период медового месяца. А потом... Наверное, любовная лодка разбилась о быт (ну, скажем, треснула).

Они с мужем стали друг друга раздражать — каждый считал, что у нормальных людей всё делается немного иначе. Потом они просто договорились уважать интересы друг друга и законы общечеловечия. Так и живут — любви нет, но и ненависти тоже. Просто живут. Встретит кто-то из них любовь — разойдутся... А

может, и не встретят и будут вместе до конца своих дней.

ВАРИАНТ «ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА»

Увы, такое случается часто. Свадьба, общие планы, некоторое время совместной жизни — и всё, на этом всё заканчивается. Дальше оказывается, что ужиться рядом нет никакой возможности или желания, и начинается...

Если вы хотите остаться в стране, приложите все усилия, чтобы не разводиться в течение так называемого «испытательного срока». Например, в Германии это — 5 лет. Оставшись в стране в качестве жены её местного жителя, вам не дадут сразу же постоянный вид на жительство.

Раньше это было возможно, но после того, как такие «транспортные» браки были поставлены на профессиональную основу (поженились, получили для жены постоянную визу, сразу же развелись, и вскоре разведённый муж опять женится, получая за это определённую сумму от невесты), их запретили.

Если вы захотите развестись с мужем до того, как у вас будет постоянный вид на жительство или гражданство, вам придётся вернуться на

родину – вам просто не продлят визу. Правда, у вас может быть контракт на работу, то есть возможность получить рабочую визу, но тут уже в каждой стране свои нюансы.

Потому, если отношения не сложились, но муж не стремится любым способом отправить вас обратно, вы можете номинально оставаться замужем и продлять свои визы (временные виды на жительство). В Германии это — год и ещё два раза по два года. По истечении этого срока подразумевается, что вы уже адаптировались в этой стране и возвращаться вам уже некуда.

Фактически же вам придется рассчитывать только на себя, искать работу, которая позволяла бы оплачивать все ваши счета, а также хотя бы сносно владеть языком.

Если же «испытательный срок» уже прошел, вы спокойно можете разводиться, и тогда уже никто никуда вас не отправит, и вы будете вести свою независимую жизнь в Европе. Таких знакомых у меня очень много – то ли любовью была и прошла, то ли просто цель достигнута и начинается новый этап жизни, то ли просто не сложилось...

САМЫЙ ПЕЧАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ: НИ ЛЮБВИ, НИ ЕВРОПЫ

Такое тоже бывает. Принц окажется и не принцем совсем, или вы ему не подойдете, и не хочет он оставаться с вами в браке во время того самого срока вашей интеграции. И все: или вы сразу едете назад, или адвокаты, затяжные разводы, поиск

других вариантов виз.

Бывают случаи, когда невеста сама мечтает сменить его на так называемого принца. Есть такие экземпляры, которые ищут для себя бесплатную домработницу, кухарку и любовницу в одном лице. Или такие, что просто хотят самоутвердиться за счёт женщины, до которой никому в его стране нет дела.

В общем, некоторые возвращаются домой, несмотря на то, что возвращение в Европу, как правило, очень нелегко – долго, дорого и хлопотно. Но с невестами из других стран легче: не пошёл с вами муж продлить вашу визу, не дал вид на жительство – и всё, до свидания.

Елена РОНЖЕС

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБИРАЕТСЯ ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА:

● **Язык.** Чтобы иметь возможность получать информацию о вашем новом месте жительства и сообщать свои мысли и желания не только своему мужу, но и другим людям, просто необходимо знать язык страны. Если вы не имеете возможности заранее освоить его хотя бы на бытовом уровне, обязательно пойдите в языковую школу прямо по месту жительства вашего супруга или жениха.

● **Деньги.** С собой, на всякий пожарный случай, обязательно нужно иметь резерв, о котором знали бы только вы. Как бы ни сложились обстоятельства, для вас он никогда не будет лишним. Даже в благополучном союзе у вас могут быть потребности, которые будут касаться только вас.

● **Документы.** Все свои документы, включая дипломы, свидетельства, сертификаты и так далее, обязательно берите с собой. Всё, что можно, перед отъездом легализуйте в своей стране. Приехав к мужу, храните их у себя (в том числе и паспорт). Переводить их на язык той страны, куда вы собираетесь, до отъезда не обязательно. Как правило, с русского языка можно сделать официальный перевод в любой стране, что будет если не дешевле, то надёжнее – такие переводы аккредитуются скорее, чем привезённые из других стран.

● **Дети.** При вашем первом визите своих детей стоит оставить дома с надёжными людьми – бабушкой, подругой, родными.

Вы едете на новое место, где сначала должны освоиться и убедиться, что для своих детей вы сможете стать опорой и защитить их при случае, что им будет комфортно на новом месте, и, самое главное – что муж готов установить хорошие отношения с вашими детьми.

● **Его окружение.** У вашего мужа неизбежно есть устоявшийся круг друзей, знакомых, родные, возможно, дети от предыдущих браков. Со всеми ними вам желательно найти общий язык и сделать их своими если не друзьями, то хотя бы доброжелателями. Не исключено, что это будет нелегко – это же вы едете на их территорию, но ведь договориться можно с каждым человеком.

● **Разность менталитетов.** Да, вы выросли на разных сказках и имаете

разные привычки и взгляды на жизнь. Вам будет нелегко сразу принять для себя некоторые обычные или правила (например, сортировать мусор, иметь отдельные счета в банке, экономить горячую воду, иметь разные взгляды на роли мужчины и женщины в браке и социуме), но это всё просто декорации и разные пути к счастью. Все люди на Земле хотят одного и того же: любить и быть любимыми, быть здоровыми, успешными, иметь надёжных друзей и доброжелательных родных.

● **Знакомства.** Чтобы не чувствовать себя в вакууме, обзаведитесь собственными приятельницами. Таковыми, которые смогут вам многое рассказать, дать полезные советы, и к которым, в случае необходимости, можно будет обратиться за помощью. Такие контакты можно найти через интернет – практически в каждой стране есть сайты и форумы для русскоязычного населения. Но не ограничивайтесь только русскоязычными контактами.

● **Работа.** Как можно скорее найдите себя работу по вашей специальности.

Конечно, предвзвешенно придётся освоить-таки язык и подтвердить все свои дипломы и сертификаты, а также описание своей предыдущей деятельности. Если же вы захотите сменить специальность, узнайте из надёжных источников обо всех вариантах. Как правило, такую информацию можно найти на биржах труда, в ведомствах по трудоустройству или в различных школах.

● **Защита интересов женщины.** В европейских странах есть разнообразные организации по защите прав женщин. Попробуйте на всякий случай узнать их контактные данные, а также адреса так называемых «приютов для женщин». В Германии, например, есть такие дома, куда обращаются за временным убежищем женщины, подвергшиеся насилию в семье. Но будем надеяться, что эти адреса и телефоны вам никогда не понадобятся, и ваш принц окажется самым что ни на есть Вашим Любимым и Флиртёрщиком!



МАГ И ПРОВИДЕЦ **ДЖОН ДИ**

Блестательный математик и астроном, крупнейший естествоиспытатель, рьяный собиратель и спаситель старинных рукописей, владелец одной из крупнейших в Европе личных библиотек, выдающийся философ, астролог, маг и провидец, человек, способный спать лишь два часа в сутки, — вот лишь неполный перечень характеристик этой загадочной личности. Исследователь жизни и деятельности Ди Джон Калдер отмечает: «Доктор Ди, равно как Джордано Бруно и Кампанелла, был одним из последних убеждённых защитников магического миропонимания».

ДЖОН ДИ И ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ РЕНЕССАНС

Сын придворного офицера короля Генриха VIII, он родился в Уэльсе и в пятнадцатилетнем возрасте поступил в колледж св. Иоанна в Кембридже. Затем продолжил образование в Голландии и Бельгии. Будучи ещё юношей, этот современник Нотрадамуса уже учил геометрии самого Карла V — императора «Священной Римской империи», а в возрасте 23 лет читал свои знаменитые лекции по математике в Париже. Когда Ди вернулся в родную Англию, ему не было и тридцати. Но он уже слыл авторитетным учёным, и Мария I Тюдор назначила его королевским астрологом. Она только что заняла престол и была в расцвете сил, но «доктор Ди» какими-то только ему ведомыми способами (гороскоп? магические зеркала?..) узнал, что править ей недолго: она скоро умрёт, не оставив наследника. В беседе с Елизаветой, сводной сестрой королевы, Ди поделился своими соображениями и предсказал этой девушке, находящейся в немилости, скорый королевский трон. Двор кишел интригами, и о столь крамольных предсказаниях шпионы тотчас донесли Марии. Расправа была короткой: королевского астролога бросили в тюрьму «за попытку подчинить жизнь монарха магии». Два года провёл учёный в заточении. И всё же его предсказание сбылось: Елизавета вошла на трон и сразу же назначила его королевским астрологом. Даже дату и час своей коронации — 14 января 1559 года — выбра-



ла в соответствии с его расчётами. Судя по всему, совет доктора Ди был точен: почти полувековое правление Елизаветы I было на редкость успешным. Оно сопровождалось расцветом искусств и науки, расширением торговых связей и географическими открытиями. И по сей день среди историков существует устойчивое мнение, что «Елизаветинский ренессанс» во многом обязан именно Джону Ди. Елизавета тоже не осталась в долгу. Она предоставила Джону Ди самые широкие возможности для научной деятельности. И, пользуясь личным покровительством королевы, Ди немало сделал для своей Родины.

ПЕРСТЕНЬ С БЕРИЛЛОМ

Сугубо научную и практическую деятельность Джон Ди совмещал с изучением оккультной философии и магии — мировоззрения, по его убеждению, помогающего проникнуть в тайны бытия. Его фундаментальный философский труд «Иероглифическая монада» (Антверпен, 1564), по мнению исследователей тайных обществ, стал фактически идейной основой будущего розенкрейцерства. Можно с уверенностью утверждать, что большую часть своего времени Джон Ди отдавал тайным наукам: каббалистике и нумерологии, алхимии, астрологии, гаданию. Уделял он внимание и изучению свойств зеркал. Об этой

области его исследований известно очень мало, и о достижениях Ди мы можем судить только по его же скучным записям. Например, по такой: «Нетрудно изготовить зеркало, которое силой солнца, даже скрытого облаками, превращает в пепел все разновидности камня и металла». Или по свидетельствам современников, которые утверждали, что в доме Джона Ди была какая-то камера для «зеркальных видений».

И всё же чуть ли не главным увлечением всей жизни доктора Ди было изучение «магических» свойств кристаллов и искусство предсказаний с их помощью — кристалломантия. Среди любопытных подробностей о различных магических кристаллах Джона Ди сохранились сведения о перстне с бериллом, в котором Ди



мог вызывать образные видения не только у себя, но и у присутствующих. Предполагают, что кристалл в перстне был ограничен особым способом, известным лишь самому Ди, — тем самым, о котором он намекал в своей знаменитой «Иероглифической монаде»: «Гранильщик бриллов сможет [с помощью монады. — В.П.] с высочайшей точностью узреть в кристаллической пластине все, что только есть на земле и в воде, в подлунном мире...». История знаменитого перстня, так же, как и магического чёрного зеркала, прослеживается до 1842 года, когда он был продан с аукциона таинственным незнакомцу. Дальнейшая судьба его тоже неизвестна.

МАГИЧЕСКОЕ ЗЕРКАЛО

Видное место среди «магических кристаллов» Джона Ди занимало зеркало из полированного обсидиана (вулканического стекла), привезённое испанцами из далёкой Мексики. Судя по всему, это была настоящая реликвия, которую ацтеки некогда использовали для того же, что и Джон Ди, — для прорицаний. В пользу этой версии говорит, например, такой любопытный факт: имя всевидящего и всезнающего Тескатлипоки — бога вулканов и вулканического стекла обсидиана — в переводе обозначает «дымящееся зеркало».

Свойства обсидианового ацтекского зеркала были столь необычны, что сама Елизавета приехала домой к своему учителю, чтобы познакомиться с этим магическим инструментом. Сохранились записи того времени, рассказывающие, что не расстававшийся с этим зеркалом Джон Ди наблюдал в нём за событиями, происходившими от него на больших расстояниях. Например, за тем, как подстрекаемая завистниками чернь сожгла его «колдовский» дом с уни-

кальной коллекцией старинных манускриптов, редкости и камерой для «зеркальных видений».

Стоически перенося утраты и гонения учёной и религиозной братии, Джон Ди никогда не терял интереса к своим исследованиям и всю жизнь продолжал эксперименты с магическими кристаллами и зеркалами.

ВОЛШЕБНЫЙ КРИСТАЛЛ...

Это случилось в ноябре 1582 года. Во время вечерней молитвы на фоне закатного окна к нему «во всём величии» неожиданно явилось окружённое сиянием сверхъестественное существо — ребёнок, которого Джон Ди впоследствии называл ангелом Уризелем — «духом света». О чём они говорили, осталось тайной, однако известно, что «ангел» подарил учёному магический кристалл «величиной с яблоко, прозрачный и переливающийся всеми цветами радуги». Как пишет сам Ди, явившийся тут же его взору архангел Михаил с огненным мечом приказал: «Иди и возьми его, но пусть более ни одна живая душа не прикаснётся к нему». Что Ди и сделал.

Израссказа помощника Ди Эдварда Келли: «В середине камня находилось маленькое круглое подобие вспышки света, которая казалась похожей на шар диаметром в тридцать дюймов [76 см. — В.П.] или около того». Келли утверждал, что в блестящей сфере можно было наблюдать каких-то «духовных существ», которые сообщали Ди весьма разнообразными сведениями. В течение всей оставшейся жизни — более четверти

века — Ди не расставался с этим подарком. Судя по дошедшим до нас сведениям, с помощью этого магического кристалла учёный мог не только проникать в другие миры, но и заглядывать в будущее.

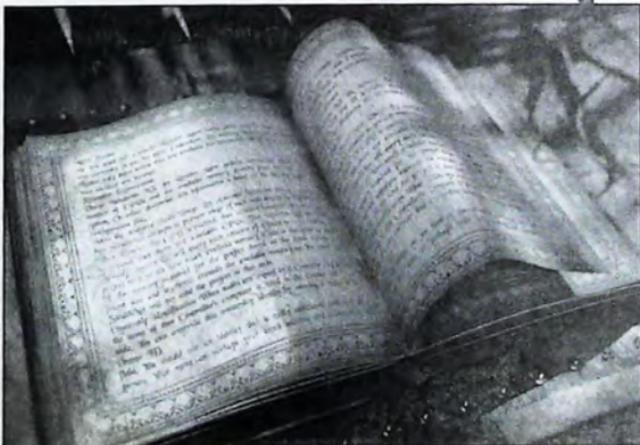
...И ЯЗЫК АНГЕЛОВ

По словам самого Джона Ди, от разумных существ нечеловеческой природы — девочки-эльфы по имени Мадина и «ангелов» с именами Аве и Рафаэль — он научился их загадочному языку. Однажды «ангелы» показали ему в кристалле какую-то таблицу с буквами, числами и символами. Это был очень странный алфавит, записи на котором до сих пор вызывают живой интерес исследователей. Сам Ди называл его енохическим — языком Еноха, на котором «говорят ангелы и обитатели Эдемского сада». Современные учёные считают его абсолютно завершённой системой с собственным алфавитом и грамматикой, совершенно не похожими ни на один человеческий язык. До нас дошли фрагменты записей, сделанных Джоном Ди на этом таинственном языке. Исследователи поражают то, что они содержат математические знания, уровень которых значительно превышал существовавший в те времена. Контакты с «ангелами» продолжались несколько лет, и всё это время Джон Ди получал от них удивительные для того времени знания. Самое поразительное, что этот волшебный камень не пропал, он хранится в Британском музее. Администрация не разрешает посторонним лицам ни пользоваться им, ни исследовать его.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Родился он 1527 году. Умер в 1608 году. Прожил достаточно долгую жизнь. Блестящий человек блестящего образования, прославивший своё имя на всю Европу тем, что написал удивительное математическое предисловие к «Началам» Эвклида. Изобретатель механических роботов и телескопа, он стоял у истоков науки морской навигации и применения в английской армии биноклей и подзорных труб. Одним из первых он предположил использовать солнечную энергию, сфокусированную с помощью огромного зеркала. Принимал участие в реформе григорианского календаря, написал учебник географии, предложил идею начального меридиана, известного сегодня как Гринвичский... Таков был масштаб этой незаурядной личности.

Подготовила Алла ОРЛОВА



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Почти во всех рекомендациях по здоровому образу жизни мы слышим: «поменьше нервничайте, не допускайте стрессов». Но можно ли реально выполнить эти рекомендации и что делать, если черед стрессов вас не оставляет?

ГОРМОНАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ

Стресс — это не болезнь, а нормальная защитная реакция человеческого организма на непредвиденную опасность. При воздействии стрессового фактора все процессы, происходящие в организме, перестраиваются, происходит значительный выброс адреналина, кортизола и других гормонов.

Однако эти реакции очень часто бывают ложными. И выброс гормонов стресса происходит в ситуациях, когда, на самом деле, опасности для жизни человека нет. Например, когда вам нахамил начальник. Он уже и думать забыл о своём поступке, а в вашей крови надолго остаются адреналин и кортизол, которые пагубно влияют на здоровье и самочувствие. Особенно плохо, если такие ситуации повторяются регулярно.

Хронический стресс становится причиной многих телесных недугов. Его последствия — мигрени, мышечные боли, гипертония — тоже становятся хроническими. А мы и не догадываемся, что эти болезни спровоцированы нашими негативными эмоциями. Поэтому со стрессами, особенно хроническими, необходимо бороться.

Для этого можно пойти по двум путям:

- постараться изменить свои реакции на окружающий мир;
- научиться быстро успокаиваться и расслабляться после пережитого неприятного события.

МЕЛОЧИ ЖИЗНИ

Чтобы не доводить себя до выброса гормонов стресса, надо настраивать себя на то, что многие мелочи не заслуживают траты наших нервов. Ведь недаром говорят, что если ты



не можешь поменять саму ситуацию, то надо постараться изменить своё отношение к ней. Самовнушение — очень сильный метод предупреждения стресса. Постоянно говоря себе: «я всё правильно делаю, я легко справлюсь с этим», вы подсознательно укрепляете уверенность в себе.

ЛЕЧЕБНЫЕ ГРИМАСЫ

При стрессовых реакциях бесознательно напрягаются все мышцы, и в первую очередь — мышцы лица, шеи и плеч. Когда острый момент стресса прошёл, мы не сразу приходим в себя. Напряжены всё ещё живёт в нас, накапливается, давая о себе знать периодическими головными болями, болью в спине. Нам кажется, что на наших плечах держится весь мир. Поэтому все упражнения по релаксации направлены, прежде всего, на расслабление этих групп мышц.

Метод снятия стресса при помощи расслабления мышц лица очень весёлый. Погримасничайте перед зеркалом. Нахмурьте лицо, а затем расслабьте все мышцы, одновременно раскрывая рот. Откройте глаза и рот как можно шире. Высуньте язык и попробуйте им дотронуться до кончика носа. Сожмите губы и вытяните их вперёд, сделайте ими несколько круговых движений. Поднимите и опустите брови. Затем изобразите «голлиудскую улыбку». Улыбаясь, вы пошлётё в мозг сигнал спокойствия. Активная работа лицевых мышц снимает большое напряжение. В конце сеанса гримас сделайте лёгкий массаж головы круговыми движениями пальцев.

ТРЕНИРУЕМ ДЫХАНИЕ

Ещё одним способом снятия стресса является дыхательная гимнастика. Очень многие способы релаксации, в том числе упражнения по системе йоги, построены на дыхании. Всегда, когда вы сильно волнуетесь, старайтесь дышать глубоко, подключая диафрагму и живот. Обращая больше внимания на своё дыхание, вы оттолкнёте от себя тревожные мысли.

Есть другой способ релаксации через дыхание. Надо выпрямиться и поднять руки над головой, сложив ладони. В это время вдыхайте воздух через нос. Затем медленно выдыхайте через рот, разворачивая при этом ладони наружу и опуская руки. Говорите себе при этом «я совершенно спокоен». В самом конце обязательно коснитесь пальцами тела.

Ещё один способ — глубокое приседание. Глубоко вздохните, встаньте на носки и напрягите мышцы. Ноги должны быть слегка расставлены. При выдохе медленно садитесь на корточки, стараясь удержаться на носках. Присев, полностью расслабьтесь. Можно выполнять это упражнение, не вставая на цыпочки.

ТАБЛЕТКИ ОТ ТРЕВОГИ

Если самовнушения для профилактики стрессов вам не хватает, на помощь может прийти фармакология. Когда речь заходит о лекарственных средствах от тревоги и беспокойства, многие представляют себе сильнодействующие препараты, которые отпускаются только по рецепту врача. Когда-то так и было.

Но в последние годы было созда-

но много безрецептурных таблеток и капель, которые успокаивают и эффективно уменьшают проявления стресса. При этом практически не имеют побочного действия. В их числе глицин, тенотен, гомеостресс и ряд других лекарств, которые может порекомендовать ваш доктор.

ЭФФЕКТИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Когда стресс уже произошёл, мы зачастую очень долго «переживаем» психотравмирующую ситуацию, тем самым загоняя себя в ещё более глубокий стресс. Но этого делать нельзя. Надо как можно быстрее скинуть «гору с плеч» и шагнуть дальше. Этим способностям нужно учиться. Многие считают, что у них просто нет времени для расслабления. Единственное, что они могут себе позволить — это чашку кофе или рюмочку коньяка. Но время для своего здоровья нужно находить обязательно.

Идеально, чтобы у каждого было место, где мы могли бы расслабиться, успокоиться, послушать любимую музыку и просто побыть наедине с собой. Но малогабаритные квартиры не всегда позволяют организовать такое пространство.

Поэтому для многих таким местом может стать ванная комната. Принимая расслабляющую ванну, надо представлять, как переживания уходят сначала в воду, а затем вместе с водой далеко-далеко под землю.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Ароматы тоже могут помочь расслабиться. На сегодняшний момент ученые установили, как самые популярные запахи влияют на наш мозг. Поэтому можете ознакомиться в Интернете или магазине со списками успокаивающих и возбуждающих ароматов. Но не следуйте советам буквально. При выборе эфирного

масла ориентируйтесь не только на описание эффекта, но и на собственный вкус. Если запах вам показался успокаивающим, а описывается он как стимулирующий, покупайте его для успокоения. Ведь каждый человек индивидуален. Обычно он может инстинктивно выбрать те масла, которые ему больше подходят и принесут наибольшую пользу.

Запах масел можно распространять в комнате при помощи специальных аромаламп или добавлять ароматные эфирные масла при приеме ванны в воду по 10 капель. Самые любимые масла можно добавить в крем и таким образом включить их в ежедневный уход за телом.

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Для снятия напряжения с других мышц подойдут следующие упражнения:

- разотрите руки, чтобы они стали тёплыми, и закройте ими на 30-40 сек. глаза;

- поднимите одно плечо, опустите, также другое плечо, а затем оба вместе. При этом смотрите прямо, не опуская голову, повторите 5 раз;

- встаньте прямо, напрягите, вытянитесь вверх как можно выше и поднимите руки над головой;

- опустив руки, поднимите плечи вверх, затем сделайте 8-10 круговых движений плечами;

- вытяните руки перед собой, сожмите кулаки и быстро разожмите их, выпрямив пальцы, повторите 10 раз;

- встряхните кисти рук, потрясите руками и затем каждой ногой. Немножко побегайте на месте, продолжая встряхивать руки, пока не почувствуете, что вы расслабились.

Такие упражнения не займут много времени. Их можно выполнять сидя, но лучше стоя.

МАГИЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Наше тело очень отзывчиво, оно положительно реагирует на любые



нежные и желанные прикосновения. Поэтому стресс может снять обычное поглаживание головы и плеч любимым человеком.

Если в данный момент это невозможно, попробуйте расслабиться при помощи массажа. Но только воздействию на ваше тело должно быть особым, совсем не грубым. Лишь лёгкие касания успокаивают нервную систему, снимают напряжение мышц и поднимают настроение. Конечно, будет идеально, если массаж сделает профессионал, который знает, чем расслабляющий массаж отличается от лечебных воздействий.

Но в момент стресса можно провести и самомассаж. Его следует выполнять только подушками пальцев. При самомассаже головы круговыми движениями массируйте кожу у корней волос, не забывая про виски и уши. Самому можно растереть шею, кисти рук, ноги и ступни, всегда направляя движения от периферии к сердцу.

НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Ну и, наконец, ещё одним видом борьбы со стрессом является перемена обстановки. Порой просто жизненно необходимо найти себе хобби, увлечения, новые интересы, чаще переключаться на что-то приятное, радовать себя. Хорошо эмоционально разгружают новые поездки, впечатления, занятия спортом.

Как видите, возможностей для предотвращения стрессов и расслабления после них предостаточно. Главное — не забывать о них и помнить, что душевное спокойствие — залог здоровья и долгой жизни.



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



Женская консультация

Можно ли в домашних условиях сделать тесты на молочницу и вагиноз?

Г. П., г. Воронеж

Не так давно были созданы тест-системы для домашней диагностики бактериального вагиноза. По внешнему виду они напоминают прокладки. Тестирование выполняется довольно просто. Женщине предлагается от 6 до 12 ч. ходить с прокладкой, внутри которой расположена полоска-индикатор. Длительность ношения зависит от обильности выделений.

Затем из прокладки легко вынимается вкладыш-индикатор. Его на 10 мин. надо положить в специальный футляр. После чего сразу можно оценить полученный результат. Голубое или зеленоватое окрашивание индикатора говорит о том, что у женщины изменены параметры кислотности во влагалище. Значит, высока вероятность того, что она страдает бактериальным вагинозом.

Тест на молочницу выполняется ещё проще, буквально за 15 мин. Вам лишь необходимо ввести во влагалище специальный тампон, а затем погрузить его в специальный жидкий реактив. Затем тампон выкидывается, а жидкость помещается в специальный прибор. И через 10 мин. результат готов.

У меня стали обильнее месячные. Это опасно? Какие обследования мне лучше сделать?

М. С., 38 лет, г. Воронеж

Кровоточивость при месячных может увеличиваться из-за целого ряда причин. Её может вызвать внутриматочный полип или появившаяся недавно миома матки. Схожие явления могут наблюдаться и при эндометриозе. Иногда маточные кровотечения связаны с нарушением баланса женских половых гормонов.

Вам необходимо сделать УЗИ органов малого таза, общий анализ крови с проверкой уровня гемоглобина и подсчётом тромбоцитов. Может также потребоваться анализ крови на половые гормоны и гормоны щитовидной железы: ТТГ и Т4.

Правда ли, что беременным нельзя носить стринги? У меня срок всего 5 недель, и я к ним очень привыкла.

А. Д., г. Архангельск

От классических стрингов будущим мамам рекомендуется отказаться. Их тоненькая полоска во время ходьбы может переносить болезнетворные бактерии к интимным органам. Кроме того, если бельё слишком плотно прилегает к коже, оно может нарушить кровообращение и ухудшить доставку кислорода.

Бельё будущей мамы должно хорошо впитывать влагу, не сдавливать живот и позволять коже дышать. Можно использовать трусики из хлопка с добавлением лайкры и эластана или бельё из микрофибры. Очень важно, чтобы ластовица у трусиков обязательно была из хлопка.

Если же вам совсем некомфортно в любом бельё, кроме стрингов, посетите специальный магазин для беременных. Сейчас там продаются специальные трусики-стринги для будущих мам. Они сделаны из полностью натуральных материалов, а их полоска сзади более широкая.

Месяц назад я попала в больницу с воспалением придатков. Сейчас я чувствую себя хорошо. Но я боюсь повторения обострения. Что нужно делать для профилактики?

О. К., г. Липецк

Причиной обострения аднексита может стать сочетание различных неблагоприятных факторов. К ним относятся снижение иммунитета на фоне простудных заболеваний, переохлаждение, стрессы, нехватка витаминов. Всё это могло привести к активизации бактерий, живущих в придатках.

Сейчас вы прошли курс лечения, и есть вероятность того, что бактерии-возбудители уничтожены. В таком случае, «спокойный период» может быть довольно долгим. И спровоцировать обострение может лишь повторное заражение инфекцией, передающейся половым путем.

Но есть вероятность и того, что бактерии лишь перестали активно размножаться и «затаились» до следующего снижения иммунитета. Тогда обострение может случиться через какое-то время при воздействии внутренних и внешних неблагоприятных факторов.

У меня нашли хламидиоз и назначили двухнедельный курс антибиотиков. Нужны ли мне после такого длительного лечения поливитамины и какие-то лекарства для восстановления кишечника?

И. Н., г. Орёл

Если вы полноценно питаетесь, большой необходимости в дополнительном приёме аптечных витаминов нет. Обычно организм довольно быстро восстанавливается самостоятельно. Лишь в том случае, когда после курса лечения появляются проблемы со стулом или избыточное вздутие живота, доктор рекомендует пробиотики в капсулах, такие, как бифидоформ или линекс.

Вам надо ежедневно употреблять кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Пейте также настой шиповника. Он обогатит ваш организм аскорбиновой кислотой. В последние годы доказано, что самым целебным действием обладает не синтетическая «аскорбинка» в таблетках, а природный витамин С.

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

«ГОВОРЯЩИЕ» СИМПТОМЫ

Наш организм имеет множество способов «общения» с нами. Подсказывает, что в чём-то нуждается или прямо таки кричит о наличии проблем. Некоторые его сигналы никак нельзя оставлять без внимания.

1. ДНЕВНАЯ СОНЛИВОСТЬ

Беспричинная сонливость в течение дня может быть признаком ночных задержек дыхания — так называемого апноэ сна. При этом недуге человек в течение ночи много раз просыпается, сам того не осознавая. И в результате не высыпается и чувствует себя разбитым.

Впрочем, вялость и усталость также бывают связаны с вегетососудистой дистонией, низким уровнем гемоглобина и наличием хронических инфекций. Сдайте общий анализ крови, мочи, измерьте артериальное давление и проконсультируйтесь у сомнолога.

2. ЧРЕЗМЕРНЫЙ РОСТ ВОЛОС У ЖЕНЩИН

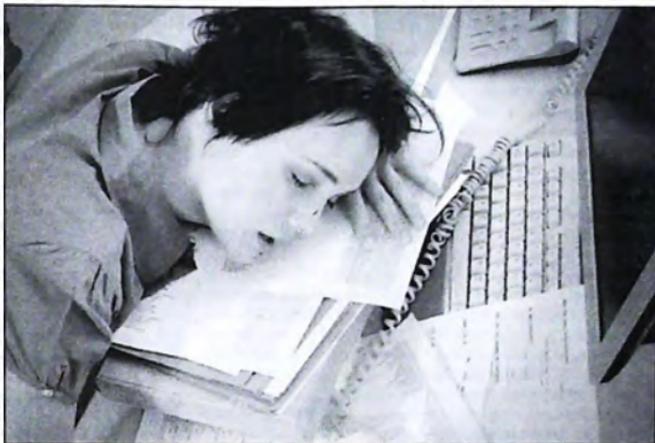
Избыточное оволосение на лице и ногах может быть признаком гормонального дисбаланса. Когда тёмные волосы растут слишком быстро и в неположенных местах, необходимо посетить гинеколога-эндокринолога и разобраться с причинами. Если рост волос — симптом нарушенной работы яичников и гормональных сбоев, у женщин возможны проблемы с наступлением беременности.

3. ПОСТОЯННЫЙ КАШЕЛЬ

Хронический кашель может свидетельствовать о недолеченной инфекции дыхательных путей, туберкулезе. Частой причиной постоянного кашля становится курение и тесно связанная с ним хроническая обструктивная болезнь лёгких. Если вы часто кашляете и при этом курите — срочно бросайте эту вредную привычку. В противном случае может развиться тяжёлая дыхательная недостаточность и даже рак лёгких.

К другим причинам длительного кашля относят заболевания носа. При хроническом гайморите слизь может стекать по задней стенке глотки и раздражать её. А иногда кашель и вовсе нужно лечить у гастроэнтеролога, и потому что его причиной становится заброс содержимого желудка в пищевод и глотку. Такой кашель часто сочетается с изжогой и усиливается в горизонтальном положении тела или после еды.

В любом случае при хроническом



кашле нужно обязательно сделать флюорографию и тщательно обследоваться у врачей разных специальностей.

4. ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Если вы много пьёте и часто «бегаете по-маленькому», это может быть первым симптомом сахарного диабета. Также не исключены хроническая инфекция почек и мочевого пузыря и раздражение мочевыводящих путей камнем или песком. Учащённое мочеиспускание в дневное время и отсутствие позывов по ночам характерно для невроза. В любом случае стоит сдать анализ мочи, проверить уровень глюкозы крови, сделать УЗИ почек, посетить терапевта и уролога.

5. УЧАЩЁННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Слишком частый пульс может являться симптомом некоторых заболеваний, в том числе серьёзных.

Сердцебиение в сочетании с бледностью кожи, одышкой при физической нагрузке, слабостью и утомляемостью может быть признаком анемии, то есть снижения уровня гемоглобина в крови. Если сердцебиение возникло на фоне внезапного похудения, бессонницы, нервозности и дрожи в руках, нужно проверить работу щитовидной железы.

6. УСТАЛОСТЬ И ОТЁЧНОСТЬ НОГ ПО ВЕЧЕРАМ

Отёки ног у людей без заболеваний сердца и почек могут быть первым признаком варикозного расширения вен и хронической венозной недостаточности. Её усугубляют длительная работа стоя, сидение нога на ногу,

избыточный вес и неправильное питание. Не затягивайте с визитом к врачу, так как на поздних стадиях это заболевание лечится только хирургически. А в начале заболевания хорошо помогают лекарства, физические нагрузки и специальные чулки.

7. ГОРЕЧЬ ВО РТУ

Горький вкус во рту после еды — свидетельство проблем с желчным пузырём и двенадцатиперстной кишкой. Скорее всего, желчь забрасывается у вас из кишечника в желудок, а затем в пищевод и глотку.

Если забросы повторяются неоднократно, они могут привести к гастриту и хроническому воспалению пищевода. Поэтому нужно обратиться к специалисту. В таких случаях назначают диету, лекарственное лечение и тщательное соблюдение рекомендаций по образу жизни. С горечью во рту помогает справиться только комплексный подход.



В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Вероники из г. Томска: «У меня есть любимый молодой человек, мы с ним два года, и наши чувства на самом взлёте. Всё прекрасно! Дело идёт к свадьбе. Но однажды моя подруга кинула фразу про наших знакомых: «Помнишь, какую они свадьбу роскошную отгрохали? И что с того? Только потрапились, а сейчас заявление на развод подали». И тут я задумалась. Я поняла, что боюсь идти замуж, т. е. я хочу замуж и детей хочу, и от этого человека, но мне кажется, после росписи мы не будем счастливы. Думаю, это из-за моей семьи: мама в замужестве и три года не прожила, он пить начал, бабушка с дедушкой тоже были несчастливы, а сестра уже три раза была замужем, и все три неудачно! Теперь я боюсь замужества, может — это наше родовое проклятие, быть несчастливой в браке? Может быть, кто подскажет, как справиться со страхом?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Вероники.



БОЮСЬ, ЧТО БРАК РАЗРУШИТ НАШЕ СЧАСТЬЕ!

РАЗОРВИ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Милая Вероника! Ваше счастье разрушит не брак, а сама жизнь. Отсутствие детей и семейных традиций рано или поздно приведёт ваши отношения в тупик. Невозможно всё время находиться на взлёте, Вероника. Топлива не хватает. И об этом ты должна задуматься сейчас, а не тогда, когда будет поздно. Не забывая себе голову всякой чепухой, типа «родового проклятия», не устраивай себя заранее на поражение. Это — грубая ошибка. Строй свою судьбу по своему разумению, а не по чужим подсказкам. Даже если твой брак окажется неудачным, то сказал, что на этом заканчивается жизнь? И вообще, чтобы узнать, что такое счастье, нужно пройти по всем дорогам, предложенным тебе судьбой. Ничего не бойся, Вероника! Поставь себе цель — быть счастливой за тех, кто не смог: за маму с папой, за дедушку с бабушкой, за сестру. Разорви порочный круг!

Татьяна, г. Ростов-на-Дону

БОЙТЕСЬ ДРУГОГО

Вероника, вы меня извините, но таких подруг надо держать подальше от своих личных дел. У вас есть любимый парень, чувства на взлёте, вы хотите семью, речь идёт о свадьбе — что вам ещё нужно? В словах вашей подружки нет никакой логики. Один пример про знакомых — это не закономерность. Можно вообще не расписываться, не играть никакой свадьбы и всё равно разбежаться. Ваша подружка очень «вовремя» добавила вам ложечку дёгтя в бочку мёда. Она просто сбивает вас с толку. Вы меня извините, но друзья себя так не ведут. Теперь про родственников. Заранее отказываться от замужества только потому, что вы боитесь повторить ошибки своих родных — это, действительно, страхи. Вероника, страхи — это такая тяжёлая вещь, которая может отравить человека жизнь и сковать его по рукам и ногам. Вы же хоти-

те семью, детей — ведь, правда? Возьмите себя в руки и идите к своей цели. Лучше бойтесь того, что можете потерять свою любовь и возможность выйти замуж.

Галина, г. Саратов

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ

Вероника, есть такое понятие как самопрограммирование. Это — когда человек думает, что он чего-то не может, не должен, недостойн и прочее. Обычно никаких реальных предрасположений так считать нет. Только собственное умозаключение, сформированное ещё в детстве под воздействием родителей и ближнего окружения. К примеру, если девочка с детства внушили, что ей не может достаться хороший муж, став взрослой, она будет обязательно выбирать себе в спутники каких-нибудь моральных уродов. Причём, если ею начнёт интересоваться нормальный мужчина, она обязательно будет всё портить сама. Есть у меня знакомая, которая в первые годы совместной жизни сама таскала мужа по кафе да ресторанам, наливая дома регулярно ежевечернюю стопочку, потом стаканчик. А когда муж начал спиваться, она наконец-то с чувством удовлетворения начала его пить и жаловаться окружающим на мужа-алкоголика. И всё потому, что она всегда была убеждена, будто «незапойных» мужей не бывает. И сделала для подтверждения данной точки зрения всё, от неё зависящее. В твоём случае всё то же самое. Поэтому будет или не будет счастливой семейная жизнь, зависит от тебя.

Лидия, г. Санкт-Петербург

МОЖНО ЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ С РЕБЁНКОМ?

Мне 26 лет. Я в разводе, есть ребёнок 5 лет. Выгляжу молодо, привлекательно, имею высшее образование, хорошую работу, достойную зарплату и собственную квартиру. Мужчины обращают внимание на меня, но как узнают о наличии ребёнка — бегут, как чёрт от ладана. Недавно за мной начал ухаживать мужчина, но, узнав про ребёнка, честно сказал, что хотел бы со мной встречаться, а воспитывать чужого ребёнка — нет. Подруги говорят: а чего ты хотела? Зачем нормальному мужчине при жилье и без проблем жениться на женщине с ребёнком, если вокруг полным-полно красивых, незамужних и бездетных? Выходит, у меня нет шанса на личное счастье? Неужели для разведённых женщин остаётся только неликвид: либо иногородние, либо нищоброды? Или разведённой женщине новый брак вообще не светит? Я понять не могу, чего страшного в детях? А как же вдова Пушкина с оравой детей повторно замуж вышла? Или раньше другие мужчины были?



Дарья, г. Волгоград

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Тамбова: «Мы с мужем живём 3 года, сейчас я в положении. Каждый раз после работы муж выпивает минимум 2-3 бутылки пива, говоря, что он устал. Я объясняю ему, что мне не нравится, что он пьёт. Что пиво каждый день в таком количестве — это уже пивной алкоголизм. Плюс ко всему меня сейчас ещё и мутит от пивных запахов. Муж же только бесится от этого и уходит спать в другую комнату. Ему всего лишь 23 года, а что будет дальше? Расстаться с ним не могу, т. к. сильно люблю его. Кодироваться он не хочет, так как говорит, что не алкоголик. Я не знаю, что делать... Помогите, подскажите!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.

МОЖНО ТОЛЬКО ПОСОЧУВСТВОВАТЬ

Хочется спросить, Юлия: муж к пиву пристрастился совсем недавно или это происходило и до твоей беременности? Я к тому, что прежде чем решать на ребенка, следовало бы хорошенько присмотреться к его будущему отцу. Если же такая страсть у него появилась недавно, то тут можно только посочувствовать. Ведь если он игнорирует чувства и желания беременной женщины, чего от него вообще ждать в ближайшем будущем? Едва ли ты сможешь добиться от него какого-то сочувствия, потому что он отказывается даже обсуждать эту проблему, считая её выдуманной. Даже не знаю,

МУЖ ПЬЁТ СЛИШКОМ МНОГО ПИВА



что тебе посоветовать. Обратись за помощью к родителям — и к его, и к своим. Может быть, к друзьям. Развестись? Ожидая появления ребенка? Возможно, он изменится, когда родится малыш? На все эти вопросы сможешь ответить только ты сама.

Ирина, г. Тамбов

РЕБЁНОК ВАЖНЕЕ

Юля, тебе сейчас нужно поменьше нервничать, раз ты в положении. Может быть, теперь не самое удачное время для активной борьбы с пивным алкоголизмом мужа. Попробуй сказать своему дорогому на его трезвую голову, что тебе элементарно плохо от пивных запахов, что у тебя токсикоз. Статью какую-нибудь найди ему

про токсикоз и беременность. Только с выпившим никаких бесед не веди — бесполезно, только будет расти агрессия и недовольство. Объясни ему, что от состояния твоего здоровья сейчас зависит и здоровье вашего общего ребенка. Ну не поймёт — его дело. Тебе сейчас нужно настроиться на беременность и роды. Ни на что не реагируй, ребёнок важнее.

Ольга, г. Липецк

ВОЗЬМИ ЕГО «НА СЛАБО»

Юля, если регулярно пить пиво муж начал недавно, тебе нужно проанализировать, почему это произошло. Обычно люди начинают коротать «послерабочее» время за пивом, когда у них нет других способов приятно провести время. Пожурмай, чем вы занимались раньше, когда он приходил с работы? Как общались, как проводили это время? Ведь что-то действительно должно было исчезнуть из вашей совместной жизни, если на смену этому пришло пиво?

Ещё можно попробовать взять его «на слабо» и подвести к идее о необходимости посетить спортклуб, дабы не превратиться в пивной бочонок. Обычно те люди, кто регулярно занимается в тренажёрном зале, сами теряют интерес к спиртному. В общем, анализируй и ищи варианты. Нужно пытаться переключить его на что-то другое. Думай, на что.

Оксана, г. Пермь

ЛЮБИМЫЙ, ЖЕНАТЫЙ, НЕЗАБЫВАЕМЫЙ

Обращаюсь к вам за советом, потому что я на грани. Мы с ним знакомы с 2005 года, он предлагал мне выйти за него замуж, но тогда мне казалось, что он герой не моего романа. Он долго за мной ухаживал, а потом неожиданно в 2008 году женился на своей коллеге, у них родился ребёнок. После его женитьбы мы продолжали встречаться, он иногда оставался у меня ночевать. К тому времени я уже поняла, что люблю его. Он сообщил жене, что с ней разводится, я была безумно счастлива. Но потом он сказал, что сына любит больше, чем себя и меня. И на этом всё закончилось. Летом я с горя вышла замуж, думала, станет легче. А мне всё хуже и хуже. Мой муж — хороший человек, очень меня любит, но я к нему отношусь лишь с благодарностью за его заботу, доброту. Тянет меня к другому, ничего не могу с собой поделать! Принимаю успокоительное, работаю допоздна, но не могу его забыть. Люблю до умопомрачения! Как жить без него — не знаю...

Евгения, г. Рязань

		Мальчик	Нога	3,14	Историч. эпоха
Антилопа	Актёр-мим				
		Малая часть	Светский развлек.	Женщина осомнов.	
Добыча рыбака	Легендарная русская корабль	Лодка	Мера площади	Краткое архаичное слово	
Собака			Бог солнца		
	Гад			Христов отец по отношению к родителям крестника	
	Усыпляющая белая соль				
				Птица с золотом	
Печь, ТВ, радио	Прекрасная			Польский священник	Пустынное растение
	Шведская (часть)				
Общая Столица Бельгия	Сельскохозяйств. орудие	Часть рабочего, снасти		Масса Свинья в вагоне	Китайский поэт Ли...
Контроль, слушание	«Ночная бабочка»				
Американ. актёр Курт...	Писатель, поэт Виртуоз			Варья-чайка Дерево	
				Антипод добра	



пиво! С женщинами знакомиться! Приду домой пьяный и поздно. И угадай, кто с меня ботинки снимет?

— Патологоанатом!

■ ■ ■
Расскажите, подсудимый, как вы совершили ограбление?

— Какое ограбление, гражданин судья? Они сами попросили.

— Как это?

— Ну, подходят ко мне вечером два мужика и говорят: «Снимай часы и ботинки». Ну я и снял. С одного — часы, с другого — ботинки!

■ ■ ■
— Задержанный, место рождения?

— Пишите — Казахстан!

— А точнее?

— Все полицейские пишут просто: Казахстан.

— Ты это, ещё меня тут учить будешь?

— Пишите: Кармакшинский район Кызылординской области село Яникурган!

— Так и запишем — Казахстан...

■ ■ ■
Деревенские фельдшер и учитель купили пару бутылок вина — не век же самогон пить, надо к культуре прибавиться. Хватились — а штопора нет. Один другому и говорит:

— Вот, видишь, Иван Афанасьевич, мы с тобой в глухой деревне живём, а проблемы-то у нас — московские!

— Это какие, Фёдор Кондратьевич?

— Пробки, Ванька, пробки! А уж с ними — не до культуры!

■ ■ ■
Объявление на подъезде: «Уважаемые дамы, просьба заводить любовников из местных, соседям негде парковаться!»

■ ■ ■
Одесса. Обычная еврейская семья. Сына посылают в магазин за сметаной. Через час мальчик возвращается без сметаны и со слезами на глазах:

— Продавец в магазине сказал, что маленьким еврейским мальчикам он сметану ни за что не продаст!

Взбешённый отец влетает в магазин и орёт:

— Что это такое! Что за

антисемитизм! Я буду жаловаться!

Из подсобки выходит старый еврей в грязном халате и говорит:

— Ну шо вы тут так орёте? Вы хоть пробовали эту сметану?

■ ■ ■
Новый русский проверяет у сына тетрадь:

— Сынок, я что-то не везжаю. Написано «классная работа», а стоит двойка?

■ ■ ■
Муж жене во время ссоры: — Хватит указывать, что мне делать! Сейчас я пойду с друзьями в бар. Буду пить

АНЕКДОТЫ



«ЗЕТА» ПРИНОСИТ УДАЧУ



«Ты должна гордиться своим именем, — с самого раннего детства твердил дочке отец. — В честь твоей бабушки был назван корабль, на котором плавал твой прадед. Он говорил, что имя «Зета» приносит ему удачу».

Несомненно, удача передавалась по наследству и правнучке. Начиная с актрисы сыграла несколько удачных ролей в популярных сериалах, а потом ей предложили съемки в США, в фильме «Христофор Колумб» и сериале «Хроники молодого Индианы Джонса». Но ей хотелось чего-то большего, глубоких драматических ролей в широкомасштабных проектах. Дешёвые газетки смаковали любовные похождения хорошей актрисы, а она искала себя: снималась на ТВ, играла на сцене и даже пыталась сделать карьеру

поп-певицы.

В один из вечеров Кэт, возвращаясь домой, обнаружил «хвост»: за её машиной следовал фургонок известной «жёлтой» газеты. Она вдавила педаль газа в пол, но за первым же поворотом врезалась на полной скорости в столб. Невредимая, но разъярённая, она выскочила из покореженной машины и решила, что это её последняя «фотосессия» на родине. Через месяц Зета-Джонс отправилась завоевывать Америку.

И ничего, что карьеру пришлось начинать с нуля. Она никогда не отступала перед трудностями и верила в свою счастливую звезду. Вскоре ей удалось получить роль в сериале «Титаник» (он предшествовал знаменитой киноверсии Джеймса Кэмерона). На премьерном показе угу

В очередной раз у Кэт не сложилось с личной жизнью. Бойфренд, телеведущий Джонн Лесли, кричал, бросая вещи в чемодан, что больше не может жить под прицелом фотокамер и не намерен терпеть присутствие рядом со своей любовницей её партнёров по фильмам. Парни никогда не задерживались рядом с ней надолго. Слишком много времени в её жизни занимала работа — сериалы и репетиции, день за днём, день за днём...

молодой англичанки оценил сам Стивен Спилберг и поделился своим открытием с Мартином Кэмпбеллом, который готовился снимать «Маску Зорро». Репетируя роль в «Маске», она едва не переиграла Энтони Хопкинса и Антонио Бандераса. Фильм стал хитом. Задорная улыбка изящной фехтовальщицы крепко запала в душу Майкла Дугласа. Устроить Дугласу «случайную» встречу с прекрасной англичанкой вызвался Антонио Бандерас.

Майкл откровенно влюбился и не скрывал этого. Кэтрин не сомневалась в искренности его чувств и наслаждалась вниманием взрослого остроумного мужчины с давно признанным звёздным статусом. Тут, кстати, выяснилось, что они с Майклом родились в один день, 25 сентября. Правда, с разницей в 25 лет. Кэт сочла это совпадение счастливым знаком. Супруга Майкла, многоопытная миссис Дуглас, полагала, что и этот роман её любвеобильного мужа закончится, как обычно: очередным бриллиантом в её коллекции украшений и мольбами ветренника о прощении. Но случилось невероятное. Всего через два месяца свиданий Дуглас потребовал от жены развода. Вскоре Кэтрин надела на пальчик обручальное кольцо стоимостью 2 миллиона долларов. Ответным подарком счастливому мужу стало сообщение о беременности. В августе 2000 года у них родился первенец, Дилан.

После рождения Дилана Кэтрин поправилась на 18 килограммов. Но вскоре она уже блистала в облегающих нарядах, демонстрируя идеальную фигуру. Правда, вновь обретенная талия оставалась тонкой совсем недолго. И уже не только муж, но и весь Голливуд смотрел на Кэтрин с нескрываемым восхищением: оказалось, она ждёт второго ребенка! Несмотря на это, Кэтрин продолжала сниматься. В кинопостановке прославленного мюзикла «Чикаго» беременная Зета-Джонс лихо отбивала чечётку, пела и садилась на шпагат. Роль Велмы Келли в «Лучшем фильме 2002 года» принесла ей заслуженного «Оскара».

Большую часть времени Кэтрин с семьёй до недавнего времени проводила в своём доме на Бермуде. Недавно супруги переехали на Манхэттен. У этого переезда — счастливая причина: Зета-Джонс дебютировала на Бродвее, исполнив главную роль в мюзикле «Улыбки летней ночи». Это история о романе преуспевающего юриста и знаменитой актрисы. Шоу пользуется бешеным успехом. Но наша героиня не была бы Зетой-Джонс, если бы удовлетворилась достигнутым. Теперь Кэт мечтает сыграть в музыкальном моноспектакле, создать «шоу одной актрисы», где она могла бы петь, танцевать и играть, демонстрируя разом все свои таланты.

До 30 ноября 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

ВНИМАНИЕ!
СПРАШИВАЙТЕ
В НОЯБРЕ И ДЕКАБРЕ



СПЕЦВЫПУСК
**«Новогодний стол
от Кулины»**



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

- Готовим из тыквы
- Салаты с рыбными консервами
- Необычные котлеты
- Домашние колбасы, паштет и сало
- Знакомые незнакомцы: апельсин
- Пирог на стол - праздник в дом
- Пельмени, манты, вареники
- Блюда с поздними ягодами
- Зимнее варенье
- Что приготовить с хурмой

