

ЖЕНСОВЕТ



№1 (111) Январь 2016

Кулина

**КАК ВСЕГДА
БЫТЬ В ДУХЕ**

СТР. 3

**ШОКОТЕРАПИЯ
ПРИ ПРОСТУДЕ**

СТР. 43

**НЕ ПОРА ЛИ
СВАДЬБУ
ИГРАТЬ?**

СТР. 16

**64
НОВЫХ
РЕЦЕПТА**



**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

**СВЯТОЧНЫЕ
ГАДАНИЯ**

Стр. 6

Сорока на хвосте принесла

Ким Бэсинджер выходит замуж?

Звезда фильма «Девять с половиной недель» доказала, что счастье можно найти в любом возрасте. Избранником 62-летней актрисы стал стилист Митч Стоун.

Папарацци удалось сфотографировать Ким Бэсинджер и её бойфренда Митча Стоуна с одинаковыми кольцами на безымянных пальцах. Как только снимки попали в Интернет, появились слухи о том, что актриса вышла замуж. Ситуацию прояснила мама звезды, Энн Бэсинджер.

«Нет, пока она не вышла замуж. Но, возможно, в скором времени это случится. Сейчас она встречается с чудесным мужчиной, которого по-настоящему любит. Они обменялись «кольцами обещания». Сейчас ей не до свадьбы. У нас много проблем. Я недавно вернулась из госпиталю, не могу самостоятельно ничего делать. На Рождество они приедут ко мне вместе», — поделилась мама актрисы с RadarOnline.

Стоит отметить, что отношения со звёздным стилистом Митчем Стоуном — первый роман Ким Бэсинджер за последние двенадцать лет. После того как актриса развелась с Алеком Болдуином, она ни с кем не встречалась. Вместе со Стоуном Бэсинджер уже около полутора лет.



Анита Цой устраивает с мужем семейные соревнования

Популярная певица Анита Цой вышла замуж за начинающего политика Сергея Цоя, когда ей было всего девятнадцать лет. Супруги вместе вот уже четверть века. Секретами такого долгого и крепкого брака певица поделилась с журналистами.

«Пара должна понимать, для чего они вместе. Если ради воспитания детей, хорошего здорового поколения, если для того, чтобы помогать своим родным и близким, то тогда эта пара преодолеет всё на свете. Если кто-то об этом забывает, то тогда случаются раздоры и ссоры. Постарайтесь избавиться от ревности. Она разрушает всё. Если повода нет, то лучше его не искать. Я, например, не лажу по карманам мужа, не смотрю его телефоны, потому что и без того жизнь непростая», — поделилась Цой.

Впрочем, и терпению Аниты Цой есть предел. Как призналась сама певица она ни за что не стала бы терпеть супруга, злоупотребляющего крепкими напитками. Цой также отметила, что не стоит забывать о романтике в отношениях, даже если за плечами долгие годы совместной жизни. Певица считает, что без милых сюрпризов и попытки удивлять друг друга муж и жена убивают любовь в браке. Анита и её супруг нашли нестандартный выход из ситуации: чтобы освежить чувства и добавить азарта в отношения, они устраивают семейные соревнования — худеют наперегонки или спорят, кто больше заработает.



Наташа Королёва не хочет превращаться в тётку

На одном из недавних ретроконцертов, устроенных российской радиостанцией, Наташа Королёва призналась, что от финансового кризиса её спасают богатые поклонники: «Мне грех на что-то жаловаться: выступлений у меня достаточно. Я — символ юности для очень многих людей. Сейчас эти люди стали взрослыми и материально обеспеченными, поэтому с удовольствием приглашают Наташу Королёву к себе на праздники. Новогодних корпоративов у меня хватает».

Выглядела в тот вечер Королёва роскошно. Когда артистка вышла на сцену в красивом ажурном платье и элегантном серебристом пиджаке, казалось, стены рухнут от аплодисментов и восторженных криков. Нетленные хиты «Жёлтые тюльпаны» и «Синие лебеди» пели всем залом. «Я стараюсь следить за собой. Мне не хочется превращаться в тётку. Хочется побольше оставаться Наташей Королёвой, которую любят. И пока у меня это неплохо получается», — отметила певица.

Королёва не скрывает своих секретов красоты. Во-первых, это жёсткая диета. «Диета очень простая — овощи и белки! Сладкое, мучное — запрет!», — написала она на своей официальной страничке в Instagram. Кроме того, артистка старается регулярно посещать спортзал, где её тренировки проходят под чутким руководством супруга.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №1(111), Январь 2016 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.12.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 5012. Тираж 14 600 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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



КАК ВСЕГДА «БЫТЬ В ДУХЕ» РЕЦЕПТЫ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ

Тихий шёпот сотрудников, секретарша ходит на цыпочках. Сегодня начальник не в духе. Тсс! В помещении висит сдавленная тишина... Знакомо? Как знакомо и всеобщее ликование, когда подписан какой-то важный контракт, когда доволен работой босс, когда все сотрудники празднуют общую победу.

Как же важно сохранять отличное расположение духа всегда, в любые времена. Неважно, что за окном жизни — кризис, застой или победы. Важно поддерживать позитивное настроение.

Дурное настроение и зависимость от смены настроений других — плохой советчик.

Любая зависимость пагубна. Управление собой важно и в личной жизни, и в продвижении по карьерной лестнице. Так как же зарядить себя с утра позитивом и перестать зависеть от чужого настроения?

Уверенный в себе человек вряд ли позволит кому-то управлять собой и своим внутренним настроем. Значит, самое главное — стать уверенным человеком. Понять что мешает, докопаться до сути — почему у вас появилась эта неуверенность в себе, и в чём она выражается. Часто внутренние страхи бывают колоссом на глиняных ногах. У них нет внешней подоплёки, они надуманы нами же. Надуманы и раздуты до огромных размеров. Мы сами создали их в своём воображении. Значит, только мы сами и можем их подавить. Методов — сотни. Ищите тот, что подойдёт вам.

Читали когда-нибудь интервью с известным артистом Львом Константиновичем Дуровым? Он импонирует многим своей активной жизненной позицией и позитивным настроем. Его рецепт утренней зарядки таков. Он с утра задаёт себе вопросы — Какие кризисы? Какое

правительство? Какие трудности? Я всё могу сам! И начинает петь жизнерадостные песни. Каждый день разные. Прилив бодрости и оптимизма обеспечен!

Хорошо если вас с утра кто-то из близких или вы сами себя разбудите словами: «Вставай, солнышко, тебя ждут большие дела!» По аналогии с тем что говаривал слуга своему известному господину: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» Отличный заряд на весь день. После таких слов уже не будешь манной кашей или варёной макарониной медленно бродить по комнате, вяло собираясь на «подвиг».

Слова «Всё будет хорошо» и им подобные прекрасно тонизируют, но не надолго... Лучше вселять уверенность поступками. Заражать оптимизмом окружающих. Уверенный в себе человек всегда отлично помогает и другим почувствовать твёрдую почву

под ногами. В минуты слабости и уныния постарайтесь пообщаться с весёлым, жизнерадостным человеком. Почувствуйте, как легко становится на душе.

Как часто отрицательные эмоции захлёстывают, и человеку самому не вырваться из пут пессимизма и трагедизации какого-то события. Лучший рецепт от этого — сменить род деятельности на время. Начать заниматься чем-то очень приятным. Главное, не напиваться. Топить свою беду в бутылке — удел слабых и неумных людей. Идите «в люди». Красиво оденьтесь, сделайте причёску. Одни эти процедуры смогут помочь в любой трудной жизненной ситуации. Главное — переключить внимание. Жизнь-то продолжается. И только вы — кузнец своего счастья.

Кстати, по-настоящему уверенные в себе люди, сталкиваясь с жизненными трудностями, позитивного настроения не теряют. Они не жертвы обстоятельств. Они их преодолевают, не теряя присутствия духа.

Начав свой бодрый день с зарядки и душа, с формулы хорошего настроения и весёлой песни, заряда хватит надолго. Каждая мелочь, с успехом выполненная за день, должна быть вами вознаграждена. Не ждите похвалы от окружающих, похвалите себя сами. «Ай да Пушкин, ай да молодец!» Вот ведь великий поэт был гениален даже в мелочах! Никакие психологи не давали ему этот рецепт — до всего дошёл сам. Да как! Отличный стимул творить великие дела!

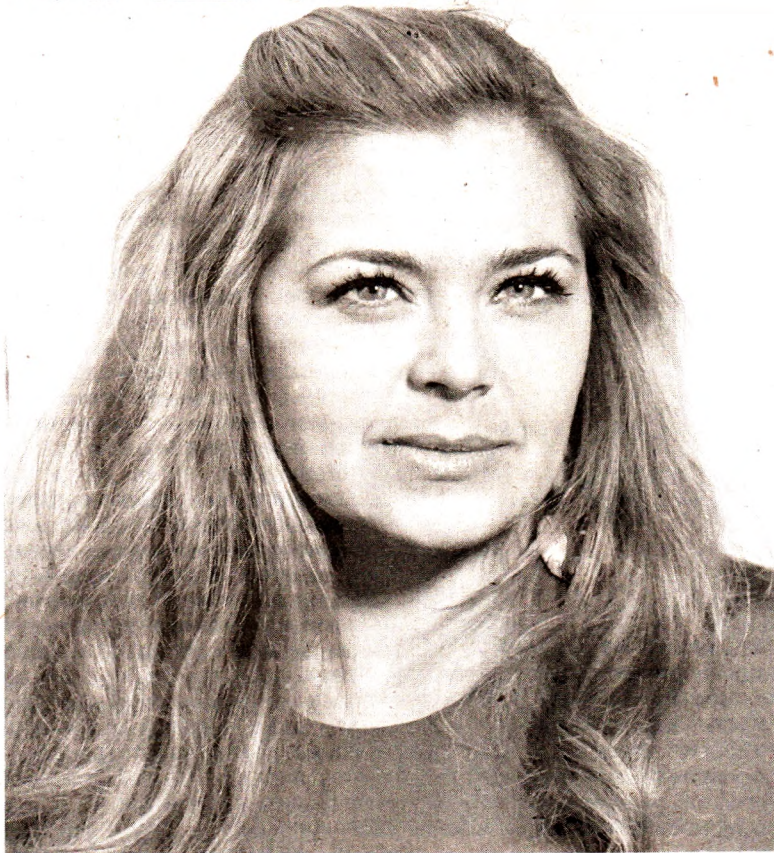
Похвалили себя и будет. Некогда почивать на лаврах — у нас чёткий план. Нельзя терять тонус — уверенно идём дальше. За день успеваем много и делаем всё очень качественно. И каждый раз себя хвалим за новую маленькую победу. А ещё не забываем посмотреть вокруг. Похвалил себя — не забудь похвалить товарища. Это и вам даёт заряд, и ему приятно, его поддержит. Мы так часто ругаем за каждую мелочь. Забываем похвалить...

Всё так хорошо начиналось... И вдруг! Какая-то трудность, какой-то резкий звонок, какая-то негативная новость могут на нет свести весь позитивный настрой, так нежно взрощенный нами с утра... Что же делать? Как же не плыть по течению и не поддаваться минутным ударам?

Учиться властвовать собой — процесс длительный. Подумайте, что конкретно вас раздражает и почему. Попробуйте отреагировать на негативную новость по-новому. Посмотрите на ситуацию с другой стороны, не как обычно.

И ещё — никогда не берите работу на дом. Не несите домой рабочие проблемы. Не крадите у себя отдых. У каждого из нас есть завтра. И оно должно быть полноценным!

ИРИНА ПЕГОВА: «НАША ЖИЗНЬ ПОЛНА ЧУДЕС»



Ирина Пегова - популярная актриса театра и кино. Родилась Ирина в небольшом городке Выкса Нижегородской области. В детстве активно занималась спортом и училась играть на скрипке. Во время учёбы в Нижегородском театральном училище произошла судьбоносная встреча с известным режиссёром Петром Фоменко. Ирина Пегова ушла со второго курса и уехала поступать в Москву - на курс Фоменко. После окончания ГИТИСа была принята в труппу Московского театра «Мастерская П. Фоменко». Играла в спектаклях «Волки и овцы», «Одна абсолютно счастливая деревня», «Война и Мир. Начало романа» и других. Известность в кино пришла после фильма Алексея Учителя «Прогулка». За небольшой период, начиная с 2003 года, актриса успела сняться в 30 фильмах и сериалах. Ирина Пегова с удовольствием говорит о своей профессии, любимой дочке, секретах красоты и диетах. Очень любит водить машину, ощущение скорости, движения и свободы.

О ДЕТСТВЕ, ДЕРЕВНЕ И АЛЛЕ ПУГАЧЁВОЙ

— Кем хотели стать в детстве?

— (Задумывается.) Я хотела стать парикмахером. Мне очень нравилось возиться с волосами, и стригла я неплохо. Когда я уже жила в общаге в Москве, ко мне на стрижку выстраивалась очередь. Обожаю заплетать косы — это моя болезнь, могу плести их круглосуточно. Я мечтала, что когда-нибудь буду заниматься свадебными причёсками. А ещё я мечтала просто быть Аллой Пугачёвой. Я её обожала. Она абсолютно прекрасна! Одна из моих любимых артисток.

— **Неожиданный ответ!** Получается, что актрисой становиться вы не собирались?

— Никогда! Но, с другой стороны, я же мечтала быть Аллой Пугачёвой, значит, всё-таки внутренне и я хотела чего-то подобного. (Смеётся.) Я росла в деревне, занималась сельским хозяйством, косила сено... В общем, делала всё то, что должна делать каждая деревенская девушка. Но во время всего этого я раздавала

воображаемые интервью, разговаривала с журналистами. Я представляла себе, что я человек публичной профессии. Вот такая у меня была игра.

О ДИЕТАХ И СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— В некоторых интервью вы рассказываете о своей любви к всевозможным диетам. Что вас обычно толкает на тестирование очередной правильной системы питания?

— Да, я очень люблю диеты. Просто порой я сама себе не нравлюсь. Утром просыпаюсь, смотрю на себя в зеркало — и меня не всегда удовлетворяет то, что я там вижу. Я актриса, я часто снимаюсь. И вот я захожу в кадр... А камера показывает нас иначе, чем мы есть на самом деле. Те, кто видят меня вживую, говорят: «Боже мой, в жизни ты, оказывается, моложе и худее, чем на экране!» Так получается, что телевидение навешивает нам килограммов пять, а то и больше. Знаете, в детстве я была дистрофаном и носи-

ла короткую стрижку под мальчика. Обожала всех пугать своими торчащими лопатками. Я втягивала живот, выставляла лопатки, рёбра торчали. Когда я ездила в музыкальную школу со скрипкой, мне обычно говорили: «Мальчик, передай, пожалуйста, за проезд...» (Смеётся.) Но когда начался переходный возраст, я стала более женственной, начала немного полнеть.

О СЕБЕ

— Часто ли вы даёте автографы?

— Если просят — всегда даю. Жалко, что ли?! Не знаю, мне приятно, когда меня узнают. В конце концов, я же для зрителей работаю, не только для себя.

— Вы человек эмоциональный. А вспыльчивый?

— Я человек точно не скандальный, а в случае какого-то конфликта стараюсь в вежливой и ироничной форме указывать людям на то, что они не правы. Именно с юмором — это зачастую вмиг отрезвляет людей!

— А у вас есть какой-то идеал?

— Я обожаю Мерил Стрип и Кейт Бланшетт, с нетерпением жду каждый новый фильм с их участием. Я даже немного завидую тому, как развиваются их судьбы и в жизни, и в кино.

О ПРОФЕССИИ

— Что для вас самое сложное в актёрской профессии?

— Играть, когда нет настроения. Когда раскалывается голова, или низкое давление, или болеет дочь — но зрители ни в чём не виноваты, ты должен выйти и сыграть. И ещё у меня есть свои страхи, как у всех актёров, наверное. Я же всё время на гастролях и думаю, а если случится что-то с родными, кто-то заболеет, и ты не сможешь приехать? Невозможность повлиять на ситуацию, взять всё под контроль меня сильно нервнрует.

— Сергей Юрский как-то заметил, что актёры — всего лишь проводники. Стоит им выйти на сцену, и они теряют себя, озвучивая чужие мысли. Вы согласны с этим?

— Раньше бы согласилась, а сейчас — нет. У меня есть очень личные роли, в которых я буквально делюсь своим опытом со зрителями. Например, последняя моя премьера — спектакль по рассказу Чехова «Жена»: история о психологической несовместимости двух людей, о том, как распадается брак. Когда прочитала рассказ, поняла, что хочу сыграть, потому что именно это было в моей жизни.

О ЛИЧНОМ

— Если бы посчастливилось прожить жизнь с самого начала, что хотели бы изменить?

— Нет, думаю, что всё для чего-то нужно. И неудачный брак, который принёс тебе славную дочурку, и то, как ты выходишь из кризисной ситуации. Всё тебя учит. Даже конфликт иногда необходим, чтобы выпустить пар, не держать обиду в себе и принять верное решение. А иногда бывает важно вообще довести ситуацию до самого дна, исчерпать её, опуститься вниз, чтобы потом высоко взлететь.

— Как проводите с дочкой свободное время?

— Предпочитаем активный отдых. Таня занимается в секции по фигурному катанию, и в свободное время мы ходим вместе на каток в парк Горького. Летом катаемся на велосипедах. В прошлый отпуск в Италии каждый день вставали в семь утра, чтобы совершить вояж вдоль побережья. Море в это время чистое, спокойное и очень красивое. Ещё любим вместе готовить. У нас есть детская кулинарная книжка, и Таня периодически выбирает рецепты для наших кулинарных экспериментов.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Пегова Ирина Сергеевна

Заслуженная артистка России (2012 г.).

Дата рождения: 18 июня 1978 г. Родилась в г. Выкса, Нижегородская обл.

Образование: высшее театральное. Окончила актёрский курс режиссёрского факультета РАТИ (ГИТИС, мастерская П. Фоменко).

Работа в театре: с 2001-го по 2006 гг. — актриса Театра «Мастерская П. Фоменко».

С 2006 г. — актриса МХТ им. А. П. Чехова. Сотрудничает с Театром п/р О. Табакова.

Работа в кино: «Прогулка» (2003), «Спас под берёзами» (2003), «Космос как предчувствие» (2005), «Варенька» (2006), «Один день» (2007), «Ванька Грозный» (2008), «Адмирал» (2009), «Зоя» (2010), «Пять невест» (2011), «Варенька. И в горе, и в радости» (2011), «Маша в законе!» (2012), «Одинокое сердце» (2013), «Старое ружьё» (2014), «Новогоднее счастье» (2015), «Лучше не бывает» (2015), «Рая знает» (2015) и др.

Проекты на телевидении: в паре с Андреем Козловским победила в шоу «Танцы со звёздами» (Россия).

Семейное положение: разведена. Бывший муж — актёр Дмитрий Орлов.

Дети: дочь Татьяна (9 лет).



О СЕНЕ, КАРТОШКЕ И КОРОВЕ

— Считается, что девушки, выросшие в маленьких городках, хозяйственные и должны всё уметь.

— Я действительно хозяйственная и всё умею: и вязать, и вышивать, и картошку копать, и сено косить. Но в нынешней моей жизни нет в этом необходимости. Стог сена можно купить, если захочется. Однако, если настанет такое время, когда мне надо будет держать корову и кур, буду это делать с великим удовольствием. Для меня это одно из самых приятных воспоминаний из моей прошлой жизни. Летом у бабушки я доила корову, полола огород, мы собирали грибы и ягоды, варили чудесное, ароматное варенье.

О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Любите ходить по магазинам?

— Шопинг в моей жизни — явление редкое. Терпеть не могу большие торговые центры, люблю маленькие магазинчики, куда зашёл, за пять минут изучил ассортимент и вышел. Если предстоит красная дорожка, то вопрос «В чём пойти?» для меня всегда стресс. Обычно я начинаю решать это за один-два дня, а с моими размерами сложно быстро что-то подобрать. Пробовала шить

на заказ, но в итоге ни одно из платьев так ни разу и не надела.

— Как вы относитесь к пластической хирургии? Думали о том, чтобы в будущем прибегнуть к её возможностям?

— Только в критической ситуации, если, не дай Бог, травма какая-нибудь случится. А так — я же характерная актриса, могу играть разные роли, обязательно красоток. Так что переход в раздел возрастных актрис меня вообще не пугает. Моя красота у меня в душе.

О ЧУДЕСАХ

— А в вашей жизни чудеса происходят?

— На каждом шагу. Без шуток! Мне кажется, наша жизнь полна чудес. Всё зависит от того, как мы относимся к окружающей действительности. Одно и то же событие люди с разным темпераментом и жизненным опытом воспринимают по-разному. Для кого-то даже дождь может стать катастрофой, а я, например, считу его подарком небес (улыбается).

— Это важно, чтобы ребёнок рос в атмосфере чуда?

— Это обязательное условие. Многие родители зря стараются развеивать миф про Деда Мороза и других сказочных персонажей. Я считаю это преступлением. Нужно подыгрывать детям, чтобы их детство было полноценным.



СВЯТОЧНЫЕ ГАДАНИЯ

Новый год наступил, отворив двери череде таинственных зимних праздников. Святки, начинающиеся в канун Рождества, — издавна считаются лучшим временем для гаданий и ворожбы. В эти дни причудливо сплетаются языческие и христианские обряды, заставляя трепетать тех, кто надеется заглянуть в своё будущее. Под Рождество порой даже отъявленные карьеристки и солидные бизнесмены, превращаются в робких «женихов» и «невест» и, затаив дыхание, как и много столетий назад, снимают с себя крестики и пояса и «заводят шашни» с нечистой силой...

В каждой стране существуют свои излюбленные способы ворожбы: на суженых, на рождение ребёнка, успех и богатство в будущем году.

●В Англии с наступлением темноты девушка отправлялась к поленице и приносила домой охапку дров. Утром их пересчитывали: если число оказывалось чётным, в наступающем году предстояло справить свадьбу, если нечётным — она откладывалась.

В России гадают очень похоже — в полночь подходят к дощатому забору и, раскинув руки, стараются охватить как можно большее количество досок. Если «в объятиях» окажется чётное количество деревьев — быть свадьбе.

●А вот как о будущей жене гадают парни в Норвегии. В канун Рождества гадающего запирают в тёмной комнате, завязав ему глаза косынкой. Поздно вечером его

выводят и усаживают за стол, на котором стоят 3 чашки — с пивом, с молоком и с водой. После этого глаза развязывают и оставляют его одного.

Молодой произносит заклинание, вроде русского «Суженая-ряженая, покажись мне!» если всё сделано правильно, через некоторое время раздаётся шорох и потрескивание, которое становится всё громче. Дом начинает ходить ходуном, и даже двор бывает виден сквозь «пляшущие» бревна. Вскоре появляется и суженая. Она берёт чашку, пьёт из неё, а затем исчезает. Если девушка выпила пиво, значит семейная жизнь будет удачной, а в доме будет большой достаток. Если молоко — то достаток будет средним, а если воду — то молодым предстоит трудная жизнь.

●В Чехии принято гадать на яблоках. После Рождественского ужина яблоки разрезают поперек, и если внутри оказывается правильная звездочка из косточек, грядущий год будет счастливым.

А чтобы узнать, взаимны ли сердечные чувства, старинный чешский обычай предписывает выбрать самое аппетитное яблоко и угостить им предмет своей страсти. Если возлюбленный или возлюбленная это яблоко съест до огрызка — можно рассчитывать на ответные чувства, съест вместе с серединкой — быть молодым вместе. Ну а если откажется, недоест или того хуже — отдаст яблоко кому-то другому — не любит и не полюбит.

●Для болгар самое верное средство получить ответ на любой вопрос — спросить у книги. Всё просто: задумывается желание, номер страницы, абзац и строчка — там и хранится предсказание. Если ответ не прямой, то каждый может истолковать его по своему разумению.

●Вот как стараются предсказать рождение ребёнка в Греции. Берут пирог или ватрушку, кладут на центр стола. Гадающему завязывают глаза и вручают нож с деревянной ручкой — пусть разрежет пирог.

Если нож коснется середины пирога — в наступившем году можно ожидать рождения или зачатия мальчика, края — ребенок появится не скоро и будет девочкой, опустится на скатерть — в ближайшие годы ожидать детей бесполезно.

● Но самые «сбывающиеся» гадания — это, конечно, наши исконно русские.

В Псковской губернии, к примеру, в блюде или неглубокую миску наливали воду и выносили на красное крыльцо на всю рождественскую ночь. Утром разглядывали: лёд вздыбился — год будет добрым, лёд застыл — год будет спокойным, лёд застыл волнами — будет и горе, и счастье; а если вода вымерзла лункой — год будет плохим.

ГАДАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Дать приглянувшейся девушке кухонное полотенце, пирог, солонку с солью и нож. Пусть она всё как-нибудь сложит одно на другое и пройдет через порог. Если соль при этом не просыплется, нож не зашатается, а полотенце не разболтается — хватайте: перед вами на редкость ценный экземпляр, который надо брать. С женой вам повезёт!

ГАДАНИЕ НА БОГАТСТВО

Тем, кто хочет узнать, будет ли год богатым, нужно приготовить сорок чистых одинаковых бумажек. На двадцати из них следует нарисовать денежные знаки, все какие знаете. Все бумажки сворачиваются трубочками и опускаются в глубокую шапку или мешок. Замыслив то, для чего требуются деньги, с закрытыми глазами гадающий перемешивает бумажки и старается зацепить их в пригоршню, как можно больше. Затем открывает глаза и подсчитывает: чего больше — пустых бумажек или с денежными знаками. Соотношение укажет, каким будет предстоящий финансовый год.

ГАДАНИЕ НА СОЖЖЕННОЙ БУМАГЕ

Популярное некогда гадание в бане с двумя зеркалами при свечах: в глубине отраженного «коридора» из свечей должен показаться суженый. Здесь же приветствуется гадание на скомканной и сожженной бумаге, тень от которой покажет, что ожидать от предстоящего года. Так можно гадать и в городской квартире, желательно в кухне, с девятью зажженными свечами.

ИМЯ СУЖЕНОГО

Если вы хотите узнать имя суженого, то сделать это проще простого. Возьмите несколько листов бумаги, напишите на каждом из них по одному мужскому имени и положите, например, в шляпу. Встряхните шляпу несколько раз и вытащите наугад один листочек. То имя, которое будет написано на листке, и будет именем вашего будущего мужа.

ЧТО СЛЫШНО?

В старину, для того чтобы узнать о будущем, девушки ходили по ули-

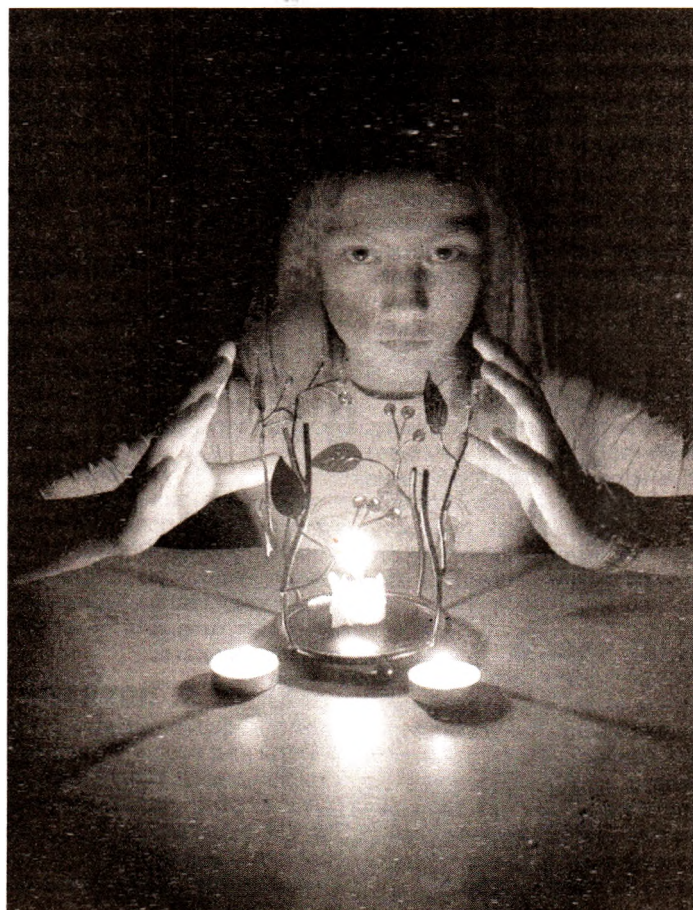
цам и прислушивались к звукам. Если послышится звон колоколов — значит, скоро выйти замуж, если в каком-то доме ругаются, значит, жизнь семейная будет несладкой. Сегодня это гадание можно изменить. Например, не выходя на улицу, можно погулять по подъезду, прислушиваясь, о чём говорят ваши соседи. За каждой дверью обязательно вы услышите что-то интересное, что подскажет вам какое-то событие в будущем году.

ГАДАНИЕ ПО КОЛЬЦУ

Кладут золотое кольцо в стакан с водой и ставят его на ночь на мороз (или в морозильник, если оттепель). Утром наблюдают результат. Замёрзшая вода без бугорков означает бездетную жизнь. Сколько будет бугорков, столько и родится сыновей, а если на замёрзшей поверхности только ямки — ожидай дочек.

ВЕЩИЙ СОН

Но самый простой способ узнать своё будущее в канун Рождества — просто пораньше лечь спать. Сны в эти дни — самые что ни на есть вещие. Традиционно, стараются увидеть в вещем сне суженого. Для того чтобы приснился вещий сон, нужно чистой расчёской расчесать на ночь волосы, произнести: «Суженый-ряженный, приди ко мне наряженный» и положить расчёску под подушку. Перед тем, как заснуть, нужно представить себе образ суженого. Для того, чтобы увидеть суженого во сне, можно также вместо расчёски положить под подушку карты — королей всех мастей, кроме пикового. Какую карту на утро вытащишь — таким и будет твой будущий муж. Если король «чёрный» (крестовый), то жизнь ваша будет нелёгкой, несчастливой. А если «красный» (бубновый или червовый), значит муж любить будет и уважать.



25 способов СКАЗАТЬ ЛИШНЕМУ ВЕСУ «ПРОЩАЙ!»

Эта проблема, пожалуй, всегда останется актуальной, во все времена. Раньше, для того чтобы обрести стройность, женщины утягивали талию в тугие корсеты, на Востоке представительницы прекрасного пола пили зелёный чай, ускоряющий метаболизм. В итоге набралось множество эффективных способов избавиться от лишнего веса.

1. СТРОГО ПОД ЗАПИСЬ

Диетологи рекомендуют фиксировать в специальный блокнот или дневник все приёмы пищи и количество съеденных калорий за каждую трапезу, а затем и в сутки в целом. Также туда следует записывать дни посещения фитнес-клуба и вид тренировки. Подобная дисциплина помогает строго следить за правильным питанием и грамотно распределять физическую нагрузку в зале.

2. ЭНЕРГИЯ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Очень важно в процессе подсчёта калорий следить за тем, чтобы суточная норма не была ниже 1800 ккал. А в день, когда не намечено никаких тренировок, показатель должен не превышать 2000 ккал. Этого количества для организма достаточно, чтобы восполнить свой энергетический потенциал, но при этом не навредить фигуре.

3. УЖИН БЕЗ РОМАНТИКИ

Исследования американских учёных доказали, что, если вечерняя трапеза проходит в полумраке, человек съедает гораздо больше калорий и практически не контролирует свой аппетит. В темноте вкусовые рецепторы обострены на максимум, поэтому при свечах даже обычная овсянка покажется деликатесом. Поэтому в пользу фигуре лучше всего ужинать при достаточном искусственном освещении.

4. ОСТОРОЖНОСТЬ С БЕЛКАМИ

Имея цель похудеть, многие выбирают белковую диету. Однако, благодаря подобному рациону, вес начинает снижаться только в первые две недели и это не сжигание жира, а лишь накопившаяся жидкость. При этом подобное меню чревато такими симптомами, как слабость, головокружение и «голодная тошнота». Поэтому эта диета безвредна не дольше 7 дней или в качестве разгрузочного дня.

5. ПИТАНИЕ ПО ЧАСАМ

Привычка устраивать приёмы пищи в одно и то же время оказывает благоприятное влияние на стройность и помогает избавиться от лишнего веса. Результат будет виден тогда, когда организм полностью подстроится к графику, и в нём не будет частых часовых сбоев. В этом случае уровень сахара в крови всегда будет находиться в пределах нормы, а голод будет напоминать о себе только в определённое время. Кстати, от одного до следующего приёма пищи должно пройти не больше 4 часов.

6. РЕГУЛЯРНЫЙ СПОРТ

Даже при строгом подсчёте калорийности дневного рациона или же следовании строгой и эффективной диете, 100%-го результата не будет достигнуто без физической активности. При сниженной калорийности рациона совместно с накопившейся жидкостью, липидами (жирами) будет уходить также и мышечная масса, что весьма неблагоприятно скажется в дальнейшем на процессе похудения и качестве тела. Чтобы сохранить мышечную массу при похудении, необходима регулярная физическая активность.

7. МЕНЬШЕ СТРЕССА!

Во время переживаний и в состоянии депрессии в организме в большом количестве начинается вырабатываться гормон кортизон, который в избытке является причиной появления лишних сантиметров на талии. Поэтому важно следить за своим эмоциональным состоянием и не допускать сильных психологических стрессов.

8. УБОРКА В ПОЛЬЗУ

Для домохозяйек эта информация будет полезной: за час мытья полов сжигается около 300 ккал, ручная стирка сжигает 200 ккал, а разборка старых вещей в шкафу – порядка 150 ккал. Кстати, генеральная уборка – отличная альтернатива по выходным для тех, кто не может отыскать времени на поход в фитнес-клуб. И полезно и чисто!

9. ПОХВАЛА ЗА ПОБЕДУ

Когда будут заметные первые результаты тяжёлой работы над собой, в виде регулярных занятий спортом и строгой диеты, важно поблагодарить себя за выдержку. Однако речь совсем не идёт о любимом десерте или походе в ресторан. Пусть это будет «нейтральный» для фигуры подарок – например, парфюм или новые джинсы, возможно, даже на размер меньше!



10. СМЕЛЫЙ ГАРДЕРОБ

Приобретая в большей степени облегчающую талию одежду, меньше всего захочется в таком наряде злоупотреблять ужином. Переедание в таком образе не грозит, а, значит, такой наряд пойдёт исключительно на пользу фигуре!

11. НОВЫЙ АРОМАТ

К интересному выводу пришли учёные одного из американских университетов. Согласно их исследованиям, женщины, которые выбирают парфюм с цветочными нотами, визуально кажутся в глазах мужчины стройнее на 5 кг! Факт любопытный и, по крайней мере, достоин хотя бы пробы.

12. СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

Это необходимо для того, чтобы унять сильный голод и дать организму быстрее насытиться даже небольшой порцией еды. Жидкость заполнит желудок, что защитит вас от переедания.

13. ПОЛЬЗА КОФЕИНА

Диетологи утверждают, что чашка чёрного кофе без добавления сахара, выпитая после плотного приёма пищи, помогает ускорить метаболизм и быстрее расщепить жиры. Таким же эффектом обладает и зелёный чай в качестве альтернативы.

14. В СВОЁ ОТРАЖЕНИЕ

Американские исследователи предлагают, тем кто желает похудеть, ставить напротив обеденного стола зеркало. В результате удастся съесть на 25% меньше пищи и уберечь себя от переедания.

15. ЗЕЛЕНЬ УТОЛЯЕТ

Для того чтобы унять «зверский аппетит» рекомендуется немного пожевать веточку петрушки. Её слегка горьковатый привкус помогает ослабить острое желание поесть и в итоге за трапезой защитит от употребления лишних деликатесов.

16. ЗАБОТА О ЗУБАХ

Следует взять за правило после каждого приёма пищи чистить зубы зубной пастой или хотя бы освежать полость рта ментоловой жевательной резинкой. Это поможет удалить остатки еды, придать свежесть дыханию, а самое главное – ощутить полную сытость даже после небольшой порции.

17. ГЛАВНОЕ – В ЗАВТРАКЕ

По утрам приём пищи должен быть самым плотным, ведь он даёт организму запас энергии на весь день. Также, чем больше калорий будет съедено утром, тем меньше окажется впоследствии желание перекусить вредной пищей.

18. «МОЛОЧНАЯ ПОМОЩЬ»

Американские учёные выяснили, что при наличии в дневном рационе минимум трёх кисломолочных продуктов процесс похудения происходит быстрее, а люди теряют на 60% больше липидов, чем те, кто игнорирует полезные свойства йогуртов и кефира. Исключение составляют лишь люди с непереносимостью лактозы, которым такое меню противопоказано.

19. СМЕНА ЗАПРАВОК

Желающим похудеть следует, в первую очередь, исключить из рациона калорийные соусы. Альтернативной заправкой пусть станут рецепты на йогуртовой основе, в которых содержится всего лишь до 200 ккал по сравнению с 700 ккал майонеза. Разница ощутима.

20. САХАРНОЕ ТАБУ

Рафинированный сахар и крахмал являются источниками возбуждения аппетита, так как, попадая в организм, они повышают количество сахара в крови. Поэтому для пользы фигуры и здоровья лучше всего употреблять натуральные заменители сахара.

21. КОГДА Я ЕМ...

Приём пищи не должен происходить параллельно с просмотром ТВ-программы или фильма — в таком случае всегда съедается гораздо больше калорий. В качестве эксперимента для «неверующих» диетологи предлагают полакомиться большим ведром попкорна без просмотра кино. Без медиа-сопровождения в таком объёме его употребить не удастся.

22. ПРАВИЛО «10 МИНУТ»

Оно заключается в следующем: когда вдруг захотелось перекусить пачкой чипсов или полакомиться порцией миндального мороженого, следует выждать ровно 10 минут. Если по истечении данного отрезка времени желание не пропало, то можно себе позволить десерт в небольшом количестве, но, как правило, человек отвлекается и забывает о том, что хотел съесть.

23. ПРАВИЛО «20 МИНУТ»

Согласно данному утверждению, вне зависимости от того, сколько было съедено пищи, чувство сытости наступает спустя 20 минут после начала трапезы. Именно столько времени необходимо мозгу для того, чтобы получить сигнал от пищеварительной системы о том, что организм восполнил все свои необходимые запасы.

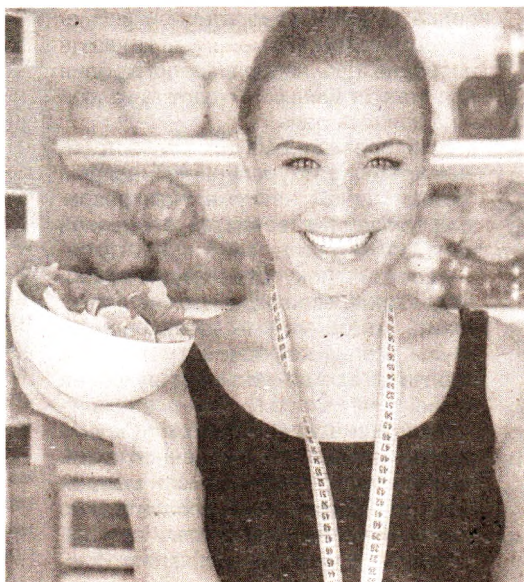
24. ПОЛНЫЙ ХОЛОДИЛЬНИК

Вопреки распространённому мнению о том, что во время похудения следует покупать минимум продуктов, диетологи всё же рекомендуют держать на полках холодильника достаточно полезной еды, что впоследствии, как показывает практика, оберегает худеющих от «набегов» на ларьки с фаст-фудом и заказов пиццы домой.

25. ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО

Ещё одно правило стройности гласит следующее: когда чего-то очень сильно хочется, не стоит себе в этом категорически отказывать, однако, отказаться всё-таки придётся, но уже частично или в чём-то другом. Например, при желании съесть кусок торта в 6 ч. вечера нужно постараться удовлетвориться половиной порции десерта, а на ночь и вовсе ограничиться стаканом кефира, пообещав себе съесть возжеланный торт утром.

Мы – это то, что мы едим. Вне зависимости от комплекции тела, возраста и образа жизни взять себя в руки и стать стройнее никогда не поздно! Главное, чтобы процесс похудения приносил радость и пользу для здоровья.



КОСМЕТИКА: курс на экономию



ТОЧНЫЙ РАСЧЁТ

Чтобы не тратить лишних денег на косметические средства, подсчитайте, на сколько вам хватает тюбика туши, флакончика с тональным кремом и помады. Имея такую информацию, можно заранее планировать свои расходы и откладывать деньги на хорошую косметику.

■Проведите ревизию в своей косметичке, на полочках в ванной комнате и в шкафу. Сколько пузырьков стоит без дела? Дайте себе обещание не покупать новый тоник (шампунь, лосьон и т. д.), пока не будут использованы все запасы. Косметика имеет срок годности, потом придётся вообще всё выбросить в мусорное ведро.

■Не заходите в косметические магазины без особой надобности, только по необходимости и со списком покупок.

■Делайте крупные покупки во время акций и распродаж. В это время есть реальный шанс приобрести нужную косметику с очень хорошей скидкой. Не стесняйтесь обменяться с подругой (коллегой) дисконтными картами. Это будет выгодно для всех.

■В крупных магазинах часто бывают презентации, когда пробники с новым товаром дарят в подарок. А также делают бесплатно макияж.

половинчатый подход

Многие женщины практикуют половинчатый подход — где-то потратить больше, а где-то сэкономить.

■Например, для лица покупают достаточно дорогую косметику, а экономят на кремах для рук и ног,

молочке для тела, средствах для ухода за ногтями.

■Перед ответственным мероприятием делают маникюр и педикюр в салоне, а в остальное время — дома, самостоятельно.

■Периодически пользуются такими услугами, как стрижка (или другая услуга красоты) у стажёра и ученика, когда стоимость чисто символическая.

■Приобретают купоны со скидкой и посещают салоны красоты в дни акций и «счастливые часы».

НА ЧЁМ МОЖНО сэкономить

■Если вы не каждый день ходите в офис, сидите с ребёнком или работаете на дому, можно обходиться более простой декоративной косметикой. Некоторые женщины имеют в арсенале два набора средств: один для ответственных выходов, а другой — на каждый день.

■Недорогие шампуни, отечественные кремы с натуральными маслами бывают ничем не хуже, чем разрекламированные средства с высокой ценой.

■Стоит ли покупать готовые пилинги для лица, если скраб можно приготовить самой — из молотой овсяной крупы, соли, кофейной гущи? Эти продукты всегда есть под рукой на кухне.

■Альтернатива дорогому крему против морщин — очищенное оливковое масло. С глубокими морщинами это средство не справится, но состояние кожи улучшится.

■Ватные диски для снятия косме-

Стоит ли экономить на косметике? Одни женщины считают, что внешний вид полностью зависит от того, сколько потрачено денег на уход. Другие прекрасно обходятся бюджетными средствами и довольны жизнью. Итак, стоит ли экономить на косметике и как лучше это сделать?

тики отлично делятся на две части, благодаря чему срок их «службы» увеличивается вдвое.

■Если закончилась любимая помада, как правило, 10-20% средства осталось на дне тюбика. Можно «докрасить» помаду с помощью специальной кисточки для макияжа губ.

ПРАКТИЧНЫЕ ЗАМЕНЫ...

Многие декоративные косметические средства могут сыграть двойную, и даже тройную роль.

■Тушь для ресниц вполне заменяет жидкую подводку. Возьмите тонкую кисточку, окуните её в тушь и используйте как обычный лайнер.

■Брови можно подкрашивать обычными сухими матовыми тенями коричневого или серого цвета, а также карандашом для век.

■Матовая устойчивая помада более экономична, чем жирная. А если вы хотите добавить блеска, используйте увлажняющий бальзам для губ или гигиеническую помаду.

■Помада вполне заменит жирные румяна. Сделайте на скулах несколько точек и хорошо растушуйте.

... И ПУСТЫЕ ТРАТЫ

■Когда вы ограничены в средствах, не стоит покупать косметику «ради эксперимента».

■Не покупайте кремы и тушь только потому, что они дёшево стоят. Прежде изучите вопрос, почитайте отзывы в Интернете, опросите коллег и подруг и только потом открывайте кошелек.

КОГДА НЕ СТОИТ экономить

Обладательницы ровной гладкой кожи, на которой нет расширенных пор или купероза, могут не заботиться о хорошем тональном средстве. Всё что нужно им — слегка припудрить щёчки. А бывает кожа, которая требует серьёзного ухода и специальной косметики. В этом случае уже не получится сэкономить, а придётся решать проблему вместе с косметологом.

Ещё одна косметическая проблема — аллергическая реакция. Даже самый дорогой крем и тушь для ресниц могут вызвать аллергию. Так что придётся подбирать новое средство.

5 секретов гладких волос

Одним девушкам нравятся кудри и объёмные укладки, другим — прямые выглаженные волосы. Чтобы добиться эффекта гладкости, попробуйте немного изменить уход за волосами.

1. Если нет такой необходимости, не мойте голову каждый день. Волосы должны успевать вырабатывать натуральные липиды (жиры) для защиты волос, мягкости и блеска. После мытья головы нужно использовать кондиционер, который помогает пригладить волосы (закрывает кутикулу — наружный слой каждого отдельного волоска).

2. Непременно ополаскивайте волосы прохладной водой. Казалось бы, простой совет, но работает. Холодная вода помогает закрыть «поры» волос. Этот бабушкин способ разглаживает волосы и придаёт им блеск самым естественным образом.

3. Ещё больше пригладить волосы помогают специальные сыворотки. Их наносят на влажные или сухие волосы (по инструкции).

4. Не трите мокрые волосы полотенцем (от этого они сильно распушаются), а просто аккуратно промокните. Во время сушки феном направляйте струю по росту волос. Избегайте слишком горячего воздуха, от которого волосы пересыхают и теряют блеск.

5. Разгладить волосы и сделать их блестящими помогут маски и обёртывания с маслами. Посоветуйтесь со своим мастером, какие средства подойдут для вашего типа волос. Зимой маски особенно полезны.



«Мне очень хочется, чтобы мои волосы выглядели ровными и гладкими. Не могу каждый день выпрямлять их утюжками — нет времени. Подскажите, как ухаживать за волосами, чтобы они не пушились и лежали ровно?»

Марина НЕСТЕРОВА, г. Липецк



Нарядная одежда с блёстками, пайетками и люрексом в этом сезоне в центре внимания. Зимой много праздников и поводов надеть красивую вещь с блеском — на вечеринку, концерт, театральную премьеру и дружеские посиделки.

ОДЕТЬСЯ С БЛЕСКОМ

МОДНЫЕ ВАРИАНТЫ

Блеск — модная тенденция зимы в одежде и аксессуарах. Вариантов представить эту тенденцию множество. Вечерние платья украшают пайетки, блёстки, стразы и кристаллы. Актуальны трикотажные вещи с люрексом, металлизированными нитями и сверкающим напылением. Ну и конечно, блестят и переливаются брошки, кольца и браслеты. В модных обзорах уже есть информация, что вещи с металлическим блеском будут популярны и будущей весной. Так что можно смело пополнять свой гардероб на зимних распродажах.

КАК НОСИТЬ

Всё блестящее и сверкающее источает свечение и привлекает внимание. Чтобы не выглядеть, как новогодняя ёлка, продумайте свой образ до мелочей.

■ Даже одна яркая деталь с блеском, брошь или шарфик, будет модным акцентом в образе.

■ Блестящие вещи и детали подчёркивают всё — и достоинства фигуры, и недостатки. Поэтому не стоит, например, при слишком полных бёдрах надевать блестящую юбку, а при сутулой спине — блестящую туннику. Недостатки будут, как на ладони.

■ Чтобы не выглядеть смешно,

критически оцените свою фигуру. Брюки из блестящей обтягивающей ткани — для стройных ножек. Блестящий пояс — для тонкой талии. А вот если бёдра и ноги полноваты, дополните наряд длинным шарфом из сверкающей ткани.

■ В одежде для работы и офиса будет достаточно небольшой блестящей детали, чтобы внести праздничное настроение.

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ

Коварство блестящей одежды в том, что она несколько увеличивает объёмы. Некоторые блестящие вещи визуально сразу прибавляют несколько килограммов, даже очень стройным девушкам. Что же делать? Стилисты предлагают выбирать как можно более простой крой одежды, будь то платье, блузка или туника. Изюминкой образа станет блеск ткани и оригинальность структуры, а не фасон и дизайн вещи. Чем проще, тем лучше. В коллекциях ведущих дизайнеров этому правилу можно найти массу подтверждений.

НЕ БУДЬ СОРОКОЙ

Если в качестве основного акцента выбрана блестящая вещь, сочетайте такую одежду со спокойными элементами без блеска и сияния. Все остальные предметы гардероба должны грамотно дополнить образ.

ЗИМНИЙ ВЫХОД

Январь – середина зимы. Самое время ходить в шубах, дублёнках и пуховиках. В январе много праздников, большие каникулы, а значит, и много поводов порадоваться настоящей зимней погоде. В коллекции модной зимней одежды есть модели на все вкусы.

ШУБЫ

В сильные морозы лучшая одежда — шуба. Модные шубы этой зимы (даже из самых дорогих материалов) сделаны так, чтобы они выглядели как можно проще и не подходили на статусную вещь. В моде небрежный шик. Актуален крашенный мех в духе 70-х и техника пэчворк – шубы с цветными вставками (полосками) и шубы из разноцветных кусочков меха. По-прежнему популярен искусственный мех. При выборе модели шубы стилисты советуют обратить внимание не только на цену, покрой и цвет, но и на длину ворса. Модные шубы с длинным ворсом совершенно не подходят обладательницам пышных форм. С таким мехом нужно быть осторожнее, потому что он увеличивает объёмы. Полным женщинам лучше отдать предпочтение шубе из меха с коротким ворсом или стриженного меха. Один из самых бюджетных и модных зимних вариантов – мех овчины.

ДУБЛЁНКИ

Самый практичный вариант тёплой зимней одежды. Пальто или куртки из дублёной кожи в этом сезоне стилисты предлагают носить с вещами в классическом стиле и простыми вещами на каждый день.



СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА

Для катания на лыжах и активного зимнего отдыха шуба не подойдёт. Потребуется удобный лыжный костюм или комбинезон. Стилисты предлагают любительницам зимнего спорта выглядеть ярко и на лыжне, и после тренировки.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА





ПАЛЬТО

Ещё один актуальный вариант зимней верхней одежды – пальто и полупальто с меховым воротником. Полупальто особенно удобно для тех, кто водит автомобиль. Строгое приталенное пальто идеально подойдёт к одежде в классическом стиле и составит хороший дуэт с нарядным платьем.



ПУХОВИКИ: МОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Пуховик этой зимой может выполнять несколько функций. Он не только греет, защищает от непогоды, но и украшает. С помощью современного пуховика легко подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки. Пуховик может быть приталенным и слегка мешковатым, словно с чужого плеча, коротким и длинным. Яркого цвета и нежных пастельных оттенков. Актуальны необычные для пуховика фасоны и модные детали. Особенно выделяются женственные модели пуховиков с расклешённым низом и подчеркнутой линией талии.



ОБУВЬ

Мех – традиционный утеплитель для зимней обуви и очень популярный материал для декора. Этой зимой мехом украшают сапоги, ботильоны и даже домашние тапочки.



АКСЕССУАРЫ

Шапка и шарф – всё это может быть из меха. Мехом утепляют зимние кепки, (бейсболки), перчатки и декорируют сумочки. Новинка этой зимы – стильная повязка на голову. Стилисты предлагают девушкам, которые не любят ходить в шапках, носить меховую повязку из муттона или норки. Популярен и вязанный ободок из тонкой шерсти, актуальных в этом сезоне расцветок. Такие головные уборы вносят в образ нотки романтики и загадочности, как в моде 70-х. Другие варианты головных уборов на зиму – тёплые береты, ушанки из натурального или искусственного меха, шерстяные шапки с помпонами, кепи и картузы.

ПЛАТЬЯ «С ИЗЮМИНКОЙ»: И В ПИР, И В МИР



**ПЛАТЬЕ С ФИГУРНЫМ
ВОЛОНОМ ПО ГОРЛОВИНЕ**
Артикул 7788
Цвет: цикламен
Материал: трикотаж (состав:
полиамид 62%, вискоза 33%,
эластан 5%).
Размеры: 46, 52, 54, 56

Цена: 2850 руб.



**ПЛАТЬЕ С ОРИГИНАЛЬНОЙ ДРАПИРОВКОЙ И
ДЕКОРАТИВНОЙ ЗАКОЛКОЙ**

Артикул 8844

Цвет: какао с молоком

Материал: полиэстер 100%

Размеры: 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62.

Цена: 2470 руб.

Дорогие читательницы «Жен-
совета»!

Сегодня подавляющее большин-
ство женщин отдаёт предпочтение
одежде, которая, обладая достой-
ным качеством при умеренной цене,
может подчеркнуть достоинства
фигуры и при этом обладает особой
«изюминкой», выделяющей её из
ряда других вариантов.

Современные модные тенденции и
реалии нашей жизни диктуют свои
условия – сейчас необычайно вос-
требованы платья «и в пир и в мир».
Ведь наши женщины хотят быть кра-
сивыми не только в праздники, но и
в будни.

Дорогие читательницы! У нас для
вас хорошая новость!

Мы подобрали для вас два пре-
красных платья из разряда «и в пир
и в мир». В любом из них вы не оста-
нетесь незамеченной на Новогоднем
корпоративе или в гостях, и, в то
же время, они не останутся после
праздника висеть в шкафу «мёрт-
вым грузом». Эти платья можно
надеть в ресторан, кафе, театр, на
концерт или просто в офис. Ткани –
импортные. Цены – умеренные.

С наступающим праздником!
Будьте всегда красивы!

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ РАЗМЕР

Чтобы определить свой размер, сни-
мите мерки (обхват груди (ОГ) и обхват
бёдер (ОБ)) и с помощью «Размерной
сетки» определите свой размер. Если
ваши мерки попали между размерами,
заказывайте БОЛЬШИЙ размер. Модели
сшиты на рост 164 см (± 4 см).

РАЗМЕРНАЯ СЕТКА

Размер	Рост	ОГ	ОБ
44	164	88	96
46	164	92	100
48	164	96	104
50	164	100	108
52	164	104	112
54	164	108	116
56	164	112	120
58	164	116	124
60	164	120	128
62	164	124	132
64	164	128	136

КАК ЗАКАЗАТЬ

Чтобы заказать понравившееся вам
платье, свяжитесь с нами любым удоб-
ным для вас способом (напишите или
позвоните нам).

Это нужно сделать для того, чтобы:

- уточнить наличие вашего размера;
- выбрать способ оплаты, уточнить
сумму к оплате;
- выбрать способ получения вашего
заказа (пересылка или получение в
пункте выдачи в Воронеже);
- сделать заказ.

Напишите нам:

kulina-gazeta@mail.ru

Позвоните нам:

8(473)261-06-58

КАК ОПЛАТИТЬ

- Visa, Master card
- Почтовый перевод
- Наличный расчёт

ДОСТАВКА

● Почта России: отправка цен-
ной бандеролью на следующий день
после получения оплаты. Внимание!
Стоимость пересылки будет включена
в счёт на оплату покупателю.

● Для воронежцев возможно получе-
ние заказа в пункте выдачи (Северный
микрорайон, ул. Вл. Невского, 48 «З»,
ТД «Соборный», павильон № 3/50,
копи-центр «Августин»).

Весёлой свадьбой заканчивается только один из трёх-пяти длительных любовных романов. Остальные со временем разрушаются, а люди, до этого тающие от счастья в горячих объятиях, потом не находят в себе сил даже поздравить друг друга с днём рождения.

В общем, если вы не желаете, чтобы годы трепетных и нежных отношений оказались потрачены зря и в итоге превратились в трагедию — самое время подумать о том, не пора ли играть вальс Мендельсона?

Диагноз «передружили» является для любовных отношений самым опасным! Не пропустите пик ваших отношений. Как определить, что вы на этом пике находитесь? Для начала ответьте самой себе на несколько вопросов.



НЕ ПОРА ЛИ СВАДЬБУ ИГРАТЬ?

1. Вы видите с любимым человеком почти ежедневно. Иногда по несколько раз в день. Вы ощущаете, что друг без друга вы уже не можете жить.

2. В то время, когда вы не рядом, вы беспрестанно звоните друг другу и отправляете бесчисленное количество SMS. Это позволяет вам всё время находиться на связи и контролировать перемещения любимого в пространстве.

3. Ваша ревность достигла максимальной величины. Вокруг крутится столько женщин, которые так и хотят отбить вашего любимого!

4. Ваши сексуальные отношения давно стали стабильными и даже несколько пресными. Всё перепробовано, вы понимаете друг друга с полуслова.

5. Ваши родители, родственники и друзья прекрасно знают о том, что вы — одно неразрывное целое, и, скорее всего, вы однажды создадите семью.

6. Ваши родители, чаще всего, уже знакомы друг с другом. Впрочем, это не так принципиально — они вполне могут жить в разных городах.

7. Периодически ночуя вместе, вы больше не придумываете отговороки типа: «Я с девочками поехала на дачу», «Мы с подружками пошли в

кино на ночной нон-стоп, вернусь утром», «Нужно готовиться к экзамену, конспект один на всех, поэтому всю ночь будем читать». С некоторых пор вы просто ставите родителей в известность: «Ночую у Андрея, если что — звоните».

8. Вам давно не жаль тратить свои деньги друг на друга. От мелких подарков (брелоков, духов, часов и украшений) вы переходите к крупным покупкам. По сути, у вас складывается общий бюджет, мало чем отличающийся от семейного.

9. Вы с удовольствием и полной серьёзностью выполняете поручения друг друга. Как-то: навещаете бабушек, ездите поливать грядки то на его, то на вашей даче, присматриваете за его квартирой. Вместе ходите в паспортный стол, коммунальные службы, на телефонную станцию, в сбербанк, химчистку и т. д.

10. Братьев и сестёр своего любимого человека вы воспринимаете как своих родных и общаетесь с ними больше, чем с собственными.

11. Вы называете друг друга «мой родной», «моя родная». Когда вас кто-то спрашивает друг о друге, вы не стесняетесь произносить «моя половина», «мой милый», и даже «мой жених».

12. Вы уже имеете опыт совместного отдыха (где-нибудь на курорте, в сана-

тории, на базе отдыха или на даче). Чаще всего, уже неоднократно.

13. Вы периодически пробуете жить вместе. Это может быть недельное проживание, пока у кого-то уехали родители, аренда квартиры, жизнь в общежитии. Как правило, у вас уже возник «гражданский брак».

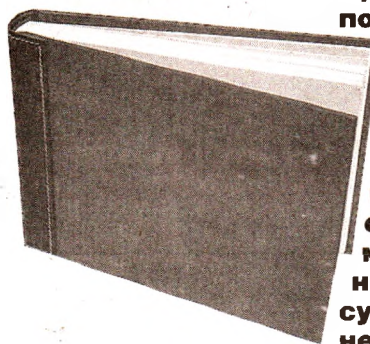
Если к вашей паре имеет отношение примерно 5-7 признаков, значит, ваш пик отношений ещё впереди. Беспокоиться ещё не о чем.

Если же у вас налицо 8-13 из перечисленных признаков, имейте в виду: либо вы совсем рядом с пиком отношений, либо уже совсем на нём. Самое время насторожиться, сделать выводы и принять нужное решение, суть которого довольно проста: самое время играть свадьбу. Ждать больше нечего. Достигнув пика, на покорённой вершине следует тут же разбивать прочный семейный лагерь!

Если вы ничего этого не сделаете, если будете жить наивными и опасными надеждами на то, что любимый никуда от вас не денется, только ещё немного подождёт, что вы являетесь хозяйкой ситуации и как только вы созреете, всё тут же произойдёт по вашему плану — вас ждёт неизбежное разочарование и личная трагедия.



ВЫБИРАЕМ ФОТОАЛЬБОМ



Праздники минувшей зимы наверняка подарили вам массу интересных моментов. И многие из них вы запечатлели на фото. Самые-самые из них, возможно, разместятся в рамках на полках и стенах вашего дома. Однако большинство фотографий попадёт в фотоальбом, потому что хранить их удобнее всего там. Даже если вы обладатель цифрового фотоаппарата и предпочитаете хранить большинство снимков в домашнем компьютере или сотовом телефоне, всё равно рано или поздно встает вопрос о покупке фотоальбома – ведь хоть что-то же вы печатаете. Выбор фотоальбомов сегодня широк: множество красивых, удобных, портативных, лёгких, тонких и потоньше, со стандартными гнездами для снимков и большими по размеру. Различаются они, в основном, по способам крепления листов и фотографий на этих листах. К сожалению, все существующие альбомы имеют не только достоинства, но и недостатки. Так что выбирать вам.

ПРОШИТЫЕ, С КРЕПЛЕНИЕМ В «УГОЛКИ»

Это классические фотоальбомы с прошитыми, как в книгах, страницами и со специально прорезанными уголками для вставки фотографий.

Плюс: фотографии легко вынимать, можно наклеить «уголки» по желаемому размеру снимка.

Минус: со временем фотографии портятся, так как не защищены плёнкой от света, стираются, слипаются и изнашиваются.

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ ФОТОАЛЬБОМ

...состоит из обложки и трёх блоков с пластиковыми листами, снабжёнными стандартными прозрачными кармашками для фотографий. Вместе с тем, это наименее надёжная конструкция. Ведь блоки с листами просто приклеены к обложке альбома. Листы в таких альбомах часто по неосторожности отрываются (особенно, если их смотрят маленькие дети). Иногда от обложки альбома отрывается целый блок.

НЕСКОЛЬКО БОЛЕЕ НАДЁЖНЫ ...фотоальбомы с креплением на кольцах.

Специальные листы-вкладыши

имеют на полях проколы, благодаря которым нанизываются на металлические кольца-крепления в альбоме. Можно вставлять и убирать любое количество листов по вашему усмотрению. Правда, со временем дырочки-проколы изнашиваются и могут порваться.

ЛИСТЫ-ВКЛАДЫШИ БЫВАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ:

●С прозрачными пластиковыми кармашками.

Они соответствуют стандартным размерам печатных фотографий и имеют горизонтальное или вертикальное расположение, защищены прозрачной плёнкой. Фотографии можно легко вкладывать и убирать, менять на новые. Неудобно лишь то, что чёткое вертикальное или горизонтальное расположение кармашков не всегда совпадает с расположением кадра, и при просмотре приходится вертеть альбом, чтобы рассмотреть фотографию то «лёжа», то «стоя».

●Магнитные.

Магнитные страницы выглядят, как белый прочный картонный карман, сверху покрытый прозрачной, немного клейкой плёнкой. Вы снимаете её, и группируете по своему желанию



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

●Между листами не предусмотрена плёнка? Проложите вместо неё тонкую мягкую бумагу, чтобы изображения не склеились и не повредились, не затёрлись от просмотров.

●Зачастую переплёты фотоальбомов декоративно украшены металлическими уголками. Красиво, но неудобно: такие уголки начнут со временем царапать полку, когда вы будете выдвигать альбом или ставить его на место.

фотографии на листе. Затем, плотно прижимая плёнку, накрываете её картонный лист. С обратной стороны фотографии плотно прилипает к картону, а с внешней накрывается защитной плёнкой.

Удобны такие альбомы тем, что в них можно распределять фотографии разного формата и размера, делать коллажи, к тому же они защищены плёнкой. Но зачастую неудобно вынимать фотографии: со временем нижняя сторона фотографии прилипает к картону, а плёнка к снимку.

С К готовим КУЛИНОЙ

№1(111) Январь 2016



**ЗИМНИЕ
"СТОЖКИ"**



**ПЕРВЫЕ
БЛЮДА
ПО-НОВОМУ**



**ДОМАШНЕЕ
ПЕЧЕНЬЕ**



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ

САЛАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ



САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ, ЯБЛОКАМИ И ВИШНЕЙ

На 200 г куриной печёнки: 1 яблоко, 200 г замороженной вишни, 1 свежий огурец, 1 пучок зелёного салата, сливочное масло, соль. Для заправки: 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку нарежьте кусочками, яблоко — брусочками. Обжарьте по отдельности на сливочном масле. Отдельно обжарьте вишню.
2. В выделившийся от вишни сок добавьте мёд, вино и соевый соус.
3. Огурец очистите, нарежьте соломкой. Листья салата порвите руками на кусочки или нарежьте соломкой.
4. На плоское блюдо выложите слоями подготовленные продукты: 1-й слой — листья салата, 2-й — печёнка, щепотка соли, 3-й — яблоко, 4-й — вишня, 5-й — огурец. Каждый слой полейте приготовленной заправкой.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

Этот пикантный салат нужно готовить за пару дней до подачи к столу.

Марина КРУТЕНЁВА, г. Пермь

САЛАТ ПО-КОРЕЙСКИ

На 2 кг капусты: 3 свёклы, 3 моркови, 3 зубчика чеснока, 2 жгучих перца. Для маринада: на 1 л воды — 1 ст. яблочного уксуса, 1 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные овощи очистите, промойте, нарежьте соломкой. Сложите в эмалированную кастрюлю.
2. Из воды, яблочного уксуса, сахара, соли и раст. масла вскипятите маринад.
3. Залейте горячим маринадом овощи и дайте постоять на кухне 2 дня. Храните в холодильнике.

САЛАТ «МОРСКОЙ»

На 200 г варёного мяса: 2 картофелины, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г твёрдого сыра, 1 банка морской капусты, майонез, сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо и лук нарежьте соломкой. Картофель сварите в мундирах, яйца — вкрутую, остудите, очистите и тоже нарежьте соломкой.
2. Всё сложите в глубокую миску, посолите, добавьте морскую капусту, измельчённый чеснок, майонез и сметану (1:1). Перемешайте, выложите в салатник горкой.

СОВЕТ. Можно украсить этот салат «корабликом»: лодочка — это 1/2 варёного яйца, а парус вырезать из варёной моркови, сыра или листьев салата.

Татьяна СКРЯБИНА, с. Тамбар, Кемеровская обл.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ» С ЯЗЫКОМ

На 300 г варёного языка: 1 варёная свёкла, 1 варёная морковь, 300 г шампиньонов, 200 г размягчённого чернослива, 3 варёных яйца, 150 г тёртого твёрдого сыра, 100 г молотых грецких орехов, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, майонез, соль. Для украшения: зелень, ягоды клюквы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, грибы порежьте пластинками. Обжарьте вместе на раст. масле. Посолите по вкусу.
2. Свёклу и морковь очистите, натрите по отдельности на крупной тёрке. Чернослив порежьте соломкой, яйца порубите.
3. Язык порежьте короткой соломкой, смешайте с измельчённым чесноком. Тёртый сыр перемешайте с молотыми орехами.
4. На плоское блюдо выложите подготовленные ингредиенты слоями, промазывая майонезом: 1-й слой — свёкла, 2-й — язык с чесноком, 3-й — грибы с луком, 4-й — морковь, 5-й — чернослив, 6-й — яйца, 7-й — сыр с орехами. Сверху салат намажьте майонезом, украсьте рубленой зеленью и ягодами клюквы.

Ольга ХОРОШИЛОВА, г. Воронеж

САЛАТ «МОРСКОЙ» С ГРЕЙПФРУТОМ И ВАСАБИ

На 150 г филе слабосолёной или копчёной сёмги: 12-15 отварных очищенных тигровых креветок, 1 розовый грейпфрут, 1-2 помидора, 200 г зелёного салата, 100 г рукколы, 1 пучок укропа, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. натурального йогурта, васаби по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте тонкими кусочками. Грейпфрут очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите белые волокна и тонкие горькие плёночки, мякоть порежьте кусочками. Помидоры порежьте тонкими дольками.
2. Листья зелёного салата и рукколу вымойте, обсушите, разложите по порционным тарелкам. Добавьте помидоры, кусочки сёмги и грейпфрута. Сверху положите креветки, посыпьте измельчённым укропом.
3. Приготовьте заправку. Смешайте оливковое масло, уксус, йогурт, васаби, молотый перец и соль. Хорошо перемешайте до однородного состояния. Полейте соусом салат перед подачей к столу.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

КУРИНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ И СУХАРИКАМИ

На 200 г копчёной курицы: 1 небольшой кочан пекинской капусты, 1-2 помидора, горсть сухариков, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо нарежьте соломкой. Пекинскую капусту нарежьте тонкой лапшой, помидоры — ломтиками.
2. Смешайте куриное мясо с пекинской капустой. Выложите в салатник. Сверху разложите ломтики помидоров, по краю посыпьте сухариками и полейте майонезом.

СОВЕТ. Лучше подавать этот салат порционно.

Андрей КОМАРОВ, г. Владимир

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

На 3-4 варёных картофеля: 1/2 ст. белой фасоли, 1 луковица, 200 г сметаны, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: рубленый зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную фасоль отварите до готовности. Остудите. Картофель нарежьте кубиками. Лук мелко порубите.
2. Приготовьте заправку: в сметану добавьте горчицу и уксус. Посолите, посахарите и поперчите по вкусу, перемешайте.
3. Соедините фасоль, картофель и лук. Залейте приготовленной заправкой, перемешайте.
4. Готовый салат выложите в салатник и подайте к столу.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

САЛАТ «НЕОБЫЧНАЯ СЛОЕЧКА»

На 1 упаковку крабовых палочек: 2 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, 1/2 свежего ананаса, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 1/2 пучка зелёного салата, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, яйца, сыр и ананасы порежьте маленькими кубиками. Кукурузу отцедите от заливки. Листья салата вымойте, обсушите, порежьте соломкой.
2. На плоское блюдо выложите подготовленные ингредиенты слоями, промазывая майонезом: 1-й слой — половина листьев салата, 2-й — крабовые палочки, 3-й — яйца, посолите, 4-й — кукуруза, 5-й — сыр, 6-й — ананас, 7-й — оставшиеся салатные листья. Верхний слой майонезом не смазывайте. Украсьте салат кусочками ананаса.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

НЕМЕЦКИЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

На 1 малосолёную сельдь (300 г): 1 варёная свёкла, 2 картофелины, сваренных в мундире, 1 зелёное яблоко, 1 луковица, уксус 9%-й. Для соуса: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. баварской горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделайте на филе, удалите все косточки. Филе нарежьте мелкими кубиками.
2. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками и замаринуйте в уксусе.
3. Свёклу, картофель и яблоко очистите, нарежьте мелкими кубиками.
4. Соедините все ингредиенты и перемешайте.
5. Для соуса смешайте майонез с йогуртом и баварской горчицей. Заправьте салат соусом и перемешайте.

Инна ЛИСОВА, г. Омск

САЛАТ «АНТИКРИЗИСНЫЙ» С СЕЛЬДЬЮ

На 1 солёную сельдь: 1-2 солёных огурца, 1 яблоко, 1 луковица, майонез, зелень по вкусу, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделайте на филе без шкурки и костей, нарежьте тонкими полосками.
2. Солёные огурцы нарежьте тонкими полукружьями. Яблоко и лук очистите. Яблоко нарежьте кубиками, лук — тонкими полукольцами.
3. Соедините все подготовленные ингредиенты. Посолите, поперчите, посахарите по вкусу. Перемешайте. Салат заправьте майонезом и выложите горкой в салатник. Посыпьте рубленой зеленью.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край



САЛАТ «МИМОЗА» С ЖАРЕННЫМИ ГРИБАМИ

На 1 банку сайры в масле: 200 г грибов, 4 яйца, 1 большая морковь, 1 луковица, раст. масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца и морковь отварите до готовности, остудите, очистите. Яичные белки и морковь по отдельности натрите на крупной тёрке. Желтки отложите в сторону.
2. Лук очистите, порежьте четвертькольцами. Грибы порежьте кусочками. Лук и грибы обжарьте по отдельности на раст. масле.
3. С сайры слейте масло, рыбу разомните вилкой.
4. Подготовленные продукты уложите в салатник слоями: 1-й слой — сайра; 2-й — жареный лук; 3-й — жареные грибы, соль, майонез; 4-й — морковь, соль, майонез; 5-й — белки, соль, майонез. Сверху салат посыпьте натёртыми на мелкой тёрке желтками.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ, ОВОЩЕЙ И РИСА

На 200 г ветчины: 1/4 небольшого вилка белокочанной капусты, 2-3 огурца, 2-3 небольших сладких перца, 3 помидора, 1 салатная луковица, 1/2 ст. варёного риса, 100 г майонеза, 1 ч. л. готовой горчицы, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нашинкуйте, посолите, перетрите руками до выделения сока.
2. Ветчину, огурцы и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, помидоры — небольшими дольками. Лук порубите или порежьте четвертькольцами.
3. Ветчину соедините с овощами. Добавьте варёный рис. Посолите, заправьте майонезом с горчицей. Аккуратно перемешайте.
4. Готовый салат выложите на блюдо, украсьте веточками зелени и кусочками сладкого перца.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

Свежий и лёгкий салат, который очень пригодится в разгрузочные дни после праздников!

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ» ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
139
ккал
в 1 порции

На 250 г консервированной морской капусты: 200 г свежих огурцов, 2 варёных яйца, 100 г консервированного зелёного горошка, 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Капусту выньте из банки, нарежьте кусочками. Яйцо и петрушку порубите. Горошек отцедите от заливки.
- Всё перемешайте в салатнике, заправьте оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

На 250 г филе слабосоленой горбуши: 3-4 черешка сельдерея (200 г), 1 морковь (120 г), 50 г укропа, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный свежемолотый перец.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
200
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Рыбу нарежьте мелкими кубиками, черешки сельдерея – тонкими дольками, морковь – тонкой соломкой.
- Всё перемешайте, добавьте рубленую зелень. Заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Поперчите по вкусу.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С БРОККОЛИ

На 500 г куриной грудки: 300 г брокколи, 100 г лука-порея, 1 ст. л. раст. масла, молотая паприка, сушёный базилик, соль.

Для украшения: зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Куриную грудку вымойте, обсушите, мелко порежьте. Посолите, приправьте паприкой и базиликом.
- Лук-порей нарежьте, затем вместе с куриным мясом измельчите в блендере.
- Брокколи нарежьте небольшими кусочками.
- На пищевой плёнке, смазанной маслом, разложите куриный фарш, разровняйте. Сверху распределите брокколи. Аккуратно сверните рулетом. Концы плёнки завяжите. Опустите рулет в кипящую воду, варите 20 мин.
- Готовый рулет остудите, разрежьте на кусочки, украсьте зеленью.

Галина НИКИТИНА,
г. Ростов-на-Дону

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
252
ккал
в 1 порции



Что съесть, чтобы похудеть

Этот супчик получился густым, наваристым и согревающим. Очень вкусно со сметаной, цельно-зерновым хлебом и зелёным луком вприкуску.

Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк

СВЕКОЛЬНИК ГОРЯЧИЙ

На 2 л куриного (овощного бульона): 2 варёных свёклы (300 г), 350 г картофеля, 1 солёный огурец (80 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1 лавровый лист, горошины чёрного перца, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли. Для подачи: сметана жирностью 10-15%.

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
164
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Морковь, лук и солёный огурец очистите. Морковь натрите на крупной тёрке, лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле до румяности. Посыпьте сахаром, добавьте нарезанный полукольцами огурец. Обжарьте немного вместе, снимите с огня.
- Свёклу очистите, порежьте ломтиками и вместе с зажаркой переложите в чашу блендера и измельчите до однородности.
- Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в кипящий бульон и варите до полуготовности. Добавьте свекольную массу, варите до готовности. В конце приготовления добавьте пропущенный через пресс чеснок, пряности и лимонный сок. Посолите по вкусу. Варите 2 мин. Затем снимите с огня, дайте настояться в течение 20-30 мин. При подаче к столу в тарелки со свекольником положите по ложке нежирной сметаны.

ПЕЧЁНКА, ТУШЁННАЯ С ГРИБАМИ И СЛИВКАМИ

На 400 г куриной печёнки: 200 г шампиньонов, 100 мл сливок жирностью 10%, 1 ст. л. муки, 25 г сливочного масла, белый молотый перец, соль. Для подачи: 50 г зелени укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Печёнку зачищаем от плёнок, хорошо промываем. Затем нарезаем кусочками, выкладываем на раскалённую сковороду без масла. Вливаем немного воды. Тушим, пока печёнка не поменяет цвет. Солим, перчим, посыпаем мукой, добавляем кусочек сливочного масла. Жарим, помешивая, около 10 мин.
- Грибы промываем, нарезаем пластинками. Добавляем грибы к печёнке. Жарим, помешивая, ещё 5 мин. Заливаем сливками, накрываем крышкой. Тушим на самом слабом огне до загустения.
- Готовую печёнку с грибами раскладываем по тарелкам, посыпаем рубленой зеленью.

На гарнир можно подать отварную гречку или рис.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
299
ккал
в 1 порции

ТЕЛЯТИНА «НЕЖНАЯ»

На 1 кг телятины: 100 г сме-

**ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
260**
ккал
в 1 порции

таны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, 2 лавровых листа. Для маринада: 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. мёда, сок 1 лимона, 1 ч. л. сухой горчицы с зёрнами, 1 ч. л. итальянских трав, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте маринад. Смешайте соевый соус, мёд и лимонный сок. Добавьте горчицу, итальянские травы и немного молотого перца. Хорошо перемешайте.

2. Телятину нарежьте порционными кусками, отбейте. Обмакните в маринад, сложите в миску. Сверху залейте оставшимся маринадом. Оставьте мясо мариноваться не менее чем на 30 мин.

3. Затем мясо быстро обжарьте с двух сторон на раст. масле. Сложите в чашу мультиварки. Добавьте лавровые листья, оставшийся маринад и сметану. Установите режим «Тушение» на 1 ч.

Светлана ПЛЕТНЁВА,
г. Иваново

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

На 800 г филе минтая: 150

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
232**
ккал
в 1 порции

г замороженной брокколи, 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 сладкий перец (150 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (120 г), 2-3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу натрите солью и молотым перцем, полейте лимонным соком. Оставьте на 20-30 мин. в прохладном месте.

2. Сладкий перец нарежьте соломкой, морковь — кубиками, лук — полукольцами.

3. Рыбу уложите в форму для запекания. Сверху разложите брокколи, затем морковь, лук, стручковую фасоль и сладкий перец. Слегка посолите, сбрызните раст. маслом. Влейте в форму немного воды. Запекайте около 30 мин. в духовке, нагретой до 200-220°C

Алла ПАНОВА,
г. Курск

БЕЛАЯ РЫБА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 4 порционных кусочка филе трески (600 г): 500 г помидоров черри, 50 г маслин без косточек, 25 г кедровых орешков, 1 ст. л. оливкового масла, горсть свежего базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе посолите, поперчите. Выложите кожей вверх на сковороду с разогретым маслом. Жарьте до золотистой корочки. Переложите в форму для запекания кожей вниз.

2. Помидоры черри разрежьте на половинки. Маслины порежьте кольцами. Выложите помидоры и маслины на рыбу. Сверху посыпьте орешками. Запекайте около 15 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Готовую рыбу достаньте из духовки, разложите по тарелкам, посыпьте рубленым базиликом. Подайте к столу.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
231**
ккал
в 1 порции

ПИРОГ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 2 ст. муки (260 г): 200 мл кефира жирностью 1%, 1 яйцо, 200 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. раст. масла. Для начинки: 150 г очищенной тыквы, 1 яблоко (150 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте с сахаром и кефиром до однородного состояния. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем. Взбейте, чтобы не было комочков.

2. Тыкву и очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками.

3. Чашу мультиварки смажьте раст. маслом. Выложите тыкву и яблоки. Залейте приготовленным тестом. Установите режим «Выпечка» на 50 мин.

4. После сигнала готовый пирог немного остудите, выньте из мультиварки. Разрежьте на порционные кусочки.

Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк

**ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
245**
ккал
в 1 порции



КУРИЦА В КЕФИРНОМ СОУСЕ

На 800 г куриного филе: 400 мл кефира жирностью 0%, 100 г сладкого перца, 1 ч. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. сушёного чеснока, сушёная зелень по вкусу, щепотка молотого мускатного ореха, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чаше блендера смешайте кефир с мелко нарезанным сладким перцем. Добавьте чеснок, сушёную зелень, мускатный орех и соль. Всё измельчите в однородную массу.

2. Куриное филе нарежьте порционными ломтиками, уложите в смазанную маслом форму. Залейте приготовленным соусом. Запекайте 40 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
219**
ккал
в 1 порции

ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 200 г нежирного творога: 2 очищенных банана (160 г), 100 г обезжиренного кефира, 50 г замороженной малины, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 1/2 ч. л. молотой корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир вместе с малиной взбейте в чаше блендера до однородного состояния.

2. Творог разотрите с яйцом. Добавьте кефир с малиной, перемешайте.

3. Бананы нарежьте кружочками, выложите на дно смазанной маслом формы. Сверху равномерно распределите творожную массу, посыпьте молотой корицей. Запекайте около 30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
149**
ккал
в 1 порции

СУП НА СВИНЫХ РЁБРЫШКАХ

На 1,5-2 л воды: 600-650 г свиных рёбрышек, 300 г картофеля, 150 г моркови, 100 г корня сельдерея, 1 луковица, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рёбрышки порубите на примерно одинаковые кусочки. Промойте, обсушите. Посолите, поперчите. Обжарьте в глубоком сотейнике на раст. масле в течение 5 мин.

2. Морковь и сельдерей натрите на крупной тёрке. Лук крупно порубите. Добавьте овощи в сотейник к рёбрышкам. Жарьте, помешивая, 15 мин.

3. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Опустите в кипящую воду. Снова доведите до кипения. Добавьте рёбрышки с овощами. Варите 30-35 мин.

4. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью.

Лариса АЛЕХИНА, г. Кострома

Не знаю, как назвать этот суп — то ли щи с рыбой, то ли уха с капустой. Но получилось очень вкусно.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

РЫБНЫЙ СУП С КАПУСТОЙ И ВИНOM

На 2-2,5 л воды: голова и хвост лосося (горбуши), 200-300 г белокачанной капусты, 2-3 картофелины, 1 помидор, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 100-150 мл белого сухого вина, 30-40 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. свежего или сушёного имбиря, красный жгучий перец, лавровый лист, горошины чёрного перца, соль. Для подачи: домашние сухарики, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбную голову и хвост очистите, удалите жабры, промойте. Сложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она было выше рыбы на 2-3 см. Добавьте несколько горошин чёрного перца, доведите до кипения. Посолите, влейте вино. Варите 15-20 мин. (голову можно поварить подольше, для навару).

2. Готовую рыбу выньте, у хвоста отделите филе от костей и шкурки. Бульон процедите.

3. Капусту нашинкуйте, опустите в бульон, доведите до кипения. Затем добавьте нарезанный кубиками или соломкой картофель. Варите до готовности.

4. Лук мелко порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте мелко нарезанный помидор, пропущенный через пресс чеснок, имбирь и томатную пасту. Всё слегка обжарьте.

5. В кипящий суп опустите обжарку. Добавьте лавровый лист, красный острый перец и рыбное филе. Варите 5-7 мин. Затем снимите суп с огня, дайте постоять 15 мин. Подайте суп с сухариками и рубленой зеленью.

ГОРЯЧЕНОГО НЕ ЖЕЛАЕТЕ?



ХАРЧО ИЗ БАРАНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 2,5-3 л воды: 400-500 г баранины, 4-5 ст. л. риса, 2-3 картофелины, 500 г помидоров, 3 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, порежьте небольшими кусочками. Положите в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену. Варите на слабом огне 1 ч. до готовности. Готовое мясо переложите в миску.

2. Картофель нарежьте кубиками, лук порубите. Помидоры разрежьте на 4 части, натрите на крупной тёрке, кожицу выбросьте. Рис тщательно промойте.

3. Лук спассеруйте на раст. масле. Добавьте мясо и несколько ложек бульона. Тушите под крышкой 10 мин. Добавьте помидоры, тушите ещё 10 мин.

4. В кипящий бульон опустите картофель, варите 15 мин. Добавьте лук с мясом и помидорами, всыпьте рис. Варите до готовности риса. В конце приготовления добавьте порубленный чеснок и зелень. Посолите, поперчите по вкусу. Варите 1-2 мин.

Елена РУСЛАНОВА, г. Кстово

БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 3 л воды: 400 г говядины, 300 г квашеной капусты, 4-5 картофелин, 1 свёкла, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сметаны, 3 ст. л. раст. масла, зелень укропа или петрушки, 1-2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения. Снимите пену. Варите до готовности. Готовое мясо выньте из бульона в миску, накройте, чтобы не остыло.

2. Капусту залейте тёплой водой, затем отожмите. Опустите капусту в кипящий бульон. Добавьте нарезанный соломкой картофель, варите 10-15 мин.

3. Свёклу и морковь нарежьте соломкой, лук порубите. Спассеруйте овощи на раст. масле до мягкости.

4. В кипящий борщ опустите пассеровку и порезанное мясо. Посолите, поперчите по вкусу. Варите до готовности. В конце приготовления добавьте лавровые листья и порубленную зелень.

5. Готовый борщ разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж

Этот суп можно сварить просто на воде, но более сытным он получится на мясном бульоне.

Зоя ЧУЖЕВА, г. Ростов-на-Дону

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

На 3 л мясного бульона (воды): 300 г шампиньонов, 2 свёклы разного размера, 4-5 картофелин, 2 небольших моркови, 1 крупная луковица, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очистите, опустите в кипящий бульон. Варите до полуготовности. Свёклу выньте из бульона, дайте немного остыть.

2. Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук мелко порубите. Грибы мелко нарежьте. Варёную свёклу натрите на крупной тёрке.

3. В кипящий бульон опустите лук и морковь. Варите 5 мин. Добавьте грибы и свёклу, перемешайте. Варите ещё 5 мин. Затем добавьте картофель, лавровые листья, молотый перец и соль. Варите до готовности картофеля.

4. Готовый суп снимите с огня, дайте настояться 10 мин, затем разлейте по тарелкам. Подайте со сметаной.

СУП С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ И МАКАРОНАМИ

На 2,5-3 л воды: 500 г куриных сердечек, 1 ст. белой консервированной фасоли, 100 г мелких макаронных изделий, 4 картофелины, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 моркови, 3 помидора, зелень укропа и петрушки, раст. масло, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. смеси молотых перцев, 1/3 ч. л. шафрана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки промойте, удалите плёнки и сосуды. Залейте водой, доведите до кипения. Посолите, добавьте лавровый лист. Варите до готовности.
2. Лук-порей порежьте полукольцами, спассеруйте на раст. масле. Добавьте натёртую на тёрке морковь, обжарьте. Положите мелко нарезанные помидоры. Потушите. Всыпьте молотый перец и шафран. Потушите 1 мин.
3. Очищенный картофель нарежьте кубиками, опустите в бульон с сердечками. Добавьте зажарку. Варите 10 мин. Добавьте консервированную фасоль, доведите до кипения. Всыпьте мелкие макаронные изделия, варите почти до готовности. В конце добавьте порубленную зелень.
4. Снимите суп с огня, дайте настояться в течение 5-7 мин.

СОВЕТ. Сердечки перед варкой можно нарезать небольшими кусочками. В этот суп хорошо подойдут макаронные изделия «цифры, буквы» или мелкая вермишель.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

ГУСТОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

На 2 л воды или куриного бульона: 100 г быстроваримой перловки, 300 г замороженной овощной смеси (стручковая фасоль, кукуруза, брюссельская капуста, лук, сладкий перец), по 100 г замороженной цветной капусты и зелёного горошка, 1 морковь, 1 луковица, раст. масло, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку промойте, залейте водой, доведите до кипения. Варите около 45 мин. Обычную перловку замочите предварительно на ночь, затем отварите.
2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи на раст. масле. Добавьте замороженную смесь овощей. Тушите несколько минут. Выложите цветную капусту и горошек. Тушите ещё 10-15 мин.
3. В готовую перловую крупу выложите обжаренные овощи. Влейте необходимое количество воды. Посолите, поперчите, добавьте лавровые листья. Варите всё вместе 10 мин.
4. Суп снимите с огня, дайте настояться 25-30 мин. Затем разлейте по тарелкам и подайте к столу.

Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток



КУРИНЫЙ СУП С МАНКОЙ, ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

На 2,5-3 л воды: 2 небольших куриных грудки, 3-4 картофелины, 1/4 ст. манной крупы, 2 яйца, 50 г тёртого твёрдого сыра, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки залейте водой, доведите до кипения. Добавьте очищенные лук и морковь, положите лавровый лист. Варите до готовности. Готовые грудки и морковь выньте из бульона на тарелку. Лук и лавровый лист выбросьте.
2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в бульон. Доведите до кипения. Помешивая, постепенно всыпьте манку. Варите 5 мин.
3. Яйца взбейте с 1/2 ст. воды. Добавьте тёртый сыр, перемешайте. Влейте полученную массу тонкой струйкой в бульон, не забывая перемешивать. Варите 5 мин.
4. Мясо куриных грудок нарежьте кусочками, морковь — кружочками. Опустите в кипящий суп. Посолите, поперчите по вкусу. Варите ещё 10 мин.

Марина ПРОТАСОВА, г. Смоленск

СОЛЯНКА СО СВИНИНОЙ И КОЛБАСОЙ

На 1,5-2 л воды: 500 г свиной мякоти, 150 г охотничьих колбасок, 150 г варёной колбасы, 2 сардельки, 1-2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 солёных огурца, 250 г томата соуса, 4 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана, оливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, отварите в течение 1 ч., периодически снимая пену. Мясо выньте, остудите, нарежьте кусочками.
2. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле. Добавьте нарезанные кубиками огурцы. Жарьте ещё 5 мин. Влейте томат и тушите, помешивая, 10-15 мин.
3. В кипящий мясной бульон опустите нарезанный кубиками картофель. Варите 10 мин. Добавьте зажарку и нарезанные все виды колбас и мясо. Посолите, поперчите. Варите ещё 15 мин.
4. Готовую солянку разлейте по тарелкам. Добавьте в каждую сметану и нарезанные колечками оливки (по вкусу).

Майя ЮШКЕВИЧ,
г. Барнаул



РЫБНЫЙ САЛАТ С БЛИННЫМИ РУЛЕТИКАМИ

На 100 г слабосоленой красной рыбы: 2 тонких блинчика (примерно диаметром 20 см), 100 г мягкого сливочного сыра, 100 г листового салата, 40 г жареных орехов кешью. Для заправки: 100 г натурального йогурта или нежирной сметаны, 2 ст. л. оливкового масла, карри по вкусу, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Блинчики хорошо смазываем сливочным сыром. Сворачиваем их рулетиками и нарезаем кусочками толщиной примерно 1 см.
2. Салатные листья моем и просушиваем бумажным полотенцем. Выкладываем листья на широкое плоское блюдо. На листья выкладываем подготовленные блинные рулетики.
3. Рыбу нарезаем тонкими полосками и выкладываем к рулетикам. Посыпаем крупно рублеными орехами кешью.
4. Для заправки смешиваем натуральный йогурт (сметану) с оливковым маслом и карри. При необходимости солим и перчим. Поливаем салат заправкой.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

ГРИБЫ ПО-ТОЛСТОВСКИ

На 1 кг замороженных белых грибов (или шампиньонов): 100 г топленого масла, 3-4 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 50 г твердого сыра, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные грибы нарежьте тонкими ломтиками, выложите в разогретое масло, добавьте измельчённый чеснок, посолите, поперчите. Обжаривайте в течение 15 мин. на слабом огне.
2. Залейте грибы сметаной, посыпьте тёртым сыром и запекайте в духовке до золотистой корочки.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

СЕЛЬДЬ, МАРИНОВАННАЯ В ВИНЕ

На 500 г свежемороженой сельди: 1 луковица, 1/2 ст. яблочного вина, 2 ст. ложки уксуса, лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 2 шт. гвоздики, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделайте на филе. Каждое филе сверните рулетиками и плотно уложите в салатник (каждое филе можно разрезать на 2 части).
2. В кипящую воду положите нарезанный колечками лук, лавровый лист, перец и гвоздику. Через 10-12 мин. в маринад добавьте сахар, соль, уксус, яблочное вино и кипятите ещё 2-3 мин.
3. Маринад охладите, залейте им сельдь и вынесите на холод на 10-12 ч.

СОВЕТЫ. Маринад можно приготовить и без вина, увеличив количество уксуса. Если же маринад делать без уксуса, только с вином, сельдь получится более нежной. Вместо яблочного можно использовать белое виноградное вино.

Зоя ТАТАРНОВА, г. Ярославль

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ



СОЧИВО

На 1 ст. риса: 2/3 ст. мака, 2/3 ст. ядер грецких орехов, 1/2 ст. изюма, 3 ст. ложки мёда, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, засыпьте в кипящую воду, сварите рассыпчатую кашу (зёрна должны остаться целыми). Кашу охладите, добавьте по вкусу сахар.
2. В отдельной посуде разотрите мак до получения макового молочка, добавьте мёд, перемешайте и добавьте к каше.
3. Изюм промойте, отварите до мягкости. Изюм и толчёные грецкие орехи добавьте к каше.

СОВЕТЫ. Если каша получилась слишком густая, её можно разбавить охлаждённой кипячёной водой. Сочиво можно приготовить и из толчёных зёрен пшеницы, тогда изюм добавлять не надо.

Евгения КРАСОВА, г. Воронеж

ВЕТЧИНА В ЖЕЛЕ ИЗ СОУСА БЕШАМЕЛЬ

На 200 г ветчины (без жира): 2 ст. молока, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 2 ч. л. желатина, горчица и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Распустите в кастрюле масло, всыпьте муку и, непрерывно помешивая, добавьте молоко. Варите 5 мин.
2. В полученный соус положите желатин, предварительно размоченный в холодной воде. Тщательно размешайте, чтобы желатин полностью растворился. Посолите и добавьте по вкусу горчицу.
3. Ветчину мелко нарежьте. Добавьте в соус, перемешайте.
4. Переложите массу в форму и дайте застыть на холоде. Перед подачей к столу опустите низ формы в тёплую воду, затем переверните форму вверх дном над блюдом и выложите содержимое.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

Эта закуска из солёной сельди под яично-сырной «подушкой» — одно из наиболее распространённых праздничных блюд. Особенно выигрышно смотрится эта закуска, если сформовать её через формовочное кольцо.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ ПОД СЫРНО-ЯИЧНОЙ «ПОДУШКОЙ»

На 200 г филе солёной сельди: 6 варёных яиц, 200 г твёрдого сыра, 50 г зелёного лука, 200 г майонеза, 1/2 ч. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца очищаем, мелко нарезаем. Два белка оставляем для украшения.
2. Филе сельди нарезаем ломтиками. Сыр натираем на тёрке для корейской моркови. Зелёный лук нарезаем тонкими колечками.
3. Яйца соединяем с сыром и зелёным луком. Солим, перчим по вкусу. Заправляем майонезом и лимонным соком. Перемешиваем до однородного состояния.
4. Сельдь раскладываем ровным слоем в формовочное кольцо. Поверх сельди выкладываем сырно-яичную массу. Кольцо снимаем. Украшаем закуску по своему вкусу.

ЯЗЫК, ЖАРЕННЫЙ В ПАНИРОВКЕ

На 1 кг говяжьих языков: 100 г муки, 2 яйца, 150 г панировочных сухарей, 200 г сливочного масла для жарки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Языки поскребите ножом, тщательно вымойте, сварите до готовности в подсоленной воде. Языки выньте из отвара, очистите от плёнки, нарежьте порционными кусками.

2. Яйца взбейте. Обмакните каждый кусочек языка в яичную смесь, затем обваляйте в муке и панировочных сухарях.

3. Кусочки языка обжарьте на сливочном масле с обеих сторон до румяной корочки.

Галина СОТНИКОВА,
г. Курск

ТОРТ «ЛЮБИМЫЙ»

На 2 ст. муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 70 г сметаны, 200 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. фундука, 1/2 плитки молочного шоколада с орехами. Для крема: 1 банка сгущённого молока, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 2/3 ст. фундука. Для украшения: 1/3 ст. фундука, 1/2 плитки молочного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи измельчите при помощи блендера. Шоколад натрите на мелкой тёрке.

2. Яйца взбейте миксером в пену, добавьте сахар, сметану и растопленное (но не горячее) масло. Всё перемешайте. Сыпьте просеянную муку с разрыхлителем, добавьте измельчённые орехи, тёртый шоколад и перемешайте.

3. На пергаментной бумаге нарисуйте круг, равный диаметру блюда, на котором будет подаваться торт, выложите в форму. Смажьте бумагу маслом. Выложите 3 ст. л. теста (с небольшой горкой) и размажьте по контуру. Выпекайте в духовке 15-20 мин. до лёгкого зарумянивания. Получается 5-6 коржей.

4. Сгущённое молоко взбейте при помощи миксера с размягчённым сливочным маслом. Добавьте сметану, дроблёные орехи и перемешайте.

5. Остывшие коржи смажьте кремом, с боков обсыпьте порубленными орехами, сверху — тёртым шоколадом. Дайте торту настояться 1 ч., а затем поставьте в холодильник до полного застывания.

Светлана АНДРЕЕВА,
г. Курск

УТКА С ЯБЛОКАМИ В ПИВЕ

На 1 утку весом 1,5-2 кг: 800 г кисло-сладких яблок, 1/2-1 л пива, специи по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку вымойте, обсушите. Натрите снаружи и изнутри специями и солью. Оставьте на несколько часов мариноваться.

2. Яблоки разрежьте на дольки, удалите сердцевину.

3. Поместите яблоки внутрь утки. Разрез скрепите зубочистками. Птицу выложите в утятницу. Оставшиеся яблоки разложите вокруг утки. Залейте птицу полностью пивом. Закройте крышкой. Запекайте 1,5-2 ч. в разогретой до 180°C духовке.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону



КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕНКАМИ И ПОТРОШКАМИ

На 1 курицу: 100 г белого батона, 200 г куриных потрошков, 2 яйца, 1 ст. л. майонеза, жир, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки, сельдерея и листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную курицу вымойте, посолите и оставьте на 1 ч.

2. Белый батон порежьте кубиками, подсушите на сковороде или в духовке. Одно яйцо сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте.

3. Потрошки отварите в подсоленной воде до готовности и мелко нарежьте.

4. Гренки, потрошки и варёное яйцо соедините. Вбейте сырое яйцо, перемешайте.

5. Курицу начините подготовленной начинкой, зашейте отверстие. Обмажьте тушку майонезом и выложите на противень, смазанный жиром. Запекайте в разогретой духовке около 1 ч., периодически поливая выделившимся соком и сбрызгивая водой.

6. Готовую курицу полностью остудите, отрежьте ножки и крылышки, а остальное разделайте таким образом, чтобы в каждом куске была начинка. Выложите на овальное блюдо и украсьте зеленью петрушки, сельдерея и листьями зелёного салата.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

СУДАК В СМЕТАНЕ

На 1 кг судака или другой рыбы: 200-300 г сметаны, 4 яйца, 3/4 ст. муки, 1/2 ст. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделайте на филе, нарежьте кусочками средней величины.

2. Отделите белки от желтков, белки уберите в холодильник. Желтки смешайте со сметаной и солью. Добавьте муку и ещё раз тщательно перемешайте. Охлаждённые белки взбейте миксером, влейте в подготовленную массу и осторожно перемешайте.

3. Разогрейте сковороду на сильном огне, налейте раст. масло, нагрейте, уменьшите огонь до среднего: оптимальная температура фритюра 180°C.

4. На вилку наколите кусочек рыбы, окуните в кляр, дайте немного стечь и положите на сковороду. Обжарьте до золотистого цвета с двух сторон. Рыбу выложите на дуршлаг, чтобы стекло масло. Подавайте в горячем или холодном виде.

СОВЕТ. В кляр можно добавить 100 г сыра, натёртого на крупной тёрке.

Лариса ЮШИНА, г. Белгород

Зимние «Стожки»

26



На 12 «стожков»: 1 кг смешанного мясного фарша, 1 сырая картофелина, 1 луковица, 2 яйца, 2-3 ст. л. манки, 1-2 зубчика чеснока, специи для фарша, перец, соль. Для «шубы»: 400-450 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 варёных моркови, 100 г кураги, 4 варёных яйца, 300 г брынзы, зелень укропа и петрушки, 5-7 варёных картофелин, майонез, 150 г твёрдого сыра.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавляем натёртую на средней тёрке картофелину, мелко порубленный лук, манку, 2 яйца, пропущенный через пресс чеснок, специи для фарша, перец, соль. Фарш хорошо вымешиваем.

2. Из фарша делаем небольшие круглые лепёшки, выкладываем их на смазанный раст. маслом, противень. Запекаем 5-7 мин. в духовке разогретой до 200°C.

3. Грибы и лук нарезаем кубиками, обжариваем на раст. масле, солим, перчим по вкусу.

4. Морковь натираем на крупной тёрке, смешиваем с распаренной мелко нарезанной курагой. На крупной тёрке натираем яйца и картофель, солим по вкусу. Брынзу также натираем на крупной тёрке, смешиваем с рубленой зеленью и небольшим количеством майонеза.

5. На мясные лепёшки укладываем грибы с луком, затем тёртые яйца, затем морковь с курагой. Стараемся укладывать начинку в виде стожков.

6. На морковь укладываем брынзу с зеленью, затем картофель.

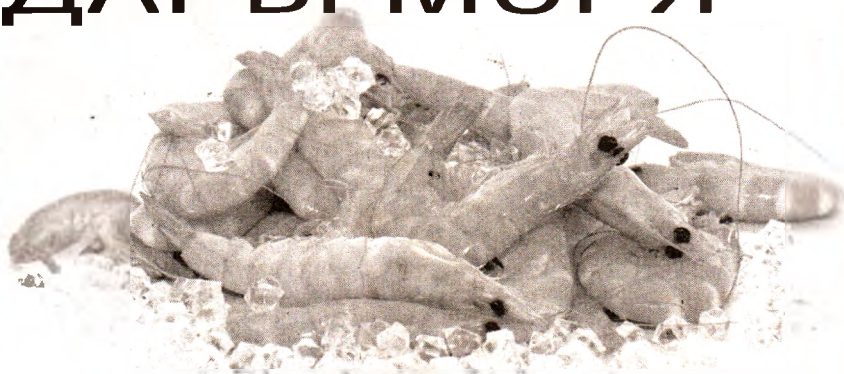
7. «Стожки» смазываем майонезом и посыпаем тёртым твёрдым сыром. Запекаем в духовке, разогретой до 220°C, до румяной корочки (около 15 мин.).

СОВЕТ. Можно ограничиться меньшим количеством слоёв, например, грибы с луком, тёртые яйца, картофель, майонез и сыр. Тоже получается очень вкусно.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА



КРЕВЕТКИ: ДАРЫ МОРЯ



НА ВКУС И ЦВЕТ

Вкус креветок зависит от их сорта, но в целом мясо креветок нежное, упругое, чуть сладковатое, с лёгким морским ароматом. Считается деликатесом. Чёрная тигровая креветка отличается более мягким и нежным вкусом, а деликатесная белая мексиканская креветка имеет изысканный сладковатый вкус и крепкую, хрустящую структуру мяса.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО

Креветки – уникальный морепродукт. В мясе креветок содержатся аминокислоты, витамины группы В и РР, витамин Д, а также микроэлементы калий, натрий, йод, железо, кобальт, фосфор, селен и другие. «Креветочный» фосфор очень полезен для почек. Селен укрепляет иммунную систему и защищает от инфекций, магний подпитывает сердце. Креветки – источник омега-3 жирных кислот, которые необходимы при гипертонии, нервных расстройствах и заболеваниях сердца. Включать в рацион креветки нужно людям, страдающим депрессиями, при стрессах. Большое количество витамина В12 в креветках способствует выработке гемоглобина и подпитывает нервную систему. В мясе креветок много белка, а вот жира почти нет. Одна порция (100 г) обеспечивает 47% дневной нормы белка, при этом максимальная калорийность креветок – 106 ккал. Их можно использовать в диетическом питании и во время похудения.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В продаже можно встретить креветки в разном виде: замороженные, охлаждённые, готовые и консервированные. Чаще всего в магазинах продаются варёные замороженные креветки. При покупке обращайте внимание на внешний вид продукта. Чёрные головы креветок говорят о том, что товар долгое время

находился в замороженном состоянии. Мясо таких креветок дряблое и невкусное. Если головы зелёные, ничего страшного, просто креветки питались планктоном. Развесные креветки не должны иметь подсохшего панциря и желтоватого мяса. Обязателен тончайший слой прозрачного льда-глазури. Чем более красный и интенсивный цвет панциря, тем более вкусными будут креветки. Лучше покупать креветки, расфасованные в пакеты, на которых можно найти информацию о том, где именно они выловлены и заготовлены, с контактами производителя.

КАК ХРАНИМ

Замороженные креветки сразу положите в морозилку. Если креветки купили свежими – замораживание должно быть постепенным: вначале их следует вымыть, затем положить в лёд, через 2-3 часа уложить в пакет и только затем в морозильную камеру. Размораживание креветок также следует проводить постепенно – они должны разморозиться самостоятельно, а не в микроволновой печи.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Креветки – сильный аллерген. Не стоит увлекаться креветками людям с повышенным уровнем холестерина и при атеросклерозе.

Креветки – популярный морепродукт. Относятся к ракообразным (из отряда десятиногих), да и внешне немного напоминают раков в миниатюре. Обитают в морях всего мира, и даже освоили пресные воды. Видов креветок много, только в морях Дальнего Востока России обитает более 100 видов. Многие являются объектом промышленного лова. Чаще всего креветки различают не столько по видам, сколько по размеру. Самые маленькие креветки бывают длиной 2 см, ну а самые большие достигают 30 см.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Креветки подают холодными и горячими как отдельное блюдо и используют в качестве ингредиента.

● С креветками варят супы, готовят паэлью, -ризотто, плов и жульен.

● Кладут креветки в начинку для пирогов и пиццы (пицца с морепродуктами).

● Креветки – популярный ингредиент в салатах. Креветки прекрасно сочетаются с овощами, зеленью, рисом, фруктами, рыбой, кальмарами, мидиями.

● Праздничный стол украсит заливное из креветок и морепродуктов.

● В Азии из самых маленьких креветок, предварительно просоленных, а затем ферментированных, делают креветочную пасту, которую используют в приправах и соусах.

● Приготовление суши и роллов не обходится без креветок.

● Жареные креветки и шашлычки из креветок – популярные горячие закуски.

● Креветки используют для приготовления закусок на шпажках, гамбургеров, тостов и бутербродов.

● Для того чтобы креветки стали более вкусными и сочными, после отваривания оставьте их в бульоне на 15 мин.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, АПЕЛЬСИНАМИ И КУНЖУТОМ

На 30 шт. варёных очищенных креветок: 2 апельсина, 50 г кунжутных семечек, листья салата. Для заправки: сок 1/2 лимона, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. мёда, 1-2 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очистите от кожуры. Вырежьте мякоть из плёнок (сок соберите).
2. Чеснок очистите и измельчите. Смешайте лимонный и апельсиновый сок, соевый соус, мёд и чеснок.
3. Креветки обваляйте в кунжутных семечках. Выложите в салатницу креветки и апельсины. Украсьте салатными листьями и полейте заправкой.

ГОТОВИМ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ



ГРИБЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 700 г крупных шампиньонов: 300 г плавленого сыра в брикетах, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, лимонный сок, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: помидоры черри, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы почистите, аккуратно отделите ножки от шляпок. Шляпки натрите солью, молотым перцем и лимонным соком. Выложите на противень, смазанный раст. маслом, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 15 мин.
2. Грибные ножки пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Обжарьте вместе с мелко нарезанным луком и порубленным чесноком на раст. масле. Добавьте нарезанный кубиками сыр и измельчённую зелень. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.
3. Грибные шляпки наполните приготовленной начинкой, снова выложите на противень. Запекайте ещё 5-7 мин.
4. Готовые грибы выложите на блюдо, украсьте половинками помидоров черри и зеленью.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 1 апельсин: 2 плавленых сырка, 3 варёных яйца, зелень укропа или петрушки, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин очищаем, разделяем на дольки, удаляем белые плёнки. Каждую дольку разрезаем на несколько частей.
2. Сырки натираем на средней тёрке. Яйца нарезаем дольками.
3. В неглубокую салатницу укладываем подготовленные ингредиенты слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — сырки, 2-й — яйца, 3-й — апельсины. Украшаем салат рубленой зеленью.

Нина ТИЩЕНКО, г. Орёл

СУП С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И КОПЧЁНЫМИ РЁБРАМИ

На 1,5-2 л воды: 250 г копчёных свиных рёбрышек, 1 плавленый сырок, 4-5 картофелин, 1-2 моркови, 1-2 луковицы, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: чесночные гренки или сухарики.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи очистите, промойте. Картофель нарежьте брусочками, морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите. Плавленый сырок нарежьте мелкими кубиками.
2. Рёбрышки промойте, разрубите на кусочки, сложите в чашу мультиварки. Добавьте овощи и сырок. Залейте всё водой, посолите, поперчите. Установите режим «Суп», время приготовления 1,5 ч. Готовьте до сигнала.
3. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте рубленой зеленью. Отдельно подайте чесночные гренки или сухарики.

СОВЕТ. Суп можно сварить в кастрюле, а сырок добавить в конце варки.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

КРАБОВАЯ ЗАКУСКА С СЫРОМ И ОЛИВКАМИ

На 200 г крабовых палочек: 250 г плавленого сыра, 150 г оливок, 100 г зелени сельдерея, 50 г зелёного лука, майонез. Для подачи: круассаны, тосты или крекеры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки очень мелко нарезаем. Плавленый сыр натираем на крупной тёрке или немного растапливаем в микроволновке. Оливки и всю зелень мелко режем.
2. Сыр соединяем с крабовыми палочками, растираем до получения однородной массы. Добавляем зелень и оливки. Все перемешиваем, поливаем сверху майонезом. Ставим на 2 ч. в холодильник.
3. Затем закуску тщательно перемешиваем, подаём к столу. Отдельно подаём круассаны, тосты или крекеры.

Валерия СЕРГЕЕВА, г. Екатеринбург

Не так давно я приобрела стеклянную форму для запекания. Решила приготовить в ней запеканку из макарон с мясом и плавленым сыром. Получилось просто бесподобно!

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

МАКАРОНЫ С МЯСОМ И ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 250 г макарон: 400-500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 3 яйца, 200 г сметаны, раст. масло, щепотка куркумы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, поджарьте вместе с фаршем на раст. масле почти до готовности. Посолите, поперчите.
2. Макароны слегка обжарьте на сухой сковородке, затем отварите до готовности. Сыр порежьте пластинками.
3. Форму для запекания смажьте раст. маслом. Выложите в форму половину макарон, разровняйте. Выложите весь фарш. Сверху распределите пластинки сыра, накройте оставшимися макаронами.
4. Яйца взбейте со сметаной, куркумой, солью и молотым перцем. Залейте этой массой запеканку. Поставьте на 30-40 мин. в разогретую до 180°C духовку.

Это блюдо очень просто готовится, но получается изысканный и лёгкий обед или ужин, особенно с гарниром из стручковой фасоли. Попробуйте!

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

ПОДЖАРКА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ И ГРИБОВ С СЫРОМ

На 300 г куриного филе: 300 г шампиньонов, 150 г плавленого сыра, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для гарнира:** 150-200 г замороженной стручковой фасоли, 50 г плавленого сыра, зелень укропа или петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кусочками, грибы – пластинками. Обжарьте вместе на раст. масле до готовности.
2. Добавьте натёртый на тёрке сыр и порубленную зелень. Перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Тушите под крышкой, пока сыр не расплавится.
3. Стручковую фасоль обжарьте на раст. масле. Добавьте немного воды, посолите, тушите до готовности. Затем заправьте тёртым сыром и порубленной зеленью, перемешайте.
4. На порционные тарелки выложите фасоль и куриное филе. Подайте к столу.

ГОВЯДИНА, ТУШЁННАЯ С ФАСОЛЬЮ И ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 300 г говядины: 1 плавленый сырок, 1 луковица, 1 крупная морковь, 100 г консервированной белой фасоли, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, плавленый сырок и лук нарежьте кубиками, морковь – кружочками. С фасоли слейте жидкость.
2. Все подготовленные ингредиенты сложите в чашу мультиварки. Влейте 1 ст. воды, посолите, поперчите. Установите режим «Тушение» на 1 ч. После сигнала блюдо готово.

Галина НОСЫРЕВА, г. Горно-Алтайск



Эти нежные кексы прекрасно подойдут к бульону или сладкому кофе.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

СЫРНЫЕ КЕКСЫ

На 100 г муки: 150 г плавленого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара, зелень укропа, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Плавленый сыр натрите на крупной тёрке.
2. Яйца взбейте в пышную массу. Добавьте сыр, сметану, сахар, рубленую зелень, разрыхлитель и муку. Замесите тесто.
3. Формочки для маффинов смажьте раст. маслом. Выложите тесто, заполняя формочки на 2/3 высоты. Выпекайте 20-30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

РУЛЕТ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 400 г филе лосося (горбуши, кижуча): 4 пластинки плавленого сыра для бутербродов с грибами, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. соуса-маринада «Терияки», листья зелёного салата, раст. масло, смесь молотых перцев.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе толщиной около 1 см и размером приблизительно 12 x 20 см поливаем соевым соусом, посыпаем молотым перцем, натираем пропущенным через пресс чесноком. Оставляем мариноваться на 10-15 мин.
2. На рыбу раскладываем пластинки сыра. Сворачиваем филе в рулет, скрепляем нитками или деревянными зубочистками. Выкладываем в смазанную маслом форму. Сверху поливаем соусом-маринадом «Терияки». Запекаем 20 мин. в разогретой до 200°C духовке.
3. Готовому рулету даём остыть, затем разрезаем острым ножом на кусочки. Подаём на листьях зелёного салата.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань

ЛУКОВЫЙ ПИРОГ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 1,5 ст. муки: 125 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 2 плавленых сырка, 3-4 луковицы, 1 морковь, зелёный лук, 3 яйца, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль. **Для смазывания формы:** раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку со сливочным маслом перетрите в мелкую крошку. Добавьте сметану, соду и соль. Замесите тесто. Отправьте его на 1 ч. в холодильник.
2. Приготовьте начинку. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Сырки и морковь натрите мелкой тёрке. Зелёный лук мелко порубите. Всё перемешайте. Добавьте взбитые в пышную массу яйца.
3. Тесто выложите в форму, смазанную маслом. Сделайте бортики. На тесто распределите начинку. Бортики теста слегка прижмите, чтобы они не торчали выше начинки. Выпекайте пирог в разогретой до 180°C духовке до золотистого цвета.

Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь

ПЕЧЕНЬЕ «ПРИЧУДЛИВОЕ»

На 300 г пшеничной муки: 80 г кукурузной муки, 350 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 яйцо, 1 пакетик ванилина, 1 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 1 ст. замороженной клюквы, 1 большое зелёное яблоко, 1/2 ст. сахара, 10 шт. очищенных грецких орехов, 1 ч. л. молотого имбиря. Для украшения: 100 г чёрного шоколада, ягоды клюквы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте добела масло с сахаром. Взбивая, введите яйцо. Добавьте всю муку, ванилин и разрыхлитель. Замесите тесто. Заверните его в плёнку, положите на 30-40 мин. в холодильник.

2. Приготовьте мармелад. Клюкву соедините с мелко нарезанным яблоком. Добавьте сахар и имбирь. Массу доведите до кипения. Варите, помешивая, на слабом огне 30 мин., до загустения. Затем взбейте блендером в однородную массу. Выложите в банку, дайте остыть.

3. Охлаждённое тесто раскатайте на бумаге для выпечки в пласт толщиной 5 мм.

4. На половине теста наметьте формочкой кружочки. На середину каждого печенья выложите по 1/2 ч. л. приготовленного мармелада, на мармелад – по половине грецкого ореха. Накройте второй половиной теста. Формочкой вырежьте печенье. Из обрезков теста тоже сделайте печенье. Выпекайте 25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

5. На остывшее печенье сверху выложите ещё по 1 ч. л. мармелада. В мармелад вдавите по 1 ягодке клюквы. Полейте растопленным шоколадом.

Елена ОНИЩЕНКО, г. Тула

ПЕЧЕНЬЕ-БЕЗЕ С ОРЕХОВЫМ КРОКАНТОМ

На 3 яичных белка: 3/4 ст. сахарной пудры, 150 г сушёных фиников, щепотка соли. Для кроканта: 150 г рубленых грецких орехов, 5 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крокант. Орехи растолките, немного поджарьте на сухой сковороде. Посыпьте орехи сахаром. Карамелизуйте, помешивая, до светлого цвета. Выложите массу на пергамент, дайте остыть. Затем измельчите скалкой в мелкую крошку.

2. Финики мелко порежьте. Перемешайте с ореховым крокантом.

3. Миксером взбейте яичные белки со щепоткой соли в густую пену. Взбивая, постепенно вводите сахарную пудру. Добавьте ореховый крокант с финиками. Осторожно перемешайте.

4. Приготовленную массу при помощи двух чайных ложек выложите на противень, выстланный пергаментом. Выпекайте безе в духовке при 130°C в течение 40-50 мин.

Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

На 200 г муки: 180-200 г сливочного масла, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. крахмала, 1/2 ч. л. ванильного сахара. Для глазури: 150 г тёмного шоколада, 20 г сливочного масла. Для украшения: кондитерская посыпка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером на низкой скорости взбейте размягчённое масло с сахарной пудрой. Взбивая, всыпьте крахмал и ванильный сахар. Добавьте муку. Всё хорошо взбейте до однородного состояния.

2. При помощи чайной ложки отделите от теста кусочки, скатайте их руками в шарики. Выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке, пока печенье не подрумянится.

3. Для глазури растопите на водяной бане поломанный шоколад со сливочным маслом.

4. Готовое печенье сложите, при помощи кисточки покройте глазурью. Украсьте кондитерской посыпкой.

СОВЕТ. Шоколадную глазурь можно приготовить из какао со сметаной и маслом.

Марина ЯНОВА,
г. Ставрополь

ПЕЧЕНЬЕ БАНАНОВОЕ

На 1 ст. овсяных хлопьев с небольшой горкой: 1 банан, 80 мл молока, 50 г измельчённых орешков кешью, 50 г изюма без косточек, 1/2 ч. л. ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный банан разомните вилкой. Добавьте ванильный сахар, перемешайте. Влейте молоко, снова перемешайте. Понемногу всыпьте овсяные хлопья. Тщательно разомните массу вилкой. Всыпьте измельчённые орешки и ошпаренный кипятком изюм. Ещё раз перемешайте. Отставьте тесто на 15-20 мин.

2. Мокрой чайной ложечкой наберите тесто. Затем мокрыми руками сформируйте шарики. Выложите на выстланный пергаментом противень на некотором расстоянии друг от друга. Слегка придавите печенье руками. Выпекайте в разогретой до 180-200°C духовке до золотистого цвета.

СОВЕТ. В качестве мерного возьмите гранёный стакан объёмом 250 мл. Вместо ванильного сахара можно добавить цедру лимона или апельсина.

Елизавета ТЕЛЕГИНА,
г. Краснодар

ПЕЧЕНЬЕ С АПЕЛЬСИНОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 ст. муки: 50 г сливочного масла, 80 г сахара, 3 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли. Для начинки: 1 апельсин, 160 г сахара, 1 ст. л. крахмала. Для смазывания противня: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло разотрите с сахаром. Добавьте сметану, яйцо, соду, соль и муку. Замесите тесто. Заверните его в пищевую плёнку, отправьте на 30-40 мин. в холодильник.

2. Приготовьте начинку. Апельсин очистите, удалите косточки. Кожуру мелко нарежьте, положите в чашу блендера. Добавьте апельсиновые дольки, крахмал и сахар. Измельчите всё вместе до получения однородной массы.

3. Тесто раскатайте в прямоугольный пласт. На тесто выложите апельсиновую начинку. Сверните в рулет и поместите его на 2 ч. в морозилку.

4. Затем разрежьте рулет острым ножом на порционные кусочки, выложите их на смазанный раст. маслом противень. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 220°C духовке.

Наталья ПАВЛОВА,
г. Тюмень

РОЗОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛЮКВОЙ И ШОКОЛАДОМ

На 100 г муки: 160 г свежей клюквы, 60 г сушёной клюквы, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 1,5 ч. л. разрыхлителя. Для украшения: ягоды сушёной клюквы, стружка из белого или розового шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежую клюкву промойте, обсушите, измельчите в блендере до консистенции пюре. Пюре перелейте в ковшик, помешивая, прогрейте в течение 2-3 мин., чтобы масса стала густой. Добавьте сушёную клюкву, прогрейте ещё 30-40 сек. Охладите.

2. Отделите желтки от белков. Желтки взбейте с 2 ст. л. сахара до образования пены. Добавьте клюквенную массу, всыпьте муку с разрыхлителем. Замесите густое тесто.

3. Белки взбейте с оставшимся сахаром до образования стойкой пены. Вмешайте 1/3 часть белков в тесто. Затем постепенно введите оставшуюся часть белков.

4. При помощи столовой ложки выложите тесто в виде печенья на противень, выстланный пергаментом. Сверху украсьте ягодами сушёной клюквы, посыпьте шоколадной стружкой. Выпекайте 10-12 мин. в разогретой до 180°C духовке. Не передержите, иначе печенье станет коричневым, а не розовым.

Вера ФЕДОРЦОВА,
г. Краснодар

СЛОЁНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ И КОРИЦЕЙ

На 500 г готового слоёного дрожжевого теста: 1 ст. л. сахара, 2-3 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. раст. масла. Для украшения: тёмный шоколад, любые измельчённые орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто разверните. Половину теста смажьте раст. маслом, посыпьте сахаром и корицей. Накройте второй половиной теста. Прижмите обе половины друг к другу. Затем нарежьте квадратиками или прямоугольниками.

2. Печенье выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 15 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

3. Печенье остудите, посыпьте орешками, полейте растопленным на водяной бане шоколадом.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

Если хотите похрустеть чем-то солёным, то предлагаю вам испечь вот такие вкусные, хрустящие, рассыпчатые сырные крекеры. Думаю, что этот рецепт закусочного печенья вам очень понравится.

Елизавета СЕВЕРИНА, г. Тамбов

ПЕЧЕНЬЕ «КУСОЧКИ СЫРА»

На 100 г муки: 100 г сливочного масла, 100 г твёрдого сыра (типа «Голландского»), 1 яичный желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло перетрите руками с мукой. Добавьте натёртый на мелкой тёрке сыр и желток. Замесите тесто. Скатайте его в шар, положите на 1 ч. в холодильник.

2. Охлаждённое тесто разделите на кусочки, раскатайте в круги любого диаметра. В каждом круге при помощи трубочки для коктейлей сделайте дырочки. Выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 7-10 мин. в духовке при 180-200°C до золотистого цвета.

СОВЕТ. Если сыр совсем пресный, то добавьте в тесто немного соли.



МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ НА РЖАНОЙ МУКЕ

На 170 г ржаной муки: 350 г моркови, 150 г раст. масла, 150 г сахара, 50 г сметаны, 80 г рубленых любых орехов, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 1/4 ч. л. молотой гвоздики, щепотка соли. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите, натрите на мелкой тёрке. Добавьте раст. масло, сметану, сахар, соль и ванильный сахар. Всё тщательно перемешайте ложкой.

2. Муку смешайте с измельчёнными орехами, какао и пряностями. Постепенно введите мучную массу в морковную. Замешайте довольно густое тесто.

3. Затем чайной ложкой выложите тесто в виде печенья на выстланный пергаментом противень. Выпекайте около 30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

4. Готовое печенье охладите, украсьте сахарной пудрой.

Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

Что такое орзотто

В своё время меня тоже заинтересовал этот вопрос, когда увидела рецепт орзотто в Интернете. Прочитав состав ингредиентов, поняла, что это очень похоже на итальянское блюдо ризотто, основной ингредиент которого – рис. Так и оказалось. Орзотто – итальянское блюдо, которое готовят по тем же принципам, что и ризотто. Просто вместо риса берут перловую крупу. Второе название этого блюда – перлотто. Как и для ризотто, для орзотто, в качестве дополнительных ингредиентов, используют овощи, грибы, морепродукты, рыбу или мясо. Ещё у итальянцев есть такая мелкая паста «орзо», которая по форме напоминает рисовые зёрнышки. Но поскольку это всё-таки макароны (в нашем понимании), то технология приготовления блюда отличается. Пасту «орзо» готовят, как обычные макароны. Не забудьте, что перловку для орзотто перед приготовлением блюда нужно замочить минимум на 2-3 часа, а лучше – на ночь. Тогда она получится нежная, мягкая и прозрачная, как жемчужинки.

Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов



Разноцветная глазурь для пряников

Вы спрашивали, как можно окрасить белковую глазурь для росписи пряников.

Мастерицы по изготовлению пряников чаще всего используют пищевые красители, которые можно купить в магазине. Если вы предпочитаете натуральные красители, то учтите, что цвета будут не такими яркими, но зато – натурпродукт.

Сок крапивы и шпината придаст глазури зелёный оттенок. Морковный сок – слабый кремовый оттенок. Чтобы получить розовый цвет, добавьте в глазурь сок красной капусты или свёклы. Оранжевый цвет даёт паприка, бежевый и шоколадный цвет – какао. Овощные соки нужно добавлять очень осторожно, по капельке, чтобы глазурь не была слишком жидкой, особенно, если вы будете рисовать узоры, «сеточки», «кружева» и т. д.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск



Для
Н.ШЕСТАКОВОЙ,
г.Белгород

Что приготовить из замороженных слив



Для
Л.НИКИТИНОЙ,
г.Брянск

У меня тоже на зиму заморожены сливы. Использую их не только для компотов и киселей. Люблю выпечку со сливами, поэтому запасая замороженные сливы для этой цели. Из слив получается прекрасная начинка для пирогов и пирожков, а также вкусные шарики. А ещё мне нравятся мясные блюда с лёгкой фруктовой кислинкой.

●Пирог со сливой. Возьмите слоёное тесто, разрежьте на 2 квадрата и раскатайте. Выложите пласти в круглую форму крест-накрест. Тесто слегка посыпьте крахмалом, положите размороженные сливы, присыпьте сахаром и снова крахмалом. Концы теста поднимите и закройте начинку. В середине может остаться незакрытая начинка – ничего страшного. Смажьте пирог яйцом и выпекайте в нагретой до 180°C духовке 45-60 мин.

●Нежная шарлотка со сливой. Приготовьте тесто из 3 яиц, 1 ст. сахара, 1/2 ст. муки и 1 ч. л. разрыхлителя. 400 г размороженных слив порежьте кусочками, смешайте с тестом и выложите в форму. Выпекайте пирог в нагретой до 180°C духовке 20-30 мин.

●Куриные крылышки в сливовом соусе. Выложите куриные крылышки в форму, смазанную маслом, посолите и поперчите. Сверху разложите половинки слив и нарезанные яблоки. Запекайте в разогретой до 190°C духовке примерно 30 мин., после чего полейте крылышки жидким мёдом и готовьте ещё 20-30 мин. Мёд создаст блюду аромат и красивейшую корочку.

●Смузи со сливами. Возьмите 5 слив и 100 г замороженного крыжовника. Размороженные ягоды и 1 ст. йогурта взбейте блендером. Сахар добавляйте по вкусу. Витаминный смузи готов.

Марина МАЙОРОВА, г. Нелинск

Видела в продаже молочную сыворотку. Стоит она дешевле молока, и продащица сказала, что сыворотка очень полезная. Подскажите, пожалуйста, рецепты блюд, для которых используется сыворотка.

Анна ДОБРЫНИНА, г. Пермь

У нас в семье очень любят сладкое, особенно бисквиты и пирожные эклеры. Я всё это пеку, но в последнее время стала задумываться, как снизить калорийность сладостей. Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь лёгкие варианты кремов для тортов и пирожных.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

Хочу спросить у хозяек, как правильно готовить на чугунной сковороде? У меня почему-то пища на чугунной сковороде часто пригорает. И вообще, какие блюда лучше готовить на антипригарных сковородах, а какие – на чугунных?

Ангелина КОПЫЛОВА, г. Санкт-Петербург

8 ВОПРОСОВ **ДАНИЛЕ ДУНАЕВУ**

Данила Дунаев хорошо знаком телезрителям по главным ролям в сериалах «Сладкая жизнь», «Тест на беременность», «Ледников», «Развод». Родился Данила Дунаев 15 июля 1981 г. в Москве, в семье известного спортсмена Леонида Дунаева, чемпиона мира по фехтованию. Актёрскую профессию Данила Дунаев выбрал не сразу, по первому образованию он психолог, окончил факультет социальной психологии МАИ. В 2006 г. окончил актёрский факультет Театрального училища им. Щукина. Ярким дебютом в кино стала роль Петра Сумарокова в фильме Светланы Дружининой «Виват, Анна!». Сегодня Данила Дунаев снимается в кино, пишет музыку, преподаёт актёрское мастерство и занимается режиссурой. Он считает, что знание психологии, понимание причин разных человеческих поступков очень помогает ему в профессии и в жизни.

**О СЛУЧАЙНОСТЯХ**

— Ваш путь в кино — прямой или извилистый, закономерность или случайность?

— Моя жизнь — это вообще череда случайных встреч, которые, как оказывается потом, приносят мне самое важное. Так же было и со Светланой Сергеевной Дружининой, к которой я попал на главную роль в фильм «Виват, Анна!» из цикла «Тайны дворцовых переворотов». Меня, вроде, случайно заметила её ассистент по актёрам. В театральный вуз я тоже поступил неожиданно: просто сидел рядышком, вот и зашёл...

О МУЗЫКЕ И СПОРТЕ

— Вы теперь не только актёр, но и музыкант?

— К музыке пришёл совершенно неожиданно. На съёмках «Возвращения мушкетёров» мы устраивали капустники. К одному из таких шуточных представлений вместе с Антоном Макарским написал песню. В результате она вошла в саундтрек фильма. А потом пошло-поехало: стал дома на компьютере сочинять. Когда выходил сериал «Новости», я с моим коллегой Джоном записал к нему три песни.

— Ваш отец — известный спортсмен. А вы каким спортом занимаетесь?

— По природе я спортивен, и в работе больше спортсмен, чем актёр. В юности занимался фехтованием, потом ушёл в баскетбол. Но как-то отец сказал мне, что если остаться в спорте, в 30 лет придётся начинать жизнь заново — травмы и прочее. И я поступил в институт и оставил профессиональный спорт.

О СЕБЕ

— Любите ли вы сладкую жизнь? Изысканную кухню, дорогие вещи?

— Изысканные блюда не люблю, люблю картошку с котлетой, борщ, сырники домашние, сосиски сварить. Дорогое вино тоже не люблю — оно очень терпкое, молодое вино гораздо более приятное и почти ничего не стоит. Машины дорогие люблю больше рассматривать, а езжу я на машине не очень дорогой, зато очень красивой — и этим доволен.

— Когда в жизни вы чувствуете повышенную ответственность?

— Нельзя врать, нельзя жадничать. Ответственность нужно нести за свои слова, поступки, мысли. И отличать свои желания от желаний, навязанных обществом, телевидением, рекламой. Мир очень усложнился. И сейчас важно понимать, кто ты. И это понимание — осознание себя — и есть, как мне кажется, самая главная ответственность.

О ЛИЧНОМ

В жизни актёр Данила Дунаев — многодетный отец. У него сыновья Фёдор (10 лет), Иннокентий (7 лет) и дочь Елизавета (3 года).

— Расскажите о вашей жене. Кто она?

— Я женат вторым браком, супругу зовут Елена, она фотограф. У нас есть дочь. Я не присутствовал при появлении Елизаветы на свет. Привёз жену в роддом и уехал. Кусал ногти, нервничал, выпивал, курил до тех пор, пока не позвонили с радостной новостью. Слёзы сами собой навернулись. Моя жена — чувственный тонкий человек, у нас с ней много общего. Считаю, что брак — это не только химия, но и физика, биология, литература. Влюбляюсь в жену каждое утро. От первой жены у меня двое сыновей — Фёдор и Иннокентий.

— Может ли красивый мужчина, актёр, быть полезным дома, в хозяйстве?

— Скажу за себя: я абсолютно спокойно веду домашнее хозяйство. Стираю, глажу, мою посуду, убираю, хожу в магазин, ухаживаю за ребёнком, благо у меня их не один, а трое, совершенно разновозрастных. Поэтому, на мой взгляд, такая модель мужчины, о которой вы спрашиваете, очень даже может быть.

О РОЛЯХ И ВЫСОКОМ РОСТЕ

— Ваш высокий рост приносит больше неприятностей или преимуществ?

— Только недавно понял, что это невероятное преимущество, потому что благодаря росту мимо меня пролетает огромное количество ненужных ролей. Я снимаюсь в одном-двух проектах в год, и практически никогда у меня нет параллельных съёмок. Я этим доволен, ведь каждая работа требует отдачи. И жёсткий отсев ненужного происходит именно благодаря моей фактуре. И для сцены это удобно (смеётся), потому что меня хорошо видно.

Какое место на кухне загрязняется сильнее всего? Конечно же, плита для приготовления пищи. Простые средства помогут быстро привести плиту в порядок.

ПОМОЩНИКИ В БЫТУ

В магазине можно купить различные чистящие средства для уборки на кухне. Однако в случае с аллергией на бытовую химию, непереносимости запахов и т. д. на помощь придут проверенные бабушкины способы. Если в вашем арсенале есть хозяйственное мыло, лимонная кислота, уксус, пищевая сода и нашатырный спирт, никакие загрязнения вам не страшны.

●Перед уборкой с газовой плиты снимаем решётку, конфорки и ручки (если они съёмные).

●Поверхность плиты нельзя тереть жёсткими мочалками, драить ножом или пользоваться жёсткими абразивами.

●Лучший помощник в борьбе с жирными пятнами — горячая вода и замачивание. Конечно, вода полностью не расщепит жир, особенно застарелый и присохший, но сможет его размягчить.

●Распределите по поверхности плиты пищевую соду, обильно смоченную горячей водой, и оставьте на полчаса. После того как плита отмокла, тщательно сотрите нанесённую смесь мягкой губкой. Теперь протрите поверхность раствором воды и нашатырного спирта 1:1.

●Натрите часть бруска хозяйственного мыла на тёрке и добавьте немного горячей воды, чтобы получилась паста. Равномерно нанесите её на поверхность плиты и оставьте на 15 мин. Когда жир откиснет, смойте тёплой водой. Протрите плиту насухо чистой тканью.

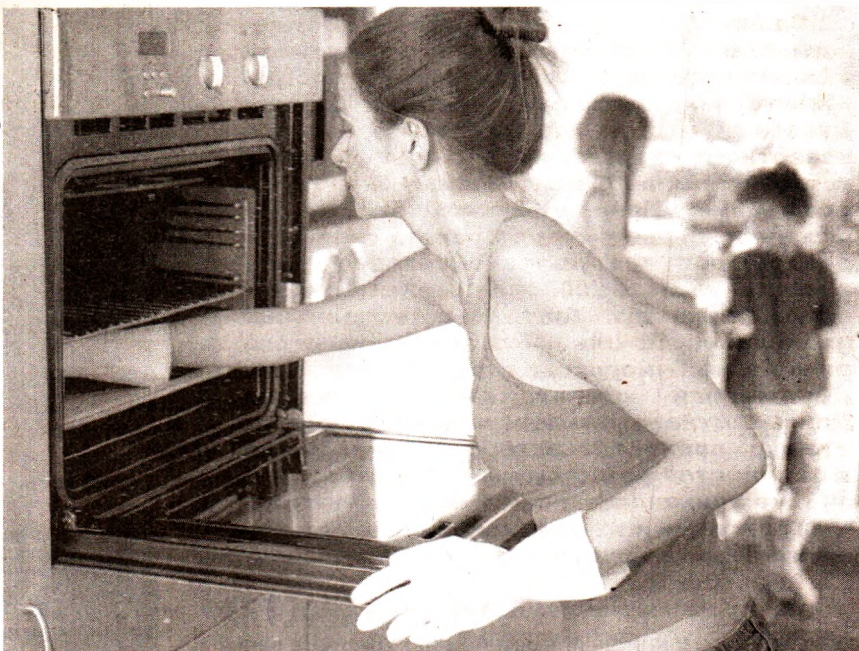
●Сок лимона, уксус и лимонная кислота — прекрасные средства для удаления жира. Любое из этих средств нанесите на всю поверхность загрязнения и сотрите через 15-30 мин.

КАК ОТМЫТЬ РЕШЁТКУ

Обычно самой грязной деталью духовки бывает решётка, чистку которой часто оставляют на потом. Постепенно решётка зарастает жиром, и отмыть её можно только с предварительным замачиванием.

●Чтобы отчистить сильно загрязнённую решётку, снимите её и поместите в большую ёмкость (например, ванну или таз подходящего размера) и полностью залейте горячим мыльным раствором. Для его приготовления растворите в воде наструганное хозяйственное мыло (1/4 мыльного бруска на 5-7 л воды). Оставьте на

ПЛИТА В ПОРЯДКЕ



несколько часов, а затем потрите загрязнения жёсткой мочалкой.

●Другой способ — с помощью соды. Смочите соду водой и нанесите эту кашицу на всю поверхность решётки. Оставьте на 40 мин. После этого вымойте решётку жёсткой мочалкой и ополосните водой.

ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК ДУХОВКУ

Есть несколько народных способов привести в порядок духовку.

●Если загрязнения небольшие, хорошо смочите стенки духовки водным раствором уксуса (1:1), поставьте температуру 50°C и включите духовку на 15 мин. После этого смойте загрязнения чистой водой.

●Посыпьте духовку изнутри густым слоем соли, поставьте температуру 100°C и включите духовку на 30 мин. Дайте духовке остыть, выметите соль с остатками загрязнений и промойте поверхности холодной водой.

●Размочите в воде соду или лимонную кислоту, нанесите кашицу на увлажнённые внутренние поверхности духовки. Оставьте на 15-25 мин., в зависимости от степени загрязнения. После этого хорошо протрите бумажным полотенцем и промойте водой.

ВАРОЧНАЯ ПАНЕЛЬ

Если у вас плита или варочная панель, покрытая стеклокерамикой, ухаживайте за этой поверхностью правильно.

●Нельзя чистить стеклокерамику с помощью ножа, щётки, металлических мочалок, абразивных чистящих

средств и простой бытовой химии для удаления жира.

●Для ухода за варочной панелью потребуется скребок и специальное моющее средство. Иногда они входят в комплект вместе с плитой. Скребки бывают пластиковые и металлические. С помощью скребка с поверхности удаляются остатки пищи и загрязнения.

●Пригоревшие остатки пищи удаляют скребком, пока поверхность горячая. Затем на остывшую поверхность наносят специальное средство для мытья стеклокерамики, аккуратно растирают его мягкой тканью или бумажным полотенцем. После поверхность осторожно очищают мокрым полотенцем и протирают насухо.

●Если на поверхность попал сахар, как можно быстрее удалите его, чтобы сахар не расплавился и не испортил панель.

●Пересохшие грязные тряпки совершенно не подходят для чистки стеклокерамики. Они принесут больше вреда, чем пользы, из-за застаревших загрязнений.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

●Прежде чем заняться наведением чистоты, перекройте газовый кран, чтобы случайно не повернуть рукоятку подачи газа в конфорку. Если есть электроподжиг, подсветка, обязательно отключите плиту от источника питания — выдерните вилку из розетки.

●Во время уборки держите форточку открытой, а в конце хорошо проветрите кухню.

Выращивание комнатных цветов помогает создать уют и красоту в доме. Любоваться растениями нам хочется не только в летний период, но и на протяжении всего года.

Одним из таких вечнозелёных даров природы, ставшим популярным в последнее время, является «золотое дерево» или аюкуба. Яркие жёлтые пятна, расположенные на крупных зелёных листьях, действительно похожи на золотые слитки.

Аюкуба, или золотое дерево, родом из Японии. Долгое время растение своим необычным видом привлекало путешественников, побывавших в Восточной Азии. Но японцы не позволяли вывезти аюкубу из своей страны, приписывая растению сильные магические качества. И всё-таки в конце XVII в. аюкубу удалось привезти в Европу. Растение зацвело, дало плоды, но они оказались бессемянными, так как аюкуба — растение двудомное. А привезённое деревце было женским, и опыления не произошло из-за отсутствия мужского растения.

Только через несколько десятилетий английский ботаник Роберт Форчун привёз в Англию мужской саженец. С того времени и началось широкое распространение этого оригинального декоративного растения.

Аюкуба относится к семейству кизиловых. Существует три вида аюкубы, растущих в Японии, Гималаях и Китае, но в комнатных условиях выращивают только аюкубу японскую и гималайскую.

Аюкуба представляет собой вечнозелёный кустарник с деревянистыми зелёными стеблями и супротивно расположенными на них продолговато-овальными кожистыми, по краям зубчатыми листьями. Растения могут расти в глубокой тени, кроме сортов с пёстрыми листьями. Аюкуба очень редко цветёт в домашних условиях. Но когда это случается, то на ней появляются небольшие верхушечные соцветия красного оттенка. На фоне зелёных кожистых листьев с золотыми пятнами цветки смотрятся очень красиво. Если рядом растут женские и мужские экземпляры, то после цветения образуются продолговатые плоды красного цвета, они похожи на ягоды кизиловых растений. Появляются они в конце зимы, начале весны.

Листва и плоды аюкубы применяются в народной медицине для лечения некоторых заболеваний желудка, опухолей, ожогов, ран, порезов.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Пёстролистным сортам аюкубы требуется яркое рассеянное освещение без прямых солнечных лучей. Для их выращивания подходят помещения с западными или восточными окнами. Растения с однотонными зелёными листьями хорошо переносят полутень и могут находиться на окнах, выходящих на северную сторону.

ТЕМПЕРАТУРА

Аюкуба хорошо чувствует себя и в тёплых, и в прохладных помещениях. В зимний период оптимальная температура для растения 8-12°C. При более высокой зимней температуре аюкуба может сбросить листья. В летний период наиболее комфортная температура для растения 18-20°C.

ВЛАЖНОСТЬ

В зимний период во время отопительного сезона растению требуется частое опрыскивание. Весной и летом аюкубу можно не опрыскивать.

ПОЛИВ

С мая по август аюкубу поливают обильно, давая почве на поверхности подсохнуть. А вот в остальное



АЮКУБА-ЗОЛОТОЕ ДЕРЕВО

время полив должен быть умеренным, переувлажнение почвы приводит к появлению на листьях чёрных пятен и потере декоративности.

ПОДКОРМКА

С начала марта и до конца августа каждую неделю растение подкармливают попеременно органическими и минеральными удобрениями. Зимой и осенью подкормки не проводят, поскольку растение находится в состоянии покоя.

ПЕРЕСАДКА

До 5 лет аюкубу пересаживают ежегодно в земляную смесь, состоящую из равных частей дерновой земли, листовой земли, перегноя, торфа и песка. Пересаживать надо очень аккуратно, стараясь не повредить корневую систему. Более взрослые растения пересаживают, если корни полностью заполнили горшок.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Чаще всего аюкуба размножается верхушечными черенками прошлого года побегов. Их срезают в конце зимы, ставят в воду для образования корней. На черенке сохраняют 3 листочка, прищипнув его верхушку. После появления корней черенки высаживают в почву, укрыва-

ют плёнкой или стеклом, периодически проветривая и поливая их.

Семенное размножение аюкубы считается более сложным. Используются только самые свежие семена. Они очень быстро теряют всхожесть.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Из вредителей аюкубу чаще всего поражают щитовка и тля, бороться с ними надо с помощью специальных инсектицидов.

Если аюкуба сбрасывает листья из-за жары, поставьте растение в прохладное место.

Чёрные пятна на листьях появляются от чрезмерного полива. Если аюкуба зеленеет и теряет свои золотистые пятна, поставьте её на солнце, а полностью зелёные побеги удалите.

В народе говорят, что никто не может обидеть хозяина ухоженной аюкубы, которая надёжно защитит и украсит дом. Она поддерживает атмосферу дружелюбия, быстро подавляет ссоры и скандалы. Кроме того, аюкуба с золотистыми пятнами на листьях привлекает денежную удачу.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ФИЛЬМЫ

ДЛЯ ЗИМНИХ ВЕЧЕРОВ

«ОДИН ДОМА» И «ОДИН ДОМА 2: ЗАТЕРЯННЫЙ В НЬЮ-ЙОРКЕ»



США (1990)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ»: 8,2 И 7,9

На первой строчке — киношедевр «Один дома». Этой комедии в новом 2016-м исполнится 26 лет. Засмотренный многими «до дыр», но по-прежнему любимый, родной и такой забавный фильм. Американское семейство отправляется из Чикаго в Европу, но в спешке сборов бестолковые родители забывают дома... одного из своих детей. Юное создание, однако, не теряется и демонстрирует чудеса изобретательности. И когда в дом залезают грабители, им приходится не раз пожалеть о встрече с милым крошкой. Не забудьте и о продолжении фильма «Один дома 2: Затерянный в Нью-Йорке», в котором Кевин МакКалистер теперь не один дома, а один в большом городе и у него достаточно денег и кредитных карточек, чтобы устроить большой переполох в Нью-Йорке.

«ЭТА ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ»

США (1946)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 8,5

Этот чёрно-белый фильм — американский аналог нашей «Иронии судьбы» в том смысле, что его крутят по всем каналам все новогодние и околоновогодние праздники. По рейтингу BBC входит в тройку лучших фильмов всех времен и народов, которым не удалось отхватить Оскар. Обязательно посмотрите, если не видели.

По сюжету Джордж Бейли, владелец кредитной компании в выдуманном американском городке Бедфорд Фоллс, честный, отзывчивый, любящий муж и отец, подавлен свалившимися на него невзгодами и подумывает о самоубийстве.

Очевидно, что человек, отказывающийся от самого большого дара Бога — жизни нуждается в помощи ангела-хранителя. И Небеса отправляют ему на выручку Кларенса, единственного свободного на тот момент Ангела Второго Класа, приятного, доброго, но неопытного, ещё даже не заслужившего крылья.

Если он сделает свою работу хорошо и сможет отговорить Джорджа от смертного греха, он получит крылья. А времени у него почти не осталось... Кларенс находит единственное правильное решение — показать Джорджу мир, в котором тот не существует.



На улице снег и мороз, а вам так хочется согреться и настроиться на позитивную волну? Что ж, есть множество вариантов, чтобы приятно скоротать зимний вечер. Один из них — закутаться потеплее в плед, положить вкусняшек на поднос, не забыть про горячий чай и включить отличную зимнюю комедию или мелодраму. Предлагаем вам список самых «зимних» фильмов.

Примечание: «Ирония Судьбы», «Чародеи» и «Ёлки» в список не входят лишь по той причине, что их и так обязательно покажут.

«ИНТУИЦИЯ»

США (2001)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 7,7



«Интуиция» — милый, ненавязчивый фильм, с уместными шутками, приятной картинкой, хорошими актёрами и с чудесной новогодней атмосферой, которая пробирается прямо под кожу. Хочется оказаться рядом с любимым человеком, а если его пока нет, то помечтать о такой же прекрасной встрече, точь-в-точь, как у главных героев.

По сюжету фильма в один суматошный зимний день, посреди нью-йоркской толпы, Джонатан встретил Сару. Два незнакомых человека в объёмах предновогодней лихорадочкой городе обнаруживают, что их неодолимо тянет друг к другу.

И они решают проверить судьбу: он пишет свой телефон на банкноте, она — в книге. Купюру разменивают, а книгу сдают букинисту. Джонатан и Сара уверены, что скоро увидятся вновь. Но коварная судьба распорядилась по-своему.



«ДОМИК У МОРЯ»

ЮЖНАЯ КОРЕЯ (2000)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 7,7

Скорее всего, вы видели ремейк этого фильма — «Дом у озера» с Киану Ривзом и Сандрой Баллок. Нормальный крепкий ремейк, бывает хуже. А вот оригинал — совершенно волшебный.

Любители мелодрам точно занесут его в свой личный список.

«Иль Маре» — название домика у моря, где двое влюблённых побывали в разное время. В 1997 году Сон Хён получает странное письмо, в котором говорится, чтобы он остерегался снежной бури, которая пройдёт в 1998 году, причём письмо датировано 1999 годом. Затем мы наблюдаем за историей, произошедшей в прошлом, когда Ын Чжу посылает ему письмо, в котором она просит его найти диктофон, который она потеряла на станции поезда, там, где они встретились впервые.

«ЧУК И ГЕК»

СССР (1953)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 7,6

Хороший и добрый фильм на все времена, который с интересом посмотрят и дети, и взрослые. Трогательная история о том, как в канун Нового года юные москвичи — семилетний Чук и шестилетний Гек — поехали с мамой к папе, который находился в далёкой геологической экспедиции. Однако во время сборов в дальнюю поездку дети получили телеграмму, но в результате ссоры потеряли её и скрыли это от матери. Приехав на место, мать с детьми не нашли в посёлке никого, кроме сторожа. Вся геологическая партия срочно отправилась на пару недель в тайгу. К счастью, всё закончится хорошо, как и должно быть в сказках. Кстати, особую сказочную атмосферу в фильме создают зимний заснеженный лес, многочисленные животные — зайцы, белки, совы, олени, медведи, а также сторож, выступающий в роли волшебника, новогодняя ёлка и самодельные ёлочные игрушки, и совершенно потрясающие мальчишки, исполняющие главные роли.

Фильм идёт меньше часа, а заряд хорошего настроения обеспечен на целый день!



«ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ»

СССР (1961)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 8,1

Всё-таки классика не имеет возраста. Когда смотришь эту великолепную экранизацию повести Гоголя «Ночь перед Рождеством», забывается, что фильм был снят более 50 лет назад — настолько яркие и живые все его герои. Он всегда будет доброй и весёлой сказкой о том, как в Рождественскую ночь в украинском селе всех попутал бес и как могучему кузнецу Вакуле удалось одолеть нечистую силу и добыть для своей невесты царские черевички.

«НОЭЛЬ»

США, КАНАДА (2004)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 7,1

Удивительно тонкий фильм с божественными Сьюзен Сарандон и Пенелопой Крус.

Фильм «Нозэль» рассказывает несколько историй, однако, картина не перегружена персонажами. Линии развиваются последовательно и без рывков. Все герои по какой-то причине оказались одиноки в Рождественский вечер и разными способами пытаются заполнить эту пустоту. Кто-то переживает сильнейшее потрясение и осознаёт важные вещи, кто-то жаждет семейного тепла, а кто-то просто хочет пережить эту ночь. Несмотря на совсем не развлекательный характер и драматический сюжет на фоне празднующего города, фильм заканчивается на оптимистичной и в целом жизнеутверждающей ноте. После его просмотра хочется позвонить всем своим близким, признаться им в любви и убедиться, что всё у них в порядке.



«ПОТЕРЯННОЕ РОЖДЕСТВО»

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (2011)

РЕЙТИНГ НА

«КИНОПОИСКЕ» — 7,4

Это ещё одна волшебная история. Одна из тех, которые происходят только на Рождество.

В канун Рождества в городе появляется загадочный незнакомец. Он не помнит ничего о себе, но обладает волшебным даром — прикоснувшись к руке человека, он видит, что потерял человек, и помогает найти пропажу... Но не все потери легко восполнить. Можно вернуть украденный браслет и найти утерянную книгу, но как быть, если из-за недавней ошибки человек потерял близких людей и свою собственную жизнь?



«СЕМЬЯНИН»

США (2000)

РЕЙТИНГ НА

«КИНОПОИСКЕ»: 7,7

Фильм, который действительно стоит посмотреть прекрасным зимним вечером.

Извечный вопрос — семья или карьера? Быть президентом крупной инвестиционной компании, жить в роскошной квартире с видом на миллиард долларов, раскатывать на последней модели «Феррари» и при этом оставаться холостяком или работать продавцом автопокрышек у «Большого Эда», покупать одежду в супермаркете и передвигаться по родному пригороду на вместительном и ещё не очень старом минивэне?

Не спешите с ответом, ведь недаром судьба, в виде покурившего травки чернокожего Деда Мороза, преподносит герою Джеку Николсу шанс попробовать оба варианта. И поверьте, несмотря на обилие комичных ситуаций, которые теперь являются неотъемлемой частью его жизни, Джеку предстоит непростой выбор.

Тёплая, новогодняя, поучительная, да и просто интересная история со слоганом «А вдруг...»



«ДЕНЬ СУРКА»

США (1993)

РЕЙТИНГ НА «КИНОПОИСКЕ» — 8,1

Ещё одна комедия о втором шансе. Или... о пятидесятом.

Телевизионный комментатор Фил Коннорс каждый год приезжает в маленький городок в штате Пенсильвания на празднование Дня сурка. Но на этот раз веселье рискует зайти слишком далеко. Время сыграло с ним злую шутку: оно взяло да и остановилось.

Теперь на календаре Фила чернеет одна и та же дата — 2 февраля, из которой он никак не может выбраться.

Неунывающий ведущий пытается извлечь выгоду из своего комичного положения: впереди у него уйма времени и безмятежное предсказуемое будущее.

Отныне с ним не случится ничего плохого... и ничего хорошего. У Фила осталась одна заветная мечта, простая и незамысловатая — 3 февраля...

Найти то, что держит тебя в этом дне и обрести своё счастье? На это способен лишь очаровательный Билл Мюррей. В поисках счастья ему помогает Энди МакДауэлл. Да, не самая свежая комедия, зато сколько положительных эмоций! Это не просто 100 минут возле монитора, а шанс посмотреть на свою жизнь под другим углом.



Женское счастье — был бы милый рядом... Несчастье соответственно — разлука с любимым. А уж развод и подавно. В то же время многие представительницы прекрасного пола будто нарочно делают всё возможное, чтобы «выдавить» супруга из своей жизни. Потому что кто-то когда-то им посоветовал поступать именно так, а не иначе. Мы собрали воедино все «вредные советы», которые когда-либо получали женщины.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОТ ВАС УШЁЛ МУЖ... **(вредные советы для женщин)**

Итак, если хотите, чтобы от вас ушёл мужчина, то...

1. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЕГО В ПОКОЕ И ВЫЯСНЯЙТЕ С НИМ ОТНОШЕНИЯ

Прежде чем накормить любимого, затейте с ним выяснение отношений на тему «равноправие», обсудите, кто из вас сегодня после еды будет мыть посуду. Выяснение должно быть как можно более многословным. И только после этого разговора, подняв таким образом его боевой дух и настроив на нужную волну, идите на кухню готовить обед. Делайте это тоже как можно дольше. Постарайтесь максимально привлечь его к процессу, даже если можете легко обойтись без помощи: пусть почистит лук, нашинкует капусту — главное, чтобы не расслаблялся с газетой или у телевизора. Вы ведь устали на работе не меньше, чем он...

И ещё. Мечтаете избавиться от мужа — не давайте ему ощутить женскую заботу. Ведь именно за неё большинство мужчин ценит семейную жизнь. Всё должно делаться вместе, всё на равных!

2. НА ЕГО ОШИБКИ И ПРОСТУПКИ ОТВЕЧАЙТЕ «СИММЕТРИЧНО»

Да-да, именно, как говорят политики, «симметрично», то есть адек-

ватно. Вот пример «симметричного», или адекватного поведения: муж вернулся домой в пятницу после мальчишника пьяным в хлам — с мужчинами такое случается. В результате в субботу он был не в состоянии учить жену водить машину, как обещал. Когда он окончательно пришёл в себя, то раскаялся и предложил заняться обучением жены в воскресенье — мужчины вообще делают то, что обещали, если их не запиливать. Но в воскресенье у неё была запланирована генеральная уборка... И жена решает проучить виновника адекватным поступком. Будучи бухгалтером по профессии, она собралась помочь ему подготовить квартальный отчёт для фирмы. Но после этого инцидента отказалась помогать: «Ты меня кинул, и я тебя тоже кидаю — испытай, каково это!»

Однако — «я буду поступать с тобой так же, как ты со мной» — это мужская логика. Проблема в том, что женщины стараются быть адекватными поведению мужчин — думать, реагировать на ситуации так же, как они. А женщина по своей природе не должна быть похожа на мужчину — и в своём поведении тоже. Хотите остаться в одиночестве — что ж, будьте предсказуемы, совершайте «правильные», логичные, «симметричные», то есть абсолютно мужские поступки.

3. СТАНЬТЕ МУЖЧИНЕ ДРУГОМ, ТОВАРИЩЕМ И БРАТОМ

Многие женщины именно это ставят себе в заслугу: «Мы с ним больше, чем любовники — мы с ним друзья...» Но дело-то в том, что в постель ложатся не друзья, а мужчина и женщина. Общайтесь с мужем, как мужчина с мужчиной — подробно расспрашивайте о его проблемах, делах, советах давайте, как часто рекомендуют в женских журналах. Вы действительно станете ему хорошим другом, товарищем и братом. Но спать он тогда захочет с какой-нибудь другой женщиной. Ведь женщина — это всегда игра. Она — ребро мужчины, то есть его грань, его дополнение. Умная жена будет в очень мягкой форме подсказывать, как лучше поступить супругу, потому что она тоньше чувствует.

4. РУГАЙТЕ МУЖА ЗА КАЖДЫЙ ЕГО ПРОМАХ. КОНЕЧНО, ОН ХУЖЕ ВАС

Не смотрите на мелочи сквозь пальцы: из мелочей складывается наша жизнь. Будете потакать — он совсем вам на голову сядет, ноги о вас вытирать станет, ни в грош ставить не будет. Очень важно правильно выбирать момент для воспитательной беседы: например, если у него проблемы на работе, депрессия, заведите разговор о том, что



он лентяй, бездельник, неудачник. В отличие от вас. Пусть знает, на какой пример надо ориентироваться!

Не захочет следовать вашему примеру — может идти на все четыре стороны. Что он, скорее всего, и сделает. А вот если жена возьмёт за правило каждый день в течение хотя бы десяти минут хвалить супруга — неважно за что, когда никаких достоинств нет, их нужно выдумывать, — то ей никогда не удастся избавиться от него.

5. БУДЬТЕ С НИМ, КАК С ПОДРУГОЙ. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ

Например, без всякого стеснения переодевайтесь (не путать с медленным раздеванием перед сексом!) в его присутствии, в мельчайших подробностях рассказывайте о своих болячках, желателен гинекологический, — чего смущаться, свои же, родные люди! Высший пилотаж — менять при нём гигиенические прокладки. Гарантируем: свалит куда подальше! Можете также убеждать мужа, что знаете его, как три копейки. Мол, чего ты тут выпендриваешься, что ты можешь такого нового для меня сказать, я все твои поступки и мысли знаю наперёд!

Мужчин притягивает элемент чужеродности, осознание, что рядом с тобой не вполне известный ему человек, не до конца знакомый. В свою очередь им приятно чувствовать и свою недосказанность и непредсказуемость.

6. ГЛАВА В ДОМЕ — ЕСТЕСТВЕННО ВЫ

Подмена функции полов — кратчайший путь к разводу. Если вам повезло заработать больше него, постоянно напоминайте об этом, добавьте, что он годится только в

посудомойки. Вместо того чтобы сказать: «Посмотри, сколько мне денег удалось получить, давай посоветуемся, как их лучше потратить» — заявите мужу, что он просто лох, поэтому такие деньги ему и не снились. Разумеется, распоряжаться семейным бюджетом должны только и только вы: кто платит, тот и заказывает музыку.

Очень мало людей обладают даром благодарности. Обычная в 90-х ситуация: муж ушёл из «почтового ящика», распрощавшись с перспективой защитить диссертацию, наплевал на карьеру, чтобы семью прокормить. А жене позже подфартило, и она уже не помнит, чем пожертвовал муж ради семьи. Я зарабатываю, а ты — нет, так кто из нас умнее?

7. ОТРЫВАЙТЕ ЕГО ОТ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ. ОН ТОЛЬКО ВАШ

Женщине, решившей остаться в одиночестве, лучше всего почаще выражать своё недовольство свекровью. Пусть даже за глаза. А почему вы должны скрывать от него, сколько вам приходится терпеть от этой ужасной женщины? Вы же высказываете своё честное, искреннее мнение. Кроме того, напоминайте, что его привязанность к родителям мешает вашей семейной жизни: «У тебя уже давно есть своя семья, а твои мать и отец всё ещё влияют на тебя». Между прочим, подобные упрёки — как раз то, что приводит мужчин к импотенции.

Дело в том, что мужчины и женщины по-разному относятся к семье, в которой они выросли. Если девочка понимает, что ей самой предназначено быть матерью, а значит, создать свою, отдельную от родителей семью, то мальчик всё-таки останется сыном своих родителей, и он ребёнка не родит «плоть от плоти».

Поэтому у мужчин больший пиетет к своим родителям, чем у женщин.

О детях от предыдущих браков тоже имеет смысл отзываться похуже — это же его кровь. Хотите, чтобы он быстрее свалил, начните войну против них.

8. ТАЩИТЕ ЕГО НА ТУСОВКИ, ПОКАЗЫВАЙТЕ СЕБЯ. И ПОДРУГ

Чтобы отвалить от себя мужа, надо его почаще таскать на всякие общественные мероприятия, дискотеки, клубы — туда, где большое скопление людей. Он хочет сидеть дома, на диване у телевизора? Не позволяйте ему этого! Берите за руку и тащите «в люди». Когда мужчина женится, в нём инстинктивно просыпается хозяин очага. Он внутренне против того, чтобы его очаг разбавлялся другими людьми.

Дискотеки и шумные компании хороши в период знакомства, а когда вы создали семью, это — свой кокон в обществе. Выходите в мир семьями, дружите семьями. А хотите, чтобы муж ушёл, допустите в дом подругу. В 80 процентах случаев это кончается плачевно. Даже если она не претендует на вашего мужа, всё обычно кончается тем, что... претендует. Мужчины никогда не советуют друзьям развестись. Они скорее предложат «сходить налево». А вот женщины всегда находят очень веские аргументы в пользу развода для подруги. То ли женская зависть, то ли что-то ещё.

Развлекаться надо ходить в бары и рестораны. Это для семьи нормально, потому что там — иная атмосфера, там социальный статус у присутствующих иной. А в клубах и на дискотеках присутствует атмосфера потенциального флирта: несколько десятков, а то и полторы сотни человек ищут способ познакомиться, заняться сексом и разбежаться — такова атмосфера толпы. А вы — семья, вас двое. Чья аура победит?

9. РОГА ЕМУ. ПОБОЛЬШЕ РОГОВ

Конечно, это просто идеальный способ добиться того, чтобы от вас ушёл муж. Ему же, дураку, ни за что не понять, что вы всю жизнь ищете своего принца. И никак не находите. И не найдёте. Ибо ищите-то вы не принца, а гнездо с принцем. Ещё лучше — с принцем-слугой. Надёжное гнездо, где будете взращивать детишек. И чтобы избежать любого неустойчивого положения, нужно почаще осведомляться, «любит ли он ещё вас?» Или благоверного уже пора менять. А для этого нужно всегда находиться в отличной «боевой» сексуально-привлекательной форме. И пробовать, пробовать, пробовать...



ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ ПРОБЕЖКИ

Если вам нравится заниматься спортом на свежем воздухе, то не стоит отказываться от этого и с наступлением холодов. Пожалуй, один из самых доступных видов спорта и отличный вариант привести себя в форму — это занятия бегом. Однако снег, лёд, холодный ветер требуют дополнительной подготовки к зимним пробежкам.

Как нужно бегать по снегу, что надевать и что учитывать при такой физической активности?

МОРОЗ И ГОЛОЛЁД

Низкая температура за окном — это вовсе не повод изменять хорошей привычке заниматься спортом. Лёгкая атлетика отлично тренирует мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Во время бега по снегу работают все группы скелетных мышц, а свежий воздух способствует лучшему сжиганию лишних килограммов и нормализации аппетита. За счёт поступления большого количества кислорода в мозг, ткани и мышцы лучше насыщаются кислородом, а значит, и функционируют эффективнее.

Среди опасностей зимнего бега — гололёд, низкая температура, сильный встречный ветер, интенсивный снегопад. Помните, всегда есть риск упасть — поэтому зимой избегайте резких манёвров, поворотов и торможений, а вообще, лучше не бегайте по льду и обледенелым тропинкам. Для зимней пробежки оптимально подходит слегка утоптаный снег или очищенная дорога. Если на улице гололёд, снизьте скорость, сократите маршрут, выберите более простой путь и безопасную обувь.

Также зимой высока вероятность заболеть — бегун легко одет и активно потеет и в случае непредвиденной

остановки в пути (падение, разговор, светофор) может очень быстро простудиться. Всего этого можно избежать, если правильно подобрать одежду.

ОДЕВАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

1. Ни в коем случае не стоит надевать на себя много тёплой одежды! Довольно сложно передвигаться, если вы будете одеты во весь свой гардероб, как «капуста». Это не учитывают многие начинающие бегуны. Учитывайте тот факт, что как только вы начинаете бег, то активный приток крови разогревает ваш организм, поэтому в слишком тёплой одежде вам быстро станет жарко.

2. В холодное время одежда должна быть тёплой, но лёгкой, не стесняющей движения. Спортсмены, которые посвятили жизнь бегу, рекомендуют: первый слой одежды должен выполнять функцию по впитыванию пота и сохранению тела сухим. Идеальный вариант — термобельё, приобрести которое можно в специализированных магазинах. Вторым слоем выступает одежда, которая защитит вас от холода (водолазка, спортивная кофта, тонкий свитер). Толстый свитер будет лишним — сильно перегреваться во время бега опасно,

всегда существует риск получения теплового удара. Есть ещё и третий слой одежды, который защищает от ветра, снега или дождя, то есть делает одежду непромокаемой — для этой цели прекрасно подойдёт ветровка.

3. Если на улице около 5-10 градусов мороза, то можно с лёгкостью обойтись спортивными лёгкими штанами без какого-либо утепления. Если же температура падает до -15 градусов, то следует поддевать вторые штаны либо тёплые колготы.

4. Особое внимание следует уделить обуви — в идеале у неё должна быть ребристая подошва, которая не будет «дубеть» и трескаться на морозе. Она позволит сохранять устойчивость как на заснеженной, так и на обледеневшей дороге и защитит вас от падения. Кроме того, такие кроссовки должны амортизировать. Для бега нужно брать обувь чуть больше обычного размера, максимум на полразмера больше той, что вы носите летом. Это позволит в самые сильные холода надеть дополнительную пару носков.

5. Не стоит забывать про голову, шею и руки. Отличным вариантом станет тонкая трикотажная шапочка, которая не слетит при беге, и трикотажные перчатки, чтобы не отморо-



зять руки. Также, как вариант, для защиты головы можно использовать вязанные повязки или меховые «ушки». При температуре, близкой к -20°C , и сильном ветре очень полезно надеть шарф или кофту с высоким горлом.

6. Если вы бегаєте в темное время суток, то на вашей одежде обязательно должны быть отражатели, чтобы внезапно выезжающий транспорт мог вас заметить.

РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

Перед началом занятий следует размяться, чтобы при беге не травмировать свои мышцы, а для холодного времени года — это неотъемлемое



условие.

Разминку проводите в теплом помещении. Отведите на упражнения на гибкость не менее 5 минут, но чересчур затягивать тоже не стоит — быстро замёрзнете.

Если дома у вас не так просторно, как хотелось бы, выйдите на лестничную клетку и пробегитесь вверх и вниз по лестнице, чтобы ваш организм согрелся. Постарайтесь разминаться так, чтобы вы не вспотели, иначе можно легко заболеть, выйдя на улицу.

На улице срываться с места нельзя. Тело обязательно следует подготовить и разогреть. Начинайте бег в очень медленном темпе, без ускорений и лишних поворотов в первые 5 минут. Затем вы можете немного ускориться, но не увеличивайте скорость более чем на 1–2 км/ч за минуту. Быстрые и резкие ускорения в холодную погоду приводят только к одному — к травмам: растяжениям, разрывам и падениям.

Дышать во время пробежки желательно носом — так воздух прогревается более эффективно. Но при увеличении скорости и достаточном разогреве тела можно переходить и на комбинированное дыхание. Главное — не останавливайтесь, старайтесь сохранять темп, а на ходьбу переходите только уже

рядом с помещением.

КАК ЗАВЕРШАТЬ ПРОБЕЖКУ?

Завершать пробежку нужно правильно. После пробежки не останавливайтесь сразу, а пройдитесь быстрым шагом 1–2 минуты, пока пульс не снизится хотя бы на 30%.

Чтобы быстрее согреться, придя домой, выпейте чашечку горячего чая. Это позволит не только привести в норму температуру вашего тела, но и восполнить потерю жидкости в организме. По окончании пробежки дома также можно сделать несколько силовых упражнений.

КОГДА СОКРАЩАТЬ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?

Время тренировки вполне можно сдвигать в зависимости от вашего рабочего графика — зимой можно выходить и в 7 утра. Главное в выборе — погода за окном.

Помните, зимой нет настолько плохой погоды, чтобы отменять пробежку, просто в определённых условиях тренировка может быть недостаточно эффективной.

Как правило, спортсмены, которые занимаются бегом профессионально, очень хорошо знают правило, что в некомфортных условиях человек начинает тратить намного больше энергии, чем в обычном состоянии. Это означает только одно: в холодное время года вы будете больше ощущать усталость после пробежки и во время неё. Поэтому сократите время пробежки и ваш привычный маршрут.

КОГДА НЕ БЕГАТЬ?

Если на улице температура -20°C , то пробежку стоит перенести на более тёплое время суток или на другой более тёплый день. Слишком сильные холода потребуют от организма чересчур высоких затрат для поддержания температуры внутри тела. Также холодный воздух снаружи во время бега будет проникать глубоко в лёгкие, раздражая бронхи, что может закончиться простудой или приступом астмы. Стоит отказаться от пробежки и в том случае, если вы почувствуете, что заболеваете.

БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ

Перед тем как начать бег, обследуйтесь. Возможно, что у вас есть хронические заболевания, и занятия бегом в зимнее время могут дать ещё большее обострение. Не ставьте перед собой нереальные задачи, прислушивайтесь к своему организму.

ЗАЩИЩАЙТЕ СВОЁ ЛИЦО

В зимний период кожа лица подвергается воздействию холода и ветра, особенно при беге, поэтому она нуждается в определённой защите. На лицо обязательно нужно наносить крем с ультрафиолетовым фильтром. Помимо этого, нужно обязательно надевать очки, чтобы защитить глаза от попадания ветра и снега.

Для подготовленных людей, которые здоровы и не имеют противопоказаний от врача, зимние пробежки станут хорошей физической нагрузкой и отличным способом закалить свой организм.



Женская консультация



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

У меня бесплодие и гинеколог назначил физиотерапию. После первой же процедуры пришли месячные. Можно ли мне продолжать прогревания?

И. К., 27 лет, г. Липецк

Выбор дня менструального цикла для начала курса физиотерапии играет существенную роль. Совпадение времени начала процедур с овуляцией и второй фазой цикла может сопровождаться побочными эффектами. Возможны боли, нарушение ритма месячных.

Оптимальный срок начала курса гинекологической физиотерапии — 5-7-й день цикла. То есть сразу после окончания месячных. А в дни овуляции и в конце цикла интенсивность воздействия уменьшают, так как чувствительность к раздражителям в эти дни повышена. Желательно воздерживаться от физиотерапии и во время менструации.

Я заметила, что генитальный герпес обостряется у меня в период сессии и при сильных волнениях. Насколько тесно герпес связан с состоянием психики?

С. К., 20 лет, г. Белгород

Генитальный герпес может обостряться от самых разных причин, начиная от переохлаждения и заканчивая недосыпанием и стрессами. Всё, что ослабляет иммунитет, может сказаться. Поэтому различные нарушения со стороны психоэмоциональной сферы имеются почти у половины пациентов с интимным герпесом.

Зачастую пациентке с герпесом требуется консультация сразу нескольких специалистов различного профиля — психотерапевта, гинеколога, дерматовенеролога, инфекциониста, иммунолога. Для успеха лечения очень важны здоровый образ жизни и психологический комфорт. Поэтому вам стоит обратиться к психотерапевту, ну и, конечно, по назначению врача принимать противовирусные препараты.

Я уже 2 года не кормлю грудью, а недавно заметила какие-то выделения из одной молочной железы. Что это может быть и к кому обратиться за помощью?

А. С., г. Саратов

Вам обязательно надо посетить маммолога и сделать УЗИ молочных желёз и маммографию. Возможно, в молочной железе есть какое-то образование, которое и стало причиной выделений.

Кроме того, в таких ситуациях важно проверить уровень пролактина. Это гормон гипофиза. Состояние, когда его уровень повышается, называется гиперпролактинемией. Она может быть при ряде эндокринных заболеваний, хронической недостаточности почек и печени, а также после операций на молочных железах и органах грудной клетки.

Выделения из молочных желёз бывают у 30-70% больных с повышенным содержанием пролактина. Частота их возникновения зависит от уровня содержания гормона и тяжести нарушения менструального цикла. Терапия гиперпролактинемии обычно проводится при помощи медикаментов. В ряде случаев необходимо лучевое лечение и хирургическое вмешательство.

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

Свое здоровье

К как справиться с раздражительностью перед месячными?

Ю. Л., 23 года,
г. Воронеж

Борьбу с раздражительностью надо начинать с психологических методик. Постарайтесь заметить первые признаки приближающихся перепадов настроения. Внушайте самой себе, что вы спокойны и никакие гормональные бури вам не страшны. Смотрите на себя со стороны с лёгкой иронией. Когда наверняка знаешь, что раздражительность — явление временное и имеет под собой почву, бороться с плохим настроением намного проще.

Чтобы аутотренинг давался вам легче, щадите себя. Старайтесь больше отдыхать, высыпаться, не планируйте никаких важных и ответственных встреч. Доверительно поговорите с близкими. Постарайтесь объяснить им причину своей раздражительности. Если они проявят понимание и заботу, переносить тяготы ПМС будет не так сложно.

Могут помочь в деле улучшения настроения и некоторые лекарственные препараты. Прежде всего, это средства, содержащие магний — например, магне-В6 или магнерот. Научные исследования доказали, что их приём значительно уменьшает такие проявления предменструального синдрома, как раздражительность, депрессия, агрессивность, плаксивость, чувство усталости. В наше время дефицит магния встречается довольно часто, поэтому у большинства женщин эти таблетки оказываются эффективными.

Важную роль в профилактике нервных срывов играет диета. Желательно есть как можно меньше фаст-фуда, ограничить употребление возбуждающих нервную систему кофе и шоколада. Включите в рацион источники магния: орехи и семечки. Только учтите, что они весьма калорийны.

Легче переносить предменструальный синдром помогает фитотерапия. Избавиться от излишней раздражительности помогут чаи из листьев мяты и мелиссы, цветков ромашки, корней пустырника и валерианы.

Альтернативой травяным настоям могут стать успокаивающие таблетки на растительной основе — персен, ново-пассит. Можно применять и гомеопатические средства с противотревожным действием, например, тенотен. Эти препараты отпускают без рецепта врача, но длительность их приёма надо согласовать с психоневрологом.

ШОКОТЕРАПИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Уринотерапия, обливания ледяной водой, чеснок в уши – часто мы верим, что чем невероятнее и неприятнее средство лечения, тем лучше оно помогает. Так ли безопасны подобные встряски для простуженного организма? И в каких случаях они всё-таки могут быть полезны? И что об этом думает официальная медицина?

ШОКОВОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

«При боли в горле вылейте на себя ведро ледяной воды: организм получит мощную встряску, и болезнь отступит». Несмотря на парадоксальность этого совета, он всё же иногда может принести пользу. Так же, как и другие подобные ему рекомендации. Например, прыжки в сугроб или про-рубь.

Но лечиться холодом могут только молодые люди со здоровым сердцем и без хронических заболеваний.

В худшем случае вы можете получить обострение основного заболевания и серьёзные осложнения, вплоть до остановки сердца и инсульта. Всё очень индивидуально. Вот об этом надо помнить всегда.

ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Все согревающие мероприятия запрещены при повышенной температуре. Это медицинская азбука.

Прогревание носа и ушей можно делать только в первые дни болезни. Как только из носа прекращает лить и выделения меняют цвет, от тепла нужно отказаться.

Прогревание ушей – процедура, ещё более «капризная». Поймать момент, когда нужно остановиться, крайне сложно.

Чуть больше послаблений с горчи-никами и согревающими грудными компрессами. Они хорошо помогают и могут применяться долгое время. Однако их нельзя использовать при заболеваниях сердца и новообразо-ваниях. Аккуратными следует быть и людям с чувствительной кожей.

Будьте осторожны с ингаляциями. По статистике, большинство ожогов дети получают из-за горячего пара.

При всех этих ограничениях тепло-вые процедуры на сегодняшний день – эффективный способ борьбы с простудой. При своевременном и правильном применении они гаран-тируют быструю победу над насмор-ком, болью в ушах и мокротой. При неправильном – гайморит, гнойный отит, менингит, обострения сердеч-



ных заболеваний, ожоги, перегрев организма. Здесь нужна не самодея-тельность, а консультация врача.

АЛКОГОЛЬ ОТ ПРОСТУДЫ

Для многих лучшее средство от простуды – водка. С чем только её не смешивают. В ход идут яблоки, мёд, чеснок, перец, сырые яйца. Считается, что такое снадобье – простой, а главное, быстрый способ справиться с болезнью.

Однако официальная медицина придерживается другой точки зре-ния. По мнению врачей, алкоголь – это вред. А в период болезни он опасен вдвойне.

Во-первых, он не повышает имму-нитет. Напротив, организм рас-слабляется и перестаёт бороться с заразой. Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на про-blemном горле, ещё больше раздра-жая его. В-третьих, многие лекарства несовместимы с алкоголем.

Поэтому, хотя водка и оказыва-ет согревающий и, соответственно, потогонный эффект, её лучше не применять. Полезнее в первые часы простуды выпить чай с малиной или мёдом. Не верьте всему, что вам говорят, даже и очень уважаемые вами люди.

УРИНОТЕРАПИЯ

Официальная медицина относит-ся к этой процедуре отрицательно. Однако, это не мешает, увы, неко-торым приверженцам уринотерапии считать полоскания известной суб-

станцией лучшим средством от боли в горле. Наверное, единственный случай, когда такие действия могут быть оправданы – если вы оказа-лись на необитаемом острове и вдруг заболели.

Это, конечно, шутка. А если серьёз-но, то уринотерапия не так безвред-на, как полагают многие. Упомянув на неё, люди отказываются от других методов лечения.

Если заболевание не тяжёлое, то со временем оно пройдёт само, укрепив веру в чудо-метод. В противном случае болезнь будет только про-грессировать.

ГЕРАНЬ ИЛИ ВОСК

А также чеснок, листики алоэ или лук – всё это категорически запре-щается при первых же проявлениях болезни закладывать в нос или уши. Хотя многие приверженцы народной медицины советуют делать именно так.

Следует помнить, что уши и нос – это сложные и чувствительные орга-ны, которым довольно просто навре-дить. Например, сжечь слизистую оболочку носа или лишиться слуха. В особо серьёзных случаях есть риск заполучить отит, гайморит или даже менингит.

Поэтому все дары природы заме-няем на масляные капли.

Полоскать горло растворами мар-ганцовки, соды, солёной водой, йод-содержащими средствами можно, но будьте осторожны с концентрацией.

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Алины из г. Костромы: «Призналась другу в любви, раньше переписывались и созванивались каждый день, часто встречались, куда-то ходили вместе. Он ответил, что не планировал менять формат наших отношений, а теперь молчит, и я не знаю, как начать общение. Я уже согласна просто продолжить общение, как и было. Но уже неделю – тишина. Хочу вернуть его, как друга. Как это сделать?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Алины.



НЕРАВНЫЙ СОЮЗ

Алина, ну что тебе можно посоветовать? Скорее всего, твой друг просто испугался более серьезных отношений, когда ты призналась ему в любви. Но с другой стороны, тебе уже 34 года, и вполне понятно твоё стремление прояснить эту очень странную ситуацию, в которой дружеские отношения с мужчиной долгое время остаются... дружескими. Нет, они могли бы и дальше быть такими, но ведь у тебя были чувства, влюблённость, и ты сказала именно об этом. Сложно любить человека и ощущать, что он в тебе видит только друга. Мне кажется, ты всё сделала правильно. По крайней мере, теперь тебе будет понятно, как строить ваши отношения дальше. Подожди, и сама не ищи встреч. Не звони и не пиши. Нужно прояснить эту ситуацию до конца. Пойми, ты будешь только страдать в таком «дружеском» союзе. А тебе нужно думать, как строить свою личную жизнь. За него ты держишься, потому что другого мужчины нет рядом.

Анастасия, г. Псков

ДРУЖБЫ БОЛЬШЕ НЕТ!

Одни считают, что дружбы между мужчиной и женщиной быть не может, другие утверждают обратное. На мой взгляд, Алина, истина где-то посередине. Дружить, конечно же, можно, но только если установлены границы, за которые переходить нельзя. Судя по твоим словам, у вас сложились слишком уж тесные отношения, не очень-то похожие на дружбу: переписка, ежедневное общение, встречи, общий досуг... Рано или поздно, это должно было привести к возникновению более глубокого чувства, хотя бы

у одного из вас. Всё правильно, всё закономерно, Алина. И хорошо, что ты призналась ему, чего тянуть-то! Но не пытайся вернуть его в качестве друга — это невозможно. Если ты не нужна ему как любимая женщина, он будет постоянно испытывать дискомфорт, чувство вины, что не может ответить на твоё чувство. Дружбы больше нет! Её место заняла любовь. Тебе только остаётся ждать, какой она окажется — ответной или безответной!

Галина, г. Воронеж

ЗАЙМИСЬ СОБОЙ И ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ

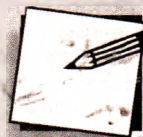
Алина, ты всё сделала правильно, признавшись другу в своих чувствах. Иначе имеющееся противоречие между любовью, которую ты испытываешь, и дружбой, которой ты вынуждена ограничиваться, способно было отравить твою жизнь на долгие годы. Грустно, что твой друг не любит тебя, зато у тебя нет больше иллюзий насчёт его отношения к тебе, и, переболев, можно начать строить отношения с новым мужчиной. Так что всё к лучшему. Ни в коем случае не пытайся возвращать его как друга. Во-первых, ему теперь неудобно общаться с тобой, зная, что ты его любишь. Во-вторых, уважай себя, не липни к человеку, который не может ответить тебе взаимностью. И даже если твой друг сам предложит тебе прежний формат отношений — не соглашайся. Скажи, что, испытывая любовь, тебе было бы слишком больно с ним общаться лишь дружески.

Что делать тебе? Заняться своей жизнью. Внешностью, здоровьем, учёбой, работой, хобби, обустрой-

ством дома, общением с подругами, новыми знакомствами. Да чем угодно, что представляет для тебя хоть какой-то интерес и пользу! Во-вторых, держать дистанцию. Перестать общаться со своим другом, сделать так, чтобы у него не было о тебе никакой информации, совсем: ни через знакомых, ни из соцсетей. А дальше и у тебя, и у него наверняка появится новая взаимная любовь. Или (кто знает!) через какое-то время его потянет к тебе и он придёт к выводу, что ты и есть женщина его мечты!

Вероника, г. Ростов-на-Дону

Противна сама себе



Мне 33, есть дочка-первоклассница. Разведена, довольно симпатична, мужчины заглядываются, но увы, не более. На личной жизни почти поставила крест. Длительные отношения ни с кем не складываются, хотя у меня много интересов: и коньки, и бассейн, и общаться со мной интересно — и сама знаю, и другие говорят. И финансово независима. Недавно пошла учиться на права, так стал нравиться инструктор. Вначале он хорошо ко мне относился, слышала, что свободен. Но в последнее время стала так косячить, будто за руль первый раз села. Обидно до слёз, он мной недоволен. Что со мной происходит? Сама понимаю, что выгляжу недовольной жизнью и несчастной женщиной. Противна сама себе. А так хочется женского счастья!

Марина, г. Рязань

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Жанны из г. Екатеринбурга: «Муж работает вахтовым методом: месяц на работе, месяц дома. Раньше, когда приезжал с работы, всегда был весёлый, скучал по нам, а последний месяц он приехал и даже не посмотрел на меня, ходил весь месяц задумчивый. Денег хватает, работа есть, в доме достаток. Он собрался ехать в другой город к родителям, они живут за 450 км, я просила взять меня с собой, на что он ответил, что его родители не любят меня и не хотят видеть. У нас разразился скандал, он обзывал меня «тварью», хотел даже плюнуть мне в лицо, обвинил меня, что я лезу в его голову, не даю продохнуть. Подскажите, что мне делать?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Жанны.

ПОВОРОТ С НИМ ОТКРОВЕННО

Жанна, первая мысль, которая приходит в голову — у твоего мужа появилась другая женщина. Видимо, пока он работал там вахтовым методом, и возникли отношения на стороне. Потому и задумчивый вернулся, и на жену не смотрит. Конечно, чтобы оправдать себя и свои поступки, легче обвинить другого, обзывать, плюнуть в лицо. Знаешь, как в народе говорят: «Кто кого обидит, тот того и ненавидит». Сложная у тебя ситуация. А есть ли смысл сохранять эти отношения, если муж себя так повёл, если родители его не хотят видеть невестку? Подумай, Жанна. Может быть, собрать ему чемоданчик и отправить к маме с папой за 450 км? Только сомнительно очень, что собирается он к родителям ехать. Поговори с ним откровенно, если не боишься услышать правду. Но мне кажется, что лучше уж правду узнать и расстаться, чем терпеть унижения, да ещё и на глазах у детей.

Инна, г. Астрахань

У НЕГО ПОЯВИЛАСЬ ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА

Дорогая Жанна! Лично у меня нет никаких сомнений в том, что у твоего мужа появилась другая женщина. Причём, думаю, появилась она у него не во время последней его поездки, а гораздо раньше. Вот это-то и страшно. Ведь первое время он с ней просто развлекался, потому и домой приезжал весёлый, делал вид, что скучал, чувствуя свою вину. Но

МУЖ ОЧЕНЬ ИЗМЕНИЛСЯ

теперь, видимо, отношения перешли в более серьёзную фазу. А может быть, та женщина шантажирует его беременностью или ещё чем-то. И похоже, произошло что-то серьёзное, иначе он не бросился бы на тебя с подобными обвинениями — у тебя просто не было времени надоесть ему или «не давать продохнуть», с его-то работой. В любом случае, советовать что-либо можно лишь при условии, что причина его решения уйти из семьи тебе известна. Мне кажется, у тебя есть два варианта поведения: всеми допустимыми способами узнать, почему он так изменился, и тогда уж решать, что с этим делать; если же это окажется невозможным, отпустить его, дать ему время разобраться в себе.

Вера, г. Тамбов

ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ РАЗВОД

Жанна, скорее всего, тебе предстоит развод. У мужа кто-то появился. Причём там всё серьёзно, и он больше не заинтересован в том, чтобы хотя бы сохранять с тобой нормальные отношения. Судя по его поведению, отношения «там» находятся на пике, и само твоё «наличие» его раздражает. «Там» — приятное времяпровождение, любовь-морковь, а тут — какая-то надоевшая и ненужная жена лезет со своими нежностями и вопросами. А мужику хочется поскорее свалить назад. Почему он не может тебе прямо сказать про то, что у него появилась другая? Скорее всего, он из тех, кому легче просто испортить отношения с женой, навесить на неё чувство вины за это, выставить её «тварью» и гордо удалиться — якобы «пожить одному», чем признаться, что встретил другую. Может, всё дело в том, что предательство и трусость всегда ходят парой?

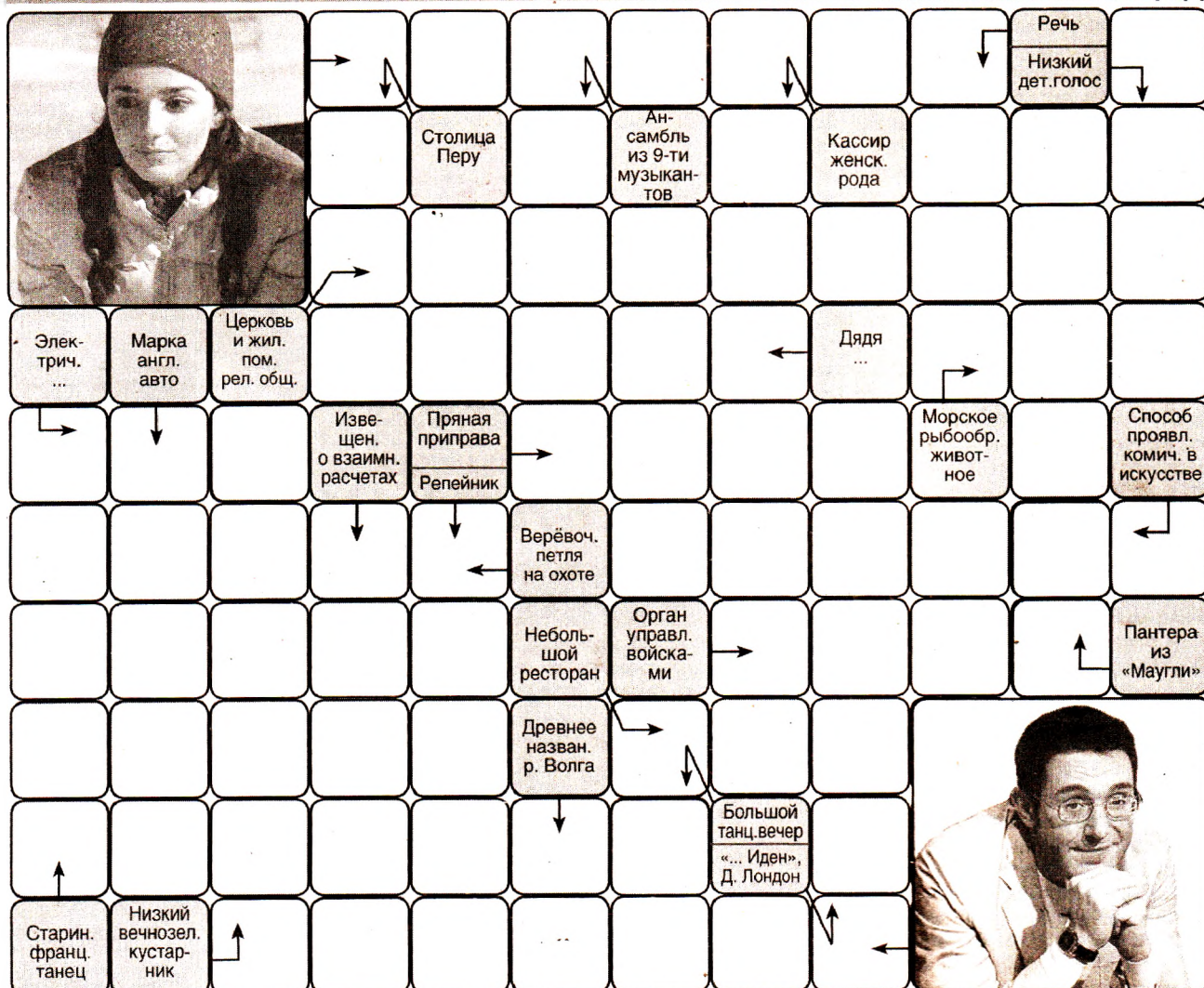
Можно ли как-то всё вернуть? Сомневаюсь. Муж начал тебя оскорблять и унижать. Это значит, не осталось совсем ни любви, ни уважения. Продолжать жить рядом в таких условиях — напрасная трата времени и нервов. Поэтому, если ты до этого не работала, срочно начинай искать место, чтобы хоть что-то зарабатывать, и присматривай жильё, если до этого жила на площади супруга. Затем поговори с мужем серьёзно, по-взрослому, чтобы определиться с дальнейшими действиями. Главное — сделать это спокойно, без истерик и ругани. Ну а затем подавать заявление на развод.

Нина, г. Белгород

А Я ПОЖЕРТВОВАЛА РАДИ НЕГО ВСЕМ

Я встречаюсь с парнем около полутора лет. Живём вместе недавно. Я узнала, что мой парень курит травку. Он называет это «покуриванием» и делает это раз в неделю. Я ему говорила, что это вредно, и он дал мне обещание, что он не будет, а недавно снова пришёл домой слегка навеселе. Ничего плохого он не делает и не выглядит неадекватным. Меня сам факт, что он курит, убивает. Я очень много лишилась ради отношений с ним. Переехала к нему в другой город, оставив всех своих родных и близких, перевелась на заочное отделение. Думаю, что могу требовать, чтобы он этого не делал. Как мне быть? Ему 25 лет, стабильная работа, достаточно ответственная, но бросить курить он не может, самое обидное, что он не видит в этом ничего плохого.

Алиса, г. Волгоград, 20 лет





ТИПИЧНАЯ АМЕРИКАНКА

Удивительно, но одна из самых красивых актрис Голливуда, обладательница милого личика и запоминающихся кудряшек, Энди Макдауэлл отпраздновала в 2008 году пятидесятилетний юбилей.

Обладательница «Золотой пальмовой ветви» Каннского фестиваля, многочисленный лауреат премии «Золотой глобус», Энди знакома публике по фильму «День сурка» и по рекламе омолаживающего крема. Режиссёры и клипмейкеры сделали правильный выбор: Энди гармонично смотрится в роли молодой журналистки и прекрасно рекламирует модные крема. Она олицетворяет молодость, энергию и свежесть, несмотря на свой полувекковой юбилей.

КАРЬЕРА

Энди Макдауэлл родилась в Южной Калифорнии в маленьком провинциальном городке. Её детство прошло в бедности: родители развелись, когда девочке было всего шесть лет. Мать Энди тяжело переживала одиночество и топила горе в бутылке. До дочери ей не было дела. Поэтому у Энди не было другого выхода как самой заработать себе на колледж. Единственная возможность это сделать в 70-х годах — это была подработка в закусочных и диско-барах. Однажды, открыв дверь в модный клуб, Энди попала в мир шоу-бизнеса: её к расоте заметил фотограф из Нью-Йорка. Уже через несколько месяцев девушка с милым личиком стала лицом «Кельвин Кляйн».

Реклама проложила для Энди дорогу к кинематографу: её первые роли не заходили дальше коротких эпизодов. Актёрское мастерство росло с годами, и в 1984 Энди удалось сыграть свою первую главную роль. На момент съёмок актрисе было уже 26, но поздний дебют отразился на её карьере положительно. Она отказывалась от пустых ролей, внимательно читала сценарии и шла к славе постепенно.

Энди всё чаще появляется на экранах. Успех пришёл к актрисе с выходом

в 1989 году фильма «Секс, ложь и видео» /Sex, Lies, and Videotape, 1989/, работу Энди по достоинству оценили и кинокритики и рядовые зрители. Энди покорила их естественностью, с которой передавала на экране самые интимные переживания. Она смотрелась не как актриса, а как персонаж из жизни.

Но амплуа серьёзной актрисы не смогло утвердиться за Макдауэлл — и большей популярностью среди зрителей всё-таки пользовались романтические мелодрамы и комедии с её участием. «Вид на жительство» /Green Card, 1990/ с Жераром Депардье, «Гудзонский Ястреб» /Hudson Hawk, 1992/ с Брюсом Уиллисом, «Четыре свадьбы и похороны» /Four Weddings and a Funeral, 1994/ с Хью Грантом и, конечно же, всеми любимый «День Сурка» /Groundhog Day, 1993/ с Билом Мюрреем — это лишь неполный список подобных картин с участием Энди.

Одной из самых ярких её работ стал фильм «Клуб неудачниц» (2001), где Макдауэлл сыграла молодого директора школы. Стремительный рост карьеры обычно приходится на юные годы — ведь век актрисы недолог. Энди Макдауэлл доказывает обратное: глядя на неё, не перестаешь удивляться позитиву и плещущей через

край энергии. Кажется, что все лучшие роли у неё ещё впереди.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ — ТАЙНА ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

Успешную карьеру Энди совмещала с бурной личной жизнью: за последние двадцать лет она успела не только трижды побывать замужем, но и родить троих детей. Сообщение о её недавнем разводе с мужем прозвучало для журналистов как гром среди ясного неба, поскольку Энди обладает поразительной способностью прятать свои чувства. Видимо, этим и объясняется её кристально чистая репутация. И это несмотря на то, что её партнёрами по фильмам были такие неотразимые мужчины, как Жерар Депардье, Джон Траволта, Брюс Уиллис, Хью Грант. Хотя журналисты и пытаются прогнозировать красивые романы Энди с её партнёрами по съёмочной площадке, но она до сих пор не была замечена в симпатии ни к одному из них.

СЕКС В МАШИНЕ

— Фильм «Клуб неудачниц» рассказывает про дружбу трёх женщин и про те испытания, которым эта дружба подвергается, стоит вашей героине влюбиться. Ваша героиня становится раскованнее по ходу сюжета. А вы могли бы завести роман

с совсем юным парнем? И заниматься любовью... в машине среди бела дня...

— Секс в общественных местах? Почему бы и нет, если только вас не засекли. Но если серьёзно, я себе ничего такого не могу позволить. И вовсе не из ханжества. Просто у меня другая ситуация. Я мать 14-летнего сына, и мне бы не хотелось смущать его своими юными поклонниками. А в принципе это нормально: перед вами я встречалась с журналисткой, которая рассказала, что её партнер на 19 лет моложе.

ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

— Что помогает современной женщине сохранять форму и сексуальность?

— Моя тётя — ей 85 лет, и у неё два бойфренда — по-прежнему вовсе путешествуем. Я бы хотела быть такой.

МОДА КАК НАРКОТИК

— Вы ходите на показы мод?

— Нечасто. Недавно была на одном, посвящённом памяти Джеки Онассис. Но... одеваться предпочитаю в магазинах. Беру своих девочек и отправляюсь за покупками. Обожаю шопинг, ведь это женский инстинкт. А мода для меня как наркотик, я постоянно ощущаю от неё зависимость.