

ЖЕНСОВЕТ



№4(66) Апрель 2012

Кулина

НАЧНИТЕ
СТРОИТЬ
С ГОЛОВЫ

СТР. 8

74
новых
рецепта

КАК ОТВЕЧАТЬ
НА НЕУДОБНЫЕ
ВОПРОСЫ

СТР. 3

ЭКОНОМИМ
НА КОСМЕТИКЕ

СТР. 10

ЛЮБИТЬ...
ДВОИХ

Стр.36



ЮЛИЯ МИХАЛЬЧИК ВЫШЛА ЗАМУЖ

Популярная исполнительница Юлия Михальчик вышла замуж. Избранником молодой певицы стал её давний друг бизнесмен Владимир.

Молодая певица Юлия Михальчик известна своим участием в третьей «Фабрике звёзд» и романом с композитором Александром Шульгиным. Сам Шульгин довольно долго жил в браке с певицей Валерией, однако их семейная жизнь закончилась громким и скандальным разводом. Поэтому нет ничего удивительного в том, что отношения Михальчик и Шульгина часто приковывали к себе куда больше внимание светских хроникёров, чем творчество певицы.

Однако у пары ничего не получилось, Юлия и Александр расстались. С тех пор на всех светских мероприятиях Михальчик появлялась в гордом одиночестве, а о своей личной жизни не распространялась. Поэтому особенно неожиданно прозвучала новость, что Юлия вышла замуж. Артистка объяснила своё молчание тем, что слухи о её личной жизни принесли ей много неприятностей, и она не хочет повторять ошибок.

Однако Михальчик всё же рассказала про своего супруга: «Моего мужа зовут Владимир, он бизнесмен. Разница в возрасте — два года в его пользу». Как выяснилось, избранник Юлии — её старый знакомый.

«С моим будущим супругом у меня несколько лет были приятельские отношения. Володя — первый мужчина, на которого я обратила внимание из-за внешности, хотя раньше для меня это не имело большого значения. Он был настолько хорош собой, что первое время я



несколько тушевалась перед ним, хоть и старалась не показывать этого. Для меня он был своеобразной непрístupной крепостью. Со временем я, конечно же, поняла его глубже и открыла для себя его практически заново!» — рассказала Юлия.

Артистка не уточнила, сколько времени находится в браке, однако дала понять, что вышла замуж недавно. Юлия призналась, что семейная жизнь изменила её взгляды на жизнь: «Для меня мужчина всегда главный. Жена должна быть при муже. Я стараюсь сделать всё, от меня зависящее, чтобы мужу было комфортно, а он в свою очередь делает то же самое для меня».

НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА ПРОБЕЖАЛА ПОЛУМАРАФОН

Известная супермодель и любимица миллионов Наталья Водянова приняла участие в полумарафоне. После забега манекенщица как ни в чём не бывало отправилась на подиум.

На днях Наталья Водянова пробежала полумарафон. Это соревнование так называется из-за протяжённости пути, который равен 21 километру 97,5 метра, что является ровно половиной дистанции настоящего марафона (42 195 метров). Мировая супермодель бежала в общей толпе. Трасса проходила по улицам Парижа.

На финише Наталью поймали папарацци. Видимо, фотографы надеялись поживиться на вспотевшей, усталой и без грамма косметики модели. Однако Водянова, в отличие от многих знаменитостей, вместо того, чтобы послать папарацци куда подальше или вообще на них накинуться, лишь широко улыбалась на камеры. Как выяснилось, своим бегом Наталья пыталась привлечь внимание прессы и парижан к своему фонду «Обнажённые сердца».

«Полумарафон был невероятно сложным. Перед ним я совершенно не тренировалась. Я имею в виду, что с момента моего последнего полумарафона я не пробежала даже 50 метров», — написала Водянова в одной из социальных сетей. Однако Наталья явно лукавит. Иначе сложно объяснить способность модели найти в себе силы ещё и на показ, в котором после соревнования участвовала Водянова.

К слову, Водянову на полумарафоне поддержало её большое семейство: мать, бабушка с дедушкой, трое детей и возлюбленный Антуан Арно.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт — Август-медиа. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации №Ф77-23676. Передача информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58.

Номер подписан в печать 22.03.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 140 Тираж 23 100 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 ОТВЕЧАТЬ НА НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ



1. ПРОГРАММИСТЫ И ШЕРЛОК ХОЛМС РЕКОМЕНДУЮТ

Отвечая на неприятные вопросы, вы имеете полное право не давать собеседнику никакой конкретной информации. Ведите себя, как программист из анекдота, который на вопрос заблудившихся Холмса и Ватсона, путешествующих на воздушном шаре, ответил абсолютно правильно, но при этом от его слов не было никакой пользы.

— Сэр, не подскажите ли вы нам, где мы находимся?

— В корзине воздушного шара, сэр!

Или же давайте общую, но также не слишком полезную информацию.

— Сколько же ты зарабатываешь?
— Как все, средняя зарплата по отрасли (существенно меньше Абрамовича).

2. «ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ»

«Возвращайте» собеседнику его вопрос. Сделать это можно с помощью двух простых методик.

1) Формулируйте «переспрос» так, чтобы человеку, с которым вы беседуете, стало неудобно за свой интерес. Используйте универсальную конструкцию, которая начинается со слов «Я правильно понимаю, что...». а её окончание будет зави-

«А не хотите родить второго?», «Когда же ты выйдешь замуж?», «Вы разводитесь, да?» — наверное, каждый из нас доводилось оказываться в неловкой ситуации, когда любопытному собеседнику очень хотелось заполнить информацию, которой вы не хотите делиться, а потом сожалеть о том, какое направление приняла эта беседа.

Мы представляем вашему вниманию несколько стратегий, которые помогут вам дать ответы на самые каверзные вопросы и при этом прекрасно себя чувствовать.

сеть исключительно от того, будете ли вы продолжать общение, хотите ли «выстроить» свои личные границы и т. д.: «Я правильно понимаю, что ты не прочь поддержать свечку в моей спальне?», или «Я правильно понимаю, что твоя главная проблема на сегодняшний день — это моя личная жизнь?». Отлично, если вы скажете всё это очень вежливым, очень спокойным, ледяным тоном и не станете при этом жестикулировать, разве что удивленно приподнимете одну бровь.

2) «Усиливайте» интерес к заданной теме, адресуя собеседнику встречный вопрос из той же категории:

— Вы когда собираетесь рожать второго-то?

— А вы — третьего?

3. «ТЕАТР ОДНОГО АКТЁРА»

Услышав какой-то неприятный вопрос, вы всегда можете представить себя великой драматической актрисой, изобразив бездну глубокого отчаяния. Проникновенно взгляните собеседнику в глаза, глубоко вздохните и, ломая пальцы, трагически произнесите: «Умоляю тебя! Никогда, ты слышишь, никогда меня об этом не спрашивай!». Второй вариант — вы изображаете человека, дающего пресс-конференцию (рекомендуем представить себе кого-нибудь из известных политиков) и произносите фразу: «Пожалуйста, следующий вопрос!». Третья версия — для поклонниц сериала «Универ». Вспомните каратиста Эдуарда Кузьмина (он же Кузя) и говорите: «Это секретная информация!».

4. «Я — НЕ ЗАНУДА, НЕ ЗАНУДА, НЕ ЗАНУДА!»

Вместо того, чтобы обижаться, злиться или ещё как-то демонстрировать, что вопрос собеседника вас задел, начните ровным монотонным голосом отвечать. Самое главное —

это детали. Излагайте мельчайшие подробности и начинайте очень изда-дека!

— Когда же ты выйдешь замуж?

— Астрологи говорят, что для заключения счастливого брака необходимо, чтобы асценденты у влюбленных сходились (не спрашивайте нас, что такое асценденты и должны ли они сходиться на самом деле — гонится любая заумная теория, в которой ваш визави не слишком разбирается, хоть «звездограмма», хоть крутой поворот линии жизни, хоть индекс Наздака). И вот в тот момент, когда я пойму, что встретила свою вторую половинку и проверю, подходит ли мы друг другу (придется уточнить где и во сколько он родился), тогда скажу ему: «Да». И ни минутой раньше

5. ШУТИТЕ, ЭТО РАЗДРАЖАЕТ!

— Боже мой, сколько же ты потратила на это платье?

— Пришлось голодать две недели, но чего не сделаешь ради моды!

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

«Я восхищаюсь вашим умением задавать вопросы, которые ставят в тупик!» Или: «Вы — воспитательная женщина (удивительный мужчина), знаете, что меня в вас всегда поражало? Это ваше умение задавать некорректные (сложные, риторические) вопросы!»

«С удовольствием отвечу на ваш вопрос, только скажите сначала, почему вас это так сильно интересует?»

«А вы в каких целях интересуетесь?»

«Вы действительно хотите об этом поговорить?». Если слышите утвердительное «Да», смело парируйте: «А я — не хочу», — и улыбайтесь.

Если вы не хотите больше иметь никаких дел с человеком, который задаёт бестактные вопросы, можно позволить несколько больше. Например, заметить в ответ: «Это моё собачье дело».



«У МЕНЯ ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ»

О ТЕАТРЕ, КИНО И ПРОФЕССИИ

— Андрей, вы играете в «Ленком», но люди, которые не ходят в театр, знают о вас, скорее, как об адвокате Зимине из сериала. Не боитесь перегнуть планку, ведь несколько сезонов сериал идёт?

— Не боюсь, потому что знаю, как выходить из такой ситуации. Я ведь в течение двадцати лет ассоциировался с «Маленькой Верой». Главное, чтобы актёр мог что-то противопоставить таким «прилипчивым» ролям.

— Со стороны кажется, что всё у вас складывается легко и просто...

— У меня не всегда всё получалось. Поначалу с кино было достаточно сложно, иногда терпел фиаско. Затем, проанализировав ситуацию, понял — надо делать то, к чему лежит душа, и если своему делу не изменяй, обязательно воздастся. Просто надо целенаправленно идти к своей цели, ведь, как известно, «дорогу осилит идущий». И фанатично верить в себя, никому не показывая своих

сомнений или слабости, идти напролом, но не по трупам. Иногда я, конечно, жалел о выбранной специальности и, возможно, ещё не раз пожалую. Но заниматься творчеством мне доставляет удовольствие. А успех — это отнюдь не эквивалент какого-то материального составляющего, а, скорее всего, признание. Выходишь на сцену и понимаешь — ты успешен.

— В одном интервью вы признались, что профессия актёра не мужская. Почему?

— Не мужская она по определению — актёр должен нравиться режиссёру, продюсеру. А нравиться — это женское дело. Вот в этом плане у актёров стираются, как я понимаю, многие мужские черты, мужская сажность. Поэтому и сложно балансировать — быть востребованным и при этом не стоять с протянутой рукой.

О ПОПУЛЯРНОСТИ И ОРДЕНЕ

— То, что вас называют секс-символом, льстит или раздражает?

Они привык совмещать сразу несколько занятий: снимается в кино, играет в театре, ставит спектакли, снимает фильмы, пишет стихи, занимается экстремальными видами спорта, увлекается охотой. Популярный актёр Андрей Соколов — очень разносторонний человек, причём имеющий четыре высших образования, одно из которых — техническое. Успех пришёл к актёру довольно рано: на первом курсе театрального училища его заметили и пригласили в нашумевший в конце 80-х фильм «Маленькая Вера». После этой картины Андрей Соколов снялся ещё более чем в 50 фильмах. Одной из своих самых любимых картин называет фильм «Бездна, круг седьмой». Долгое время актёр сохранял статус холостяка и самого завидного жениха отечественного кино. Но вот в его личной жизни произошли стремительные перемены. В 2010 году Андрей Соколов женился и стал отцом. Как написало одно из изданий, свою жену Ольгу, «сумевшую очаровать матерого холостяка, Андрей спрыгал подальше от чужих глаз. О личной жизни ни слова — это у него принцип».

АНДРЕЙ СОКОЛОВ:

— К этому клише я отношусь с пониманием. (Смеется.) На самом деле, это не самый плохой шаблон. Называют? Ну и пусть... Меня гораздо больше раздражает, когда без моего ведома пишут обо мне всякие глупости в газетах. Хотя точка зрения посторонних меня не интересует. Мне важно мнение людей, которым я доверяю. Да и в последнее время я стал достаточно терпимым. Но когда я учился и делал первые шаги в профессии — с компромиссами было сложнее. Но судьба вносит свои коррективы, учит. Ведь есть высшее начало — оно нас ведёт, меняя нашу судьбу. Хотя и от нас многое зависит. Нужно быть готовым к вызову судьбы, к случаю.

— Не страшно, что через эзотерическое количество лет придётся играть Фирса в «Вишневом саде»?

— Доживу — придётся, не доживу — не придётся. Изменить ничего нельзя. Другое дело — можно постараться, чтобы процесс старения был более или менее комфортным.

— У вас есть орден

Святой Анны третьей степени. За что вам его дали?

— В то время я был генеральным директором фестиваля «Южные ночи».

Посчитали, что я много сделал на нём для воспитания молодёжи. Но там и правда, мы много делали для молодёжи.

О КРИЗИСЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

— Скажите, как пережили кризис среднего возраста?

— Спокойно. Честно говоря, никак. Когда мне было 23-25 лет, мне казалось, что ничего принципиально нового я не увижу. По счастью, я ошибся.

Я всегда старался вытаскивать себя за уши из уныния и депрессий — занимался спортом, ходил на охоту. Но одно я знаю точно — нельзя рыдать прилюдно, потому что никто никогда не поможет. Только ты сам сможешь разобраться в своих проблемах, и тогда всё будет, как говорят сегодня, в шоколаде.

О СЕРИАЛАХ

— Как актёр вы долгое время отказывались от сериалов. Изменили отношение к этому жанру?

— Большое кино — это замечательно, но не так часто удаётся в нём сниматься. Но сбрасывать со счетов сериалы я тоже не стал бы. Условно их можно разделить на так называемое «мыло» и на многосерийные художественные фильмы. Участвуя в первом мне удалось избежать, а в последних я с удовольствием работаю. Иногда читаешь сценарий, выработавшаяся от предельного представления, но потом видишь, что снимается совершенно другое, а в результате получается третье, зачастую очень далёкое от первоначального замысла. Но за работы в фильмах «Близнецы», «Красная площадь», «Охота на гения», «Адвокат» мне не стыдно. И я с удовольствием пересматриваю старые вещи. Хотя иногда появляется желание что-то поменять, улучшить. Но если я на площадке актёр, — никуда не вмешиваюсь.

О ПОЭЗИИ

— Вы пишете стихи, даже издали сборник.

Как признаются поэты, они «не могут не писать». А вам, кажется, реализация вполне хватает?

— Я себя не отношу к поэтам, да и к романтикам тоже, вопреки расхожему мнению. (Смеется.) Хотя у меня и вышел сборник поэзии, я всего лишь человек, пытающийся складывать буквы в слова. И я действительно «не могу не писать». Вообще, поэт — это не профессия, а дар. Стихи — целый Космос. Можно попытаться настроиться на лирическую волну, но без внутреннего посыла не будет хорошего результата. Если люди наделены талантом, их «разрывает» внутренне, постоянно происходит брожение творческих «дрожжей». И хотя талантливых людей много, и было множество гениальных начинаний, но реализовывались единицы, большинство же «сдувались», подобно воздушным шарикам.

О ПЕРВОМ АВТОМОБИЛЕ

— На первый автомобиль свой на БАМе заработали?

— «Жигули-2101», ярко-жёлтого канареечного цвета. Мне было 19 лет.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

СОКОЛОВ Андрей Алексеевич

народный артист РФ

Дата рождения: 13 августа 1962 г. Родился в Москве.

Образование: четыре высших. В 1986 г. окончил Московский авиационно-технологический институт. В 1991 г. — вечернее отделение Института иностранных языков. В 1990 г. окончил Театральное училище им. Щукина. В 1998 г. окончил высшие режиссёрские курсы.

Работа в театре: с 1990 г. — актёр театра «Ленком». С 1999 г. — художественный руководитель театра «Монолог XXI век».

Работа в кино: «Маленькая Вера» (1988), «В городе Сочи тёмные ночи» (1989), «Палач» (1990), «Предсказание» (1993), «Бездна, круг седьмой» (1993), «Несут меня кони» (1996), «Потерянный рай» (2000), «Время любить» (2002), «Линия защиты» (2001), «Адвокат» (2003-2011), «Красная площадь» (2004), «Близнецы» (2004), «Охота на асфальте»

(2005), «Смерш» (2007), «Дом без выхода» (2009), «Артефакт» (2009), «Поцелуй Сократа» (2011), «Седьмая жертва» (2011), «Личные обстоятельства» (2012) и др. фильмов.

Семейное положение: женат.

Дети: дочь София (2010 г.р.)

Хобби: охота.

И это моя самая любимая машина. Мог разобрать на запчасти с закрытыми глазами, перекрашивал. Участвовал на ней в гонках, ездил на соревнованиях. Да, я купил её после того, как поработал на строительстве Байкало-Амурской магистрали. После этой работы я смог бы разобрать на запчасти Урал 4320 — уверяю вас. Сейчас у меня джип. Большой, надёжный, проходимый.

— Сколько вообще машин было?

— Больше 20. Несколько лет назад была такая программа «Выраж», я принимал участие в её создании.

— Сегодня не приглашают на ТВ программу о машинах вести?

— Был такой разговор, но пока не сложилось.

О СЕМЬЕ

— Поклонники были страшно недовольны, узнав, что вы женились...

— Я понял. (Улыбается.) Передайте девушкам: и это пройдёт!

— Почему вы не хотите говорить о своей жене?

— К сожалению, с моей личной жизнью связано много сугубо личных вещей. Поэтому хочется отгородиться от посторонних.

— У вас есть недоброжелатели?!

— Не поверите — есть. Были и SMS с реальными угрозами. Возможно, от девушек, из числа всё тех же поклонниц, которые во что бы то ни стало хотят узнать подробности моей жизни. Я женился. Это так. Но хочется, открыв эту тему, сразу же закрыть.

— Будете строгим отцом?

— Пока не решил, по какой системе воспитывать — по Станиславскому или по Мейерхольду. (Улыбается.) Но и Макаренко учту.

— Как отметили рождение дочки?

— Отметили хорошо. Дня три, по-моему.

О ГОЛЛИВУДЕ И МЕЧТАХ

— О голливудских лаврах не мечтаете?

— Я снимался в Германии, во Франции и ещё в ряде стран. Но стать Джеком Николсоном мне не суждено, а быть плохим русским не хочу. Поэтому надо становиться Соколовым здесь, чтобы туда приглашали как Николсона. А вообще, у меня всё только начинается, поэтому желаний очень много. Главное, чтобы сил хватило на их осуществление. Ещё я хочу огромный дом, собрать там своих близких, друзей и жить всем вместе — мне катастрофически не хватает времени на общение. Желая и вам больше общаться с родными. И чтобы все женщины были любимы, чтобы вас любили, лелеяли и носили на руках. А все мечты сбылись!

О ЖЕНЩИНАХ И МУЖЧИНАХ

— Идеальная женщина, она какая?

— В ней загадка, изюминка. С ней вы, два разных человека, становитесь не разлей вода.

— А какими качествами должен обладать настоящий мужчина?

— Ничего нового. Надо быть, а не казаться.

СТРАШНО, АЖ ЖУТЬ!

Признайтесь, вы смотрите в зеркало, когда возвращаетесь домой за забытой вещью? А чёрных кошек побаиваетесь? Наверное, и к встречному с пустым ведром относитесь с подозрением? Если так, диагноз ясен — вы суеверный человек.

перебежал дорогу его карете, следовавшей на Сенатскую площадь, и пот поворачиваясь назад, Николай Васильевич Гоголь составил завещание с описанием собственных похорон, потому что боялся летаргического сна. Увы, предугаданная участь не миновала знаменитого писателя. А вот Михаил Юрьевич Лермонтов всю жизнь сторонился убогих, но был застрелен человеком, явно не страдающим косоглазием.

ОЙ, БОЮСЯ, БОЮСЯ!

Человек признавать свои слабости, но суеверный страх у нас, женщин, в крови. Мы чувствуем смутное опасение перед такими мелочами, как рассыпанная соль или упавшая вилка, даже если скептически к ним относимся. Такова шутка природы над слабой половиной человечества.

Подсознание воспроизводит ту или иную примету, а интуиция настраивается на подвох. Наша психика живет как раз на своём «самом правильном, самом надёжном и достоверном восприятии мира». Но правда в том, что женщины видят и слышат больше, чем происходит на самом деле. И суеверия начинают диктовать негативный жизненный настрой. Риск превратиться в неудачницу растёт.

ТЬФУ-ТЬФУ, НЕ СГЛАЗИТЬ!

Множество «чёрных» примет сопровождают свадьбы, крестины, празднование Нового года, дней рождения и других мероприятий, то есть всю нашу жизнь. Знайте меру. Мистические предзнаменования опасны не тем, что навлекают беду, а тем, что вы эту беду ждёте. Прекратите топтать людям ноги, когда вам случайно наступили на пятку, не плюйте через плечо и не злорадствуйте: «Ага, накаркала!» Лучше посмеяться на здоровье,

когда чешется нос, и все подсказывают: «Сегодня выпьем».

А ведь нас повсюду окружают безобидные, даже забавные приметы. Равняйтесь на них! Вы привнесёте хорошее настроение в свою жизнь и заразите оптимизмом близких. Пусть «страшилки» превратятся в анекдоты, а среди знакомых станут популярными приметы «на счастье». В атмосфере хороших новостей нервозность и ожидание беды исчезнут без следа.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЁРТ...

Увы, хотеть стать радостной и беззаботной и быть ею — не одно и то же. Ваш негативный опыт никогда не делся, он будет продолжать портить жизнь, если ничего не менять в себе. Чтобы исправить ситуацию, нужно обзавестись новым, положительным опытом. Он должен быть основан не на страхе, которому вы подсознательно привыкли доверять, а на радостном восприятии жизни. Отныне все плохие приметы и суеверия, которые вам известны, трактуйте с точки зрения позитива, вот так:

1. Всё испорченное и битое приравнивается к разбитой посуде, то есть непременно сулит вам счастье!

2. Животные и птицы, вне зависимости от цвета, размера, голоса и тому подобного — это только животные и птицы, они же братья наши меньшие, они же твари Божьи, то есть не замышляют против вас никакого вреда.

3. Досужие разговоры, будто у вас всё «не слава Богу», не может вас сглазить. Хотя бы потому, что вы про сплетниц и не такое знаете. И ничего, живут же — танком не объедешь!

4. У природы нет плохой погоды! А также времени суток, дня недели, месяца, сезона — короче, любого периода. Нет — и точка, выучите как заповедь.

5. Какую бы ерунду вам ни старались выдать за дурную примету, не принимайте близко к сердцу. Возьмите на вооружение швейный термин «Отрезать и от бросить»!

Наталья Андриянченко

ВАЛИ ВСЁ НА ГОРБАТОГО

Многие суеверные страхи уходят корнями в далёкое прошлое. Даже современных образованных людей может напугать воронье карканье. Что говорить о наших бедных пращурах, которые боялись собственной тени! В наследство потомкам они оставили целый перечень своих неудач. Происхождение некоторых примет можно легко определить, зато откуда взялись другие — и не угадаешь. Например, разбитое зеркало, пророчащее семь лет несчастья, вредило раньше только кошелку владельца. Сегодня зеркалом любой формы и размера никого не удивить, но некогда цена самого плохонького была баснословной. А вот почему встретить похоронную процессию считалось удачей, объяснить трудно. Впрочем, заниматься развенчанием примет — неблагодарное дело: на месте устаревших и забытых быстро возникают новые, актуальные. Курс доллара упал — к слезам, вернули «мигалки» депутатам — к жару и пробкам на дорогах.

ВИДНО, В ПОНЕДЕЛЬНИК ИХ МАМА РОДИЛА

Шутки шутками, но от мистического ужаса страдали не только простые смертные, но и цари, министры, полководцы, всякого рода гении и таланты. Александр Сергеевич Пушкин не был повешен в одном ряду с декабристами, потому что заяц дважды



ЗЯТЬ + ТЁЩА = ?

МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ

Анекдотов на тему взаимоотношений тещи и зятя существует превеликое множество, причём иногда не знаешь, смеяться над ними или плакать. Ведь, по статистике, около трети всех браков в нашей стране распадается из-за того, что родители мужа или жены (как правило, матери) принимают в жизни молодой семьи слишком непосредственное участие...

Считается, что отношения тещи и зятя гораздо ближе к соперничеству, нежели отношения невестки и свекрови. Однако причин для конфликтов между тещей и зятем существует немало. Вот три из них.

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА — весьма характерная для нашего менталитета — главенство женщины в бытовых и семейных делах. Так уж у нас повелось, что представительницы слабого пола последние несколько десятилетий часто были вынуждены играть роль исключительно сильных людей: и хозяйство на них, и воспитание детей (а подчас и воспитание мужей), и работа, и... Так что, привыкнув тянуть на себе весь жизненный воз, многие дамы, оказавшись в роли тещ, «на автопилоте» стремятся взвалить на свои в общем-то слабые женские плечи ещё один груз — ответственность за семью дочери. А следовательно, в число воспитуемых принять ещё одного «ребёнка» — зятя. Зять же, к моменту заключения брака, очень хочет чувствовать себя вполне самостоятельным и взрослым членом общества и главой семьи по совместительству. Неважно, созрел ли он для

этой роли, важно, что он к этому стремится, а тут теща ему даёт неожиданный «нокаут».

ВТОРАЯ ПРИЧИНА — вариация на тему извечного конфликта между отцами и детьми. Сталкиваются два поколения, два мировоззрения, два уклада жизни. Теща, прожившая большую часть своей жизни, считает себя человеком, глубоко умудрённым жизненным опытом. Причём в 99 случаях из 100 она сама считает свой опыт положительным (ведь человек так устроен, что в собственных ошибках признаваться не любит даже самому себе). Зять же часто считает свои взгляды вполне современными, а вот тещины — устаревшими. Отсюда и взаимное недовольство. Характерно, что это, в общем-то, философско-мировоззренческое противостояние проявляется в большинстве случаев в каких-то дурацких бытовых мелочах (кто должен выносить мусорное ведро, должен ли муж отдавать жене всю зарплату, должна ли молодая семья в выходные ехать к маме или же на дачу к приятелям и т. д.).

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА.

Винниками ещё одной разновидности конфликта между тещей и зятем невольно становятся сами молодые супруги, если один из них (или оба) — из вежливости или просто привыкнув быть ведомыми, позволяют теще активно вмешиваться в их семейную жизнь. Теща, почувствовав вкус власти, перестает ощущать себя третьей лишней, а вот у молодых (или кого-то одного) рано или поздно заканчивается терпение, и тогда... Впрочем, выход есть из любой ситуации.

Опыт показывает, что в ситуации конфронтации тещи и зятя хуже всех приходится молодой женщине, которой очень трудно определить, кто же ей дороже — мать или муж. С каждым из них её связывают неразрывные узы. Но узы настолько разные, что взвешивать их на весах трудно. Это, примерно, то же самое, что определять, что же лучше: лисий воротник или трамвай? И всё же именно жена (она же дочь) в состоянии снизить накал страстей между двумя любимыми ею людьми.

■ Постарайтесь сделать так, чтобы ваша мама и ваш муж встречались как можно реже. Если вы соскучились по маме, отправляйтесь к ней в гости одна. Муж возражать не будет (если, конечно, вы после каждого свидания с родительницей не станете вываливать на его бедную и ни о чём не подозревающую голову кучу маминих обвинений).

■ Воздержитесь от соблазна поощрять маму в подробности ваших с мужем отношений, особенно, если возник конфликт. Если есть потребность с кем-то поделиться, поговорите с подругой (желательно, старше вас и благополучней в семейной жизни) или сходите на приём к психологу. Со временем вы можете забыть о своём неудовольствии супругом, а вот мама припомнит — ему или вам.

■ Постарайтесь не пересказывать мужу причины вашего раздражения маминим поведением. Немногие мужчины способны в таких ситуациях удержаться от соблазна позлословить в адрес тещи. А это никак не поможет стабилизировать отношения внутри вашей большой семьи.

■ Иногда приходится довольно жёстко сообщать родителям, что вы не приветствуете их попытки «помочь» вам поддерживать огонь в семейном очаге. Возможно, возникнет конфликт с ними. Пережить такое непросто, но необходимо, чтобы сохранить отношения с мужем (если он вам дорог). А, мама рано или поздно, поймёт, что вы правы в своём желании решать большинство семейных проблем самостоятельно.



НАЧНИТЕ СТРОЙНЕТЬ.. С ГОЛОВЫ!

Если хотите избавиться от лишних килограммов, начните... с головы! Правильное питание и регулярные физические нагрузки — это замечательно. Однако специалисты предупреждают: мозг, не настроенный на стройность, может запросто свести на «нет» все ваши усилия похудеть.



«Существует нон-стоп связь между умом и телом, но приоритет всё-таки у мозга, потому что именно он управляет нашим поведением», — считает Джанет Томпсон, автор книги «Больше думать, меньше есть». Она убеждена, что лишние килограммы — это не что иное, как следствие противоречивых, запутанных сигналов, поступающих телу от мозга, саботирующего похудение.

Однажды вам сказали, что вы и так стройная? Или же, наоборот, что вы — пухлая и останетесь такой навсегда, потому что с природой лучше не спорить? Может быть, кто-то, чьё мнение вы высоко цените, обмолвился о том, что сидение на диете является пустой тратой времени? Любое из подобных сообщений может «застрять» в голове и стать источником проблем с поведением, превратившись в убеждения. Возникает опасная эмоциональная связь с пищей: мы перестаем есть только тогда, когда мы голодны, и останавливаться, если чувствуем насыщение. Но не спешите бежать в магазин за тортиком и шоколадкой — не всё потеряно! Существуют специальные психологические упражнения, которые помогут изменить ситуацию к лучшему.

1. Подумайте о том, как вы будете выглядеть и чувствовать себя через месяц после того, как достигнете своей цели и потеряете лишний вес, станете стройной

и здоровой. Теперь представьте себя через три месяца после этого, а затем шесть месяцев спустя. Концентрируйтесь на этих образах ровно одну минуту перед тем, как заснуть вечером, и ещё одну минуту сразу после того, как проснётесь утром: в то время, когда вы находитесь в полусонном состоянии между сном и явью, которое очень напоминает трансовое. Создание мощных положительных эмоций помогает укреплять веру в свою способность добиться успеха.

2. Непременно зафиксируйте в письменном виде (делать это лучше на отдельной карточке из плотного картона), чего именно вы хотите достичь, для чего худеете, какова ваша цель? Надеть «контрольные» джинсы, пробежать марафон, стать более выносливой, здоровой, сесть на шпагат, полностью сменить гардероб? Также запишите и то, что вы готовы сделать (и будете делать) ради этого результата: «Я буду меньше есть» или «Я буду тренироваться в таком-то режиме». Перечитывайте эту карточку вслух хотя бы два раза в день. (Прим. ред.: при всем уважении к Джанет Томпсон всё-таки рекомендуем использовать в этих формулировках настоящее, а не будущее время, чтобы и у вас, и у вашего подопытного не возникло дополнительных соблазнов отложить начало активных действий. «Я хочу достичь того-то» и отныне для этого я делаю то-то».)

3. Выясните, какие неконструктивные мысли и поведенческие стереотипы помешали вам достичь поставленных целей в прошлом. Составьте список всех привычек, которые мешают вам избавиться от лишнего веса (слишком часто заказываете пиццу на дом, употребляете слишком много алкоголя или сладкого и т. д.). Затем напишите список альтернативных моделей поведения, которых вы намерены придерживаться.

4. Ведите дневник питания, записывая в него всё, что кладёте в рот. Исследования подтверждают, что даже если вы сознательно не ограничиваете свой рацион питания, дневник заставляет вас более осознанно подходить к тому, что вы едите.

5. Проводите время в компании единомышленников, которые либо уже достигли намеченных целей, либо имеют планы, схожие с вашими. В этом случае ваше подосознание будет постоянно обрабатывать не только ваш личный опыт, но и общий.

6. Никогда не используйте пищу в качестве награды или лечения. Ешьте только потому, что ваше тело нуждается в топливе, но давайте ему топливо самого лучшего качества.

7. Никогда не запрещайте себе что-нибудь из еды, подобный подход делает «запретный плод» ещё слаще.

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ

Мы встаём из-за стола с переполненным желудком, после праздников нас ещё долго не оставляет чувство тяжести в животе, мы заедаем мелкие неприятности и крупные проблемы, постепенно доверху заполняя свой организм не только едой и лишними килограммами, но и чувством глубокого недовольства собой.

Жерар Анфельдорфер, французский психиатр и психотерапевт, специалист по расстройствам, связанным с отношением к пище, разработал методику, которой нужно следовать всю жизнь, чтобы не иметь проблем, связанных с перееданием.

1. ЧУВСТВУЕМ ГОЛОД

Для этого не ешьте ничего в течение четырёх часов. За это время не случится ничего особенного. Вполне вероятно, что вы даже не почувствуете голода. Почему? Возможно, вы переели перед этим, а возможно, у вас просто-напросто утрачен контакт с собственными пищевыми ощущениями.

Если желание что-нибудь съесть — ваше нормальное состояние, это значит, что вы не отличаете физиологический голод от эмоционального.

Физиологический голод — это слабость, лёгкая головная боль, сигналы из области желудка, плохое настроение.

Нужно уметь ощущать эти сигналы. Вот это голод. Сконцентрируйтесь на них. Запомните их.

2. ВЫРАБАТЫВАЕМ НАВЫК

Проще всего использовать для этого привычные блюда. Наша задача — установить порог насыщения, а не раздробить рацион.

Для этого нужно принимать пищу по часам. Через некоторое время вы заметите, что чувство голода приспособилось к режиму. Теперь важно поймать ощущение сытости и не есть за столом лишнего.

3. ОЩУЩАЕМ КУС

Мы часто едим не настоящую, а воображаемую еду. Нам кажется, что огромный кусок торта с зелёной розой на вершине — это предел наслаждения. А на самом деле, если жевать медленно, прислушиваясь к своим вкусовым ощущениям (зубы, небо, язык), в какой-то момент вы поймёте, что это обычный торт, каких вы немало съели. Зачем вам есть целиком ещё один кусок?

4. НЕ ТОРОПИМСЯ

Сигнал о насыщении приходит к нам не сразу. Организму нужно для этого от 15 до 30 мин. Вы представляете, сколько ненужной пищи можно съесть за это время, особенно если есть быстро?

Ешьте медленно и в спокойной обстановке. Если же вам не удастся выделить для еды достаточно времени, то не ешьте много и выходите из-за стола с чувством голода. Насыщение придёт попозже.

5. ДЕЛАЕМ ПАУЗУ

Остановитесь и послушайте свои ощущения: может быть, вы уже наелись? Оценить своё состояние можно по пятибалльной шкале:

- Я могу съесть слона.
- Я просто хочу есть.
- Я могу остановиться сейчас.
- Голода не чувствую, но местечко в животе ещё есть.
- Я сейчас полну.

Если вы поймёте, что сыты — остановитесь. Это необходимо. Для чего вам нужен ещё один кусок мяса или пирожное? Вы сможете их съесть завтра.



6. СОСРЕДОТАЧИВАЕМСЯ НА ЕДЕ

Учитесь получать удовольствие от самой трапезы. С сервируйте стол красиво. Не нужно путать приём пищи с чтением или просмотром телевизора. За столом можно вести неспешную беседу в перерывах между едой. Но она должна быть приятной. Иначе у вас есть все шансы выйти из-за стола с комком в желудке.

7. УЧИМСЯ УМЕРЕННОСТИ

Уменьшайте количество блюд на столе и еды на тарелке. Лучше вы потом, почувствовав, что не наелись, положите себе ещё немного, нежели автоматически доедите слишком большую порцию.

Если у вас запланирован грандиозный обед, делайте перерывы между блюдами.

Враги умеренности — шведский стол и бабушки, которые стремятся накормить нас за себя и за всё военное поколение.

8. АНАЛИЗИРУЕМ ЖЕЛАНИЯ

Вы нервничаете? Возбуждены? Обижены? Раздражены? Расстроены? И вот рука сама тянется к печенью и шоколадке.

Если вы действительно голодны — ешьте. Если нет — попробуйте решить проблемы без привлечения еды. Выпейте воды, поговорите с близким человеком, переключите внимание на книгу, фильм или работу.

Если вам по-прежнему хочется шоколада, съешьте, но немного.

Если фиксировать свои эмоции, в результате которых вам хочется «что-то пожевать», то вы, скорее всего, заметите, что каждый раз с вами происходит одно и то же. Может, стоит разобраться и решить саму проблему?

9. ВЫЯСНЯЕМ ПОТРЕБНОСТИ

Вы уже не голодны. Тогда зачем вы едите? Чтобы не обидеть хозяйку? Потому что вам сказали, что это вкусно и нужно непременно попробовать?

Не позволяйте никому давить на себя в этом вопросе. Самое важное — это вы, а не чужие ощущения.

Если вы хотите поесть на полную катушку — разрешите себе это, но сознательно. Завтра вы сможете взять себя в руки.

Ваша задача — отладить внутренний механизм приёма пищи, стать более сознательной в своих отношениях с едой, а значит, и более свободной.

КАК СЭКОНОМИТЬ НА КОСМЕТИКЕ

и не пожалеть об этом

Одна из серьезных статей расходов любой женщины — косметика. Мужчинам не понять, как можно тратить такие, на их взгляд, огромные суммы на всевозможные баночки и тюбики. Ну и пусть не понимают, тем более мало кто решается сообщить спутнику жизни истинную цену всего, что выставлено на туалетном столике. Правда, иногда это становится угрожающим для бюджета, и тут самое время реально взглянуть на вещи: какая косметика вам необходима, на чем можно сэкономить, чтобы не выбрасывать деньги на ветер.

ЦЕНА КОСМЕТИКИ

Все косметические средства делятся на следующие классы: масс-маркет, аптечная, профессиональная и элитная косметика.

■ **Косметика масс-маркет** предназначена для широкого потребления. К этому классу относятся, например, такие марки, как Nivea, Rolyol, Lumepe, Naturelle, Anytime. А также большинство российских марок — «Грин мама», «Черная жемчуг» и прочие. Цены примерно такие: зарубежная косметика — 100-300 рублей, отечественная — 30-150 рублей.

■ **Аптечная косметика** — это фактически лечебные средства для кожи с различными проблемами. Известные марки — Vichy, Lierac, Pierre Fabre. За повышенный эффект и плата соответствующая: средства для удаления растяжек, избавления от целлюлита и борьбы со старением кожи могут стоить более 1000 рублей.

■ **Профессиональная косметика** содержит очень активные вещества, поэтому пользоваться ею можно только после консультации с косметологом. Соответственно, такую косметику можно купить в салоне красоты высокого уровня. Её марки — Academie, Decleor, Thalgo, Darphin, Amdaud. Цены на импортную продукцию этого класса намного превышают тысячу рублей.

■ **Элитная косметика** очень дорогая. Приобрести её можно в элитных магазинах и салонах красоты. Марки элитной косметики — Nina Ricci, Christian Dior, Chanel, Lancome, Shiseido, Helena Rubinstein. Она даёт максимальный эффект в борьбе со старением кожи. Российских аналогов нет.

Если у вас нет серьезных проблем с кожей, можно не тратить и остановить свой выбор на косметике класса масс-маркет. По своим качествам наши препараты класса масс-маркет легко конкурируют с импортными и даже обходят их, потому что в российских кремах больше натуральных компонентов и меньше консервантов. Поэтому, кстати, у них и срок годности меньше, чем у импортных.

НА ЧЁМ НЕ СТОИТ ЭКОНОМИТЬ

Не жалейте денег на хороший тональный крем — его ничем не заменишь, дешёвая основа ложится плохо и цвет лица не выравнивает. От того, какие кисточки или аппликаторы вы используете, во многом зависит, насколько «дорого» будет выглядеть ваш макияж. Лучше один раз потратиться на хорошие кисточки. При правильном отношении они будут служить вам не один год.

СТАТЬЯ ЭКОНОМИИ

Для ухода за собой необходимо множество различных препаратов, но от части из них можно легко отказаться, заменив домашними средствами.

● Вместо покупных скрабов можно использовать домашние — из овсяной муки, кофейной гущи или из смеси пенки для бритья и мелкой поваренной соли.

● На тониках для кожи тоже можно сэкономить. Отлично действует на кожу протирание кубиками льда из замороженного отвара трав. Тот же кусочек льда сыграет и роль анти-

целлюлитного средства — после ванны разотрите тело массажной рукавицей и пройдитесь кусочком льда по «проблемным зонам».

● Альтернатива дорогому крему против морщин — очищенное оливковое масло. Правда, с глубокими морщинами это средство не справится, но косметику класса масс-маркет вполне заменит.

● Обладательницам чувствительной кожи для умывания можно использовать детский шампунь, разведённый водой в соотношении 1:5.

● Детское масло подходит для очистки кожи. Нанесите его на ватный тампон и протрите лицо. Разведите им несколько капель ароматического масла и добавьте в ванну.

ВЫГОДНЫЕ 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.

● Карандаш для глаз вполне заменяют тени. Возьмите тонкую кисточку, намочите её и нанесите тени как обычную подводку. Можете использовать кисточку от любимой подводки, которая закончилась.

● Тональный крем вполне может заменить собой бежевые тени.

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

Если кожа, как тёрка



НАЧНЁМ С ТЕЛА

Зимой коже было нелегко. Она и шелушилась, и краснела, и пересыхала.

Чтобы очистить, удалить омертвевшие клетки кожи и увлажнить её, не обязательно тратить на это весь день в салоне красоты. Достаточно сходить в обычную баню или принять тёплую ванну с морской солью и пеной. Когда тело распарится, можно приступать к отшелушивающим процедурам. Для этого потребуются гели грубой очистки, готовые скрабы с микрочастицами или природные скрабы. Можно отшелушить кожу с помощью кашицы из киви (1-2 плода превратить в пюре). Или провести сметанно-солевой пилинг: 3 ст. л. соли смешать с 3 ст. л. сметаны и натереть этой смесью тело. Потом смыть тёплой водой и намазать кожу мёдом. Через 5 мин. мёд смыть. После процедуры нанести на тело увлажняющее молочко или крем с протеинами и фруктовыми кислотами.

ШЁЛКОВЫЕ ПЯТОЧКИ

Если кожа на пятках огрубела, и появились небольшие трещинки, её нужно время от времени размягчать и питать. Раз в неделю распарить ноги, затем вытереть досуха. Не скупясь, смазать любым кремом, содержащим экстракты трав, надеть на ноги по целлофановому пакету, сверху

— шерстяные носки. Через 15-20 минут «компресс» снять. Делать эту процедуру лучше перед сном.

В ванночки для ног обычно добавляют различные природные средства. Вот какое действие оказывают некоторые из них.

Корица разогревает. Мята охлаждает. Ментол охлаждает и тонизирует. Ромашка смягчает кожу стоп. Настой коры дуба устраняет потливость. Лаванда заживляет ранки и трещины. Лимонный сок укрепляет ногти. Масло чайного дерева не только заживляет, но и дезинфицирует. Яблочный уксус смягчает огрубевшую кожу, а также снимает зуд и предотвращает шелушение. Морская соль укрепляет потугевшую пластину, улучшает структуру кожи. Но её не рекомендуется добавлять, если пятки потрескались или кутикула была травмирована во время недавнего педикюра.

ЛОКТИ И КОЛЕНИ

• Для сморщенной и огрубевшей кожи на локтях есть простой народный рецепт. На 1 л горячей мыльной воды в тазик добавляется 2 неполных ст. л. соды. Локти нужно смазать кремом и опустить в воду на 10 мин. Периодически во время процедуры осторожно растирать кожу на локтях пемзой. Затем снова смазать кремом и опустить в воду ещё на 10 мин. После ванночки локти

В течение долгой зимы мы как-то неособенно обращаем внимание на шершавую кожу на локтях, пятках и коленях. А она тем временем сморщивается и грубеет. Но как только наступают тёплые дни, и уже не за горами сезон босоножек и коротких рукавов, понимаем, что пора браться за дело. Одна из причин сухости кожи — нехватка витаминов, которую дерматологи рекомендуют восполнять, принимая поливитаминные комплексы. Не обойтись без кремов — отшелушивающих и питательных. Помогут и старые проверенные рецепты народной косметики.

вытереть насухо и смазать кремом. Курс лечения — 8-10 процедур.

• **Смягчить жёсткую кожу на локтях** помогает состав из апельсинового сока с растительным маслом (1:1). Этой смесью протирают кожу. Чтобы огрубевшая кожа на локтях стала мягкой и нежной, можно делать вот такие простые маски. Прикладывать к локтям на 10 мин. тонкие дольки грейпфрута.

• **Чтобы смягчить огрубевшую кожу на коленях**, готовят смесь из 10 частей раст. масла и 1 части сока лимона или апельсина. Смачивают этим составом марлевую салфетку и накладывают на колени, как повязку. Чередуя с повязкой, где в качестве лечебного состава берётся смесь из

1/2 ст. пшеничных отрубей, разведённых молоком до густоты сметаны. Повязка наносится на 20 мин., затем колени нужно ополоснуть тёплой водой и смазать питательным кремом.

ДВА В ОДНОМ

Раз в неделю очистить шершавую кожу локтей и коленей жёсткой мочалкой, обработать скрабом, после чего смыть скраб тёплой водой. Натереть локти и колени половинками лимона, затем смыть лимонный сок и смазать кожу увлажняющим кремом. Полезно смазывать кожу на локтях и коленях масляным раствором витамина А или Е (которые возвращают коже гладкость, смягчают сухую кожу). Нанести на кожу и дать впитаться.



Ах, какие НОЖКИ!

На ножки женщины мужчины обращают внимание гораздо раньше, чем на её характер и кулинарные способности. Ноги не меньше, чем лицо, влияют на привлекательность женщины. Поэтому неудивительно, что расходы на покупку колготок, которые являются эффективным оружием соблазна, составляют ощутимую часть того, что современная женщина тратит на себя. Сейчас в продаже огромное количество колготок разных фирм, различных по форме, цвету, качеству и цене. И в этом многообразии бывает очень трудно сориентироваться и выбрать именно то, что нужно, избежать подделки. Кроме того, колготки, учитывая их недолговечность, довольно дорого приобретать, и, чтобы не выбрасывать деньги на ветер, к их покупке следует относиться серьезно.

ки известного производителя, то это подделка. Чтобы выбрать действительно качественные колготки, следует обращать внимание на следующие:

- Упаковка должна быть чистой, новой и хорошо склеенной. На упаковке должна присутствовать информация о колготках — фирма-производитель, размер, толщина пряжи в денах, цвет. Следует иметь в виду, что колготки, упакованные в коробочку, более дешёвые, а значит, менее качественные.

- Осторожно открыв упаковку, понюхайте изделие. Фирменные колготки имеют приятный запах, причём каждая модель — свой собственный. Известные фирмы ароматизируют свою продукцию. Это достаточно дорогостоящий процесс, и «левые» производители не могут себе позволить такую роскошь.

- Растяните кусочек верхней части колготок на ладони и приглядитесь к швам. У более дешёвых моделей круглые швы — они могут натирать кожу при носке и проступать сквозь облегающую одежду. Элитные модели

имеют плоские швы, которые при растяжке практически сравниваются с основной поверхностью и лишены недостатков круглых швов.

- Хорошие колготки имеют ластовицу — ромбовидный кусочек ткани в месте, соединяющем два чулка. Благодаря ей колготки не рвутся, не натирают между ног и лучше сидят по фигуре. В самых дорогих моделях ластовицу делают из хлопка. У дешёвых моделей она, чаще всего, отсутствует.

- Качественный пояс имеет ширину 3-4 см и не позволяет колготкам скручиваться и сползать. Лучше всего, когда пояс не вывязан вместе с основным полотном колгот, а пришит к нему в виде эластичной тесьмы.

- Об элитности колгот может свидетельствовать и «пояс безопасности» — особое уплотнение колгот ниже пояса. «Пояс безопасности» предохраняет изделие от острых дамских ноготков во время надевания.

- Также у хороших колготок уплотнён конец у пальцев ног, что предотвращает образование дырки вскоре после начала носки.

Лидером в производстве колготок считается Италия. Раскрученные бренды чаще всего и подделывают. Чтобы не нарваться на фальшивку, приобретать колготки нужно в специализированных магазинах и секциях. Качественные изделия стоят достаточно дорого. Поэтому, если вам по дешёвке предлагают колгот-

Как скорректировать фигуру с помощью колготок

О том как скорректировать фигуру с помощью колготок, мы уже немного сказали в предыдущей главе. Однако, думаем, не лишними будут ещё несколько советов.

- Если вы хотите выглядеть стройнее, рекомендуем отказаться от колготок с крупным рисунком, белого или очень светлого тона, а также сетки. Такие модели делают оптически ногу толще. Лучше выбрать колготки натурального или тёмного цвета или с контрастными вертикальными полосками.

- Многие убеждены, что все модели с лайкрой стройнят. Увы, обладательницам полных коленок и икр стройности они не прибавят — наоборот, скорее лишь подчеркнут проблему. Даже утяжеляющие. Особенно — с блестящим отливом.

- Если ноги далеки от совершенства, будьте осторожны и с колготками с эффектом загара: если сам загар действительно визуально стройнит, то чулочно-колготочный вариант — не всегда. Такой «загар» хорошо смотрится, если колготки очень тонкие — с минимальным den.

- Колготки со стрелочкой сзади или с вертикальными полосками делают ноги заметнее длиннее. А вот орнамент вокруг щиколотки укорачивает ногу и создаёт впечатление полных ног.

- Если же вы решили добавить своим ногам объема — светлые тона, сеточка и рисунки как раз для вас.



Как продлить жизнь колготкам

Правильный размер — страховка от дырок.

■ Некоторые девушки покупают колготки на размер меньше. Ради чего, понятно — нам кажется, что ноги в тесных колготках выглядят стройнее. В итоге получаем не стройность, а дырки и необходимость покупать новые колготки. Неправильно подобранный размер — самая частая причина, по которой они рвутся.

Колготки носят гораздо дольше, если за ними правильно ухаживать.

■ Стирать колготки лучше всего вручную, сильно не нажимая, с применением только мягких моющих средств. При этом не подходят порошки и жидкости с осветляющим эффектом.

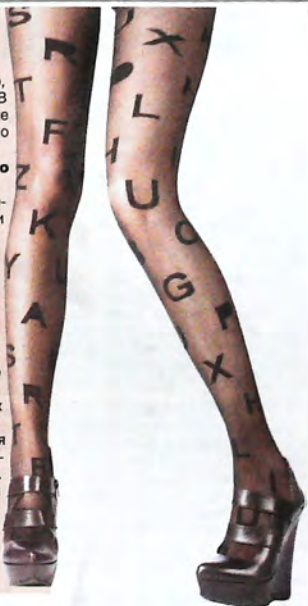
■ Если же вы хотите стирать колготки в стиральной машине, то предварительно положите их в полотняный мешочек и включите щадящий режим. Стирки они не боятся, но портятся от слишком горячей воды и выкручивания. С этим — осторожнее. После полоскания колготки отжимают, положив в мягкое полотенце.

■ Колготки не любят, когда их сушат феном. Как и суши на солнце, и когда их кладут на горячую батарею. Так что ваша спешка им только во вред.

■ В целях сохранности новые колготки кладут в морозилку. Говорят, это продляет им срок службы. Так это или нет, производители сказать не могут, потому что ничего не знают о влиянии холода на прочность колготок. Мех действительно лучше хранится в холоде, а вот колготки... вряд ли.

■ Перед тем как надевать колготки, нужно снять с рук все украшения (некоторые для этих целей используют тонкими трикотажными перчатками). Особенно осторожными нужно быть тем, у кого длинные острые ногти. Следует также держать в порядке ногти на ногах, регулярно подравнивая их пилочкой.

■ «Остановить» стрелку на колготках или чулках можно без ниток и традиционного заклеивания лаком, если сделать следующее: расправив полотно, поймать с помощью иголки ползущую петлю и слегка, стараясь не порвать, потянуть за поперечную нить.



Модные колготки весна-лето 2012

Как никогда пользуются популярностью в этом сезоне и колготки в горошек. Он может быть мелкий, крупный, чёрный или других цветов. Такие колготки прекрасно завершат любой стильный образ.

Большинство современных дизайнеров включили в свои коллекции весна-лето-2012 колготки в горошек, а главный любимец всех модниц Ив Сен-Лоран заменил популярный нынче горошек на сердечки, и попал в точку.

Колготки с рисунком в этом сезоне можно носить не только с юбкой или платьем, но и с брючным костюмом, надев укороченные бриджи или брюки до колена. В данном случае также можно смело экспериментировать с цветовой гаммой, колготки не обязательно должны сочетаться по цвету с брюками и обувью, а напротив выделяться ярким пятном.

Ещё одной модной тенденцией этого сезона стало надевать на колготки обувь с открытым носком. Все заядлые модницы просто обязаны приобрести пару ботильонов с открытым носком. Идеальным вариантом для такой обуви будут яркие фантазийные колготки или плотные с рифлёным узором.



ОДЕЖДА ДЛЯ СТЕН

Сменить обои — один из наиболее простых и дешёвых способов освежить интерьер своего жилища. Ведь наклеить обои, за исключением некоторых их видов, по силам любому. А эффект какой! И, что немаловажно, — быстрый эффект.

Однако, чтобы не растеряться в строительном магазине, стоит хотя бы в общих чертах ознакомиться с ассортиментом, который вам предстоит увидеть.

ВИДЫ ОБОЕВ

Бумажные — классическая разновидность обоев. Самые главные их достоинства — низкая цена и удобство в работе. Однако есть и существенный недостаток — такие обои боятся направленного солнечного света достаточно быстро выцветают. Кроме того, в случае загрязнения, очистить такие обои практически невозможно.

С эстетической точки зрения, современные бумажные обои своим разнообразием расцветок и структур поражают любого. Выпускаются обои рельефные и гладкие, с рисунком или без рисунка, а также предназначенные под окраску и пропитку водоотталкивающим составом. Рельефные обои лучше выбирать двухслойные или трёхслойные (дуплекс или триплекс), так как во время приклеивания однослойных обоев рельеф легко повредить — достаточно нанести клея больше, чем необходимо.

ФИЗЕЛИНОВЫЕ ОБОИ — отличаются от других видов обоев тем, что для основы вместо бумаги в них используется флизелин. Такие обои идеально подходят «под покраску», они достаточно толстые, чтобы скрыть мелкие неровности, вмятины и шероховатости. Кроме того они очень удобны в работе, не образуются заломы, пузыри и морщины, а сами обои гигроскопичны и не «едут» при перепадах температуры.

ВИНИЛОВЫЕ — моющиеся обои. Они изготовлены из бумаги, покрытой тонким слоем поливинилхлорида — совершенно безвредной пластмассы. Они подходят для различных жилых и нежилых помещений, в том числе туалета, ванной или кухни. Виниловые

обои лучше всего мыть губкой или мягкой тряпкой, смоченной в мыльном слабощелочном растворе. Они не боятся моющих средств. Компакт-виниловые — являются самыми прочными виниловыми обоями, их можно мыть даже щёткой.

ШЕЛКОГРАФИЧЕСКИЕ ОБОИ — по существу разновидность виниловых обоев. Они содержат в верхнем слое винула шелкообразные нити. Эти обои имеют яркие контрастные цвета, стойки к выгоранию и выглядят очень эффектно. Высокая прочность, эластичность и водонепроницаемость верхнего слоя, позволяют использовать их для оклейки самых разных помещений.

ТЕКСТИЛЬНЫЕ ОБОИ — продукт современных технологий. Они состоят из двух слоёв (текстильный материал, наклеенный на бумажную основу). Чистят текстильные обои мягкой щёткой или пылесосом.

Текстильные обои хорошо поглощают шум и даже несколько утепляют стены, устойчивы к выгоранию. В настоящее время существуют текстильные обои, изготовленные на основе хлопковых, вискозных и льняных нитей, а также из нитей, содержащих как натуральные, так и искусственные волокна. Производят также текстильные обои на синтетической основе, которые представляют собой тканевое полотно, наклеенное на структурированный поролон.

ВЕЛЮРОВЫЕ ОБОИ — представляют собой бумажное основание, на которое в процессе производства сначала наносится рисунок, а затем велюровый ворс. В результате образуется мягкая поверхность, напоминающая бархатную ткань. Такие обои не подходят для кухни, прихожей и помещений с повышенной влажностью.

ПРОБКОВЫЕ ОБОИ — производят на основе коры пробкового дуба. Обои на основе пробки обладают антибактериальными свойствами, а также высоким уровнем шумопоглощения. Ну, и выглядят, конечно же, эффектно.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОБОИ изготавливаются путём нанесения на бумажную основу тонкого слоя фольги, вслед за этим на поверхность обоев наносится рисунок или тиснение. Поверхность этих обоев износоустойчива и отлично моется, но отметим, что для их наклеивания необходим специальный дисперсный клей.

СТЕКЛООБОИ — относительно новый вид. Основу этих обоев составляют волокна из



специального стекла. Сырьем для производства стеклообоев являются экологически чистые материалы: кварцевый песок, сода, известь, доломит. В таких обоях просто отсутствует питательная среда для вредных микроорганизмов. Стеклообои не вызывают аллергии и абсолютно не токсичны.

НАТУРАЛЬНЫЕ ОБОИ. При изготовлении натуральных обоев на основу из неотбеленной бумаги наклеивают рейки бамбука, волокна тростника, джута или сизали. Панели из бамбуковых полотен могут обжигаться или окрашиваться натуральными красителями.

Натуральные обои могут быть использованы для отделки части помещения, как декоративный элемент и сочетаться с другими видами стеновых покрытий. Очень любят натуральные обои современные дизайнеры.

КАЖДОЙ КОМНАТЕ — СВОИ ОБОИ

● Для прихожей и кухни, как для помещений с повышенной степенью загрязненности, лучше всего подойдут виниловые обои или обои под покраску, так как их легко почистить в случае загрязнения.

● В гостиную подойдут любые обои, но особенно привлекательно тут выглядят текстильные и шелкографические. Помните, что бумажные обои недолговечны, особенно, если в гостиной много солнца.

● Для спальни, как для помещения с самым низким уровнем загрязнения, подойдет абсолютно любой вид обоев, включая бумажные. Довольно уютно будет выглядеть в спальне текстильные обои. Как наиболее долговечный вариант — винил.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

● Избегайте крупных и ярких рисунков в небольших помещениях, а в слабоосвещенных комнатах — темных тонов.

● Для маленьких помещений подбирайте обои светлых тонов, а также обои с мелким рисунком или однотонные обои.

● Для больших помещений — наоборот, используйте обои темных тонов, а также обои с крупным рисунком.

● Для низких помещений удачное решение — обои с вертикальными полосами, однотонные обои. При этом потолок должен быть намного светлее обоев.

● Для высоких помещений хороши обои с горизонтальными поло-

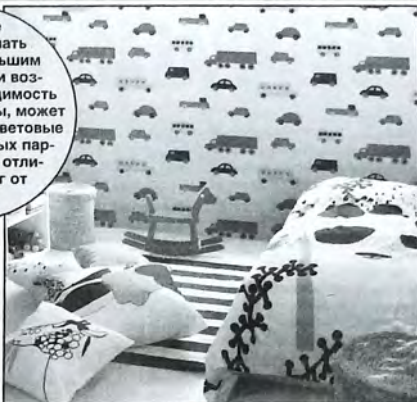
Лучше всего покупать обои с небольшим запасом. Если возникнет необходимость докупить рулоны, может оказаться, что цветотые оттенки в разных партиях немного отличаются друг от друга.

сами или крупным рисунком, а также комбинации двух разных видов обоев, разделенных бордюром. Бордюром также можно окаймлять обои под потолок. Причём, потолок должен быть значительно темнее, обоев.

ОТТЕНКИ И РИСУНОК

● Темное помещение будет казаться более светлым, если наименее освещенная стена будет оклеена обоями того же цвета, но более светлого оттенка.

● Холодные тона обоев (голубой, зеленый, синий) предпочтительны для комнат, выходящих на юг. А



теплые краски, напротив, хороши в «северных» помещениях, т. к. они компенсируют недостаток света.

● Частый и крупный рисунок обоев зрительно уменьшает пространство, в то время как редкий и мелкий — расширяет. А мелкий рисунок может выступать в качестве ненавязчивого фона.

● Обои для помещений, на стенах которых висят много картин или фотографий, лучше выбирать однотонные либо с мелким рисунком.

● Обои в полоску неплотно сочетаются с предметами интерьера практически любого стиля, а также зрительно увеличивают высоту потолка и уменьшают объем комнаты. Причём, чем шире полосы, тем менее выражен эффект сжатия пространства. Поэтому в тесных помещениях с низкими потолками рекомендуется использовать обои, на которых нарисованы именно широкие полосы.

Чтобы не ошибиться с оттенком при выборе обоев в магазине, нужно взять образец обоев и отойти от яркого освещения в ту его часть, где свет более приглушенный. Стоит также учитывать, лампы какого света установлены в комнате — холодного или теплого, после чего найти соответствующее освещение в магазине.



ВЫБИРАЕМ ЦИФРОВУЮ ФОТОРАМКУ

Прогресс не остановить — всё меньше плёночных фотоаппаратов остаётся в обиходе. Эпоха цифровой фотографии явила миру новый гаджет — цифровую фоторамку. Ещё недавно это устройство выпускалось считанными производителями, да и потребители не всегда понимали, зачем оно нужно. И, хотя цифровые фоторамки всё ещё часто покупают в подарок, а не для себя, стремительно растёт их ассортимент, функциональность и постепенно снижается цена. А значит, они становятся доступнее.

ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Не секрет, что любой фотобульвар (да и профессионал тоже) печатает на бумаге далеко не всё, что он отснял. Цифровое фото балует огромным количеством снимков и напечатать даже сколько-нибудь значительное их количество невозможно. Вот и пребывают они в памяти компьютера или записываются на карты памяти, диски и другие носители.

Цифровая фоторамка позволяет любоваться многими фотографиями не залезая в альбом, не садясь за компьютер, не развешивая по стенам огромное количество обычных фоторамок. В зависимости от настройки фоторамка сама будет менять записанные в её памяти изображения через несколько секунд, минут, часов или раз в сутки.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

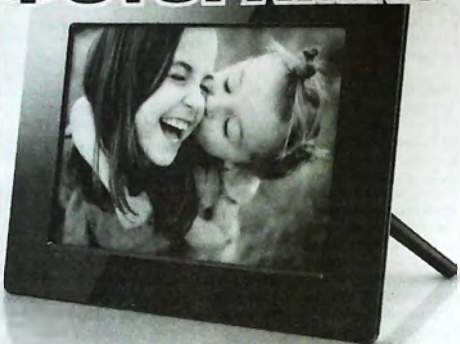
ДИЗАЙН цифровых фоторамок сегодня настолько разнообразен, что покупатель обязательно найдёт именно свой, сочетающийся с его интерьером. Ассортимент велик: от классических строгих рамок белого и чёрного цветов до достаточно вольных форм всех цветов и расцветок и фактур. В продаже запросто можно найти рамки в стиле хай-тек, «экологичные» деревянные рамки или рамки, имитирующие старинные золочёные рамы для картин.

РАЗМЕРЫ. Диагональ экрана цифровой фоторамки измеряется в дюймах. Самые маленькие — 3,5 дюйма (около 9 см). Наиболее расхожие — 7 дюймов (около 18 см), 8 дюймов (более 20 см) и 10 дюймов (более 25 см). Обычно цена тем выше, чем длиннее диагональ экрана.

ПАМЯТЬ. Большинство последних моделей цифровых фоторамок имеют встроенную память — обычно от нескольких мегабайт до 1 гигабайта. Для тех, кто плохо ориентируется в этих единицах измерения, поясним: в первом случае вы сможете записать в рамку десяток-другой фотоснимков, во втором — до тысячи и более. Однако все без исключения рамки позволяют использовать карты памяти, а подавляющее большинство и флешки (если в рамке есть разъём USB). Выбирая цифровую фоторамку, обратите внимание, какие форматы карт памяти она поддерживает. Удобно, если рамка «понимает» те же карты, что и ваш фотоаппарат и телефон, если вы им тоже снимаете.

РАЗРЕШЕНИЕ ЭКРАНА измеряется в пикселях. Для того, чтобы фотографии демонстрировались без заметных изъянов для 7-дюймовых экранов достаточно разрешения 480х234 пикселя, для 8-дюймовых — 800х480, а для 10-дюймовых — 800х600 пикселей.

УПРАВЛЕНИЕ. Большинство цифровых фоторамок управляются с помощью пульта ДУ и кнопок, рас-



положенных на задней панели, но всё более актуальны становятся фоторамки с сенсорным управлением. Они имеют подсвечиваемые области меню на самой рамке внизу или сбоку от экрана, но не на самом дисплее, ведь нетрудно предположить, что прикосновения к экрану будут оставлять на нём отпечатки.

ЧТО ЕЩЁ УМЕЮТ ФОТОРАМКИ

Очень многие цифровые фоторамки не только умеют показывать фото, но и обладают другими полезными функциями:

МУЗЫКА. Фоторамки воспроизводящие музыкальные файлы mp3 вызывают интерес при демонстрации фотографий в слайд-шоу друзьям. Динамики расположены, чаще всего, на задней стороне корпуса и имеют стереозвук, хотя, конечно, не стоит ждать от них слишком многого.

ВИДЕО. Удобная функция если вы любите снимать видеоролики на фотоаппарате, хотя большинство фоторамок смогут показать целый фильм с карты памяти или флешки.

КАЛЕНДАРЬ-ЧАСЫ. Это удобная функция, если фоторамка используется на столе в офисе. Вы можете настроить отображение календаря вместе с любимыми фотографиями. Для дома полезным может оказаться наличие в рамке электронного будильника.

РАДИО. Не самая необходимая, но для кого-то интересная функция, если фоторамка используется в офисе на работе.

АВТОПЕРЕВОРОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ. Вы переворачиваете фоторамку с горизонтального на вертикальное положение и изображение тут же переворачивается в нужную сторону.

ВСТРОЕННЫЙ АККУМУЛЯТОР. Фоторамки с аккумуляторами могут работать и от сети, подобная функция скорее страхует от внезапного отключения электричества, но иногда такая фоторамка удобна при демонстрации фотографий на выездке к клиенту.

ФОТОРАМКА СО ВСТРОЕННЫМ ФОТОПРИНТЕРОМ. Встречаются довольно редко. А ведь как заманчиво посмотреть и тут же распечатать понравившуюся фотографию одним нажатием клавиши, но за комфорт и удобство надо расплачиваться крупными размерами и высокой стоимостью изделия.

Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим КУЛИНОЙ

№4(66) Апрель 2012



**ПОРА
НА ПИКНИК!**

**МАКАРОНЫ
«НОВЫЙ
ВКУС»**



**ПАСХАЛЬНАЯ
КУХНЯ**



**ПИРОЖНЫЕ
НА ЛЮБОЙ ВКУС**

САЛАТ «КРАСНО-ЗЕЛЁНЫЙ»

На 1 пучок редиса: 1-2 огурца, 2-3 стебля ревеня, 1/2 банки консервированного зелёного горошка, 1 пучок зелёного салата, 1 пучок зелёного лука, 100 г сметаны, 1-2 варёных яичных желтка, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи тщательно вымойте. Редиску и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, ревеня — дольками. Листья салата порвите руками, зелёный лук — порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте зелёный горошек без заливки, посолите, заправьте соусом из сметаны с растёртыми яичными желтками и ещё раз перемешайте.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЁНЬЮ

На 6-8 ломтиков хлеба: 3 ст. л. размягчённого сливочного масла, 1-2 яблока, 2-3 ст. л. нарезанных листьев шавеля и петрушки. Для украшения: 1 варёное яйцо, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло смешайте с нарезанной зеленью шавеля и петрушки. Добавьте натёртые на крупной тёрке яблоки и хорошо перемешайте.

2. Приготовленную смесь выложите на ломтики хлеба и украсьте зеленью петрушки и кружочками варёного яйца.

З. Е. ИВАНОВА, г. Воронеж

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ «СОЧНЫЕ»

На 3 куриных филе: 1 морковь, 200 г зелени (шпината, шавеля, укропа, петрушки), 1 плавленый сырок, раст. масло, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое куриное филе разрежьте на 2 пласта, слегка отбейте, посолите, поперчите, посыпьте приправой.

2. Морковь нарежьте соломкой, обжарьте на раст. масле до мягкости. Добавьте измельчённую зелень, посолите, поперчите. Тушите вместе 4-5 мин. Остудите, добавьте натёртый на крупной тёрке сырок, перемешайте.

3. На отдельные листы фольги выложите отбитое куриное филе, сверху разложите начинку. Сверните плотно в рулеты. Каждый рулет заверните в фольгу. Запекайте 30-35 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул



СЛИВОЧНЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ

На 1 л куриного бульона: 2 картофелины, 1 морковь, 2 ст. л. риса, 200 г шпината, 1/2 ст. сливок жирностью 9%, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем кубиками, морковь — соломкой. Рис промываем. Опускаем картофель, морковь и рис в кипящий бульон. Варим до готовности.

2. Шпинат промываем, нарезаем, добавляем в кипящий суп, солим по вкусу. В конце варки добавляем сливки.

СОВЕТ. В суп можно добавить кусочки варёной курицы, а также, по желанию, добавить лук и другие овощи.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

САЛАТ «МОДНЫЙ»

На 200 г листьев одуванчика: 1 пучок листьев салата, 2-3 варёных яйца, 50 г кедровых орешков, цедра 1/2 лимона, зелень петрушки, 150 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья одуванчика замочите на 40 мин. в холодной воде, после чего воду слейте, а листья обсушите.

2. Листья одуванчика и листья салата порежьте. Добавьте рубленые варёные яйца, кедровые орешки, тёртую лимонную цедру и мелко нарезанную зелень петрушки.

3. Всё перемешайте, посолите по вкусу и заправьте майонезом.

И. В. ШАБАЛКИНА, г. Волжский, Волгоградская обл.

● Чтобы в зелени не остался песок, её моют, полощат. Для этого её опускают в холодную воду, предварительно отрезав веточки, хорошо перемешивают. Затем промывают в дуршлаге под струёй воды.

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

● Огородную зелень (укроп, петрушку, шпинат, сельдерей) можно сохранить в посуде с широким горлышком в небольшом количестве воды. Предварительно зелень надо помыть холодной кипячёной водой.

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

● Увядающая зелень укропа, петрушки и сельдерея снова станет свежей, если её положить в воду с уксусом.

Г. И. ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

САЛАТ «КАПРИЗ»

На 200 г варёной колбасы: 2 огурца, 1-2 помидора, 1 баночка маринованных шампиньонов, по 1 пучку зелёного лука, укропа, петрушки и листового салата, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу нарежьте кубиками, огурцы и помидоры — ломтиками, грибы — кусочками. Всю зелень порубите.

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

В. И. ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург



ПИРОГ С ПЕТРУШКОЙ И СЫРОМ

На 1-1,2 ст. муки: 75 г сливочного масла, 1 ч. л. соли. **Для начинки:** 1 большой пучок петрушки, 6-8 перьев зелёного лука, 50-60 г тёртого твёрдого сыра, 1 яйцо, 1 яичный желток, 3/4 ст. молока, 1 зубчик чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подмороженное сливочное масло порубите с мукой. Добавьте 3 ст. л. холодной воды и соль. Замесите тесто, накройте его плёнкой, положите на 30 мин. в холодильник.

2. Приготовьте начинку. Петрушку и зелёный лук мелко нарежьте, положите в миску. Добавьте тёртый сыр, слегка взбитое яйцо, желток, молоко и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, выложите в форму, присыпанную мукой, сделайте небольшие бортики. На тесто разложите начинку. Накройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте около 30 мин. Затем фольгу снимите, выпекайте до образования румяной корочки.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

РЫБА С ЗЕЛЕНЬЮ И МАНДАРИНАМИ

На 500-600 г рыбного филе: 1/2 ст. белого сухого вина, 5-6 мандаринов без косточек, 1-2 луковицы, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, 200 г сметаны, 100 г тёртого твёрдого сыра, сливочное или раст. масло, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, посолите, поперчите, посыпьте приправой, залейте вином. Оставьте на 30-40 мин.

2. Зелень мелко порубите, потушите в масле. Репчатый лук порежьте полукольцами, также обжарьте в масле. Мандарины очистите, разделите на дольки.

3. На дно смазанной маслом формы выложите тушёную зелень, сверху – кусочки рыбы, затем обжаренный лук, дольки мандаринов. Всё залейте сметаной, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 40 мин. в духовке при 180°C.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ

На 700-800 г мясного фарша: 2 луковицы, 1 яйцо, 1 маленькая булочка, молоко, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** по 1 пучку шпината и щавеля, моцарелла или любой другой сыр. **Для гарнира:** 3-4 картофелины, 150 г грибов, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 2-3 помидора, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте мелко порезанный лук, яйцо, замоченную в молоке и отжатую булочку. Всё перемешайте, посолите, поперчите по вкусу.

2. Для начинки шпинат и щавель обдайте кипятком, нарежьте соломкой, сыр порежьте кубиками.

3. Подготовленный фарш раскатайте на листе пергамента в пласт. На фарш разложите шпинат и щавель, сверху – кусочки сыра. При помощи пергамента сверните рулет и аккуратно выложите его (без бумаги) на смазанный маслом противень. Сверху посыпьте молотыми сухарями.

4. Все овощи и грибы вымойте, почистите, нарежьте крупными ломтиками. Посолите, перемешайте, выложите вокруг рулета на противень. Сбрызните овощи раст. маслом. Запекайте 45-60 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Вместо шпината можно взять укроп, петрушку или другую зелень.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

ПИРОГ С РЕВЕНЬМ И КЛУБНИКОЙ

На 1,5 ст. муки: 200 г творога, 100-120 г сливочного масла, щепотка соли. **Для начинки:** 1 большой стебель ревеня, 1 ст. клубники, 200 г сметаны, 2 яйца, 1/2 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло порубите вместе с мукой и солью. Добавьте протёртый творог и ещё раз порубите. Скатайте тесто в шар, положите на 30-40 мин. в холодильник. Затем тесто раскатайте, сверните вчетверо, ещё раз раскатайте. Положите в холодильник ещё на несколько минут.

2. Приготовьте начинку. Ревень и клубнику порежьте кусочками. Сметану слегка взбейте с яйцами и сахаром.

3. Тесто выложите в форму, сделайте бортики. На тесто положите ревеня с клубникой, залейте сметанно-яичной массой. Выпекайте около 40 мин. при 180°C. Начинка должна «схватиться».

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

ФРИКАДЕЛЬКИ С ЩАВЕЛЁМ И ФЕТОЙ

На 500 г говяжьего фарша: 150 г щавеля, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 4 зубчика чеснока, 100 г феты, 2 яйца, 2-3 ст. л. кунжутного семени, раст. масло, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья щавеля промойте и тонко нарежьте. Лук и петрушку порубите. Чеснок пропустите через пресс.

2. В мясной фарш добавьте щавель, лук, петрушку, чеснок и раскрошенную фету. Высыпьте кунжут, добавьте слегка взбитые яйца. Посолите, поперчите.

3. Из полученной массы сформируйте фрикадельки размером с крупный грецкий орех, обжарьте их со всех сторон на смазанной маслом сковороде в течение 5-7 мин.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь



САЛАТ ИЗ СЕЛЁДКИ СО СВЁКЛОЙ И ЙОГУРТОМ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
159
ккал
в 1 порции

На 200 г филе солёной селёдки: 4 варёных яйца, 2 варёных свёклы (300 г), 1 луковица (100 г), 250 г натурального йогурта, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока или фруктового уксуса, 1/2 ч. л. сладкой горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте четвертькольцами, замаринуйте в лимонном соке или уксусе на 10-15 мин.
2. Филе селёдки, яичные белки и свёклу нарежьте тонкой соломкой. Перемешайте, добавьте отжатый от маринада лук.
3. Для соуса разотрите желтки с сахаром, смешайте с йогуртом, добавьте немного горчицы. Заправьте соусом салат, перемешайте.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

ПЕЧЁНОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
245
ккал
в 1 порции

На 1 л воды: 300 г говяжьей печени, 2 картофелины (200 г), 1 луковица (80 г), 1 морковь (100 г), 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промываем, нарезаем кусочками. Картофель очищаем, нарезаем кубиками.
2. Картофель с печёночной опускаем в кипящую воду, варим до готовности. Солим, перчим по вкусу. Затем измельчаем в блендере в пюре.
3. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле.
4. Суп-пюре доводим до кипения, добавляем лук с морковью. Варим 1-2 мин.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С КРЕВЕТКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
155
ккал
в 1 порции

На 800 г филе трески: 250 г очищенных варёных креветок, 2 яичных белка, 1 луковица (100 г), 150 г зелени (укроп, петрушка, зелёный лук), 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вместе с луком измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте взбитые белки, лимонный сок, молотый перец и соль. Перемешайте.
2. Зелень вымойте, обсушите, измельчите вместе с оливковым маслом в блендере.
3. Рыбный фарш соедините с зеленью. Добавьте креветки, перемешайте.
4. Приготовленную массу выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 30-40 мин. в духовке при 180-200°C.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

Что съесть, чтобы похудеть



в каждом номере!

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ

ВСЕГО
в ПОРЦИИ
179
ккал
в 1 порции

На 500 г куриного фарша: 300 г капусты, 100 г корня сельдерея, 2 моркови (200 г), 2 луковицы (200 г), 3/4 ст. риса (150 г), 1 пучок зелени петрушки (50 г), смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуем, морковь и сельдерей натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим.
2. В толстостенную кастрюлю выкладываем подготовленные ингредиенты слоями: половина капусты, лука, промытого риса и моркови. Солим, перчим по вкусу, добавляем немного воды. Сверху маленькими кусочкам раскладываем куриный фарш, солим, перчим. Затем повторяем слои: капуста, лук, рис и морковь. Всё посыпаем рубленой петрушкой, выкладываем сельдерей. Вливаем ещё немного воды. Тушим под крышкой на слабом огне 40 мин., добавляя понемногу воды по мере её выпаривания. В конце приготовления всё перемешиваем.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
189
ккал
в 1 порции

На 600 г филе трески: 1 пучок петрушки (50 г), 40 г сливочного масла, щепотка молотого кориандра, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 300 г 10%-х сливок, 50 г зелени укропа, 1 ч. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере. Добавляем порубленную петрушку, кориандр. Солим и перчим по вкусу.
2. Из приготовленного фарша формует шарики, в центр каждого кладем маленький кусочек сливочного масла. Накрываем шарики плёнкой, кладем на 30 мин. в холодильник. Затем выкладываем на смазанный маслом противень и запекаем в духовке до готовности.
3. Для соуса взбиваем сливки с порубленным укропом. Добавляем оливковое масло, перемешиваем.
4. Готовые фрикадельки поливаем соусом и подаём к столу.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

ТЫКВЕННО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
214
ккал
в 1 порции

На 1 кг тыквы: 400 г говяжьего фарша, 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока, 100 г тёртого твёрдого сыра (эдама), 1 ст. л. томатной пасты, чёрный молотый перец, морская соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш выкладываем в сотейник, добавляем немного воды. Тушим, помешивая, 3-4 мин. Добавляем мелко порубленный лук, приправляем молотым перцем, тушим до готовности лука.

2. Томатную пасту разводим 2-3 ст. л. воды, выливаем в фарш, перемешиваем. Тушим ещё 5-7 мин. В конце приготовления добавляем мелко порубленный чеснок и ещё раз перемешиваем.

3. Тыкву очищаем, нарезаем дольками толщиной 5-7 мм, складываем в миску. Солим, перчим.

4. В форму для запекания выкладываем дольки тыквы в шахматном порядке так, чтобы было как можно меньше пустых мест. Сверху на тыкву кладем фарш, разравниваем его ложкой, сверху накрываем фольгой. Запекаем в духовке 40-45 мин. при 180°C. Затем фольгу снимаем, посыпая запеканку тёртым сыром. Запекаем ещё 10 мин. до образования румяной корочки.

СОВЕТ. Вместо тыквы можно взять кабачки или цуккини.

Н. М. КРАВЧЕНКО, г. Алексеевка

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
268
ккал
в 1 порции

На 600 г моркови: 600 г яблок, 2 ст. л. манной крупы, 1/2 ст. молока жирностью 1%, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очищаем, мелко нарезаем. Яблоки очищаем от сердцевин, нарезаем маленькими кубиками.

2. В сотейнике разогреваем 2 ст. л. сливочного масла. Добавляем морковь и молоко, тушим 5 мин. Добавляем яблоки, манку, сахар и щепотку соли. Тушим, помешивая, 3 мин.

3. Полученную массу охлаждаем, добавляем яйцо, перемешиваем. Формуем круглые котлеты, обваливаем их в сухарях и обжариваем с двух сторон на сливочном масле.

Г. С. ВОРОБЬЕВА, г. Орск

ТОРТ «СНЕЖИНКА»

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
165
ккал
в 1 порции

На 500 г мягкого творога жирностью 5%: 200 г сахара, 2 мандарина (200 г), 1 яблоко (150 г), 1 груша (150 г), 1 киви (100 г), 1 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замачиваем в 1 ст. холодной кипячёной воды. Затем распускаем на водяной бане и охлаждаем.

2. Творог взбиваем с сахаром. Добавляем распущенный желатин и снова взбиваем.

3. Фрукты моем, очищаем, нарезаем кусочками.

4. В форму для торта укладываем слоями: фрукты, творожная масса. Слои повторяем несколько раз, последним должен быть творог. Ставим торт в холодильник на 5-8 ч. Перед подачей к столу переворачиваем на блюдо.

И. М. ВЫХУХОЛЕВА, г. Тверь

КУРИНОЕ ФИЛЕ ПО-КИТАЙСКИ

На 500 г куриного филе: 3 ст. л. соевого соуса (60 г), 2 ст. л. мёда (без верха), кусочек корня имбиря длиной 2-3 см.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соевый соус смешайте с мёдом и натертым на мелкой тёрке имбирём.

2. Грудку птицы залейте приготовленным соусом, поставьте на 6-8 ч. в холодильник.

3. Маринованную грудку выньте из маринада, запеките в духовке или на гриле в течение 10 мин.

СОВЕТ. Вместо куриной можно взять грудку индейки.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
167
ккал
в 1 порции

БУЛОЧКИ С ЛОСОСЕМ

На 1,5 ст. муки (160 г): 1 банка консервированного лосося (горбуши) в собственном соку (180 г), 2 яичных белка, 2/3 ст. 1%-го кефира (180 г), 50 г зелени укропа, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выньте из банки, удалите косточки, разомните вилкой. Добавьте яичные белки, кефир, порубленную зелень и муку, смешанную с разрыхлителем и солью. Всё тщательно перемешайте.

2. Кусочки теста разложите по силиконовым формочкам, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 25-30 мин. при 180-200°C.

О. С. ЕГОРОВА, г. Оленегорск, Мурманская обл.

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
94
ккал
в 1 порции

МЯСО В БРУСНИЧНОМ СОУСЕ

На 500 г телятины: 150 г ягод брусники (можно замороженной), 1 небольшой апельсин (150 г), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С апельсина тёркой снимаем цедру, выжимаем сок, выливаем его в чашу блендера. Добавляем бруснику, измельчаем. Насыпаем цедру, щепотку соли и всё перемешиваем.

2. В форму наливаем половину соуса, сверху выкладываем мясо. Заливаем оставшимся соусом. Запекаем около 1 ч. в духовке при 180°C.

Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва



КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ

На 500 г кальмаров: 3 помидора (300 г), 1 красный сладкий перец (200 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров очищаем, тщательно промываем, отвариваем в течение 3 мин. в подсоленной воде. Затем охлаждаем, нарезаем соломкой.

2. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем кубиками. Сладкий перец также нарезаем кубиками или соломкой.

3. Лук мелко рубим, обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета. Добавляем сладкий перец и помидоры. Тушим, пока соус не начнёт густеть. Солим, перчим по вкусу. Добавляем кальмаров, тушим ещё 3-5 мин.

С. С. КОТОВА, г. Искитим

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
225
ккал
в 1 порции

ГОВЯДИНА С СОУСОМ ИЗ ЧЕРЕМШИ

На 1 кг говядины: 120 г черемши, 2,5 ст. сливок, 3 ст. л. белого сухого вина, 2 ч. л. крахмала, 1 ч. л. горошин чёрного перца, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте 1,5 л воды, добавьте горошины перца, доведите до кипения. В кипящую воду опустите мясо, снова доведите до кипения, снимите пену. Варите на слабом огне под крышкой около 1,5 ч.

2. Черемшу промойте, обсушите, мелко порубите, взбейте с половиной сливок.

3. В сотейник налейте половину сливок. Добавьте 1 ст. мясного бульона и на сильном огне выпарите жидкость почти наполовину объёма. Добавьте крахмал, разведённый в белом вине. Варите 10 мин. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Добавьте взбитую со сливками черемшу. Проварите.

4. Готовое мясо нарежьте порционными ломтиками, полейте соусом, подайте к столу.

В. И. ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург



МЯСО С ЧЕРЕМШОЙ, ГРИБАМИ, ЯГОДАМИ

РУЛЕТКИ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

На 500-600 г филе свинины: 200 г замороженной стручковой фасоли, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 ч. л. порубленного укропа, 150 г тёртого твёрдого сыра, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем тонкими пластинами, отбиваем, солим, перчим. Оставляем в холодильнике на 2-3 ч.

2. Для начинки размороженную фасоль смешиваем с пропущенным через пресс чесноком и укропом, солим и перчим по вкусу.

3. На каждый ломтик мяса выкладываем по 1 ст. л. начинки, скручиваем в рулетики. Края скрепляем зубочистками.

4. Противень выстилаем фольгой, смазываем её оливковым маслом. На фольгу выкладываем рулетики, сверху накрываем фольгой, хорошо закрепляем края. Запекаем 1 ч. в духовке при 180-190°C. Затем удаляем аккуратно зубочистки, посыпая рулетики тёртым сыром. Запекаем ещё 10 мин.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск



ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ В ВИНЕ

На 500 г телятины: 150-200 г шампиньонов, 1 луковица, 3/4 ст. красного сухого вина, розмарин, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: маслины или оливки без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем небольшими кубиками, грибы — пластинками, лук — полукольцами.

2. Мясо обжариваем на сковороде с раскалённым раст. маслом в течение 5 мин. Перекладываем в миску. На той же сковороде обжариваем лук до золотистого цвета. Добавляем грибы, тушим 5-10 мин.

3. Затем к грибам добавляем мясо, розмарин, молотый перец и соль. Вливаем вино и 3/4 ст. воды. Тушим под крышкой 15-20 мин., периодически помешивая.

4. Готовое мясо с грибами выкладываем на тарелку, украшаем нарезанными колечками маслинами или оливками.

**Н. А. СТЕПАНОВА,
г. Новочеркасск**

СВИНАЯ ШЕЙКА С КЛЮКВОЙ И МИНДАЛЁМ

На 1-1,2 кг свиной шейки: 2/3 ст. клюквы, 100 г сырого миндаля, зелень укропа, петрушки, кинзы и базилика, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миндаль и зелень порубите, смешайте с клюквой. Посолите, поперчите.

2. Мясо нарежьте стейками, но не до конца, чтобы получился веер или приоткрытая книжка. Натрите со всех сторон солью, перцем и приправой. В разрезы вложите подготовленную начинку.

3. Мясо свяжите нитками, чтобы начинка не высыпалась, положите в кулинарный рукав для запекания. Рукав проколите сверху в нескольких местах, края крепко завяжите. Запекайте 50-60 мин. в духовке при 220-240°C.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

ТЕФТЕЛЬКИ-ШАШЛЫЧКИ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 500 г мясного фарша (говядина с бараниной): 1/2 ст. замороженной красной смородины, 3-4 зубчика чеснока, приправа для мяса, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте смородину, измельчённый чеснок и приправу. Посолите по вкусу, перемешайте, дайте постоять 15-20 мин.

2. Из фарша сформируйте шарики, оденьте их на деревянные шампура, заранее замоченные в воде. Выложите на решётку, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 10 мин., затем переверните на другую сторону и запекайте ещё 8-10 мин.

Е. Н. НАУМОВА, г. Кемерово

МЯСО С ОВОЩАМИ

На 400-500 г свинины; 2 моркови, 300 г очищенной тыквы, 2 луковицы, 1 плавильный сыр, 100 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем порционными ломтиками, разминаем руками (не отбиваем). Солим, перчим, обмазываем пропущенным через пресс чесноком, оставляем на 5 мин.

2. Морковь и тыкву натираем на крупной тёрке, лук мелко рубим.

3. В утятницу, смазанную маслом, кладем половину ломтиков мяса. Сверху слоями выкладываем овощи: морковь, поливаем сметаной, лук и тыкву. Затем кладем оставшееся мясо, морковь, сметану, лук, тыкву. Заливаем всё это водой, чтобы был покрыт второй слой мяса. Сверху натираем плавильный сыр. Плотнo закрываем утятницу крышкой, ставим в разогретую духовку. Готовим 1,5 ч. при средней температуре. Крышку не открывать!

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

КОТЛЕТКИ С ИЗЮМОМ

На 700-800 г свинины (корейки на кости); 200 г светлого изюма без косточек, 1/2 ст. белого сухого вина, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. каперсов, 8 ягод можжевельника, 2 веточки розмарина, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корейку разрезаем по ширине кости на 4 котлеты. Косточки зачищаем, мякоть отбиваем. Солим, перчим, панируем в муке.

2. Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета. Добавляем к луку мясо и розмарин. Жарим 5 мин. на среднем огне.

3. Ягоды можжевельника растираем в ступке, добавляем к мясу вместе с каперсами. Вливаем вино. Прогреваем на слабом огне, пока вино не выпарится на 2/3. Высыпаем промытый изюм. Накрываем всё крышкой, тушим около 30 мин., переворачивая периодически мясо.

4. При подаче к столу вынимаем из готового блюда розмарин.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

МЯСНОЙ РУЛЕТ «ОХОТНИЧИЙ»

На 1 кг мясного фарша: 6-8 полосок копчёного бекона, 1-2 луковицы, 1-2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, раст. масло, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 2-3 варёных яйца, 3 охотничьих колбаски.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, соедините с фаршем. Добавьте размоченный в воде хлеб без корок, яйцо, хмели-сунели, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешайте.

2. Прямоугольную форму смажьте раст. маслом, положите на дно 3-4 полоски бекона, на него половину мясного фарша. На фарш выложите в длину очищенные яйца и колбаски, накройте второй половиной фарша. Сверху положите оставшиеся полоски бекона. Запекайте около 1 ч, сначала при 250°C до образования лёгкой корочки, затем температуру уменьшите до 180°C и запекайте до готовности.

Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл

● Не втыкайте вилку в мясо во время жаренья, а переворачивайте его лопаткой, так как через сделанные вилкой отверстия вытекает сок и мясо становится сухим.

● Во время жаренья куски мяса не должны касаться друг друга.

● Чтобы придать остроту отбивным из телятины и свинины, перед жареньем посыпьте отбивные горчичным порошком.

О. С. ЗУДИНА, г. Новотроицк



СВИНЫЕ СТЕЙКИ В СЫРНОМ СОУСЕ

На 600 г свиной вырезки; 1 ст. белого сухого вина, 1 ст. сливок или сметаны, 120 г сыра камамбер без корки, 2 ст. л. сливочного масла, по 1 ч. л. измельчённых листьев майорана, шалфея и тимьяна (можно сушёную зелень), 3-5 веточек петрушки, 1 ч. л. горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте тонкими пластинками, слегка отбейте, поперчите, посолите. Обжарьте стейки на сливочном масле, затем переложите в жаровню и накройте, чтобы не остыли.

2. В сковороду влейте вино, насыпьте зелень, размешайте, доведите до кипения. Добавьте взбитые сливки или сметану, нарезанный сыр и горчицу. Нагревайте, пока сыр не расплавится.

3. Готовым соусом полейте мясо, украсьте веточками петрушки.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

МЯСНЫЕ УЗЕЛКИ

На 700-800 г смешанного фарша (свинина и говядина); 500 г шампиньонов, 3 луковицы, 3 моркови, 2 сладких перца, 4 помидора, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте вместе на раст. масле. Посолите, поперчите по вкусу.

2. Морковь и сладкий перец нарежьте соломкой, обжарьте на масле. Помидоры нарежьте ломтиками.

3. Мясной фарш посолите, поперчите, перемешайте. Разделите его на порционные котлеты, разомните их в лепёшки.

4. Фольгу нарежьте квадратами, смажьте раст. маслом. В середину каждого листа фольги положите мясные лепёшки. На фарш выложите грибы с луком, затем морковь с перцем, присолите. Сверху положите помидоры, тоже присолите. Край фольги поднимите со всех сторон вверх, соберите в виде узелка. Выложите узелки на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Запекайте 1 ч. при 200°C.

А. Е. ПЕСКОВА, г. Краснодар

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ



НАПИТОК «ОРАНЖЕВЫЙ» С ИМБИРЁМ

На 700 г нарезанной и очищенной тыквы: 3 апельсина, 1 см свежего корня имбиря, лёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную и нарезанную кубиками тыкву измельчаем в блендере до состояния пюре.
2. Из апельсинов выжимаем сок. Имбирь очищаем, натираем на мелкой тёрке, отжимаем сок.
3. Смешайте все соки в большом кувшине и подаём со льдом.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

КОКТЕЙЛЬ «ПРЯНЫЙ»

На 1 грейпфрут (лучше жёлтый, а не красный): 2 черешка сельдерея, 2-3 веточки свежего тархуна или другой пряной зелени (например, кинзы), 1/2 ст. холодной кипячёной воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей моем, очищаем от волокон, тархун моем, обсушиваем. Грейпфрут очищаем, разбираем на дольки, очищаем мякоть от плёночек.
2. Мякоть грейпфрута вместе с сельдереем и тархуном измельчаем в блендере до однородного состояния, добавляем холодную воду или лёд, перемешиваем и разливаем по бокалам.

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 банан или яблоко; 40 г рубленой зелени (петрушка, укроп, сельдерей, кинза, зелёный лук), 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан или яблоко очищаем, нарезаем кусочками. Зелень мелко рубим.
2. Все ингредиенты загружаем в чашу блендера, добавляем воду. Взбиваем до однородного состояния.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

КОКТЕЙЛЬ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ»

На 3 моркови: 1 яблоко, 1 маленький огурец, 2 черешка сельдерея, 1 маленький пучок шпината, 1 пучок зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь, яблоко и огурец очищаем, нарезаем кусочками.
2. Затем подготовленные овощи вместе с сельдереем и шпинатом пропускаем через соковыжималку. Добавляем немного воды, перемешиваем.

Такой коктейль очень хорошо пить по утрам вместо кофе.

С. М. МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

КОКТЕЙЛЬ «ВИТАМИН С»

На 1/2 ст. молока: 50 г чёрной смородины (можно замороженной), сок 1/2 апельсина, сахар по вкусу. Для украшения: долька апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбиваем в блендере молоко, чёрную смородину и апельсиновый сок с сахаром.
2. Коктейль переливаем в бокал, украшаем долькой апельсина.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

КОКТЕЙЛЬ «ЛЮБИМЫЙ»

На 1 ст. кефира: 1 огурец, 1 зубчик чеснока, по 2 веточки зелени кинзы, укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурец очищаем от кожицы, нарезаем ломтиками. Зелень и чеснок мелко рубим.
2. Все ингредиенты соединяем в чаше блендера. Добавляем кефир, молотый перец и соль. Взбиваем до получения однородной массы.

СОВЕТ. Если добавить в этот коктейль 2 ст. л. творога или запаренных овсяных хлопьев, то этот напиток может заменить завтрак.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

НАПИТОК «СЛАДКАЯ СКАЗКА»

На 1 ст. морковного сока: сок 1/2 апельсина, сок 1/4 лимона, 1 ч. л. мёда, 1/2 ст. кефира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все перечисленные ингредиенты соедините, перемешайте, разлейте по стаканчикам.

Е. И. ЛЕДНЕВА, г. Тамбов

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С КРАПИВОЙ

На 1/2 ст. клюквенного сока: 1/2 ст. морковного сока, 1/4 ст. крапивного сока, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву (можно использовать замороженную) разминаем толкушкой, отжимаем сок. Мезгу заливаем водой, доводим до кипения, процеживаем. Отвар соединяем с соком.
2. Морковь натираем на мелкой тёрке, отжимаем сок.
3. Соединяем клюквенный, морковный и крапивный сок. Добавляем по вкусу сахар, размешиваем, охлаждаем и подаём к столу.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород





ШАШЛИК ИЗ СВИНИНЫ С ВИСКИ

На 3 кг свиной шеи: 1 кг лука, 700 г помидоров, 3-4 зубчика чеснока, 1/2-1 ст. виски, раст. масло, зелень кинзы, петрушки, базилика, приправа для свинины, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем порционными кусками, лук — полукольцами.
2. Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу, мякоть разминаем. Добавляем порубленный чеснок, приправу для свинины, соль, виски, раст. масло и порубленную зелень.
3. Мясо перемешиваем с луком, заливаем приготовленным соусом, оставляем мариноваться 6-8 ч. Затем жарим на мангале до готовности.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

КУРИНЫЙ ШАШЛИК ПО-КРЕОЛЬСКИ

На 4 куриных филе: 200 г кокосового молока, 1 сладкий перец, 1 зелёный острый перец, 3-4 зубчика чеснока, 30 г корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, кинза, молотые зёрна кориандра, 1 ст. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем крупными кубиками, сладкий перец — кусочками. Острый перец, чеснок и имбирь мелко рубим.
2. Всё перемешиваем, добавляем соевый соус, рубленую кинзу, кориандр и оливковое масло. Заливаем кокосовым молоком. Маринуем не менее 2 ч. (лучше оставить на ночь).
3. Затем куриное мясо вперемешку со сладким перцем нанизываем на шпажки и жарим на гриле до готовности.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

ШАШЛИК ИЗ ЛОСОСЯ «РЫБАЦКИЙ»

На 800 г филе лосося (форели, семги): 1 пучок укропа, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. морской соли, щепотка белого молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Укроп мелко рубим, перемешиваем с сахаром, солью и молотым перцем.
2. Рыбное филе натираем приготовленным маринадом, накрываем плёнкой, оставляем на ночь в холодильнике.
3. Затем очищаем филе от маринада, нарезаем кубиками со стороной 5 см, нанизываем на тонкие шампура и готовим на мангале, часто переворачивая, около 5 мин.

В. М. ПЕЩЁВА, г. Томск

ШАШЛИК ИЗ БАРАНИНЫ С КАБАЧКАМИ

На 1,5 кг баранины: 2-3 молодых кабачка, 3 ст. л. раст. масла, 2 яйца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баранину и очищенные кабачки порежьте кубиками, сложите в миску. Посолите, полейте раст. маслом, перемешайте, оставьте на 30-40 мин. Затем нанижите, чередуя, на шпажки. Жарьте над углями до полуготовности.
2. Шашлики слегка охладите, посыпьте молотым перцем, полейте взбитыми яйцами и жарьте до готовности.

Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

ШАШЛИК ИЗ СВИНИНЫ С ХЕРЕСОМ

На 700-800 г свиного филе: 5 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. сухого хереса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1/2 ч. л. морской соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар растворите в 3 ст. л. горячей воды. Добавьте херес, соевый соус, кунжутное масло и соль. Всё перемешайте.
2. Мясо порежьте кубиками, залейте приготовленным соусом, перемешайте. Поставьте на 8-10 ч. в холодильник. Затем нанижите мясо на шампура и жарьте над углями или на мангале до готовности.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево

ШАШЛИК ИЗ КАЛЬМАРОВ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 1 кг кальмаров: 2 стручка острого перца, 1 пучок зелёного лука, по 1/2 пучка черемши и укропа, 1/4 ст. красного столового вина, 1/4 ст. оливкового масла, 2-3 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 2 апельсина, рубленая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим маринад. Зелень мелко рубим, добавляем нарезанный острый перец и сахар. Наливаем красное вино и оливковое масло, солим и перчим по вкусу.
2. Кальмары очищаем, промываем, нарезаем кусками размером 25-30 г, заливаем маринадом. Сверху кладем груз, ставим на 2-3 ч. в прохладное место.
3. Маринованные кальмары нанизываем на шампура, жарим по 5-6 мин. с каждой стороны. Украшаем готовый шашлык дольками апельсина и рубленой зеленью.

Е. С. КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

ШАШЛИК ИЗ ЛОСОСЯ «АПЕЛЬСИНОВЫЙ»

На 1 кг филе лосося: сок 1 апельсина, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушёного тимьяна, белый молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте прямоугольниками размером 7x4 см, сложите в миску.
2. Добавьте апельсиновый сок, пропущенный через пресс чеснок, оливковое масло, тимьян и молотый перец. Перемешайте, поставьте на 3 ч. в прохладное место. Затем нанижите рыбу на шампура и жарьте 10-15 мин. до румяного цвета.

Е. С. ЛАКЕЕВА, г. Калининград

На 250-300 г макарон-бантиков: 1 банка тунца в собственном соку, 1/2 баночки маслин или оливков без косточек, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 3-4 помидора, 1 ст. л. каперсов (если есть), 4 ст. л. оливкового масла, зелень по вкусу, перец, соль.



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

26

МАКАРОНЫ «НОВЫЙ ВКУС»



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Черешок сельдерея, лук и чеснок измельчите, обжарьте на оливковом масле.

2. Морковь очистите, нарежьте соломкой. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Всё добавьте к обжаренным овощам, тушите ещё 4-5 мин.

3. Помидоры натрите на крупной тёрке, кожицу выбросите. Маслины или оливки нарежьте кружочками. Всё добавьте к обжаренным овощам, потушите на умеренном огне 7-10 мин.

4. Затем посолите, поперчите, добавьте кусочки тунца, каперсы (если есть), перемешайте, немно-

го прогрейте.

5. Бантики сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем верните в кастрюлю.

6. К бантикам добавьте приготовленный соус. При подаче к столу посыпьте макароны с соусом рубленой зеленью.



ВОЛШЕБНЫЙ КУНЖУТ



Кунжут — древняя культура. Сегодня, в основном, вырабатывается в Индии и на Дальнем Востоке, в Китае и Корее. Однако родиной его считают тропическую Африку и юг Индии. Оттуда он распространился по миру. Ещё за 5000 лет до н. э. в Китае использовали кунжутное масло для светильников и делали из него сажу для туши. Жители Вавилона готовили кунжутные пироги, вино и бренди, также использовали масло для приготовления пищи и туалетных принадлежностей. Африканские рабы принесли семена кунжута в Америку, где он стал популярным компонентом в кухне южных штатов. До сих пор кунжутное масло — основное на Ближнем и Дальнем Востоке.

К сожалению, в нашей стране до сих пор кунжут чаще всего используют лишь в качестве украшения хлебобулочных изделий. Надеемся, что кунжут и кунжутное масло в ближайшие годы займёт в нашем меню достойное место.

ВКУС И АРОМАТ

Кунжут обладает сладковато ореховым вкусом и ароматом, имеет декоративный внешний вид, за счёт чего очень хорош в качестве посыпки и папировки.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

В состав кунжута входит белок, полезные ненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В и Е, а так же кальций. Всего 100 г семян кунжута покрывают суточную

потребность организма в кальции.

Кунжут прекрасно помогает от запоров, регулирует кислородный обмен в организме, сдерживающие процессы старения, способствующие обновлению клеток, снижает содержание холестерина в крови.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В зависимости от сорта растения семена кунжута бывают коричневого, красноватого, чёрного, желтого и цвета слоновой кости. Более темные

сорта считаются более ароматными. При покупке кунжута надо обращать внимание на аромат семян. Ни в коем случае не должно быть прогорклого запаха и запаха плесени.

КАК ХРАНИТЬ

Из-за высокого содержания масла семена кунжута быстро портятся. Лучше покупать их в маленьких количествах и использовать быстро. Хранить семена нужно в плотно закрытой посуде в тёмном месте.

Кунжутное масло хранится дольше семян. Но и его обязательно нужно хранить в тёмном, желательно прохладном месте в стеклянной таре.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● Кунжутное масло даже в небольшом количестве придает приятный ореховый вкус салату.

● В Китае и Японии семенами кунжута посыпают салаты и овощные блюда.

● В японской кухне кунжут вначале обжаривают, а затем добавляют в блюда из птицы и говядины.

● Кунжут часто добавляют в панировку при обжаривании рыбы и курицы.

● На всем Ближнем Востоке популярна паста из молотых семян кунжута, которая используется во многих рецептах для сгущения и ароматизации соусов и подлив.

● Кунжутная соль — одна из основных корейских приправ. Она представляет собой смесь обжаренных размолотых кунжутных семян и соли.

● В ближневосточной кухне размолотые семена кунжута в смеси с лимонным соком и чесноком используются, как соус к горячим лепешкам.

● Белый кунжут широко применяется для изготовления тахинной пасты, которая используется для производства сладких десертов, а вместе с сахаром и мёдом — для производства халвы.

● Семена кунжута используются для посыпания различного рода выпечки и лепёшек.

● В китайской кухне кунжутном посыпают ломтики яблок, поджаренные в жидком тесте и покрытые карамелью.

КРЕВЕТЧНЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

На 200 г очищенных варёных креветок; 300 г помидоров черри, 1 огурец, 200 г любого зелёного салата, оливковое масло, кунжут, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Черри режем пополам, огурец режем четвертинками, салат рвём руками.

2. Соединяем веточки, черри, огурец, салатные листья. Смешиваем, солим по вкусу, заправляем оливковым маслом, добавляем кунжут. Перемешиваем.

РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И КУНЖУТОМ

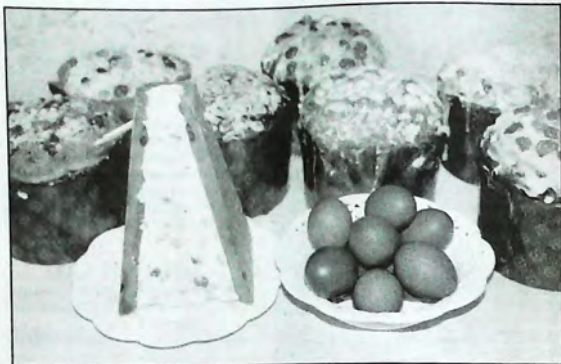
На 700-800 г любой крупной морской рыбы; 6 картофеля, 1 головка чеснока, кунжут, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим, нарезаем порционными кусками, выкладываем в огнеупорную форму, смазанную маслом.

2. Картошку чистим и режем кубиками. Чеснок чистим, режем кусочками. Насыпаем картошку и чеснок вокруг рыбы, солим, перчим, поливаем оливковым маслом, посыпаем кунжутными семечками. Ставим в разогретую до 180°C духовку, запекаем около часа.

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ



ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНАЯ ПАСХА С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 500 г свежего творога: 100 г сливочного масла, 100 г шоколада, 3/4 ст. сметаны, 1 ст. порезанного чернослива, 1/2 ст. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито, соедините с размягчённым сливочным маслом, натёртым на мелкой тёрке шоколадом, сметаной, хорошо промытым и мелко порезанным черносливом. Всё очень хорошо вымешайте.
2. Творожную массу выложите в выстланную салфеткой миску, края салфетки заверните вверх. Сверху поставьте блюдо, на него положите гнёт. Поставьте на 36 ч. в холодильник.
3. Готовую пасху переверните на тарелку, удалите марлю. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

СОВЕТ. Вместо чернослива можно взять мелкие цукаты.

А. М. ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ШОКОЛАДНЫЙ КУЛИЧ С ЦУКАТАМИ

На 1,5 ст. муки: 20 г сухих дрожжей, 5 яичных желтков, 2 ст. сахара, 2 ст. молока, 3 ст. л. какао-порошка, 3 ст. л. молотого миндаля, 1/2 ст. красного вина, 1 ст. л. рома, сок 1 лимона, 1/2 ст. апельсиновых цукатов, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотой гвоздики, 2-3 ст. л. панировочных сухарей, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с дрожжами и 1/2 ст. воды. Оставьте на 1-1,5 ч. Затем добавьте яичные желтки, взбитые с сахаром, молоко, какао, смешанное с молотым миндалём, вино, ром и лимонный сок. Всё тщательно перемешайте. Всыпьте измельчённые цукаты, корицу и гвоздику. Тесто хорошо вымесите, добавляя муку до нужной консистенции. Тесто должно получиться мягкое, воздушное и негустое.
2. Готовое тесто переложите в смазанную раст. маслом и обсыпанную сухарями форму, дайте немного постоять. Затем поставьте в разогретую духовку и выпекайте 1,5 ч. при 190-200°C.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

КУЛИЧ МОРКОВНЫЙ

На 1 кг муки: 200 г моркови, 100 г сливочного масла, 1/2 л молока, 1 ст. сахара (200 г), 50 г дрожжей, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь вымойте, очистите, нарежьте кусочками. Уложите в кастрюлю и залейте небольшим количеством воды (до 1/3 объёма, занимаемого морковью). Отварите под крышкой до готовности.
2. Протрите полученную массу сквозь сито, добавьте сливочное масло, молоко, просеянную муку, распущенные в небольшом количестве тёплого молока дрожжи, соль, сахар и замесите тесто. Дайте тесту подняться.
3. Подготовленные формы для куличей заполните наполовину, дайте тесту подняться.
4. После того, как тесто в формах поднимется и заполнит их полностью, установите куличи в духовку и выпекайте при температуре 180-200°C.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

КУЛИЧКИ «БЫСТРЫЕ»

На 1/2 л кефира: 2-3 яйца, 500 г сахара, мука, изюм, цукаты по вкусу, 1/2 ч. л. соды, уксус. Для глазури: 100 г шоколада, 3 ст. л. воды, 1,5 ст. л. сливок, 1/2 ст. л. охлаждённого сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир смешайте с яйцами и сахаром. Добавьте гашёную уксусом соду, размешайте. Потихоньку всыпьте муку и замесите тесто чуть гуще, чем сметана. Добавьте промытый и обсушенный изюм, цукаты. Ещё раз перемешайте.
2. Тесто разлейте по маленьким формочкам для кексов или кокотницам на 3/4 объёма.
3. Выпекайте 40-50 мин. при 180°C.
4. Для глазури шоколад растопите с водой в кастрюльке на медленном огне, добавьте сливки и снимите с огня. Постоянно размешивая, добавьте масло.
5. Полейте глазурью холодные куличи. Пока шоколад не остыл, можно посыпать кондитерской посыпкой.

В. М. ЛЕЩЕВА, г. Томск

● Пасхи делают двух видов: сырые и варёные.

Поскольку сырой творог долго не хранится, пасхи из него лучше делать небольшие. А варёная пасха может оставаться свежей всю неделю.

● Тесто для кулича должно подойти 3 раза: когда поставили опару, когда замесили тесто и в форме.

О. Ю. АНТОНОВА, г. Саратов

ПАСХА ЗАВАРНАЯ

На 1 кг творога: 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 5 яиц, 1,5 ст. сахара, 100 г изюма, ванилин, цукаты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог смешайте со сливочным маслом, протрите через сито. Добавьте сметану, яйца и половину сахара. Всё перемешайте, доведите до кипения и быстро охладите, постоянно помешивая.
2. В остывшую массу добавьте оставшийся сахар, изюм, ванилин и цукаты. Перемешайте, переложите в дуршлаг, выстланный влажной марлей. Сверху поставьте груз.
3. Готовую пасху переверните на тарелку.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево



КОРЕЙСКИЙ САЛАТ С КОНСЕРВАМИ

На 1 банку рыбных консервов в масле: 1 банка фасоль, 1 луковица, 3 моркови, 3 варёных яйца, 100 г майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную фасоль отвариваем в подсоленной воде до готовности.

2. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке, обжариваем по отдельности на раст. масле. Рыбу разбираем на кусочки, яйца мелко рубим.

3. В салатник выкладываем подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — фасоль, 2-й — лук, подсаживаем, перчим, 3-й — морковь, 4-й — консервы, 5-й — яйца. Сверху салат заливаем майонезом. Ставим на 1-2 ч. в холодильник, чтобы пропитался.

И. И. ГУСЕВА, г. Миасс

БАНОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ



ХОЛОДНИК С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 1,5 л кваса: 1 л кефира жирностью 1%, 1-2 банки любых рыбных консервов в масле, 2 варёных свёклы, 3-4 варёных картофеля, 2 огурца, 5 варёных яиц, по 1 пучку зелени лука, укропа и сельдерея, 100 г майонеза, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 2 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очистите, натрите на мелкой тёрке. Картофель и огурцы нарежьте мелкими кубиками, яйца и зелень порубите.

2. Перемешайте подготовленные продукты, добавьте измельчённые консервы, майонез и молотый перец. Залейте всё квасом и кефиром, посолите по вкусу. При подаче к столу добавьте в тарелки нарезанные тонкими ломтиками помидоры.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

ПАШТЕТ ИЗ ТУНЦА С ЛОСОСЕМ

На 1 банку тунца в собственном соку: 5-6 ломтиков копчёного лосося, 150 г сливочного сыра маскарпоне, 1-2 луковицы шалот, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунца выньте из банки, разомните вилкой и смешайте с маскарпоне.

2. Добавьте измельчённый лук и укроп. Посолите, поперчите, перемешайте.

3. Мелко порежьте ломтики лосося и добавьте в паштет. Выложите в небольшую форму.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

РЫБНЫЙ ПЛОВ

На 1 ст. риса: 1 банка рыбных консервов в масле, 1 луковица, 1 морковь, 4-5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. кетчупа или томатного соуса, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Натрите на крупной тёрке морковь, потушите. Добавьте кусочки рыбных консервов, кетчуп или томатный соус по вкусу и измельчённый чеснок. Потушите несколько минут.

2. Рис отварите в подсоленной воде до готовности. Откройте на дуршлаг, промойте холодной кипячёной водой. Затем смешайте с приготовленным соусом, посолите по вкусу.

С. И. НОСКОВА, г. Рыбинск

КЕКСЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 1-1,5 ст. муки: 1 банка консервированного тунца или лосося, 2 яйца, 2/3 ст. кефира или сметаны, 1/2 ч. л. разрыхлителя, маслины, тёртый твёрдый сыр, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выньте из банки, разомните вилкой.

2. Яйца взбейте с кефиром или сметаной, посолите по вкусу. Постепенно всыпьте муку с разрыхлителем, перемешайте. Затем добавьте мелко порезанные маслины, рыбу, тёртый сыр и порубленную зелень. Перемешайте.

3. Тесто выложите в силиконовые формочки, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте при 180°C до золотистой корочки.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА СО ШПРОТАМИ

На 4-5 картофелин: 1 банка шпрот, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 3 яйца, 4 ст. л. сметаны, раст. масло, сода на кончике ножа, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите в мундире, очистите, порежьте ломтиками.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте порезанные пластинками грибы. Жарьте до испарения жидкости. Снимите с огня, остудите.

3. Шпроты выньте из банки, помойте небольшими кусочками.

4. В смазанную маслом форму выложите слой картофеля, слегка посолите, затем — шпроты и грибы с луком. Залейте яйцами, взбитыми со сметаной, содой, солью и перцем. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 180°C.

Е. Н. РУКИНА, г. Петрозаводск



ПИРОЖНОЕ «СКАЗКА»

На 500 г муки: 200 г сливочного масла, 4 яичных желтка, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. разрыхлителя. Для безе: 4 яичных белка, 3/4 ст. сахара. Для прослойки: густой джем из кислых фруктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло перетрите с мукой и разрыхлителем в крошку. Добавьте яичные желтки и сахарную пудру. Замесите тесто. Разделите его на три части, в одну добавьте какао. Из теста скатайте 3 колобка, положите их в морозилку.

2. Для безе взбейте яичные белки с сахаром до устойчивых пиков.

3. Прямоугольную форму или глубокий противень выстелите пергаментом. На пергамент натрите на крупной терке одну часть теста. Намажьте его джемом. На джем натрите тесто с какао, сверху выложите взбитые белки. Затем натрите оставшуюся часть теста. Выпекайте 30-40 мин. при 180-200°C.

4. Готовый пирог выньте из духовки, разрежьте на квадратики или прямоугольники.

СОВЕТ. Если верх теста быстро зарумянится, накройте его фольгой.

М. И. ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ С ФИСТАШКАМИ

На 1 ст. муки: 2 яйца, 1 банка густого молока, щепотка ванилина, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом, раст. масло. Для начинки: 300 г абрикосового повидла, 150 г очищенных фисташек, 3/4 ст. сахара, 1 ст. л. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца. Взбивая, добавляйте густенку. Постепенно по 1 ч. л. всыпьте муку, каждый раз тщательно взбивая. Добавьте гашеную соду и ванилин. Ещё раз тщательно перемешайте.

2. Подготовленное тесто вылейте в смазанную маслом прямоугольную форму. Выпекайте 25-30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

3. Фисташки измельчите в блендере. Из сахара и 3/4 ст. воды сварите сироп, охладите его, добавьте коньяк.

4. У бисквита обрежьте аккуратно края, чтобы получился ровный прямоугольник или квадрат. Разрежьте вдоль на 2 коржа. Нижний корж пропитайте сиропом с коньяком, нанесите слой повидла. Накройте вторым коржом, смочите его сиропом, нанесите оставшееся повидло. Сверху посыпьте бисквитной крошкой, приготовленной из обрезков коржей, и фисташками. Затем разрежьте на пирожные любого размера.

В. А. ПАНОВА, г. Салават

САМЫЕ ВКУСНЫЕ ПИРОЖНЫЕ



ФИНИКОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

На 1 ст. муки: 100 г фиников без косточек, 1 ст. овсяных хлопьев, 150 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 3 ч. л. разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Финики нарежьте кусочками, заливаем 3/4 ст. кипятка, варим 5 мин. Снимаем с огня и остужаем.

2. Муку смешиваем с овсяными хлопьями и разрыхлителем. Добавляем порубленное ножом сливочное масло, втираем его в муку. Тесто должно быть похоже на хлебные крошки. Добавляем сахар, тщательно перемешиваем. Затем вливаем воду, в которой варились финики, перемешиваем.

3. Прямоугольную форму смазываем маслом, посыпаем мукой. Перекладываем в форму половину теста, раскладываем на него финики. Сверху накрываем оставшимся тестом. Выпекаем 45-50 мин. в духовке при 180°C.

4. Готовый пирог вынимаем из духовки, оставляем на 10 мин. в форме. Затем вынимаем его формы, полностью остужаем, разрезаем на пирожные.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар



КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДНЫМ СУФЛЕ

На 1 ст. (160 г) муки: 90 г творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для суфле: 200 г жирных сливок, 150 г замороженной ежевики или малины, 100 г малинового йогурта, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. желатина. Для смазывания формочек: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог смешайте с яйцом, растопленным сливочным маслом, сахаром и солью. Перемешайте. Добавьте муку, просеянную с разрыхлителем, замесите тесто. Тесто должно получиться эластичным, не липнущим к рукам.

2. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте стаканом или формочкой кружки. Выложите их в смазанные раст. маслом формочки, поставьте на 15-20 мин. в холодильник. Затем выпекайте в течение 20 мин. в духовке при 190°C. Готовые корзиночки остудите.

3. Приготовьте суфле. Желатин замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды, затем распустите на водяной бане и остудите. Размороженную ежевику или малину измельчите в блендере, смешайте с малиновым йогуртом. Добавьте желатин и взбитые сливки. Перемешайте до однородной консистенции.

4. При помощи кондитерского мешочка заполните остывшие корзиночки приготовленным суфле. Поставьте на несколько часов в холодильник.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННЫЕ ПИРОЖНЫЕ

На 1,5 ст. муки: 1 ст. манной крупы, 3/4 ст. сахара, 1 ст. л. соды. Для начинки: 500 г яблок, 500 г очищенной тыквы, 150 г сливочного масла, 1 ст. яблочного сока, сахар по вкусу. Для украшения: сахарная пудра или тертый шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку перемешайте с манкой, сахаром и содой.
2. Очищенные яблоки и тыкву натрите на крупной терке, смешайте с сахаром и яблочным соком.
3. В смазанную маслом форму насыпьте 1/3 мучной смеси, разровняйте. На неё положите половину яблочно-тыквенной массы. Сверху разложите 50 г разрезанного на кусочки сливочного масла. Затем насыпьте ещё слой мучной смеси, яблочно-тыквенное пюре, оставшаяся сухая смесь. Сверху разложите кусочки оставшегося сливочного масла. Выпекайте 50-60 мин. в духовке, нагретой до 170°C.
4. Готовый пирог остудите, разрежьте на пирожные, украсьте сахарной пудрой или тертым шоколадом.

З. Б. ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград



ПИРОЖНОЕ «ПАЛЬЧИКИ»

На 450 г готового слоёного бездрожжевого теста: 200 г печенья, 200 г сливочного масла, 2/3 банки густого молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто разверните, нарежьте полосками шириной 2-2,5 см, выложите на смоченный водой противень. Выпекайте около 20 мин. в духовке, нагретой до 180°C.
2. Печенье измельчите в крошку. Масло со густой нагретой, помешивая, на паровой бане до полного растопления масла. Снимите крем с огня и дайте немного остыть.
3. Каждое пирожное при помощи двух вилочек окуните в крем, сложите на тарелку, чтобы крем немного стёк. Затем обсыпьте крошкой из печенья. Дайте крему застыть.

А. А. БАРИШЕВА, г. Орск

ПИРОЖНОЕ «ГЛАЗУНЯ»

На 1 упаковку готового слоёного теста: 1 банка консервированных абрикосов, 1 яичный желток, 1/2 ст. сахарной пудры, сок 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто разверните, порежьте квадратиками, выложите на смоченный водой противень.
2. На середину каждого квадратика положите половинку абрикоса разрезом вниз. Квадратики теста сверху смажьте взбитым желтком. Выпекайте 15-20 мин. в духовке при 180°C.
3. Для глазури разотрите сахарную пудру с лимонным соком. Выложите глазурь на каждое пирожное вокруг абрикоса, дайте застыть.

Е. Н. НАУМОВА, г. Кемерово

ПЕСОЧНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЛИМОННОЙ НАЧИНКОЙ

На 1,5 ст. муки: 125 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 3 яичных желтка. Для начинки: 1 лимон, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 яичный желток, 1 яйцо, 1/4 ст. муки. Для посыпки: 3 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло нарежьте кусочками. Добавляем муку и сахар, взбиваем всё миксером. Взбивая, добавляем желтки и 1 ст. л. холодной воды. Из теста сформируем шар, заворачиваем его в пищевую пленку, кладем на 1 ч. в холодильник.
2. Затем делим тесто на 8-10 частей, раскатываем в пласты, раскладываем по формочкам. Вилкой делаем в тесте много проколов, убираем в холодильник ещё на 30 мин.
3. Готовим начинку. Взбиваем миксером сливочное масло с сахаром. Добавляем желток, яйцо и муку. Всё ещё раз хорошо взбиваем. Лимон очищаем, нарезаем тонкими кружками, удаляем косточки.
4. В формочки на тесто кладем кусочки пергамента, сверху насыпаем фасоль или горох. Выпекаем 150 мин. в духовке при 180°C. Пергамент с фасолью убираем.
5. В середину каждого пирожного кладем по кружку лимона, посыпав сахаром, сверху раскладываем крем. Выпекаем в духовке ещё 20 мин.

Е. Н. РУКИНА, г. Петрозаводск

● Если подержать лимон 5 мин. в горячей воде, можно будет выжать из него больше сока.

● Яичные белки взбиваются в крепкую пену легче, если поставить посуду с ними в холодную воду.

● Песочный корж будет особенно рассыпчатым, если в тесто добавить немного уксуса.

● Если поведено для начинки жидковато, добавьте в него 2-3 ст. л. измельченных сухарей или кукурузных хлопьев.

Советы прислала О. М. ЛАЗАРЕВА, г. Белгород



ПИРОЖНОЕ «ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНОЕ»

На 1/2 ст. муки: 4 яичных желтка, 1 белок, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. тертого миндаля, 1/2 ст. тертого шоколада, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки растираем с сахаром. Добавляем тертый миндаль и шоколад. Вводим взбитый в пену белок, насыпаем муку, аккуратно перемешиваем.
2. Из теста формируем круглые пирожные, выкладываем на смазанную маслом противень. Выпекаем в разогретой духовке до готовности.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань

ТВОРОГ ДЛЯ ПАСХИ

Раньше делала пасху только из домашнего творога. В прошлом году не было возможности пойти на рынок за хорошим творогом. По совету знакомой купила в магазине зернёный творог, но не который в заливке, а крупинками. Творог брала жирностью 9%. В нашем городе он продаётся в пакетах, пластиковых корбочках и ведёрках. Как и домашний, прокутила творог через мясорубку, а дальше по рецепту. Вы знаете, мне пасха очень понравилась.



Для
Н.И.СУВОРОВОЙ,
г.Воронеж

делала всё

А. П. ФИЛИППОВА, г. Воронеж

Для творожной пасхи покупаю обычный творог в пачках. Беру творог с высоким процентом жирности, но не творожную массу. Творожная масса слишком жирная, а в творог можно добавить масло, сливки, сметану по вкусу. Стараюсь покупать самый свежий творог. Предварительно кладу его под пресс, чтобы стекла сыворотка.

О. В. ИВАНОВА, г. Курск

ИЗ ЧЁРСТВОГО ХЛЕБА

У меня дома с белым хлебом обычно проблем не бывает. Сухарики белые едят с удовольствием. А вот с чёрным (увы, иногда черствеет) приходится придумывать разные варианты.

*Холодный суп из простокваши и чёрствого ржаного хлеба. Нарежьте небольшими кубиками 100 г ржаного хлеба, подсушите в духовке (но не поджаривайте!). Остудите, залейте 1 ст. простокваши или кефира, посыпьте сахаром, смешанным с корицей. И кушайте на здоровье! Очень полезное блюдо.

*Горячие бутерброды из чёрствого хлеба. Нарежьте чёрный хлеб ломтиками толщиной около 1 см и обжарьте на сливочном масле (2 ст. л.). На обжаренном хлебе разложите кружочки помидоров, посыпьте рубленой зеленью, тёртым сыром и поставьте на 5-10 мин. в разогретую до 180°C духовку. Начинку можно сделать и другую, в зависимости от того, что есть в холодильнике.

З. А. ЕГОРОВА, г. Липецк

Сделайте из хлеба сухари

Чёрствый хлеб можно перекрутить в мясорубке на панировочные сухари. Потом использовать их для котлетного фарша, предварительно размочив в молоке, а также для панировки мясных изделий, овощных и рыбных котлет.

А. М. АКУЛОВА, г. Воронеж

Любимые гренки

Вы спрашивали, что приготовить из чёрствого хлеба. Приготовьте сладкие гренки, не пожалейте. Напомню рецепт. Он простой, но о нём почему-то забывают. В глубокую тарелку разбиваем 1 яйцо, взбиваем с 1 ст. л. сахара. Добавляем 1 ст. молока, тщательно перемешиваем. Зачерствевший батон нарезаем ломтиками примерно в 1 см толщиной. Разогреваем сковороду, вливаем раст. масло. Ломтики батона поочередно погружаем в яично-молочную смесь, не спеша переворачиваем, чтобы молоко впиталось в булку. Выкладываем на сковороду и обжариваем гренки с двух сторон до образования золотистой корочки. Подаём к столу, пока гренки горячие. Просто, но нравится всем.

А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ С ЧЕРЕМШОЙ



Для
М.С.КУРАВЛЕВОЙ,
г.Орёл

Весной, когда на рынках появляется черемша, многие обходят её вниманием, потому что не знают, что из черемши приготовить. По вкусу и аромату черемша напоминает чеснок. С черемшой люблю готовить весенние салатики, рулетики и супы.

САЛАТ С ЧЕРЕМШОЙ И КУКУРУЗОЙ

На 150 г черемши: 3 варёных яйца, 1 баночка консервированной кукурузы, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Черемшу вымойте, отрежьте кончики. Черешки с листиками мелко порубите.
2. Варёные яйца очистите, нарежьте кубиками. Соедините с черемшой, кукурузой и заправьте майонезом.

А. В. ЛИПАТОВА, г. Томск

ЗАКУСКА

«ВИТАМИННАЯ»

На 300 г творога: 200 г сметаны, 150 г черемши, 100 г зелёного лука, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: хлебцы или хлеб.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья черемши промойте, мелко нарежьте. Зелёный лук порубите.
2. Смешайте зелень с творогом и сметаной, посолите и добавьте перец.
3. Выложите массу на хлебцы или поджаренный хлеб и подайте к столу.

О. С. ГРЫМОВА, г. Курск

Подскажите, пожалуйста, рецепт домашнего шампанского, а точнее игристого вина. В последнее время увлеклась виноделием. Хочется попробовать сделать самой игристое, шипучее. Можно ли использовать для него ягоды? Если у кого есть опыт, буду очень благодарна за советы.

А. П. САФОНОВА, г. Волгоград

Можно ли варить борщ с кетчупом? У меня такая проблема: часто пропадает томатная паста, хотя храню её в холодильнике. Чем ещё можно заменить томатную пасту (кроме свежих помидоров)?

Л. Т. БАСТРЫКИНА, г. Пермь



Молодая актриса Агния Дитковските родилась в 1988 году в семье литовского режиссёра Олега Дитковскиса и российской актрисы Татьяны Лютаевой. До 2003 года Агния жила в Литве, а в 2004 году вместе с матерью и младшим братом переехала в Россию. Агния поступила во ВГИК, начала сниматься в кино. Её кинодебютом стал фильм «Жара», где она сыграла одну из главных ролей. На этом же фильме она встретила свою любовь — актёра Алексея Чадова, с которым прожила вместе три года. В 2009 году молодые люди расстались. Агния много снимается в кино, играет в театре, снимается в клипах и даже записывает песни. Несмотря на то, что актриса ушла из института, не закончив его, предложений и ролей у неё много. Из последних работ актрисы — одна из главных ролей в сериале «Робинзон».



вопросов

АГНИИ ДИТКОВСКИТЕ

О ПРОФЕССИИ И ОБРАЗОВАНИИ

— Вы известная актриса в России, Литве, странах СНГ, но при этом не скрываете, что отказались получить высшее актёрское образование. С чем это связано?

— Да. Я отучилась во ВГИКе год, после чего решила бросить учёбу. Это связано с тем, что я скорее практик, чем теоретик. Мне было неприятно, как однокурсники и преподаватели реагировали на то, что я и учусь, и снимаюсь в кино. Не понимаю, зачем мы тогда учимся, если не получаем практических навыков?

— А у кого вы больше всего учились на практике?

— Во-первых, это режиссёр Владимир Владимирович Мирзоев. Я дебютировала в кино в эпизоде его картины «Знаки любви». Потом участвовала в его театральных постановках, а совсем недавно сыграла Марину Мнишек в фильме «Борис Годунов», который он поставил.

Во-вторых, моя мама — известная актриса Татьяна Лютаева, которая тоже мне очень много дала и с которой мне очень комфортно работать.

О СТИЛЕ, МОДЕ И ПОКУПКАХ

— Какой стиль вам ближе по духу?

— Я минималист в плане моды. Больше люблю спокойное и лаконичное. Иногда я ношу разноцветные пёстрые вещи. Они мне поднимают настроение.

— А вы следите за модой?

— Честно говоря, не так чтобы очень. Я покупаю журналы о моде, но не вырезаю понравившиеся модели и не бегу с этим листочком по магазинам. Для меня модно то, что мне нравится и в чём мне комфортно. Если какую-то модную вещь мне неудобно носить, то я ни в коем случае не буду истязать себя. Вообще, похоже по магазинам меня отягощают и изматывают. Я быстро устаю, и мне становится скучно.

О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ И СОВЕСТИ

— А как часто вы участвуете в благотворительных акциях?

— В Москве я вхожу в попечительский совет Центра здоровой молодёжи, помогающего в реабилитации бывшим алкоголикам и наркоманам. На первый взгляд, звучит отпугивающе. Но когда я приезжаю на их встречи, понимаю, насколько всё это важно и помогает людям.

По большому счёту, я не могу сказать, что занимаюсь благотворительностью. Я просто дружу с этими людьми, общаюсь с ними. Мне кажется, что можно добрым словом и пониманием сделать очень многое, в том числе и изменить жизнь. И делаю я это не только для них, в первую очередь я делаю это для себя. Для своей совести.

О РОЛЯХ

— А какую роль вы бы хотели сыграть?

— Я мечтаю о роли Катарины из «Укрощения строптивой» Уильяма Шекспира. Но понимаю, что пока

слишком неопытна для неё. Поэтому играю в кино и в театре! На театральной сцене сейчас у меня две роли: в спектаклях «Дракон» по Шварцу и «Вероника решает умереть» по Пауло Козльо. Общими я горжусь, но... Так хочется большего!

О ЛИЧНЫХ СЕКРЕТАХ

— С Алексеем Чадовым общаетесь?

— Если мы где-то встречаемся случайно, то здороваемся — и всё.

— С мамой вы близки?

— У нас даже больше, чем дружба. Мама всё обо мне знает.

— А не работает принцип: не скажу маме, чтобы она не волновалась?

— В нашем случае точно не работает. Думаю, нас сплотил переезд из Вильнюса в Москву. Экстремальная ситуация сближает людей. Переезд пришёлся на мой переходный возраст, так что и на наших отношениях не помешал. Хотя какие-то выходы с моей стороны были.

О СЕБЕ

— Вы целеустремлённый человек или плывёте по течению?

— Если я чего-то хочу, то непременно добьюсь. Мне не стыдно признавать, что я чего-то не знаю и не умею. Вокруг так много интересного, что очень хочется созерцать, познавать и впитывать.

— Не стыдно чего-то не знать, а стыдно...

— ...не хотеть знать. Да. Или ещё: «...с учёным видом знатока, хранить молчание в важном споре».

НА ЧТО ГОДИТСЯ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Растительное масло — ценный пищевой продукт. Однако в быту растительное масло применяют не только для приготовления вкусных и полезных блюд. Благодаря своим свойствам растительное масло необычным образом выручает в самых разных бытовых ситуациях.

ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

● Если вам предстоит резать острый перец, то предварительно смажьте руки маслом. Тогда не будет ципать, если на руке есть ранка и если кожа слишком чувствительная. Также не потекут слёзы, если случайно потереть глаза.

● Острый перец, лук или чеснок гораздо проще употреблять в пищу в сыром виде, если предварительно залить их растительным маслом.

● Если вы попробовали острый перец или сырую свёклу и во рту невыносимо жжёт, возьмите на язык 1-2 ч. л. растительного масла, постепенно смазывая им рот и горло. Вскоре неприятное ощущение должно пройти.

ДЛЯ УБОРКИ

● Оливковое масло, в которое добавлен лимонный сок или белый винный уксус в соотношении 1/2 от общего объёма масла, поможет придать блеск полированной мебели.

● Кафельные стены, забрызганные водой и жиром, протрите бархоткой, смоченной в растительном масле, и они станут чистыми и блестящими.

СКОРАЯ БЫТОВАЯ ПОМОЩЬ

● Если к волосам прилипла жевательная резинка, воспользуйтесь любым растительным маслом, какое у вас есть в доме. Ту часть волос, к которым прилипла резинка, про-

мажьте растительным маслом, а затем аккуратно отделите волосы от резинки.

● Растительное масло поможет в распутывании цепочек. Если цепочка сильно запуталась, положите её в блюдечко с налитым раст. маслом. Затем начинайте распутывать. Благодаря маслу цепочка не будет цепляться сама за себя. После того, как все узелки будут распутаны, протрите цепочку мягкой салфеткой. Удалите остатки масла и заодно почистите цепочку.

● Подсолнечное масло хорошо впитывает в себя запахи, делая дыхание более свежим. Полоскание рта небольшой порцией масла ослабляет запах лука, чеснока, кофе и даже алкоголя. Для водителей дополним: только ослабляет запах, но никак не влияет на показатель алкоголя в крови.

● Если вы занозили руку, можно капнуть 1-2 капли подсолнечного масла на кожу вокруг занозы и мягко втереть. Масло смягчит кожу, и тогда извлечь занозу будет намного легче.

ДЛЯ РЕМОНТА

● Некоторые виды ремонтных работ приходится делать без рукавиц, отчего кожа рук становится вскоре сухой и морщинистой. Быстро восстановить её можно не только дорогими кремами, но и обычным подсолнечным маслом. Нанесите масло в ладони и потрите их друг о друга несколько минут. Вскоре масло впитается в кожу, и она станет мягкой. Этот рецепт популярен у маляров и штукатуров.

● Растительным маслом можно очистить кожу от краски.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

● При сильном умственном напряжении втирание масла в кожу головы снимает напряжение, придает блеск волосам, улучшает сон, устраняет депрессию и поднимает настроение.

● При суставных болях на ночь в места болевых ощущений втирают



кастовое масло, а сверху накладывают повязку из плотной ткани.

● При хронических запорах полезно за 30 мин. до каждого приёма пищи принимать по 1 ст. л. подсолнечного масла.

● Для предупреждения запоров рекомендуется добавлять в пищу (каши, гарниры, салаты и т.п.) растительное масло (подсолнечное, оливковое, льняное и др.).

МАСЛО И КОСМЕТИКА (для лица, тела и волос)

● Растительное масло можно использовать вместо пенки для бритья. Оно смягчает, питает кожу и не вызывает раздражения.

● При сухой коже головы полезно втирать в неё после мытья растительное масло: репейное, оливковое или очищенное подсолнечное.

● Оливковое или касторовое масло помогает при огрубевшей коже на коленях или на других частях тела. Масло втирают в кожу перед сном.

● Оливковое масло в смеси с минеральной водой (1:1) — прекрасное средство для снятия макияжа с лица и глаз.

● Смешайте кофейную гущу со щепоткой морской соли, оливковым маслом и жидким мылом (для вязкости). Нанесите на распаренную кожу, потрите рукавичкой, после чего смойте водой.

● Розовое масло. В эмалированную посуду всыпьте 1 ст. сухих лепестков роз. Залейте 1 ст. растительного масла и поставьте на водяную баню на 2 ч. Полученное розовое масло процедите. Масло очищает, тонизирует, питает сухую и нормальную кожу, делает её эластичной.





ОГНЕННАЯ ВАЛОТТА

Нельзя пройти мимо этого растения, когда оно горит на подоконнике ярким пламенем. Это цветёт пурпурная валотта или лилия Скарборо — неприхотливый родственник амариллиса. Род Валотта получил своё название по имени французского ботаника Пьера Валло. Эта красавица из тропиков в комнатной культуре известна с XVII века.

Относится валотта к семейству амариллисовых. Родина — Южная Африка. В культуре распространён вид Валотта прекрасная (*Vallota speciosa*). Узкие тёмно-зелёные листья валотты, красноватые у основания, образуют веер высотой до 40 см.

Цветки у валотты сочной пурпуровой окраски, блестящие, симметричные, шестилепестковые; расположены по 3-4 на прочной стрелке, возвышающейся над растением. Продолжительность цветения одного цветка — до 5 дней, одновременно цветут два-три цветка. При хорошем развитии луковиц растения цветут два раза в год — весной (май-июнь) и осенью (сентябрь-октябрь), что особенно ценно. Существуют также сорта с розовыми и белыми цветками.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Для нормального роста и цветения валотте требуется яркое освещение, включая прямые солнечные лучи в утренние и вечерние часы. А вот в летний полдень растение следует слегка притенять, особенно, если оно стоит на южном или юго-западном окне. Хотя восточные окна для валотты предпочтительнее.

Молодые растения в зимний период рекомендуются дополнительно подсвечивать, удлиняя световой день, не давая им вступить в период покоя, — это ускорит их развитие.

ПОЛИВ

Весной и летом валотту рекомендуют поливать обильно, 2-3 раза в неделю, зимой же — один раз в 10-14 дней, но земляной ком не должен пересыхать.

ТЕМПЕРАТУРА

Валотта не любит высокую температуру. В период роста и цветения она не должна превышать 23-24°C. Если же погода стоит жаркая, то растение следует убрать с солнечного подоконника. Зимой, в период покоя, температура

не должна превышать 10-12°C. Неблагоприятно на растении может сказаться резкий перепад температур ночью или сквозняк, если оно стоит на балконе.

ВЛАЖНОСТЬ

Летом, когда температура воздуха выше 24°C, растение необходимо регулярно опрыскивать так, чтобы вода не попадала на цветки. Листья валотты периодически нужно протирать влажной губкой.

ПОДКОРМКА

Во время роста и цветения (с марта по октябрь) валотту необходимо подкармливать один раз в две недели жидкими удобрениями для цветущих комнатных растений. На такие подкормки она отзовется благодарным и роскошным цветением.

ПЕРЕСАДКА

Цветок не очень хорошо относится к частым пересадкам, поэтому их совершают только в случае крайней необходимости, например, раз в 2-3 года. Цветёт валотта только тогда, когда её горшок не слишком велик или даже тесноват. Почву составляют из смеси листовой, перегнойной и дерновой

земли (4:2:1). Сажать следует в неглубокие, но широкие горшки. Хороший дренаж обязателен.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают валотту весной дочерними луковицами. Во время пересадки аккуратно отделяют детки и рассаживают по одной в маленькие горшочки диаметром примерно по 9-10 см. Луковички углубляют только наполовину. После посадки первое время поливают редко. Зацветают детки только на 2-3 год.

УХОД ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ

После того как валотта отцвела, дайте цветоносу засохнуть. Через несколько недель, когда цветонос полностью пожелтеет, срежьте его острым ножом или бритвой (но не ножницами!) как можно ближе к луковице, сократите полив и держите растение в прохладном помещении.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Из болезней, которые могут угрожать валотте, — это чаще всего серая гниль и фузариоз. Серая гниль образуется при излишнем

поливе в холодную погоду или зимой при прохладном содержании. Фузариоз же в первую очередь поражает корни растения. Быстрее всего от этой болезни погибает молодые луковички, тогда как взрослые луковички могут довольно долго противостоять ей. Обычно фузариоз распространяется с почвой, поэтому её заранее, перед посадкой, следует хорошо прогреть.

Из вредителей валотту чаще всего может поражать щитовка и красный паутинный клещ. При появлении этих вредителей обработайте растение инсектицидами.

Валотта легко выдерживает суровые условия наших подоконников. Она прекрасно смотрится и как горшечное растение и очень хороша в букетах. Порой создаёт впечатление, что чем хуже ухаживают за валоттой, тем обильнее она цветёт. Но это не так. Валотта, как и любое растение, любит, чтобы к ней относились бережно, с любовью, и тогда она часто будет радовать вас своим шикарным цветением.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



ЛЮБИТЬ... ДВОИХ

Можно ли любить двоих одновременно? Как ответить на этот вопрос? И стоит ли вообще об этом спрашивать? Такие отношения между мужчиной и женщиной отнюдь не редкость и существуют испокон веков. Но мы привыкли рассматривать их как любовный треугольник, который непременно имеет драматический конец. А ведь это совсем не обязательно.

РАЗДВОЕНИЕ В ЛЮБВИ

Любовный треугольник — сюжет классический. Мы с удовольствием, смотрим фильмы, читаем романы, в которых героиня или герой мечется между двумя возлюбленными. Но однажды в нашей жизни возникает эта проблема, и мы пытаемся разобраться: что же это такое — раздвоение любви? К чему оно ведёт: к триумфу или катастрофе? Как только перед нами встаёт вопрос — можно ли любить двоих одновременно — мы спешим ответить «нет», что нам кажется вполне логичным. В памяти всплывают и любимые фильмы, и примеры из жизни подруг, стремящихся вернуть неверного мужа или ускользающего возлюбленного. И представлять себя в роли влюблённой, совершенно искренне, одновременно в двух мужчин, тоже не очень хочется. Ведь это сколько же сил понадобится и фантазии, и сколько непредвиденных проблем может встать на пути! Короче, попасть в любовный треугольник прельщает далеко не всех.

Исключительное право на параллельные романы долгое время принадлежало мужчинам. Сегодня женщины всё чаще ведут себя таким же образом, словно желая стереть раз-

личия между полами. Что же толкает женщину на подобное раздвоение чувств?

НЕЖЕЛАНИЕ СОЗДАВАТЬ СЕМЬЮ

Все мы привыкли считать, что непременно все женщины стремятся выйти замуж. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что это совсем не так. Помню случай, когда мы у одной из подружек плакались друг другу за фушетом о мужьях, которые ведут себя не так, как хотелось бы, о недостатке внимания, об угасающей любви. Случайной свидетельницей наших излияний оказалась её двоюродная сестра, которая только усмехалась, не принимая участия в нашем разговоре. Я спросила потом подружку, почему сестра так себя вела. А очень просто. Замужем она не была, но имела одновременно двух любовников, которые не подозревали о существовании друг друга. Она не работала, была одета, как нам, с нашими мужьями, и не спилось, имела обставленную квартиру и даже голливудскую челюсть, короче, жила на полном их содержании. Отдыхала то с одним, то с другим на лучших курортах и т. п. И замуж ни за одного из них не собиралась (звали, точно знаю). Любила каждого из них

по-своему. Во всяком случае, каждый из них получал от неё то, что хотел, иначе бросили бы её в миг. В общем, она просто купалась в любви.

ПОДНЯТИЕ САМООЦЕНКИ

Женщины считают, что наличие двух, а то и трёх любовников поднимает её статус. Причём не столько в глазах окружающих, сколько в её собственных глазах. Чаще всего, причины такого поведения кроются в детстве, когда она не дополнила любви от родителей, потом от сверстников, долго оставаясь угловатым подростком на фоне расцветающих на глазах одноклассниц. И вот теперь настал её черёд — отомстить за причинённую некогда боль сразу всем: и мужчинам, и женщинам. Женщинам — за их самонадеянность, потому что красавицы-одноклассницы как-то быстро оцвели, а её расцвет пришёлся как раз на этот период. А мужчинам — за их равнодушие к ней в самом начале жизненного пути, когда их внимание было так необходимо для рождения будущей женщины.

ОТ ПЕРЕИЗЫТКА ЛЮБВИ

Есть женщины, которые не представляют себе жизни без праздника. Мало таких. Но они есть. А что такое любовь? Любовь — это и есть праздник. И для женщины, умеющей любить, не существует никаких «можно» или «нельзя». Два-три параллельных романа, что называется, «на разрыв аорты», для такой женщины — как воздух, без которого смерть. Но, что самое интересное, и мужчин — участников этих романов, устраивает такое положение вещей.

Каждый из них жаждет видеть её своей избранницей, своей женой, но не таит злобы и даже не испытывает ревности к своим соперникам — на такой недостижимой высоте стоит эта женщина. Каждый из них благодарит судьбу за те мгновения, дни, годы, которые она смогла подарить им, пусть даже «параллельно». Ну разве повернется язык назвать такие отношения безнравственными? Скорее, безнравственно жить с мужчиной в не любви. Вы скажете: а дети? И с этим у них все нормально: есть любимые дети от любимых ими мужчин, и их отцы воспитывают и своих детей, и чужих, лишь бы такая женщина была рядом.

В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ

Традиционно, мы ориентированы на моногамные отношения и надеемся встретить своего единственного и неповторимого, который может дать нам все, чего мы ждем от любви. Мы готовы с ним вместе состариться и умереть в один день. Но в жизни так редко бывает. Это почти сказка. В реальности же очень скоро выясняется, что ваш избранник не дотягивает до вашего идеала и едва ли сможет измениться ради вас. Подавляющее большинство женщин смиряется и живет обычной семейной жизнью, наступив на горло собственной песне. Кто-то решает разрушить брак и устремляется на поиски новой

любви. А кто-то рискует добираться «на стороне», если представляется такая возможность.

У меня же была подруга (развели пути-дорожки), которой не устаю восхищаться по сегодняшний день. В отношениях с мужчинами она достигла, на мой взгляд, высочайшей гармонии. Муж у нее был замечательный, но не Икар, а ей не хватало «полета». Тогда появлялся друг семьи. Действительно, друг, без кавычек. Совместная работа, совместный отдых, совместная стройка. Она буквально фонтанировала идеями, и он помогал (вместе с мужем) претворять их в жизнь. Все, что угодно, лишь бы с ней рядом. Параллельно, в другом городе, жила ее давняя любовь, с которой отношения не прерывались никогда. Причем он тоже был другом семьи. Все трое знали друг о друге — еще бы! Отношения тянулись годами. Благодаря любви этих мужчин она всегда оставалась женщиной «до кончиков» ногтей. Рядом с ней было радостно находиться, каждая минута была праздником и жизнь обретала смысл.

В ПОИСКАХ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Есть и такая категория женщин. Неумный темперамент при умении любить только себя, а в мужчинах видеть лишь средство для удовлетворения своих потребностей. Такие женщины, во все эпохи, появляясь

при дворе императора или среди богемы, сразу же становились центром притяжения. Как кометы, они неслись по жизни, оставляя свой след в биографиях самых ярких, самых талантливых людей. Такой кометой начала XX века стала Лилия Брик — возлюбленная Владимира Маяковского. Завладев раз и навсегда Маяковским, имея законного мужа Осипа, Лилия Брик, будучи сторонницей «свободной любви», продолжала жить беспечно и весело. То, что Маяковский страдал от разного рода «увлечений» подруги, ничуть ее не волновало. «Страдать Володе полезно, он помучается и напишет хорошие стихи», — говорила Брик. Тут нужно добавить, что за хорошие стихи Володя получал хорошие деньги, что позволяло хорошо жить ей и Осе, которых он содержал. 1927 год был ознаменован для Маяковского высшей точкой признания его как поэта при жизни. А для Лилии Брик это был год завершения романа с Краснощёковым и Кулешовым, а также год первой любовной неудачи с Пудовкиным. Современники обвиняли в смерти Маяковского Лилию Брик, а сама она до последнего дня носила на цепочке подаренное потом кольцо с её инициалами — Л. Ю. Б., которые складывались в бесконечное «ЛЮБЛЮ». Вот такая история.

Алла ОРЛОВА

ВЫВОДЫ И СОВЕТЫ

Так какой же вывод мы можем сделать из всего вышесказанного? По мнению психологов, любить двоих людей одновременно может лишь человек с сильной и развитой психикой. Любить двоих просто и потому, что в обществе такие отношения порицаются, считаются неприличными. Спросите любую из женщин, попавших в подобную ситуацию, она вам ответит: «Ах, как бы я хотела слепить из этих двоих одного, взяв у каждого те свойства и качества, которые меня привлекают и сводят с ума! Я бы избавилась от мук совести и обрела, наконец, покой и счастье». Но это, увы, невозможно. Поэтому, если уж вы попали в такую историю, прислушайтесь к нашим советам:

● Не отчаивайтесь, не теряйте самообладания! Как только вы начнете теряться, вас тут же накроет депрессия. Не давайте ей такого шанса. Живите так, как получается. Если в вашей жизни настал такой период, значит он вам необходим, чтобы разобраться в себе, вот и действуйте.

● Относитесь проще ко всему! Не думайте о том, что скажут окружающие. Повод для осуждения найдется всегда, даже если вы будете кристально чистым человеком. А жизнь вам подарена для того, чтобы вы сами научились ею распоряжаться. Иначе, какой в ней смысл?

● Мы с вами живём в реальном мире, и если вам хочется сказки, любите и радуйтесь тому, что у вас есть такой прекрасный дар. У любви много граней, живите, любите и преодолевайте препятствия! Поверьте, жизнь всё расставит по своим местам.



СВЯТАЯ МАТРОНА

В отрочестве Матроне представилась возможность попутешествовать. Дочь местного помещика, Лидия Янькова, брала её с собой в паломничества: в Киево-Печерскую лавру, Троице-Сергиеву лавру, в Петербург и другие города и святые места России. Существует предание о встрече Матронушки со святым праведным Иоанном Кронштадским, который по окончании службы в Андреевском соборе Кронштадта попросил народ расступиться перед подходящей к более 14-летней Матроной и громко сказал: «Матронушка, иди-иди ко мне! Вот идёт моя смена — восьмой столп России».

БЕЛАЯ ПТИЦА

Родители Матроны и их трое детей жили в крайней нужде, поэтому мать Матроны решила отдать будущего, четвёртого ребёнка в приют князя Голицына в соседнее село Бучалки. Но вскоре она увидела вещий сон и отказалась от этой мысли. Ещё не родившаяся дочь явилась Наталии во сне в виде белой птицы с человеческим лицом и закрытыми глазами и села ей на правую руку. Дочь родилась слепой, но мать любила своё «дитя несчастное».

О богоизбранности девочки свидетельствовало то, что при крещении, когда священник опустил её в купель, присутствующие увидели над младенцем столб благоухающего лёгкого дыма. Священник, отец Василий, был несказанно удивлён: «Я много крестил, но такое вижу в первый раз, и этот младенец будет свят». Существовал и внешний, телесный знак богоизбранности — на груди девочки была выпуклость в форме креста, нерукотворный нательный крестик.

Даром духовного рассуждения, прозорливости, чудотворения и исцеления Матрона была отмечена Богом с ранних пор. Близкие стали замечать, что ей ведомы не только человеческие грехи, но и мысли. Она чувствовала приближение опасности, предвидела стихийные бедствия. По её молитве люди получали исцеление от болезней и утешение в скорбях. К избу Никоновых шли люди, тянулись подводы, телеги с больными из окрестных сёл и деревень, со всего уезда, из других уездов и даже губерний. Привозили лежачих больных, которых девочка поднимала на ноги. В благодарность люди оставляли её родителям продукты и подарки. Так Матрона, вместо того чтобы стать обузой для семьи, стала её главной кормилицей.

СЕРДЦЕ РОССИИ

На семнадцатом году жизни Матроны внезапно отнялись ноги, и она лишилась возможности ходить. Сама матушка считала причину болезни духовной. Когда она шла по храму после причастия, она уже знала, что к ней подойдёт женщина, которая отнимет у неё способность ходить. Так и случилось. «Я не избегала этого — такова была воля Божия». До конца дней своих она была «сидячей». И сидение её — в разных домах и квартирах, где она находила приют, — продолжалось ещё пятьдесят лет. В 1925 году Матрона переезжает в Москву, где и проживёт до конца своих дней. С этого времени она становится бездомной странницей. Начались её скитания по родным и знакомым, по домам, квартирам, подвалам. Почти везде Матрона жила без прописки, иногда — чудом избегая ареста. Но Москву блаженная очень любила, говорила, что «это святой город, сердце России». Живя около трёх десятилетий в Москве, она совершала то духовно-молитвенное служение, которое многих привело к спасению. В день матушка принимала до сорока человек. Люди приходили со своими бедами, душевной и телесной болью. Она утешала, успокаивала болящих, гладила их по голове, освещала крестным знаменем, иногда шутила, порой строго обличала и наставляла. Она никому не отказывала, кроме тех, кто приходил с лукавым намерением.

ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ

Антонина Малахова: «Пришли однажды к моей бабушке две жен-



щины и пошли к Матроне на исцеление. Одна с верой шла, а другая с хитростью. Пришли к Матронушке. Одну она приняла, дала воды, а другой даже и воды не дала. «У меня», — говорит, — водички для вас нету». Приходят они обратно от Матронушки, а моя бабушка и говорит: «Ой, миленькая, я вам дам водички, у меня есть Матронушкина водичка!» Только налила водички, поставила на стол: «Вот, возьми», — и тут же бутылочка пополам раскололась, и водичка разлилась. Тогда бабушка моя зашумела: «Ай, что же я наделала, зачем я дала тебе водичку?» Побежала к Матронушке. Только входит, а Матронушка говорит: «Иди, иди! Я тебе сейчас покажу, как моей водичкой распоряжаться!» У меня у самой разве воды нету? Раздобрилась, дала! Что, дала ей воды-то?» — «Нет, матушка, не дала. Бутылка лопнула...» — «Я и знаю, что лопнула! У неё и в руках-то не должна моя водичка быть».

Василий Гуськов, житель села Себино, родины Матроны: «Через два дома от нас жил Семён Алексеевич; у него был племянник, хромой. Однажды зашёл к ним и слышу между ними разговор о Матронушке: «Все к ней ходим, а что она знает?» Вот племянник собирается (такой френч на нём был) и говорит: «Я её сейчас испы-

тако, навуру ей, что жениться хочу», Скоро он вернулся и рассказал, как Матреша его встретила: «Ты зрячий, грамотный, я слепая, к кому ты пришёл? Иди, иди отсюда!»

ПАЛАЦЦО ПИТТИ

Матушка, казалось, знала все события наперед. Вот что рассказывает о её удивительной прозорливости З. В. Жданова, у которой долгое время обитала Матронушка: «Матушка была совершенно безграмотная, а все знала. В 1946 году я должна была защищать в архитектурном институте дипломный проект «Министерство военно-морского флота». Мой руководитель, непонятно за что, всё время меня преследовал. За пять месяцев он ни разу не проконсультировал меня, решив «завалить» мой диплом. За две недели до защиты он объявил мне: «Завтра придёт комиссия и утвердит несостоятельность вашей работы!» Я пришла домой вся в слезах: отец в тюрьме, помочь некому, мама на моем иждивении, одна надежда была — защититься и работать.

Матушка выслушала меня и говорит: «Ничего, ничего, защитишься! Вот вечером будем пить чай, поговорим!» Я еле-еле дождалась вечера, и вот матушка говорит: «Поедем мы с тобой в Италию, во Флоренцию, в Рим, посмотрим творения великих мастеров...» И начала перечислять улицы, здания! Остановилась: «Вот палаццо Питти, вот другой дворец с арками, сделай так же, как и там — три нижних этажа здания крупной кладкой и две арки въезда». Я была потрясена её ведением. Утром прибежала в институт, наложила кальку на проект и коричневой тушью сделала все исправления. В десять часов прибыла комиссия. Посмотрели мой проект и говорят: «А что, ведь проект получился, отлично выглядит — защищайтесь!»

ПРОРОЧЕСТВА СВЯТОЙ МАТРОНЫ МОСКОВСКОЙ

Дар предсказания у святой Матроны проявился ещё в детстве. Однажды, в 1894 году она попросила у матери куриные перья. Выбрав самое красивое и большое, девочка ободрала его, говоря: «Вот так ободрут нашего царя-батюшку». Что и произошло впоследствии.

Ещё матушка Матрона говорила: «Будут грабить, разорять храмы и всех подряд гнать», при этом она сжимала пальцы вытянутых вперед рук и показывала, как люди будут делить участки земли, стараясь захватить себе как можно больше, «А потом все бросят землю и побегут кто куда».

Предсказала святая Матрона и Вторую мировую войну. Своим близким и другим людям она говорила: «Вот сейчас вы все ругаетесь, делите, а ведь война вот-вот начнется. Конечно, народу много погибнет, но наш русский народ победит».

А году в 1950-м святая Матрона говорила о том, какая жизнь будет в России: «Сначала уберут Сталина, потом, после него, будут правители — один хуже другого. Растащат Россию. «Товарищи» после войны

все хуже и хуже. Тяжкая. Придет время, когда перед вами положат крест и хлеб и скажут: выбирайте!» Матушку Матрону всегда окружали верующие люди, и у них не возникало сомнения, что они выбегают — конечно же, крест. Но они спрашивали ее: «А как же мы жить будем? Без пищи? Святая Матрона отвечала: «А мы помолимся, возьмем земельки, скатаем шарики, помолимся Богу, съедем и сыты будем!»

Матушка часто повторяла: «Если народ теряет веру в Бога, то его постигают бедствия, а если не каются, то гибнет и исчезает с лица земли. Сколько народов исчезло, а Россия существовала и будет существовать. Молитесь, просите, кайтесь! Господь вас не оставит и сохранит землю нашу!»

ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ

«После моей смерти на могилку мою мало будет ходить людей, только близкие, а когда и они умрут, запустеет моя могилка, разве изредка кто придет... Но через много лет люди узнают про меня и пойдут толпами за помощью в своих горестях и с просьбами помолиться за них ко Господу Богу, и я всем буду помогать и всех услышу».

Подготовила
Анна АРБО



поездат по загранице, зубы «сломают» и обратное на родину потянутся. И появится в то время Михаил — вот какой будет! Захочет он помочь, всё изменить, перевернуть, но у него ничего не получится. Начнутся смуты, распри, резня, пойдут одна партия на другую. Будет такое на малое время... Все будет: и молебны на Красной площади, и панихиды по убиенному Помазаннику Божию и его семье. Напрасно император Николай отрёкся от престола — пожалел народ, собою расплатился...»

В разговорах со своими близкими святая Матрона говорила: «Как мне вас жаль, доживёте до последних времён. Жизнь будет



Могилка Святой Матроны

ВЕСЕННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА

АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА причины

Аллергический насморк и атопическая бронхиальная астма обостряются в момент пробуждения природы, когда в воздухе появляется пыльца. Весенние обострения обычно связаны с цветением берёзы, орешника, ольхи, тополя, дуба и других деревьев.

Разобраться в том, пыльца какого растения является виновницей недомогания, непросто. Ведь сезоны цветения у многих растений совпадают. Например, в апреле-мае цветут не только деревья, но и мать-и-мачеха, и одуванчики.

Выяснить причину поллиноза и астмы поможет врач-аллерголог. Способов диагностики аллергии несколько. Но в последние годы предпочтение отдаётся информативному и безопасному анализу крови. Всем аллергикам рекомендуется сделать его заблаговременно.

ПРОФИЛАКТИКА

Узнав «свой» аллерген, проще спланировать профилактику. В сезон цветения ваша главная задача — как можно реже прикасаться к аллергеном. Идеально, если вам удастся взять отпуск и уехать в другую климатическую зону. Туда, где цветение уже закончилось или ещё не началось. Можете поехать в Прибалтику, Карелию, в Крым или отправиться в круиз.

Если же уехать не получается, ограничьте прогулки за городом, не выходите на улицу в сухую ветреную погоду. Старайтесь гулять после дождя, в пасмурные дни, когда пыльца прибита к земле. После прогулки чаще промывайте глаза и нос. Установите в квартире и офисе кондиционеры для очистки и увлажнения воздуха.

В сезон цветения избегайте приема незнакомых лекарственных препаратов и косметических средств на основе трав. Желательно соблюдать гипоаллергенную диету, так как определенные продукты могут усилить проявления поллиноза.

Для лекарственной профилактики аллерголог может порекомендовать препараты из группы так называемых стабилизаторов мембран тучных клеток. Их заблаговременный



приём может свести риск обострения к минимуму.

Возможно, вам необходима аллергенспецифическая иммунотерапия. Метод заключается в том, что в организм вводят аллерген, вызвавший заболевание, в постепенно увеличивающихся дозах. Это помогает предупредить дальнейшее развитие заболевания, снизить количество принимаемых лекарств.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

Что касается традиционных противоаллергических средств, то их принимают при первых признаках поллиноза. Сейчас при этих недугах отдают предпочтение препаратам последнего поколения. К ним относятся кларотадин, эриус, зиртек, летицен, цетрин. Все эти таблетки действуют достаточно продолжительно, не вызывают сонливости и совместимы с другими лекарствами.

Весеннее обострение астмы чаще всего тоже связано с аллергиями. Но, несмотря на это, антигистаминные препараты при этом недуге практически бесполезны. В этом случае врачи нередко рекомендуют гормональные ингаляторы.

Лечить поллиноз и бронхиальную астму нужно обязательно. Иначе с каждым годом организм будет реагировать на всё большее количество аллергенов. Но не занимайтесь самолечением. Назначить правильную диету и индивидуальное лечение,

Какие профилактические меры необходимо предпринять весной? Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

познакомить вас с календарем пыления растений может только аллерголог.

ОСТЕОХОНДРОЗ

причины

Начало дачного сезона нередко совпадает с обострением остеохондроза. Прострелы и боли в спине появляются из-за того, что ослабленные за зиму горожане не рассчитывают собственные силы.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы предупредить боль в спине, напрягайтесь постепенно. Никогда не поднимайте и не держите предметы на вытянутых руках. Это в десятки раз увеличивает нагрузку на позвоночник. Для поднятия предмета садитесь на корточки, а потом вставайте вместе с ним. Позвоночник должен оставаться прямым. Особую опасность представляет подъём тяжестей с одновременным поворотом в сторону.

Носите тяжести в обеих руках — общим весом не более 8–10 кг. Тяжёлый груз разумнее нести за плечами — в рюкзаке. После нагрузок на позвоночник всегда потягивайтесь, подтягивая руки вверх.

Держите поясницу в тепле. Если у вас уже болела спина, во время особых физических нагрузок пользуйтесь ортопедическим поясом.

После трудов хорошо попариться в сауне или русской бане с берё-

зовым венником. Тепловые процедуры благотворно сказываются на позвоночнике. Профилактически действует и массаж спины.

Если обострения остеохондроза беспокоят вас довольно часто, посоветуйтесь с врачом. Возможно, он назначит вам препараты из группы хондропротекторов. Эти лекарства представляют собой природные вещества, содержащиеся преимущественно в хрящах. Они играют роль в восстановлении смазки суставных поверхностей, а также участвуют в синтезе новой хрящевой ткани. Поэтому эти таблетки и капсулы предотвращают развитие остеохондроза. Для достижения эффекта их следует принимать в течение нескольких месяцев.

И помните: самый действенный и безопасный способ профилактики остеохондроза — плавание.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

Почувствовав дискомфорт в пояснице, бросьте все дела и лягте на спину на твердую теплую ровную поверхность. Для разогрева на самое больное место наклейте перцовый пластырь и нанесите согревающую мазь, например финалгон или никофлекс. Снимает боль и теплый шерстяной платок, электрическая грелка, мешочек с подогретым песком.

Хорошо помогает растирание спины такими противовоспалительными и обезболивающими средствами, как долгит-крем, фастум-гель, кетонал или вольтарен-эмульгель.

Делать обезболивающие инъекции и применять таблетки можно только по назначению врача. У препаратов, снимающих боль при остеохондрозе, довольно много противопоказаний и побочных эффектов.



ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ПАНКРЕАТИТ

ПРИЧИНЫ

Некоторые болезни имеют тенденцию к сезонным обострениям. Ухудшение самочувствия при гастрите и язве желудка и двенадцатиперстной кишки происходит именно весной. Обострения панкреатита в этот период — также не редкость. Они часто случаются у тех, кто неправильно соблюдал рекомендации по выходу из поста.

Бывает, что человек буквально «набрасывается» на жирную пищу. Но организм уже перестроился на другой режим работы, отвык от продуктов животного происхождения. Наша поджелудочная железа не может сразу выработать большое количество ферментов для переработки мяса, творога и сдобы.

ПРОФИЛАКТИКА

При гастрите и язве в сезон обострений желательно соблюдать определенную диету. Ее основу должны

составлять полужидкие каши и супы. Желательно отказаться от черного кофе, острых специй и блюд, содержащих глутамат натрия.

При хроническом гастрите и язвенной болезни очень важно как можно меньше нервничать. Потому что стрессы довольно часто могут усугублять сезонные недомогания. Людям с повышенной тревожностью для профилактики обострений важно применять успокаивающие препараты. Наиболее безопасными из них считаются травяные средства, содержащие валериану, пустырник, пион. Только желательно принимать их в форме таблеток, а не раздражающих желудок спиртовых настоев.

Успокаивающие фитопрепараты будут эффективнее, если применять их вместе с «желудочными» травами. Предупреждают обострение гастрита отвары и настои из цветков ромашки, семян льна, корня алтея.

Травы желательно чередовать раз в две недели. Длительность профилактического приема травяных настоев — полтора-два месяца. При необходимости через две недели «отдыха» курс можно повторить. Возможна и медикаментозная профилактика язвенных обострений, ее рекомендует гастроэнтеролог.


После поста переходить к обычной рационации питания следует постепенно. Во время пасхальной трапезы вы можете попробовать все деликатесы, но порции должны быть очень маленькими. И даже тем людям, которые никогда не страдали заболеваниями желчного пузыря и поджелудочной железы, рекомендуются препараты, содержащие пищеварительные ферменты. Их желательно принимать в течение 2-3 дней после окончания поста.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

Если у вас появились значительные болевые ощущения в верхней половине живота, надо обязательно обратиться к врачу. Не нужно принимать обезболивающие препараты и средства, снижающие кислотность самостоятельно. Вы можете «смазать» картину серьезной болезни. До прихода врача откажитесь от еды, пейте только воду. Если боль очень сильная, можно положить на живот лед, завернутый в полотенце.

В случае, когда желудок просто периодически «ноет», постарайтесь тщательно соблюдать диету. Если отказ острого и жирного не помогает уменьшить неприятные ощущения, обратитесь к доктору.





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

Женская консультация

Читала, что при эрозии хорошо помогают некоторые растительные препараты, особенно облепиховое масло. Эффективно ли такое лечение?

А. Р., г. Воронеж

От тампонов с облепиховым маслом больше вреда, чем пользы. Они стимулируют заживление, но эрозия — это не тот случай. От обычной ранки на коже она очень отличается. И такими приёмами можно ненадолго подтолкнуть к усиленному размножению опухолевых клеток.

Для лечения эрозии у рожавших женщин используются другие методики. Если на шейке матки нет грубых рубцов, можно провести прижигание электрическим током.

Помимо привычного электрического тока для борьбы с эрозией сейчас используется замораживание и хирургический лазер. Для замораживания применяется прибор, содержащий жидкий азот. Эта процедура практически безболезненна и, как правило, не оставляет рубцов. Полное заживление после «заморозки» наступает в течение двух-трёх месяцев.

Лечение хирургическим лазером на сегодняшний день — это самый предпочтительный метод. Он одновременно и воздействует на изменённый участок, и останавливает кровотечение. После такого лечения осложнения бывают редко, а восстановление длится от одного до двух месяцев.


В ряде случаев используют так называемый радионож. Он не выжигает и не вымораживает эрозию, а отсекает крохотный повреждённый участок. Это позволяет после удаления ещё раз уточнить диагноз.

Меня иногда беспокоят прозрачные выделения с неприятным запахом. Раньше они довольно быстро проходили без лечения, а сейчас длятся почти месяц. Как мне быть?

А. Т., г. Липецк

Выделения с запахом могут сопровождать самые разные заболевания, но наиболее характерны они для бактериального вагиноза. Он как раз имеет волнообразное течение: то «затихает» без видимой причины, то проявляется с новой силой.

Но чтобы выбрать метод лечения, нужно знать точную причину выделений. Если подтвердится диагноз «бактериальный вагиноз», придётся пройти курс лечения. Обычно при этом негде применять местные препараты по определённой схеме.



Первые месячные у меня пришли в 14,5 лет. Но сейчас мне 24 года, а менструации приходят нерегулярно, бывают задержки до 40-45 дней. Как мне быть? Грозит ли мне бесплодие?


А. С., г. Бобров,
Воронежская обл.

Как правило, цикл обретает регулярность в течение одного-двух лет. Если этого не произошло, нужно обязательно обследоваться у гинеколога-эндокринолога. Ведь сбои менструального цикла могут говорить о гормональном неблагополучии организма. Тем более, что первые месячные, пришли в 15 лет, а по современным меркам это довольно поздно.

Первым делом начните измерять базальную температуру. Это надо делать утром в одно и то же время, не вставая с постели. Заведите график базальной температуры и каждый день записывайте её. Достоверным можно считать результат после трёх месяцев измерения.

Это простой и доступный способ, который может показать, когда наступает овуляция и происходит ли она вообще. Если во второй половине цикла температура не поднимается выше 37,0°C, значит, овуляция не наступает. И для того, чтобы зачатие произошло, её придётся стимулировать специальными препаратами.

Разобраться в ситуации и скорректировать гормональный баланс следует как можно раньше, а не тогда, когда встанет вопрос о наступлении беременности.



У моей подруги месячные пришли уже на 3-й месяц после родов, хотя она и продолжала кормить ребёнка грудью. А у меня менструации нет больше года. Через какое время после родов в норме восстанавливается нормальный цикл?

И. С., г. Белгород

В среднем менструальный цикл восстанавливается примерно за полгода. Но определяющую роль здесь играет кормление грудью.

Если вы постоянно даёте малышу грудь и молока у вас много, то процесс восстановления затягивается до конца лактации. Если же грудного молока немного, то и менструальный цикл восстановится раньше.

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

ЧАСТЫЙ ПУЛЬС



У некоторых людей сердцебиение без очевидных причин учащается. Пульс может доходить до 90 и даже 100-120 за одну минуту. Почему так происходит и как быть?

Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Щитовидку — под контроль

Довольно частой причиной постоянного сердцебиения является повышенная выработка гормонов щитовидной железой. В этих случаях учащению пульса могут сопутствовать беспричинная потеря веса, нервозность, плохой сон.

КАК БЫТЬ

Причины появления тиреотоксикоза пока до конца не изучены. Известно лишь, что им чаще болеют женщины с наследственной предрасположенностью.

Поэтому особых мер профилактики на сегодня не существует. Но если поставить вовремя диагноз и пройти курс лечения, заболевание проходит без последствий.

Чтобы выяснить, связаны ли приступы сердцебиения с работой щитовидки, надо обязательно обратиться к эндокринологу. Он назначит обследование. Оно обычно включает УЗИ щитовидной железы и анализы на содержание в крови тироксина и ТТГ.

Если в анализах будут изменения, потребуется курс приема специальных таблеток. Препараты обычно неплохо переносятся, но если женщина планирует беременность, её лучше на время отложить.

Пониженный гемоглобин

Ещё одной довольно частой причиной сердцебиений бывает анемия, то есть пониженное содержание гемоглобина в крови. Это происходит из-за повышенных затрат жизненно важного элемента железа. Женщины теряют его во время месячных, беременностей и кормления грудью. В случае анемии пульс обычно частит даже при небольшой физической нагрузке и может сочетаться с одышкой и бледностью кожи.

КАК БЫТЬ

Анемию выявить очень просто. Нужно лишь сдать в поликлинике общий анализ крови и обратиться к терапевту. Если у вас обнаружат понижение уровня гемоглобина из-за недостатка железа, вам назначат таблетки, например, фенюльс или сорбифер.

По последним рекомендациям ученых, курс лечения не должен заканчиваться в момент восстановления нормальных показателей анализа крови. После выздоровления желательно принимать препараты железа ещё полтора месяца в уменьшенной вдвое дозировке. Так мы создадим в организме резервный запас железа.

Соответственно, заметно снизится риск повторного возникновения анемии.

В течение всего курса лечения и профилактики рекомендуется соблюдать определённую диету: есть больше мясных продуктов, фруктов, ягод, пить свежевыжатые соки, богатые витамином С. А вот цельное молоко, крепкий чай и кофе лучше ограничить.

Внезапная дистония

Если анализы крови и уровень гормонов щитовидной железы окажутся в пределах нормы, вполне вероятной причиной сердцебиений может быть дистония.

Отличительной особенностью сердцебиений при вегетососудистой дистонии является то, что они могут возникать в самых разных ситуациях. И с физической нагрузкой редко бывают связаны.

Например, некоторые женщины отмечают учащение пульса в душном помещении. Но иногда приступы начинаются даже в моменты полного покоя.

КАК БЫТЬ

Вегетососудистую дистонию считают «платой» за нервные перегрузки, неправильное питание и сидячий образ жизни. Всё это нарушает тонкие связи в головном мозге и провоцирует развитие вегетососудистой дистонии и сердцебиений. Поэтому главным моментом в нормализации самочувствия должен стать здоровый образ жизни.

Весьма эффективна для профилактики сердцебиения смесь настоек пустырника, валерианы, боярышника и пиона. Эта смесь действует лучше, чем травяные препараты, взятые по отдельности. Надо взять 100 мл настоек боярышника, по 50 мл настоек пиона, пустырника и валерианы, смешать и разлить во флакончики из тёмного стекла. Принимать настойку по 15-30 капель два раза в день. Курс лечения — от 3 недель до одного месяца.

Если нормализация образа жизни и приём травяных настоек вам не помогут, обратитесь к терапевту. Он может назначить «мягкие» препараты для нормализации тонуса нервной системы и различные физиотерапевтические процедуры. Например, электросон, воздушно-углекислые, йодо-бромные, жемчужные и другие ванны. Эти процедуры помогают расслабиться, снимают усталость и нервное напряжение. И тем самым предупреждают сердцебиение.

КАКОЙ ЖЕ Я БЫЛА НАИВНОЙ!

В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Эльвиры из г. Волгограда: «Вот уже неделю я схожу с ума, потому что узнала, что мой любимый человек женат и имеет ребёнка. Сегодня мне звонила его жена, оказывается, он ещё с одной встречался, кроме меня. Всем врал, как только мог. Со мной он был почти полгода, строил планы на будущее: пожениться, детей хочу и т. п. А я, дура, верила, сейчас глаза открылись, и я не знаю, как мне дальше жить? Его послала, не общаемся, и не собираюсь общаться с ним, но я просто не понимаю: как человек так может врать? Какая я всё же наивная до сих пор в свои 25!.. Хуже всего то, что я влюбилась в него очень сильно, я была счастлива с ним, а теперь жить не хочется... Как мне всё это пережить? Как вообще после такого верить мужчинам? Прошу вас, помогите». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Эльвиры.



ВАМ ПОВЕЗЛО

Эльвира, очень хорошо, что глаза открылись пораньше, всего лишь через полгода. Что не началась ещё совместная жизнь, что не ждёте ребёнка... Было бы гораздо тяжелее. Как бы это странно ни звучало, вам повезло. Попробуйте найти плюсы в своей ситуации. Это счастье, что тайная жизнь вашего мужчины стала для вас явной. Вы не думайте на тему «как он мог», с ним уже всё кончено. Лучше переключите свои мозги на что-то другое: идите на водительские курсы, учите иностранный — нужно отвлечься и вытеснить из головы все мысли о нём. Если есть возможность куда-нибудь выехать, собирайте чемодан и уезжайте, чтобы сменить обстановку. Говорят, что время лечит. И многие убеждались в правоте этих слов на своём жизненном опыте. Что касается глобальных выводов («как вообще после такого верить мужчинам»), то нельзя по поступкам отдельного мужчины судить обо всех остальных.

Мариянна, г. Омск

У ТЕБЯ ВСЁ ЕЩЁ
ВПЕРЕДИ

Здравствуй, Эльвира! Твоё письмо очень тронуло меня своей искренностью. И ты не сожалеть должна, а радоваться, что в свои 25 сохранила свою душу в чистоте. Теперь тебе просто нужно время, чтобы прийти в себя. Постарайся успокоиться и посмотреть на произошедшее с тобой со стороны. Ведь то, что с тобой случилось, случается со многими мужчинами и женщинами, так устроена жизнь.

Тебя предал любимый человек — это страшно. Но благодаря ему ты узнала, что такое любовь, ты была ведь счастлива с ним. Слабое утешение, но представь, скольких женщин, по разным причинам, любовь обходит стороной. Это поможет тебе пережить, такой сильный для тебя, удар. А верить мужчинам надо. Нельзя только по одному, не способному на верность, мужчине плохо думать обо всех остальных. Ведь бывает, что и верный, и надёжный, а любви нет. Поверь, Эльвира, у тебя всё ещё впереди!

Галина, г. Майкоп

СКАЖИ БЫВШЕМУ
СПАСИБО

Дорогая Эльвира! Не воспринимай произошедшее с тобой так трагично. Ведь на самом деле никакой трагедии не случилось. Да, твой мужчина оказался непорядочным человеком. Зато ты теперь знаешь, что встречаются в жизни и такие типы. Теперь тебя вряд ли будет так легко провестись. Если мужчина что-то скрывает, внимательная женщина это всегда заметит. Наверняка твой мужчина и домашний телефон тебе не давал, и домой не приглашал, и частенько в выходные и праздничные дни ты оставалась одна. Главное — не впадай теперь в другую крайность, и не меряй всех остальных мужчин по своему бывшему. Лучше скажи ему спасибо за тот жизненный опыт, пусть горький, но, видимо, необходимый тебе для того, чтобы избавиться от чрезмерной наивности. Живи дальше! Какие твои годы?

Анна, г. Екатеринбург

ДОЧЬ МУЖА ОТ ПЕРВОГО
БРАКА ЖИВЁТ С НАМИ

У меня с мужем разница в 17 лет. Живём уже четыре года. У него есть дочь от первого брака, ей 18 лет. Всё время жила у бабушки, но с сентября переехала к нам жить, так как удобнее в институт добираться (хотя на учёбу ходит через раз, прогуливает и весь день валяется дома). Теперь мы живём втроем в одной комнате (комната мужа) в коммунальной квартире. Я с ней абсолютно не могу найти общий язык, она постоянно мне хамит, за собой не убирает, мои вещи берёт без спроса, по дому не помогает вообще. Муж в свою очередь сказал, что влезать в наши разборки не будет, так как это «бабские дела, сами разберётесь». Все происходящее он считает нормальным. И с нами она будет жить ещё 3,5 года. Наша личная жизнь сошла на нет. После работы прихожу уставшая, но отдохнуть не выходит: сначала на кухню готовить на троих, потом уборка. Со стороны дочери вечные претензии: громко хожу, телевизор не выключаю, когда она спит, и т. д. Я вообще теперь не знаю, как себя вести дальше с его дочкой, и что будет с нашей семейной жизнью?

Екатерина, г. Санкт-Петербург, 25 лет

НЕ ЗНАЮ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ С НИМ БУДУЩЕЕ...

В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Евгении из г. Смоленска: «В моём возрасте я должна бы уже сама, руководствуясь здоровой логикой, разрешать свои проблемы, но, увы, я в тупике. Я вышла второй раз замуж, муж на 7 лет моложе. Живём очень хорошо только после грандиозных ссор. А так он мало чего знает, мне с ним не очень интересно. Раньше работали вместе, хоть общие темы были для разговоров, а сейчас нам вечером даже не о чем поговорить. К моему сыну от первого брака (ему 13 лет) он относится не всегда хорошо, может и нагубить. Может выражаться матом, не считаясь, что ребёнок рядом. На замечание, что нужно общаться хотя бы в рамках приличия, ответил: «Я всё понял, ты не за меня». Вчера узнала, что беременна. Он рад, а вот я не знаю, есть ли у меня с ним будущее. Моя мама категорически против него и тем более ребёнка. К слову сказать, живём в общежитии в съёмной комнате, у него куча кредитов и ребёнок от первого брака, которому он платит алименты, но с ним не общается. Ребёнок даже не знает, что он его папа». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Евгении.



ПОДРУГИ ХВАСТАЮТСЯ ЗАМУЖЕСТВОМ...

С моими подругами просто невозможно общаться стало. Они все повыскакивали замуж и теперь этим самым замужеством выпендриваются на каждом шагу, а то что хвастаться там нечем — это ведь не важно, главное ЗАМУЖЕМ. Одна за таджика вышла, помогает ему гражданство получить, уже прописала его в свою квартиру. Другая практически содержит мужа и материально помогает его малоимущей родне, взамен получает хамское отношение и неуважение. Родители третьей подарили молодоженам (да именно им обоим) трешку в центре, а новоиспечённому мужу машину, ни он, ни она не работают — содержат их её родители. Две из них даже ребёнка не могут завести, так как не потянут финансово и живут в коммуналке в родительской квартире. А у меня сейчас нет серьёзных отношений, но поклонников хватает. В театры, на выставки, в рестораны приглашаю регулярно. С карьерой, с деньгами у меня всё нормально. И квартира у меня своя, и машина, и дважды в год заграничный отдых. Мне нравится моя жизнь. Да я хочу замуж, но я хочу хорошо замуж, а не так чтобы мужу было выгодно со мной. Почему эти клуши считают, что их жизнь лучше моей, только из-за штампа в паспорте? Они ведь даже не могут сказать, что их мужья с ними, потому что они их любят. Ведь их мужьям выгодно с ними жить.

Ирина, г. Екатеринбург, 29 лет

ДУМАЙ О НАСТОЯЩЕМ

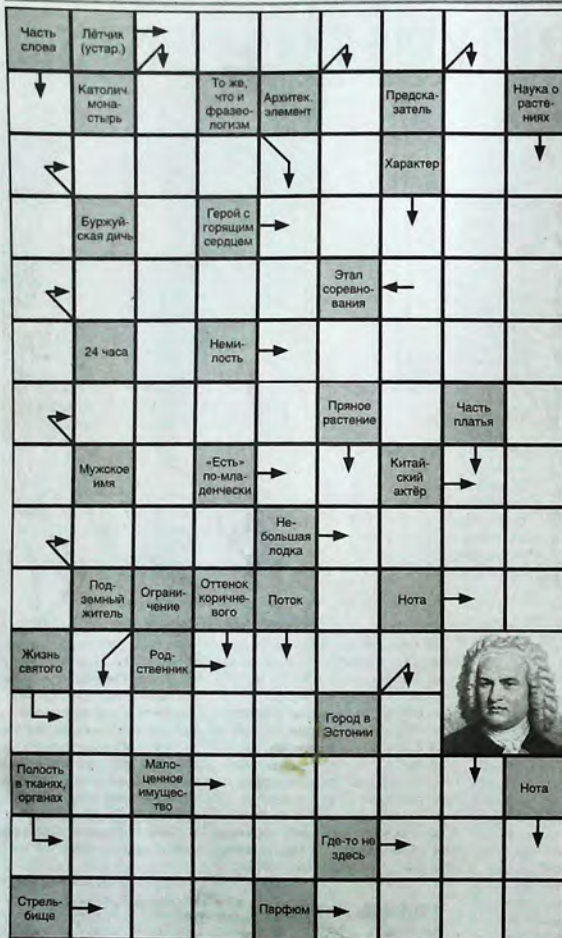
Евгения, прочитала твоё письмо несколько раз — ни слова не нашла о любви. Ты вообще была влюблена в своего второго мужа или вышла замуж просто так? Что вдохновляет — так это радость твоего мужа по поводу твоей беременности. К сожалению, бывает и обратная реакция очень умных мужчин, с которыми есть о чём поговорить. Женя, с финансами у тебя сложно, конечно. Как ты пишешь, у мужа куча кредитов, алименты. Но, опять же, плюс твоему мужику — алименты платит. Сейчас тебе не время думать о том, есть ли у тебя с ним будущее. Думай о настоящем. У тебя в животе уже живёт новый человечек. Твоя задача — выносить ребёнка и родить. Жизнь покажет, как всё сложится: будете вы с мужем вместе или разойдётесь. А твоей маме нужно было давать советы раньше, до твоего замужества.

Марина, г. Пенза

РОЖАТЬ НУЖНО ОТ НАДЁЖНЫХ МУЖЧИН

Вы знаете, Евгения, ваша интуиция вас не обманывает: с этим мужчиной у вас нет будущего. Ваш муж элементарно не сможет содержать вас с двумя детьми. Где вы собираетесь их поднимать? В съёмной комнате в общежитии? Нет, и там, конечно, люди живут. Но когда это складывается изначально, в юности. И то, нормальные мужики всегда стремятся построить свой дом и посадить дерево — ну вы знаете. А у вашего к 27 годам — ни кола ни двора, брошенный ребёнок, никаких интересов, долги. И, похоже, он считает, что никому ничем не обязан. И вы ещё верите ему, что он рад будущему ребёнку. Притворяется! Он просто загнан в угол своими проблемами. Рожать нужно от надёжных мужчин. Раз первый брак у вас не сложился, зачем снова наступать на те же грабли? В 35 вы уже просто обязаны, в первую очередь, думать о детях. Тем более, у вас сын растёт. Что ему может дать мужчина-неудачник? Не только, и не столько, материально, сколько духовно. Вот о чём думать надо.

Антонина, г. Нижний Новгород



— А мы их и не собираем. Когда дует ветер, они сами падают.

— А когда ветра нет?

— Ну... тогда неурожай.

■ ■ ■

В штабе ракетных войск:

— Сегодня пришёл приказ о сокращении штатов на 10%. Всем понятно?

— Да...

— А теперь детали: Я думаю, надо начать с Техаса, Флориды, Алабамы...

■ ■ ■

Едет военная колонна мимо деревни. Сидят две бабки на завалинке:

— Смотри, Семёновна, военные!

— Ага... Сейчас остановятся, полчаса будут карту разглядывать, потом подойдут и дорогу спросят...

■ ■ ■

Мужик сидит дома, вдруг начинаются мощные глухие удары в пол, от соседа снизу. Пол трясётся. Потерпев минут десять, он спускается, звонит. Открывает пьяный сосед, на голове каска:

— Серёга! Заходи! Я батут купил!

■ ■ ■

Утро. Гостиница. Капитан подходит к окну, открывает жалюзи, а там — саванна. Жирафы ходят, антилопы...

— Штурман, где мы?!

— В Африке, капитан.

— А как мы сюда приплыли?

— Мы не приплыли, а прилетели.

— О, да я ещё и лётчик!

■ ■ ■

Жена мужу:

— Слушай, я вчера случайно посмотрела список твоих звонков. Каждый третий звонок от какого-то Геня. Ты мне про него ничего не рассказывал!

Муж:

— Во-первых, если я ещё раз узнаю, что ты «случайно» посмотрела мой телефон — молись, во-вторых, GEMA — это ЖЕНА!!!

■ ■ ■

— И сказал Кашпировский мальчику: «Брось костыли и иди!» Мальчик бросил костыли и пошёл.

— А что у мальчика было-то?

— Насморк.

— А костыли — почему?

— Бабушке нёс!

■ ■ ■

У папуаса спрашивают:

— Как вы кокосы с пальм собираете?

АНЕКДОТЫ



Из жизни СКАРЛЕТТ ЙОХАНСОН



Скарлетт Йохансон родилась 22 ноября 1984 года в Нью-Йорке. Семья будущей актрисы никакого отношения к кино не имела. Отец Скарлетт, датчанин по происхождению, работал в строительной фирме, а мать была домохозяйкой.

У Скарлетт три старших брата, один из которых родился всего на три минуты раньше неё. Сначала их сочли близнецами, но чем больше выросли дети, тем очевиднее становилось, что они — двойняшки, то есть друг на друга не очень похожи. Есть у Скарлетт и старшая сестра — Ванесса. Она тоже актриса, но менее успешная.

Буквально с раннего детства Скарлетт мечтала стать актрисой на Бродвее. Кстати, имея свою девочку получила в честь главной героини знаменитого романа «Унесённые ветром», по которому снят не менее знаменитый фильм.

Когда двойняшкам исполнилось по семь лет, их, вместе со старшим братом, повели на кастинг в рекламное агентство.

Старшему брату сразу же предложили роль в рекламном ролике, но тут юная Скарлетт устроила такой протестующий рев, что была замечена чулки не всеми сотрудниками агентства. В результате она добилась своего: снялась в нескольких рекламных роликах, а через три года в первом настоящем фильме «Норт».

Учиться девочке было попросту некогда. «Я постоянно была на каких-то кастингах. Я могла просидеть два-три часа в ожидании своей очереди, а потом выяснять, что оказывается им нужен был китайский мальчик», — вспоминает Скарлетт. Шона Коннери, снимавшегося с юной актрисой в фильме

«Правое дело» (1995 г.) откровенно забавляло, когда в перерывах между съемками она решала примеры по математике. Дело дошло до того, что Скарлетт ушла из школы и брала лишь частные уроки. Позднее она поступила в частную школу со свободным посещением, которую окончила только в 2002 году. В колледж актриса поступать не стала.

Первым заметным фильмом в её карьере стал в 1998 году «Заклинатель лошадей», но по-настоящему зрителем запомнил Скарлетт Йохансон в 2003-м, когда вышла на экраны «Девушка с жемчужной серёжкой» и «Трудности перевода». А с 2005 года Скарлетт частенько именуют «музой Вуди Алена». Знаменитый режиссёр снял её в нескольких фильмах и дружен со Скарлетт настолько, что без всякого стеснения просил её при общении с прессой «всячески подчёркивать, насколько вредный у меня характер», что будет нелишним для поддержания имиджа «нудного сварливого старикашки». Впрочем, на правах друга, он неизменно

просит Скарлетт сниматься за достаточно скромные гонорары.

Тайны своей личной жизни Скарлетт хранит для семьи печатями и, тем не менее, папарацци находят возможность добыть нужную информацию. В частности, выясняется, что первый мужчина актрисы был почти на два десятка лет старше неё, в связи с чем теперь она не представляет рядом с собой мужчину моложе 35. Однажды, на заре нового века, Скарлетт имела неосторожность сказать в одном из интервью, что человеку не свойственно быть моногамным. С тех пор ей приписывают многочисленные романы, более половины из которых, по утверждению актрисы, с мужчинами, с которыми она даже не знакома лично. Тем не менее, в сентябре 2008 года она вышла замуж за актёра Райана Рейнольдса. Брак продолжался недолго — в декабре 2010-го пара заявила о разводе.

После развода Скарлетт

успела отметить мимолётным романом с Шоном Пенном, который опять же аж на 24 года старше неё. Последние слухи о личной жизни Йохансон относятся к февралю этого года. На этот раз Скарлетт заарканала рекламщика Нейта Нейлора, похоже, первого не-актёра в её жизни. Что у них получится — покажет время.

Актриса славится своим пренебрежением к фитнесу и диетам, хотя старается больше ходить и бегать и избегает жирную, калорийную пищу. По непонятным причинам её считают «женщиной в теле», в то время как пропорции её фигуры очень близки к идеальным по меркам 90-х годов прошлого века, то есть 90-60-90. Глядя на фото Скарлетт, понимаешь, что после неё по худобе стоят, разве что манекенщицы и вешалки. И абсолютно не ясно, почему пресса часто сравнивает её внешность с Мэрилин Монро.

С 1 апреля открывается подписка на 2-е полугодие 2012 года

ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ

Наши подписные индексы
в Объединённом каталоге
«Почта России»:

Кулина
39881

Кулина. Женсовет
18919



Подписные индексы
в каталоге
«Почта России»:

Кулина
12835*

Кулина. Женсовет
60676

*Для подписчиков Воронежской области
подписной индекс — 51210

Домашние заготовки от Кулины — 72554
Новогодний стол от Кулины — 72570
Салаты на любой вкус от Кулины — 72559



Домашние заготовки



САЛАТЫ на любой вкус



Кулина

Получи 500 рублей за рецепт!

№4 (124)
Апрель 2012

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ



ШАШЛЫК
В ТЁМНОМ ПИВЕ
от Екатерины БАБКИНОЙ



ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ
«БАУНТИ»
от Светланы МУРАТОВОЙ



ПАСХА «АПРЕЛЬСКАЯ
БЛАГОДАТЬ»
от Елены АНИСИМОВОЙ



ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА
«НЕЖНОСТЬ»
от Юлии ШЕНДРИКОВОЙ



ШОКОЛАДНЫЕ
КОНФЕТЫ С ФИСТАШКАМИ
от Натальи ПОТАПОВОЙ

Читайте в апрельском номере газеты «Кулина»:

- Закусочные эклеры
- Готовим с морковью
- Салаты с фасолью и бобовыми
- Знакомые незнакомцы: щавель
- Рыбный день
- Пора на пикник!
- Пасхальная кухня
- Блюда с сыром
- Кокос - доступная экзотика
- Соусы для шашлыков

