

ЖЕНСОВЕТ



№12 (98) Декабрь 2014

Кулина

16+

**ГОРОСКОП
НА 2015 ГОД**

СТР. 6

**МИФЫ
О СЛАДОСТЯХ**

СТР. 9

**70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ПРАВИЛА
ХОРОШЕГО
ТОСТА**

СТР. 47

Стр. 36

**ПРАВИЛЬНЫЕ
ПОДАРКИ**

Сорока на хвосте принесла

Зудина и Табаков о кинодебюте сына

Сын знаменитых актёров Олега Табакова и Марины Зудиной Павел дебютировал в кино: привлекательный молодой человек сыграл в картине Анны Меликян «Звезда», которая выйдет в прокат 4 декабря.

Сюжет истории закручен вокруг высокомерной светской дамы (Северия Янушаускайте), оказавшейся на грани смерти, её 15-летнего пасынка (Павел Табаков) с непростым характером и начинающей актрисы (Тина Далакишвили), помешанной на пластических операциях и мечтающей о славе. Их жизни сталкиваются и причудливо переплетаются, затягиваясь в тугой узел.

Олег Табаков в своей рецензии был краток: «Хорошо, серьёзно... Достоинство!» Его супруга Марина Зудина акцентировала внимание на молодости Павла, ведь Меликян снимала «Звезду» два года назад. Во время съёмок картины Павлу было 17 лет. «В этом возрасте ещё мало кто умеет играть, — рассудила Марина. — Поэтому то, что он искренне существует на экране, на данном этапе это очень хорошо. Я не могу поддерживать кинокарьеру сына, я к кино имею мало отношения. Его карьера зависит не от меня, не от Олега Павловича, а от того, насколько он будет востребован и интересен режиссёрам». Марина считает, что Павел мудро распорядился тем, что было дано ему свыше. «Человек должен быть готов использовать шанс, который ему судьба даёт. Если он справляется, то дальше будет ещё какой-то шанс».



На одного Шукшина стало больше

Актриса Мария Шукшина стала бабушкой. Этим радостным известием в своём микроблоге поделился Станислав Сададьский: «Ещё недавно вроде Маша рожала Анечку, и вот на тебе... Сегодня стала бабушкой! Во, гады годы! У Ани мальчик».

Напомним, в прошлом году дочь Марии Шукшиной Анна вышла замуж. Анне Шукшиной 24 года и пока она учится во ВГИКе. Со своим будущим мужем Константином Анна познакомилась в компании начинающих кинематографистов. Прежде чем официально оформить отношения, некоторое время пара жила в гражданском браке. Торжество состоялось в тихом семейном кругу, так решили сами молодожёны, и Мария Шукшина полностью поддержала их идею.

Мария Шукшина не раз говорила в интервью, что хочет стать бабушкой. У самой актрисы и телеведущей четверо детей: Анна, Макар (родился в 1998 году) и близнецы Фока и Фома (родились в 2005 году).

Пока неизвестно, как Анна и её муж планируют назвать мальчика, хотя читатели блога Сададьского подсказывают подходящее имя — Василий.



Анджелина Джоли собирается стать режиссёром

Одна из самых знаменитых голливудских актрис Анджелина Джоли рассказала фанатам, что её предстоящая роль Клеопатры станет последней, и она прекращает сниматься в кино. «Я никогда не чувствовала себя уверенно перед кинокамерой и никогда не любила сниматься. Я никогда не думала, что смогу быть режиссёром, но сейчас я считаю, что сумею», — сказала Джоли. При этом на вопрос, прекращает ли она полностью свою актёрскую карьеру, звезда с уверенностью ответила: «Абсолютно».

Анджелина Джоли дебютировала в кино в 1982 году, сыграв роль в фильме «В поисках выхода». Однако известность получила после того, как сыграла героиню видеоигр Лару Крофт в фильмах «Лара Крофт: Расхитительница гробниц». В 2009-м, 2011-м и 2013 годах по версии журнала Forbes Джоли была названа самой высокооплачиваемой актрисой Голливуда.

Вот-вот завьюжит череда новогодних праздников, а ещё столько всего нужно успеть! Однако на работе думать о делах уже некогда. В обеденный перерыв вы с коллегами то и дело обсуждаете, кто и в чём пойдёт на предстоящий новогодний праздник. Но корпоратив, как ни крути, мероприятие деловое! Поэтому держать себя в рамках необходимо, невзирая на весёлую атмосферу.

С самого утра в офисе царит предпраздничное настроение: обмен новогодними сувенирами произведён, один отдел поздравляет другой в надежде на взаимность, а вечером всех ожидает ресторан. Корпоративы — привилегия крупных компаний, и своеобразный новогодний подарок для работников. Если вы до сих пор не знаете — идти или отсидеться дома, решайтесь! Ведь это не только весёлый праздник, но и возможность поближе познакомиться с коллегами. Чтобы всё прошло в рамках деловой этики, возьмите на заметку несколько правил.

ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Если вы по натуре — скромняга, корпоратив станет отличной возможностью найти новых друзей среди коллег. Атмосфера на офисных праздниках сходна курортной: беззаботная и лёгкая! Для новичков подобные мероприятия особенно полезны. Неформальная обстановка за общим столом, конкурсы и танцы помогают быстро стать «своим» и получше узнать коллег «по цеху». Строгая Мария Ивановна на самом деле окажется вполне милой женщиной, а местная сплетница Зоя введёт вас в курс дела. Так что не раздумывайте и смело отправляйтесь на «корпоративный бал»!

Однако, оказавшись в гуще событий, не стоит молчаливо озиаться из угла зала. Новый год — это позитивный праздник! Если уж вы пришли, дайте себе возможность повеселиться! Общайтесь, вливайтесь в коллектив, принимайте комплименты и делайте ответные, танцуйте и радуйтесь жизни.

ОСТОРОЖНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Расслабиться под душевную беседу можно с подругой на собственной кухне. Корпоратив — хоть и неформальное мероприятие, но репутация после него должна остаться непятнанной! Не стоит представляться абсолютной трезвенницей, ведь в этом случае вы рискуете весь вечер просидеть в роли наблюдателя. В конце концов, это праздник, и настроение должно быть соответствующим.



Чтобы воспоминания после корпоратива остались только положительными, а первый рабочий день не удивил «весёлыми подробностями», стоит определить свою норму заранее. Шампанское — это истинно новогодний напиток, однако, он подходит далеко не всем! Содержащийся в нём углекислый газ гораздо быстрее доставляет спирт в кровь. Поэтому не стоит идти на поводу у коллег и поддаваться на уговоры — пейте только то, что лучше для вас. Во избежание утреннего синдрома, старайтесь хорошо закусывать. Для веселья хватит и двух тостов, в дальнейшем можно заменить спиртное соком!

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ В ПОЧЁТЕ

В желании показать себя с лучшей стороны не нужно идти вразрез со своими интересами. Если вам не нравится участвовать в конкурсах, а больше привлекает быть зрителем, не бойтесь прямо сказать об этом. Наверняка, в вашем коллективе найдутся активисты, которые с удовольствием возьмут на себя роль «массовика-затейника». А из вас получится прекрасный болельщик!

Как говорится «назвался груздем — полезай в кузов». Взяв на себя несвойственную роль одиножды, вам уже не удастся с ней расстаться. Ведь при необходимости начальство сразу будет вспоминать «Любочку из бухгалтерии», которая так замечательно спела на корпоративном конкурсе. И вряд ли кто-то заинтересует, что сделала она это вовсе не ради удовольствия.

ПОДАЛЬШЕ ОТ НАЧАЛЬСТВА, ПОБЛИЖЕ К КУХНЕ

Конечно, корпоратив — это возможность выделиться, однако, не стоит перебарщивать! Фамильярность и явная лесть будут не к месту, а вот искренний комплимент придётся по

вкусу даже суровой в рабочее время начальнице. Помните Верочку из фильма «Служебный роман»? Пусть мужчины говорят: «Мария Ивановна, вы сегодня обворожительны», а вы между делом заметьте: «Мария Ивановна, платье — просто отпад, наверное, шили на заказ?».

Не стоит использовать корпоратив как возможность продвинуть свою кандидатуру. Дайте начальству отдохнуть от работы хотя бы в этот вечер! В большинстве своём, к концу праздника границы служебного положения стираются. Начальник пригласил на медленный танец? Не тушуйтесь! Но не вздумайте подсесть к нему за стол и продолжить беседу. Лучшим вариантом будет держаться в компании коллег и соблюдать дистанцию с руководством.

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЁЖКЕ

В женском понимании новогодний корпоратив не уступает по значимости и масштабности церемонии вручения «Оскара». Наверняка, в вашем офисе ещё с сентября месяца идут разговоры о том, кто и какой образ предпочтёт. Не дай Бог нарядом совпасть! Подключайтесь к всеобщему обсуждению, ведь вы не передумали идти на праздник?

Заранее тщательно продумайте свой образ: от туфель до причёски. Только не перестарайтесь, на корпоративной вечеринке нелепо будет смотреться как платье в пол, так и деловой костюм «а-ля трудоголик». Это не касается случаев, если запланирована костюмированная тематическая вечеринка! Универсальным и беспроигрышным вариантом станет элегантное коктейльное платье. Ни в коем случае не делайте экстремальных процедур красоты накануне праздника, вроде смены цвета волос или пилинга кожи лица. Никто не ручается за последствия, которые в короткий срок исправить не удастся.

Кристина РЕЗНИК

ЛЕОНИД АГУТИН:

«МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ И МУЗЫКАЛЬНЫЙ ОПЫТ»

Леоид Агутин — популярный российский певец, поэт и композитор, который в прошлом году отметил 45-летие. Когда-то он покориł слушателей своим образом босоногого мальчика, а сегодня очень органичен в роли музыкального мэтра и наставника в программе «Голос».



О ВЗРОСЛЕНИИ

— Вы успели заметить, как из «босоногого мальчика» превратились в зрелого эстрадного мэтра?

— Этот путь прошёл очень быстро, но, на мой взгляд, достойно. Как-то Стив Бриджес сказал: люди так увлекаются, стремясь к своей цели, что не замечают, как давно её уже достигли. Я всегда ловил себя на мысли, что бегу дальше: положил достижение на полочку и ставлю новые задачи. Я не успеваю кайфануть от того, чего добился. Мне это кажется уже понятным, несложным. Глобальная цель — сама жизнь, но маленькие задачи-этапы составляют путь. Мне неинтересен просто день рождения или просто Новый год. Это бывает постоянно. Мне нравится совершить что-то и праздновать это свершение. Таких событий было в жизни очень-очень много, к счастью. И многими из них я по-настоящему горжусь.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Вы говорили, что вам не удаётся стать по-настоящему народным артистом. Почему?

— Не то что не удаётся — невозможно! Всё потому что (поёт): «Давай за жизнь, давай, брат, до конца!..» Это Коля, мой большой друг — я его очень люблю, он отличный мужик. Я не смеюсь над этим — это просто другое искусство, такое настоящее народное искусство: ровная, не синкопированная музыка. А я не могу без свинга! И то, что делаю я, не делает никто. Я занимаю своё поле. Но

с моего места стать по-настоящему народным — как Филипп Киркоров в поп-музыке или Николай Расторгуев в эстрадной — невозможно. И не нужно!

О ФОНОГРАММАХ

— Вы всегда были одним из самых ярких борцов с фанерным трендом. Как успехи на этом поприще?

— Подвижки есть. И благодаря мне, и благодаря Володе Преснякову, Сосо Павлиашвили, Валере Меладзе, моей жене. Я могу назвать довольно много людей на нашей эстраде, которые реально работают только вживую, и для них это каждодневный труд. Я никогда в жизни не пел под фонограмму, только для телевизионных съёмок: там это обусловлено форматом и, конечно, уважением к коллегам. Озвучить вживую 50 артистов — технически невозможно. Но мои собственные концерты никогда не проходили под фанеру. Напишите — переплюнул через левое плечо и постучал по дереву, к тому, чтобы не подводил голос, потому что иначе мне придётся отменять выступления. Сказать в оправдание, что у меня нет голоса, просто выйти и включить кнопку я не смогу, это выше моих сил.

О ВТОРОЙ МОЛОДОСТИ

— Леонид, говорят, «45 — баба годка опять». Относится ли это

выражение к мужчинам? Вы чувствуете, что наступает вторая молодость?

— Молодость не может быть второй, к сожалению. В 35 лет я понял, что она ушла безвозвратно. Да, сейчас у меня полно сил, планов, творческой энергии, и я даже могу позволить себе бесшабашные выходки. Но всё равно это только подобие молодости... Ибо взрослая жизнь — штука довольно скучная. И смириться с этим ощущением я не могу до сих пор. Не буду уверять вас, что в 45 лет я чувствую себя юношей. Но прошедшие годы не только забирают, они кое-что и прибавляют. Мне очень нравится мой жизненный и музыкальный опыт. Я с радостью думаю о том, что у меня живы и здоровы родители, рядом со мной любимая женщина и почти уже взрослые дети. И они как раз сейчас гостят у нас — а это лучший подарок.

О ДОЧЕРЯХ

У Леонида Агутина две почти взрослых дочери от разных браков. Впервые девочки встретились в Москве в 2012 году.

— Ваши дочери приходятся друг другу сводными сёстрами. Но они, как видно, нашли общий язык...

— Общий язык у них русский, хотя Полина жила с мамой в Италии,

а сейчас её семья переехала во Францию. А Лиза обитает в Майами. Раньше они общались по скайпу, а увиделись впервые в Париже, где мы все вместе провели незабываемые пять дней. Когда мои дочки познакомились, я был на седьмом небе от счастья. Помню, сидел, наблюдал за девочками и улыбался, как дурак... Первое время они приглядывались друг к другу, «прирастали», а у меня было просто блаженное настроение: я всегда мечтал, чтобы они подружились.

О ПРОЕКТЕ «ГОЛОС»

— Интересно, знакомые в связи с «Голосом» стали к вам обращаться: прослушайте мою дочку, помогите поучаствовать?

— Среди знакомых идиотов нет, слава Богу. Иногда девушки пишут в «Фейсбуке»: «Хочу участвовать в «Голосе». Я отвечаю: «Участвуйте». У меня в команде была Элина Чага, и я её фотографию с микрофоном случайно увидел в «Фейсбуке» и подумал про себя: любопытно, она певица или просто под караоке поёт? Хорошо бы, если певица — она такая интересная. Через две недели на прослушивании поворачиваюсь и вижу, что это она. Я сильно удивился.

О ЛЮБВИ И АНЖЕЛИКЕ ВАРУМ

— Ваш творческий и семейный союз с Анжеликой Варум длится уже более 15 лет — редкость для шоу-бизнеса. Как вам удается друг другу не надоесть?

— Сам не понимаю! Семнадцать лет мы вместе, и настолько необходимы друг другу, что врозь просто не можем. Если даже на секунду представить, что её нет рядом, — сразу пустота, чёрная дыра передо мной.

Как будто тебе отрубают руки-ноги. Поэтому какие-то вещи прощаешь. Всякое бывает: определённые мелочи начинают раздражать, иногда лезем на личное поле друг друга... Я могу задержаться где-то с друзьями — её это злит. Или она слишком начинает командовать — мы её «начальством» дразним в семье. Каждый кого-то может чем-то задевать, но всё равно надо искать компромиссы. Если бы мы могли — наверное, уже разбежались бы. Но нет воздуха без этого человека, и всё!..

ОБ ОТЦЕ

— В «Голосе» вам опять работать с командой помогает папа. Он для вас авторитет в музыке?

— Нет, не в музыке. Я его просто люблю. Мне приятно, что он рядом. Мне нравится, что ему интересно. И он никогда не даст неправильного совета. В отце сочетаются все нужные качества. И мы ещё как дружны существуем. У нас такие отношения были всегда. С моих 20 лет отец дал мне понять, что всё: я взрослый мужик, и он может дать совет только как старший брат или старший товарищ. Заботиться как отец — да, а вот ставить в угол — нет. Он организовывал мои первые концерты, возил меня по стране, я работал на разогреве у «звёзд». Он всегда находился рядом и многое мог подсказать, вплоть до того, как на банкете вести себя: лишний раз это скажи, а это не скажи, не обидь коллегу этим, а в поезд лучше взять это. А вот музыкально мы очень разные. Он сам признаётся, что то, что я делаю — это для него тёмный лес. Просто какие-то профессионально-бытовые штуки не менее важны, чем ноты и слова. И я много почерпнул у него и до сих пор почерпываю.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Леонид Николаевич АГУТИН

музыкант, певец, композитор, поэт
Заслуженный артист
Российской Федерации



Дата рождения: 16 июля 1968 г. Родился в Москве в семье музыканта Николая Петровича и педагога Людмилы Леонидовны Агутиных.

Образование: высшее. В 1992 году окончил Московский государственный институт культуры по специальности «Режиссёр-постановщик театрально-массовых представлений». До учёбы в институте окончил московское джазовое училище при Доме культуры «Москворечье» по классу фортепиано.

Творчество: начинал выступать с популярными артистами на разогреве. В 1994 году Леонид Агутин выпустил свой первый альбом «Босоногий мальчик». С того времени музыкантом записано 15 альбомов. В 2013 г. вышел альбом «Тайна склеенных страниц». В 2009 г. вышла «Записная книжка 69» — первая книга стихов и песен Леонида Агутина.

Работа на телевидении: с октября 2012 г. Леонид Агутин участвует в музыкальном телепроекте «Голос» Первого канала, работает в жюри и является наставником исполнителей.

Семейное положение: женат на певице Анжелике Варум.

Дети: две дочери. Полина Леонидовна Воробьёва (родилась в 1997 году), Елизавета Леонидовна Варум (родилась в 1999 году). В настоящее время Полина живёт в Италии, Елизавета — в США.

О НОВОГОДНИХ ТРАДИЦИЯХ И ПОДАРКАХ

— Много лет подряд вы встречаете Новый год на сцене. Интересно, а когда вы обмениваетесь подарками? Оставляете их дома под ёлкой?

Анжелика Варум: Не каждый подарок поместится под ёлкой. (Смеётся.) Я не люблю сюрпризов — мне нравится подарки для себя выбирать самостоятельно и заблаговременно. И сама всегда спра-

шиваю, что кому купить, чтобы потом никому не приходилось изображать вежливый восторг. В нашей семье все предпочитают подарки заказывать. Можем ими обмениваться хоть 4 января, хоть 26-го — это непринципиально.

Леонид Агутин: Я и вовсе предпочитаю дарить, а не получать. Такое удовольствие найти что-то классное, то, что родной человек с радостью станет носить.



ГОРОСКОП-2015



ОВЕН

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Особенно будут успешны люди, находящиеся в отношениях, но ещё не вступившие в брак, так как у многих из них появится необходимость завести семью и детишек. Именно Овны, чаще других представителей знаков Зодиака, будут вступать в брак в 2015 году. Семейные Овны укрепят свои чувства, так как у партнёров появится общее дело или их объединит родившийся малыш.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. В этом году Овны рискуют потерять часть денег из-за собственной неосмотрительности. Поэтому уже в начале года им стоит вложить деньги в драгоценные металлы или имущество. В конце года Овнам понадобятся деньги для расширения или открытия своего бизнеса.

ОТДЫХ. Представители знака Овен практически не будут иметь времени на полноценный отдых в 2015 году, однако выкроют недельку в середине года для поездки в одну из экзотических стран.

ТЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

В первой половине года семейные Тельцы будут часто выводить своего любимого на эмоции, контролируя его и доводя своей щепетильностью до разрыва отношений. С летнего периода начнётся потепление отношений. Одинокие Тельцы будут стремиться получить от

партнёра максимум наслаждения и лёгкости, однако, при любой попытке узаконить отношения будут попросту исчезать.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Смена работы, а также попытки развиваться индивидуально, потребуют первоначальных вложений, поэтому Телец большую часть года будет отдавать и вкладывать деньги, чтобы в будущем иметь достойную прибыль. Звёзды советуют Тельцам быть аккуратными, решив брать кредиты в банке.

ОТДЫХ. Имея немалый исторический и культурный интерес Тельцы немало поколесают по своей родной стране или отправятся в свадебное путешествие на океаническое побережье Австралии или Индии.

БЛИЗНЕЦЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Близнецы станут распыляться, меняя партнёров, как перчатки. Стоит опасаться того, что за весь год они так и не найдут человека, с которым им было бы хорошо.

И если в начале и в середине года их это не слишком будет беспокоить, то в конце года Близнецы серьёзно загрустят по поводу отсутствия рядом близкого человека.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Близнецы в этом году сделают всё, чтобы максимально укрепить свои позиции и стать негласными лидерами в своих коллективах. Доходов в то же время у Близнецов будет не так и много, правда, Близнецы не будут унывать и при увольнении с одной работы обязательно найдут другую, ещё более высокооплачиваемую.

ОТДЫХ. Близнецы в этом году будут стремиться посетить арабские страны. Организовать путешествие лучше в первой половине года.

РАК

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Ракам захочется свободы, лёгкости в отношениях и флирта. Многие Раки решат даже расстаться с партнёром, погрязшем в быту, если будут уличены в измене. Одинокие Раки, наоборот, будут стремиться завязать отношения и создать полноценную семью.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Раки не будут стремиться улучшить своё материальное положение, больше времени уделяя домашним хлопотам и отношениям с любимыми людьми. Крупных покупок в этот период Раки также не будут делать, накапливая деньги, которые они с успехом смогут потратить в будущем.

ОТДЫХ. Раки уже в начале весны смогут отправиться в путешествие вместе со своими родными или с компанией друзей. Им важно хорошо и разносторонне отдохнуть, причём загоранию на пляже Раки предпочтут скалолазание или сплав по горным рекам.

ЛЕВ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Гурман и сластолюбец, Лев будет просто распылять флюиды, заманивая в свои сети любого из понравившихся партнёров. Семейные Львы будут более сдержанны, однако и они могут не устоять перед соблазном. Но следует быть осторожными: с середины года существует вероятность огласки всех походов Львов, что неминуемо приведёт к распаду семьи.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Многие Львы рискнут уволиться и открыть собственное дело, чтобы не находиться под гнётом начальства, а действовать, исходя лишь из своих убеждений. Потребуются затраты. Однако, это необходимые вложения, которые обязательно принесут пользу в будущем. Крупные покупки лучше совершать летом, а вот осенью от них лучше отказаться, так как деньги могут быть потрачены впустую.

ОТДЫХ. Львы обязательно планируют отпуск на один из летних месяцев. Им захочется уединения или же появится желание провести время с любимым человеком на одном из островов у побережья Мексики или Таиланда.



ДЕВА

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Год Деревянной Козы может вселить в Дев подозрительность, неуверенность в собственных силах. Они станут чаще контролировать любимого человека, всячески ограничивать его личные контакты, что уже летом может перерасти в серьёзный длительный конфликт, который может привести к разрыву отношений.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Практически все Девы в этом году будут пользоваться непререкаемым авторитетом в коллективе, благодаря чему осенью или в начале зимы им могут предложить возглавить фирму или крупный отдел. Бережливости Девы в 2015 году можно будет только позавидовать. Они смогут накопить или раздобыть деньги под любой перспективный проект.

ОТДЫХ. Если Девам посчастливится путешествовать, то они предпочтут провести это время, посещая самые различные города Европы и изучая культуру разных стран.

ВЕСЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Лювеобильные Весы будут искать всё новые и новые приключения, даже если они находятся в браке. Многие Весы уже к середине года могут узнать, что в их семье ожидается пополнение, что серьёзно изменит их отношение к любимому человеку и даже заставит многих из Весов остепениться.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Многих Весов будет угнетать занимаемая ими должность. Весы трудятся в поте лица, не получая желаемой отдачи. 2015 год призван расставить всё на свои места. Либо руководство предложит им новую должность, либо уже с конца весны они будут подыскивать себе более подходящее и более высокооплачиваемое место. Весы будут кропотливо копить деньги. В их планы входит создание собственного бизнеса или же покупка недвижимости, о которой семья Весов, да и сами они, давно мечтали.

ОТДЫХ. Весы предпочтут страны с малоизученной культурой, им интересен исследовательский отдых, полный приключений и новых интересных открытий, даже если они отправятся на российское побережье или в Крым.



СКОРПИОН

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Всю свою страсть и чувства Скорпионы отдадут любимому

человеку, требуя взамен тех же эмоций. Если же партнёр Скорпиона окажется слабоэмоциональной личностью, пара может оказаться на грани разрыва.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Год для Скорпионов сложится очень благоприятно, как в плане карьерного роста, так и в плане финансов. Важно лишь поставить перед собой чёткую цель и смело идти к ней, что у Скорпионов всегда получалось очень хорошо.

ОТДЫХ. Скорпионы захотят побывать везде, так что они могут отправляться в поездки даже несколько раз в год. Однако для путешествий больше подходит вторая половина года.

СТРЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Эмоции будут бить через край, Стрелец нередко будет сходиться и расставаться с партнёром. Однако, настоящих отношений в этом году Стрельцам построить так и не удастся.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Из-за метаний Стрельца в попытке найти подходящую работу, год не будет прибыльным. Но рационально используя даже небольшие деньги, Стрельцы смогут продержаться на плаву. Не стоит планировать крупных приобретений, чтобы не остаться с долгами.

ОТДЫХ. Стрельцы могут решить провести свой день рождения вдали от родины, отметив его весьма необычно. Именно поэтому в путешествие лучше отправиться во второй половине года.

КОЗЕРОГ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Многие Козероги на протяжении всего года будут подвергаться соблазнам и даже принуждению со стороны некоторых партнёров, которые будут требовать взаимности. Тут важно найти поддержку у родных и близких друзей, которые смогут защищать и оберегать Козерога.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Поднимаясь по карьерной лестнице, Козероги смогут прославиться своими изобретениями и техническими разработками. Козероги с начала года чётко распределяют все свои сбережения, а потому будут рассчитывать и знать, когда и на что будет потрачена та или иная сумма.

ОТДЫХ. Козерогам лучше не отправляться в дальние путешествия в этом году и не пользоваться самолётом для перемещений. Свой отдых лучше планировать так, чтобы путе-

шествовать на поезде, как самом безопасном виде транспорта.

ВОДОЛЕЙ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



В этом году Водолей будет воздействовать на противоположный пол просто магически. А вот сам Водолей, даже влюбившись, будет гнать от себя это чувство, боясь потерять свою свободу и независимость. Настоящая любовь может настичь Водолея в конце года и уж от неё он никуда не денется.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Коза одарит Водолеев способностью влиять на людей, подчинять их своей воле. Такой дар очень пригодится и поможет Водолеем стать успешными управленцами, а также открыть свой собственный бизнес. Связи и новые удачные знакомства помогут им в этом.

ОТДЫХ. Водоеи в 2015 году будут стремиться вырваться из душного офиса, чтобы отдохнуть на побережье в одной из европейских стран. Отправиться в путешествие этим людям лучше с семьёй и детьми, что позволит наладить отношения с родными.

РЫБЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.



Намного более трепетными станут отношения семейных Рыб с их второй половиной. Одинокие Рыбы со всей ответственностью подойдут к вопросу взаимоотношений с противоположным полом, так как захотят иметь полноценную семью.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. С начала года Рыбы устремятся от частного бизнеса в коллективы, так как для продвижения им потребуется поддержка. Постоянно увеличивающийся доход Рыб не будет пропадать даром, каждая копейка будет потрачена с пользой или вложена в будущее предприятие, которое станет опорой Рыбам в будущем.

ОТДЫХ. Рыбам, желающим хорошо отдохнуть в год Деревянной Козы, стоит подумать об экзотическом путешествии в Сингапур или Китай, а также в любую другую восточную страну. Отправиться в отпуск лучше в первой половине года.

Подготовила Алла ОРЛОВА



СКОЛЬКО «ВЕСЯТ» АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

«Люблю пиров весёлый шум за полной чашей райской влаги».

Баратынский

Романтический ужин или шумное застолье, посиделки с подругой или просмотр любимого футбола. Алкоголь помогает нам расслабиться, наполняет лёгкой бесшабашностью и весельем. О пользе и вреде алкоголя знают многие, и каждый сам делает для себя выбор — употреблять спиртные напитки или нет. Но вот о том, что горячительные напитки весьма калорийны, знают единицы.

Из чего же, из чего же сделаны... эти напитки

1. ПИВО

Этот пенный напиток известен людям с давних пор. Долгое время пиво считалось напитком простых людей — ремесленников, торговцев. В настоящее время истинных любителей этого алкогольного напитка можно встретить в самых разнообразных социальных слоях.

Пиво получается в процессе брожения солодового сусла, дрожжей и хмеля. Если вы думаете, что пиво изготавливают только из ячменя и пшеницы, то вы ошибаетесь. В мире существует более 50 сортов: рисовое, ржаное, кукурузное и даже банановое пиво. Пиво различается по цвету, вкусу, плотности и крепости, что создаёт огромное разнообразие. Именно это и ценят любители пенного напитка.

Крепость пива относительно небольшая: от 0,1% (безалкогольное) до 8% (крепкое). И в зависимости от крепости напиток меняется его калорийность — от 33 до 60 калорий на 100 грамм.

2. ВИНО

Ещё один из древнейших алкогольных напитков — вино. Его восхваляли поэты и певцы, называли напитком богов и королей. Вином одаривали, награждали и благословляли. Кубки с этим благородным напитком поднимали в честь великих побед.

Да и кто из нас не проводил чудесные вечера за бокалом этого дивного напитка? В небольших дозах вино способно улучшить ток крови по сосудам и благотворно повлиять на работу сердца.



Вино, как и пиво, является продуктом брожения. Правда, уже не сусла, а натурального виноградного сока. Причём на исходное качество напитка влияет всё: сорт винограда, место и климат, в котором этот виноград вырос, а также особенности производства.

Крепость вина значительно выше, чем пива, и варьируется от 9% до 20%. Вина разделяют по цвету (розовые, белые и красные) и по классу (столовые, крепленые, ароматизированные и игристые). Калорийность колеблется от 65 (в сухих винах) до 160 (в игристых винах) калорий на 100 грамм напитка.

3. КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ

К крепким спиртным напиткам можно отнести водку, коньяк, ром, виски, текилу. А также огромный список других напитков, чья крепость выше 20%.

Такие напитки получают из спирта. Для каждого вида используют спирт, полученный из разного сырья — картофель, зерно, сахарный тростник и

так далее.

Крепкие алкогольные напитки различают по цвету и вкусу. Но одно неизменно: их нужно употреблять весьма осторожно, чтобы не переборщить с дозой.

Отдельно стоит рассказать о ликёрах. Это крепкие напитки на основе соков, настоек из душистых трав и корней, пряностей. Ликёры используют в составе многих коктейлей и десертов, а ещё их добавляют в чай, кофе и подают в качестве дижестива.

Калорийность крепких алкогольных напитков: от 130 (саке) до 350 (ликёр) на 100 грамм.



Пить или не пить... Этот вопрос каждый из нас решает для себя индивидуально. Кто-то ограничивается бокалом любимого напитка и смакует каждый глоточек, кто-то употребляет спиртное, чтобы раскрепоститься и расслабиться, кто-то — в силу привычки и традиций. Но если вы всё же решили употреблять спиртные напитки, то запомните:

— Чрезмерное употребление алкоголя может нанести вред вашему здоровью;

— алкогольные напитки практически не содержат в своём составе веществ, необходимых организму;

— алкогольные напитки обладают лёгким мочегонным эффектом, что способствует выведению из организма питательных веществ;

— алкогольные напитки весьма калорийны, но, в отличие от еды, не дают чувства сытости. Даже наоборот: увеличивают аппетит;

— в состоянии алкогольного опьянения совершается большая часть преступлений.

Здоровья вам и трезвых мыслей!

МИФЫ О СЛАДОСТЯХ

О пользе и вреде сладких лакомств для фигуры сложилось немало мифов. Какие из них действительно заслуживают внимания, а какие – нет?

Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

Миф 1-й

Без сладостей портится настроение и худеющие «набрасываются» на другую пищу

От чрезмерного употребления сладостей могут «растать» запасы магния. Это грозит излишней раздражительностью, агрессивностью, плаксивостью, депрессией, чувством усталости и желанием «заесть» стресс.

Но всё это справедливо только для явного избытка сладкого. Пара конфет или 2-3 чайных ложечек варенья в день особого вреда не нанесут. А вот чай и кофе всё же лучше не подслащивать. Особенно если вы их пьёте по несколько чашек в день.

Тем, кто хочет в течение дня чувствовать себя бодро, нельзя полностью ограничивать углеводную пищу. Особенно работникам умственного труда. Ведь клетки мозга питаются исключительно глюкозой и очень чувствительны к перепадам её содержания в крови. Поэтому «перекусы» нужно выбирать правильно.

Все углеводы делят на простые и сложные. Простых углеводов много в сахаре, мёде, финиках. Они быстро усваиваются, но также быстро и распадаются, вызывая нежелательные колебания уровня сахара в организме. Поэтому необходимо включить в своё меню так называемые «сложные» углеводы. Ими богаты хлебцы, мюсли, семечки, макароны, каши. Если эти продукты будут на вашем столе в обеденный перерыв, мозг будет равномерно обеспечиваться глюкозой. А чувство внезапного голода и усталости в разгар рабочего дня вас не постигнет.

Чтобы не «растерять» полезные витамины и минералы, замените сладости фруктами. К примеру, бананы богаты магнием. А их регулярное употребление не истощает запасы витамина B₁.

Миф 2-й

Шоколад худеющим противопоказан

На самом деле вред шоколада сильно преувеличен. В этом лакомстве много полезных веществ. В частности, он богат соединениями, отвечающими за выработку «гормонов хорошего настроения», и антиоксидантами. Особо полезен горький шоколад.

На одной из недавних кардиологических конференций прозвучала информация о том, что 100 г горького шоколада в день улучшают работу сосудов. А «шоколадные» антиоксиданты защищают организм от разрушительного влияния свободных радикалов.

Не так уж и вреден шоколад для зубов. Гораздо опаснее в плане возникновения кариеса кисло-сладкие леденцы и сладости типа печенья.

Важно лишь не употреблять слишком много шоколада и помнить о его калорийности. Поэтому если вы перекусили шоколадкой, постарайтесь пропорционально уменьшить объём другой пищи. Или пройдите пару-тройку остановок пешком.

Миф 3-й

Самые полезные для фигуры сладости – сухофрукты

В сухофруктах действительно много микроэлементов,



витаминов и биологически активных веществ. Богаты они и пектинами, мягко очищающими кишечник.

Однако нужно помнить: сухие плоды являются концентрированным вариантом «живых». Поэтому одно из главных правил в употреблении сухофруктов – умеренность и аккуратность. Иначе возможны проблемы с кишечником: метеоризм, диарея. А также появление лишнего веса, потому что сухофрукты не уступают по калорийности мясу и хлебу.

Считается, что за день достаточно съесть 4-5 плодов кураги или чернослива, 2-3 сушёных инжира или столовую ложку изюма.

Миф 4-й

Чтобы похудеть, чай и кофе надо подслащивать сахарозаменителями

Искусственные сахарозаменители практически не содержат калорий. Однако дискуссии относительно их влияния на массу тела здоровых людей ведутся до сих пор.

Существуют исследования, доказывающие, что люди, заменившие сахар на искусственные добавки, не только не худеют, но и набирают вес. Правда, в том случае, если их усилия в деле нормализации веса ограничиваются лишь этой мерой. Учёные объясняют это так: резкое уменьшение количества сахара в пище приводит к психологическому дискомфорту. И человек, сам того не замечая, «добирает» калории из другой пищи. И чаще всего из жирной.

Так что похудеть, используя сахарозаменители и не соблюдая при этом низкокалорийную диету, практически нереально.

7 СОВЕТОВ, КАК ОДЕТЬСЯ НА ВЕЧЕРИНКУ



Вечеринку с коллегами по случаю больших праздников, юбилеев компании или значительного события все называют просто «корпоратив». При выборе наряда для праздничного корпоратива стоит учесть несколько нюансов.

1. КОРПОРАТИВ И ДРЕСС-КОД

Корпоративы не подразумевают строгого дресс-кода. На смену деловому костюму или форменной майке приходит вечернее платье, нарядная блузка или комбинезон. Однако и тут есть свои правила в одежде. Для начала выясните место проведения праздника. Если это ресторан, то уместным будет элегантное вечернее платье, возможно, и длинное. Универсальный наряд для вечеринки в кафе или ресторане — коктейльное платье. Оно обычно имеет длину до колена или чуть выше (ниже) колена. Такое платье выглядит празднично, но менее формально, нежели длинный вариант. Для вечеринки в загородном доме или клубе вполне подойдет и короткое коктейльное платье, и брючный костюм. Корпоратив может проходить и в офисе. В этом случае подойдет просто нарядная одежда. Если вы в первый раз отмечаете Новый год на новой работе, заранее спросите у коллег, как принято одеваться на праздник. Попросите показать фотографии в альбоме, на сайте или в соцсетях. Так вам будет легче сориентироваться и не быть белой вороной.

2. ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

Новогодний корпоратив — это праздничное, но всё-таки официальное мероприятие в кругу коллег. Не нужно ставить себе задачу поразить

воображение всех вокруг и выискивать самые необычные и сексуальные наряды. Глубокое декольте, вызывающе короткие юбки, платья и блузки с низким вырезом на спине, откровенно прозрачные ткани, модели, открывающие линию живота, для корпоратива лучше не использовать. Если непременно хочется блеснуть в таком образе, оставьте этот наряд для празднования в кругу более близких людей.

3. ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ

Если в обычной жизни вы не носите каблуки, не стоит становиться на них и на вечеринке. Это только создаст вам неудобства и дискомфорт. Нарядная обувь бывает и на среднем, и на низком каблуке.

4. ПРИЧЁСКА И СТИЛЬ

Конечно, для праздничного мероприятия лучше сделать профессиональную укладку или причёску в салоне красоты. Стилисты и психологи не рекомендуют кардинально менять стиль причёски и цвет волос непосредственно перед мероприятием. Иначе вы рискуете привлечь к себе слишком много внимания.

5. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И УТЕПЛЕНИЕ

Нелишне позаботиться о том, как вы будете добираться на вечеринку и что наденете из верхней одежды. При лютых морозах мёрзнуть на остановке в тоненьких колготках и лёгком

платье под курткой не годится. Если вы передвигаетесь на общественном транспорте, возьмите с собой вечернее платье в специальном футляре для одежды.

6. О ДОРОГИХ НАРЯДАХ И АТМОСФЕРЕ

В любом коллективе существует определённая иерархия: есть руководители разных уровней и есть подчинённые. При выборе наряда для корпоратива стоит учитывать и свой статус. Слишком роскошный наряд и бриллианты на рядовой сотруднице будут выглядеть неуместно. Однако если руководитель среднего звена продемонстрирует в одежде своё финансовое превосходство над подчинёнными, это может создать стену отчуждения между ним и сотрудниками. Всё-таки на корпоративе люди собираются, чтобы отдохнуть и пообщаться в неформальной обстановке.

7. ЕСЛИ НЕЧЕГО НАДЕТЬ

Для праздника в офисе достаточно лишь слегка изменить свой деловой костюм. Например, вместо белой или однотонной блузки надеть яркую шёлковую блузку, обычную юбку заменить кожаной, кружевной или атласной, а вместо классических брюк надеть укороченные брюки. В кафе и ресторане всегда выигрышно будет смотреться маленькое чёрное (серое, синее) платье с нитью натурального жемчуга.

Причёска с блеском



По случаю праздника многие женщины делают укладку волос в салонах красоты. Но если у вас нет такой возможности, попробуйте сделать праздничную укладку в домашних условиях. Вот несколько секретов.

■Правило первое — не укладывайте мокрые волосы, с которых стекает вода.

Промокните волосы полотенцем и дождитесь, когда они высохнут хотя бы наполовину. Затем моделируйте причёску с помощью фена и средства для укладки. Ни в коем случае не наносите пенку на мокрые волосы.

■Рассчитайте время так, чтобы на укладку волос было хотя бы 20 мин. Тогда фен не придётся выставлять на максимальную мощность. Иначе причёска получится плоской, а волосы будут выглядеть пересушенными. Начинайте сушить волосы горячим воздухом, чтобы придать причёске нужный объём и форму, а для закрепления результата переключитесь на холодный поток.

■Сначала просушите нижние пряди, затем — верхние. При необходимости поднимайте пряди волос вверх и фиксируйте заколками. Так укладка будет держаться дольше.

■Не пытайтесь уложить волосы руками. Жир и влага, присутствующие на нашей коже, останутся на волосах и

испортят причёску.

■Если вы не профессиональный парикмахер, для укладки волос вам достаточно фена со щелевидной насадкой и щётки в другой руке. Все более сложные насадки — фасонные щётки, распрямители для волос и др. хорошо работают только в руках мастера.

■Если вы планируете делать причёску из длинных волос, то сначала предварительно просушите волосы с укладочным средством, чтобы они не рассыпались при дальнейшей укладке.

■Придать блеск волосам помогут специальные средства: шампунь, бальзам, пенка, мусс, блеск для волос и лак с блёстками. Лак можно нанести на все волосы, отдельные пряди или кончики волос.

■Причёску можно украсить цветами, кулончиком или подвеской. Они крепятся к волосам с помощью шпилек или специальных застёжек. Если украшение тяжёлое, непременно закрепите его на предварительно начёсанные волосы. Иначе украшение съедет вниз.

Праздничный демакияж

«Можно ли удалить водостойкую косметику без специальных средств?»

Анастасия ГАЛКИНА, г. Тамбов

Для праздничного макияжа часто выбирают водостойкую тушь, стойкую помаду, тональный крем пролонгированного действия — чтобы не размазались и не поплыли раньше времени, а дожили до утра.

Простой водой эти средства не смываются, даже если пользоваться пенкой для умывания или мылом. Для снятия такой косметики нужны специальные средства, на масляной основе. Но можно заменить дорогое средство обычным растительным маслом, лучше оливковым.

Несколько ватных дисков смочите тёплой водой

и отожмите. Затем смочите тампоны небольшим количеством растительного масла. Один диск положите под нижние ресницы закрытого глаза, а другим аккуратно проводите по глазам сверху вниз. Меняйте ватные диски, пока полностью не снимите тушь.

Водостойкая помада тоже прекрасно снимается маслом. Так же смочите ватный диск тёплой водой и отожмите. Потом нанесите растительное масло и аккуратно сотрите помаду. Возможно, придётся использовать несколько дисков. Эта и очищающая процедура, и одновременно уход за губами.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

ПРАЗДНИЧНЫЙ ГАРДЕРОБ

К Новому году мы готовим не только подарки для близких, но и маленькие подарки для себя. Нарядное платье, туфли, сумочка, украшения непременно потребуются для праздничного вечера в кругу коллег, дру-

ЛУЧШЕЕ ПЛАТЬЕ

Как выбрать вечернее платье? Можно оттолкнуться от модной цветовой палитры, любимой длины, силуэта или ткани. Самые нарядные и яркие цвета этого сезона — красный, синий и зелёный (изумрудный). Одна из модных вечерних тенденций — платья, украшенные перьями и бахромой, а также платья, расшитые пайетками. Стилисты советуют: чем сложнее фактура ткани и больше блёсток, тем проще должен быть крой платья.



«Выбирая образ для празднования Нового года, помните, что новогодняя ёлка в доме уже есть, и составлять ей конкуренцию по количеству украшений и гирлянд не стоит. Главный блеск вашего образа — блеск в глазах!» — такой совет дают женщинам эксперты программы и сайта «Модный приговор».



ВО ВСЁМ БЛЕСКЕ

В Новый год золотые и серебристые цвета — в центре внимания. Их используют в оформлении праздничного стола и подарков. «Золото» и «серебро» — модная тенденция и в одежде, которая повторяется почти каждый Новый год, ведь блестящие и мерцающие ткани придают наряду особую торжественность. Особенно популярно «золото», потому что золотой цвет к лицу и блондинкам, и брюнеткам. Также популярны платья из металлизированных тканей, со стразами и пайетками.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

ВЕЧЕРНЯЯ ЮБКА

Нарядная юбка может вполне заменить платье. В коллекциях этого сезона есть очень романтичные расклешённые и пышные юбки. Ещё один вариант для новогоднего вечера — юбка-футляр серебристого или золотистого цвета, с аппликацией, украшенная пайетками или сшитая из блестящей ткани.



МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ

Выручит в любой ситуации, в том числе и когда на праздник нечего надеть.

Лаконичное чёрное платье можно дополнить яркими и блестящими аксессуарами, крупным ожерельем и изящной сумочкой на цепочке.



АКСЕССУАРЫ

Бижутерия, аксессуары и ювелирные украшения помогут даже в старом платье выглядеть по-новому. Среди модных тенденций можно выделить несколько. Актуальны крупные украшения. Стилисты предлагают модницам использовать даже не комплект, а одно яркое и крупное украшение, которое будет заметным акцентом праздничного наряда. Это может быть кольцо, браслет или брошь. Ещё одна модная тенденция — аксессуары с крупными камнями и декорированные небольшими кристаллами. Поклонницам элегантного стиля понравятся изящные цепочки с небольшим кулоном, тонкие браслеты и маленькие шляпки. И не забудьте про маленькую нарядную сумочку — вечерний клатч.



ОБУВЬ

Высокий каблук или плоский ход? Всё зависит от того, где вы собираетесь отмечать праздник. Главное, чтобы нарядная обувь была удобной, а каблук устойчивым. Модные цвета этого сезона — синий, зелёный, красный. Праздничный декор — стразы, кристаллы и блёстки. Ну и, конечно, никогда не выходит из моды чёрный, белый, золотой и серебристый.



ДОСИДИМ ДО УТРА?

Согласитесь, новогодняя горячка требует определённой степени выносливости. Не каждому удастся на одной, бесшабашно весёлой ноте продержаться с 25 декабря (католического Рождества, которое наше христианское население с радостью празднует) до 13 января (Старого Нового года). Гулять так гулять! Однако не будем заглядывать так далеко, сначала надо «отсидеть» саму новогоднюю ночь в клубе или гостях. Темпераментным личностям, оптимистам и жизнелюбам это сделать легко, а вот прочим, чей энергетический запал не так велик, с трудом удаётся дотянуть до полуночи — слипаются глаза и настроение уже не на высокой отметке. И это даже не от обстоятельств зависит, и не от накопившейся за декабрь усталости, и не от количества нарезанных праздничных салатов, а от характера и темперамента. А у вас как с этим? Давайте проверим, до какого часа вам суждено встречать 2015 год!

Начинайте с вопроса под надписью «Старт». В зависимости от ответа следуйте по стрелке к следующему вопросу. И так до финиша под одной из римских цифр.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Группа I. Рухнете в постель на рассвете. Никак не раньше, а то и позже. В вас столько энергии и жизненных сил, что вы сутками можете находиться на пике активности. Проблема в другом — найдётся ли для вас такая же динамичная, сверхактивная, неутомимая компания или хотя бы пара (во всяком случае, муж-меланхолик вам не подходит точно); чтобы разделить ваше веселье. Или вы будете только мешать переутомившимся друзьям и близким своим бесконечным праздничным драйвом, который уже никто не в состоянии будет поддерживать. Впрочем, есть подозрение, что ваша безмерная энергия, которая так и рвётся наружу в праздник, — результат лёгкой, не обременённой бытовыми хлопотами жизни. Скажем за это «спасибо» вашему измождённому работой мужу (который наверняка крепко уснёт уже часам к двум).

Группа II. Уляжетесь часам к трём-четырёх. Вы достаточно стойки в желании веселиться и отмечать красивый праздник по-праздничному. Вероятно, всё дело в том, что вы умеете оптимальным образом распределять предновогодние хлопоты между близкими и выкраивать для себя в этой суматошной околораздничной жизни спасительные минуты отдыха. Так что, несмотря на то, что вся эта новогодняя кутерьма вас утомляет (как и любую хозяйку), вы не отказываете себе в удовольствии как следует повеселиться пару-тройку часиков в главную ночь года.

Группа III. После часу ночи будете уже сладко спать. Мало что вас смертельно утомляют предновогодние хлопоты. Так ещё грубое нарушение режима — тяжкое испытание для вашего организма. Более того, энергетический спад вы почувствуете уже задолго до того, как начнутся сами новогодние

торжества. Постарайтесь в связи с этим, во-первых, сократить предпраздничную подготовку до минимума (ёлку разумнее приобрести искусственную и уже наряженную, десерты и салаты сейчас можно купить готовыми, подарками запаситесь загодя и т. д.) и, во-вторых, по возможности, выспаться днём, чтобы не дремать над салатами в ожидании боя курантов. А после полуночи старайтесь побольше двигаться, ибо, сидючи в мягком кресле, вас скорее сморит сон. И самое главное, не портите людям праздник своим вялым полусонным видом — хотя бы изображайте веселье и настоящее новогоднее настроение, которые так хотят видеть в ваших глазах муж, ребёнок, родные и друзья. Но вместе с тем и не особенно боритесь с собственной природой, пытайтесь «подзавестись» немереными дозами алкоголя или лошадиной порцией кофеина. После половины первого считайте свою миссию по встрече очередного года завершённой и потихоньку отправляйтесь спать, предоставив возможность остальным далее развлекаться без вас.







НОЖ ИЛИ ЖЕРНОВ?

Все выпускаемые кофемолки делятся на два класса: с измельчителями ножевого типа (т. н. «ротационный нож») и с жерновыми. Проще всего устроены ножевые модели — вращающийся с большой скоростью острый нож дробит кофейные зерна, одновременно перемешивая их. Тонкость помола зависит исключительно от времени. Главный недостаток такого метода — порошок содержит частицы самого разного размера. Это не страшно, если мы собираемся приготовить кофе по-турецки, в турке или (да простят нас истинные ценители кофе) просто заварим в чашке.

Что ещё можно сказать о ножевых кофемолках? Технически устроены они довольно просто, если подобная модель и ломается, то преимущественно из-за выхода из строя концевой выключателя, который включает кофемолку при нажатии на крышку. Вернее, проблема даже не столько с самим выключателем, сколько с пластмассовым выступом на крышке, который может отломиться. При желании можно сломать и сам моторчик, если молоть в кофемолке сахар. Он даёт очень тонкую пыль, которая может попасть внутрь и забить щётки электромотора. Сейчас выпускаются модели с защищёнными щётками, но при покупке стоит проверить, что написано в инструкции по этому поводу. Если, конечно, изготовление сахарной пудры представляет для вас особый интерес.

ВЫБИРАЕМ КОФЕМОЛКУ

А зачем в наше время вообще нужна кофемолка? Чем производимый ею порошок кофе лучше готового, из магазина? Ведь он перемалывается при помощи профессиональных промышленных измельчителей, изготавливающих порошок с любыми нужными параметрами. Звучит убедительно, но у домашних кофемолок остаются свои плюсы. Главный — от перемалывания кофе до приготовления напитка проходит минимальное время, что позволяет сохранить максимум аромата.

Если вы настоящий любитель кофе — то без кофемолки вам не обойтись! С её помощью вы сможете не просто варить более ароматный кофе, чем из готового порошка, но и экспериментировать со смешиванием различных сортов кофе или по вкусу подбирать степень помола, наиболее пригодную для вашей кофеварки.

Для эспрессо-машины или гейзерной кофеварки нужен порошок грубого помола с частичками, по возможности, одинакового размера. Это в состоянии обеспечить кофемолка с жерновыми. Причём в таких кофемолках есть регуляторы на 10-14 степеней помола. Модели с жерновыми технически сложнее и, следовательно, дороже. А что подделаешь, за качество приходится платить!

Стоимость кофемолки ножевого типа — около шестисот рублей, кофемолки с жерновыми — в 2-3 раза больше.

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Регулировка степени помола. Подобная регулировка предусмотрена только для моделей с жерновыми. Степень помола в таком случае не зависит от времени, а исключительно от положения регулятора.

Вместимость. Очевидно, что чем больше вместимость, тем больше кофе можно смолоть за раз. Некоторые модели способны молоть не весь засыпанный кофе, а строго указанное количество. В этом случае достаточно засыпать кофе один раз (до 250 г в некоторых моделях), а кофемолка будет сама отмерять и перемалывать необходимое вам количество порошка (так называемая регулировка объёма помола).

Мощность кофемолки — не самый важный параметр. Оптимальной мощностью считается 180 Вт. Но даже при 100 Вт кофемолка вполне способна справиться со своим предназначением (разве что времени ей для этого понадобится немного больше). Слишком большая мощность не нужна, потому что при слишком большой скорости вращения ножей кофе начнёт обугливаться — поэтому вы не встретите в прода-

же моделей большой мощности.

Блокировка включения при снятой крышке — ныне стандартная функция для кофемолок ножевого типа. Нетрудно себе представить, что случится, если нож начнёт вращаться при незакрытой крышке — вся кухня будет усеяна кофейной крошкой. Поэтому наиболее практичным был признан способ, когда кофемолка включается путём налива вливании на крышку сверху, что исключает случайное включение при снятой крышке.

Удобство намотки шнура. Некоторые кофемолки имеют специальные углубления для намотки шнура — для более удобного хранения. Если вы собираетесь убирать её в шкаф, то стоит обратить внимание на наличие этой функции. Кстати, у некоторых моделей шнур очень короткий (менее метра), а это часто неудобно в использовании.

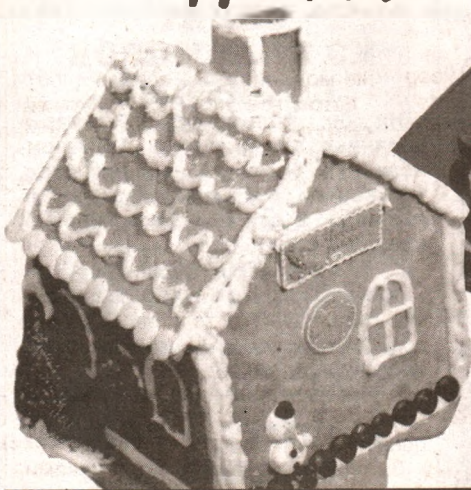
Анна ЗАВРАЖНОВА



С К готовим КУЛИНОЙ

№12(98) Декабрь 2014

**ПРЯНИЧНЫЙ
ДОМИК**



**НОВОГОДНЕЕ
ЧАЕПИТИЕ**



**САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ**



ТЕМА НОМЕРА:

**ПРАЗДНИЧНЫЙ
СТОЛ**



САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ



САЛАТ «КУБИКИ»

На 300 г копчёной куриной грудки: 2 помидора, 2 варёных яйца, 50 г пекинской капусты, 200 г консервированной кукурузы, соль. Для заправки: 2 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. яблочного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку, помидоры и яйца нарезаем кубиками, пекинскую капусту — крупными кусочками.
2. Для заправки смешиваем йогурт с оливковым маслом и уксусом.
3. Все ингредиенты для салата перемешиваем, добавляем кукурузу. Поливаем заправкой. Солим по вкусу.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

Этот салат я впервые сделала год назад, и он оказался настолько вкусным и оригинальным, что стал постоянным гостем на нашем столе. Салат яркий, лёгкий и одновременно сытный.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ПАРМЕЗАНОМ

На 2 куриных филе: 500 г помидоров черри, 150 г рукколы, 200 г пармезана, 8 ст. л. оливкового масла, 6 ч. л. тёмного бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе промойте, обсушите, нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на раскалённой сковороде с 2 ст. л. оливкового масла. Посолите, поперчите. Слегка остудите.
2. На порционные тарелки выложите рукколу, полейте каждую порцию 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. бальзамического уксуса. Посолите, поперчите. На рукколу выложите куриное филе, посыпьте натёртым на мелкой тёрке пармезаном. Украсьте половинками черри.

Очень вкусный, ароматный мясной салат. Потрясающе пикантный, сытный и впечатляюще интересный.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

САЛАТ «ВЕЧЕР В ТБИЛИСИ»

На 250 г варёной говядины: 1 банка консервированной красной фасоли, 1 красный сладкий перец, 1 красная луковица, 50 г измельчённых грецких орехов, 1 пучок кинзы, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. красного винного уксуса, раст. масло, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем мелкими кубиками. Сладкий перец нарезаем тонкой соломкой, лук — полукольцами. Ошпариваем лук кипятком.
2. С фасоли сливаем лишнюю жидкость, выкладываем в салатник. Добавляем порубленную кинзу, пропущенный через пресс чеснок, мясо, сладкий перец, лук и порубленные орехи. Солим, перчим, добавляем хмели-сунели, уксус и раст. масло. Всё перемешиваем.

САЛАТ «ЦВЕТНОЙ»

На 400 г отварного языка (говяжий или свиной): 350 г краснокочанной капусты, по 100 г красного и жёлтого сладкого перца, зелёный лук, укроп, 1-2 зубчика чеснока, майонез, щепотка тмина, щепотка сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, молотым перцем, сахаром и тмином.
2. Язык и сладкий перец нарежьте соломкой. Зелёный лук и укроп мелко порубите.
3. Соедините в миске язык, капусту и сладкий перец. Заправьте майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком. Украсьте зелёным луком и укропом.

Галина ГОРБОВА, г. Елец, Липецкая обл.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ГРИБАМИ

На 500 г кальмаров: 250 г маринованных шампиньонов, 1-2 маринованных огурца, 4 варёных яйца, 1 луковица, 50 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров очищаем, промываем, отвариваем в течение 3 мин. в подсоленной воде. Затем охлаждаем, нарезаем соломкой.
2. Лук нарезаем тонкими кольцами, маринуем 30 мин. в уксусе, разбавленном 3/4 ст. воды.
3. Грибы нарезаем пластинками, маринованные огурцы и яйца — соломкой.
4. В салатнике соединяем кальмары, грибы, огурцы, яйца и лук. Заправляем майонезом, смешанным с горчицей. Посыпаем молотым перцем, украшаем рубленой зеленью.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

Предлагаю вам приготовить необычный и вкусный блинный салат.

Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

БЛИННЫЙ САЛАТ С БАСТУРМОЙ

На 200 г бастурмы: 150 г твёрдого сыра, 2 крупных помидора, 200 г майонеза, 1 яйцо, 1 ст. молока, 1/2 ст. муки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с молоком и солью. Постепенно вводите муку и вымешайте блинное тесто. Пожарьте блинчики на раскалённой сковороде. Остывшие блинчики сверните в трубочку и тонко нарежьте (всего нам понадобится 3 блинчика).
2. Бастурму, сыр и помидоры нарежьте небольшими кусочками.
3. Соедините все подготовленные ингредиенты, перемешайте. Заправьте салат майонезом.

САЛАТ «ИНТРИГА»

На 1 отварную куриную грудку: 300 г шампиньонов, 3 варёных яйца, 100 г пармезана или другого твёрдого сыра, 1 красная луковица, листья пекинской капусты или зелёного салата, раст. масло, натуральный йогурт, лимонный сок, горчица с зёрнами, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 1 киви.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарезаем пластинками, лук мелко рубим. Обжариваем вместе на раст. масле. Солим, перчим по вкусу.

2. Куриную грудку и яйца нарезаем кубиками. Сыр натираем на мелкой тёрке.

3. Для соуса смешиваем йогурт с лимонным соком и зернистой горчицей.

4. На тарелку, выстланную листьями пекинской капусты или салата, выкладываем подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — грибы с луком, 2-й — куриная грудка, 3-й — яйца. Каждый слой смазываем соусом. Сверху посыпаем салат сыром.

5. Киви очищаем, нарезаем на треугольнички. Украшаем салат треугольничками киви.

СОВЕТ. Можно смазать салат майонезом.

Нина ЖАВОРОНКОВА,
г. Кострома

САЛАТ С ТУНЦОМ И ОЛИВКАМИ

На 1 банку тунца в масле: 1/2 ст. риса, 150 г оливок без косточек, 2 помидора, 3 маринованных огурца, 1 сладкий перец, 1 ст. л. раст. масла, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунец достаньте из банки, отцедите от масла. Разделите на кусочки.

2. Рис отварите в подсоленной воде до рассыпчатости, слейте воду. Охладите рис и соедините с нарезанными четвертинками оливками.

3. Помидоры нарежьте ломтиками, огурцы — кружочками. Сладкий перец очистите и нарежьте тонкой соломкой.

4. Все ингредиенты соедините, заправьте салат маслом, лимонным соком, перцем и солью по вкусу.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк



САЛАТ С СЁМГОЙ, ГРИБАМИ И СТУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

На 100 г филе слабосоленой сёмги: 200 г замороженной стручковой фасоли, 150-200 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 1-2 зубчика чеснока, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль разморозьте, обжарьте на раст. масле до готовности. Отдельно обжарьте нарезанные пластинами грибы.

2. Сёмгу и очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой. Чеснок порубите.

3. В салатнике соедините рыбу, сладкий перец, обжаренные фасоль и грибы. Добавьте чеснок. Посолите, поперчите, заправьте майонезом или раст. маслом.

Марина ГУЩИНА, г. Краснодар

САЛАТ «ЗАМОРСКОЕ АССОРТИ»

На 500 г морского коктейля: 2 помидора, 2 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, 1 банка оливок без косточек, листья зелёного салата, лимонный сок, 2 зубчика чеснока, майонез, соевый соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морепродукты отварите в подсоленной воде, в течение 3-4 мин. Откиньте на дуршлаг, остудите, сбрызните лимонным соком.

2. Помидоры нарежьте кубиками, оливки — колечками. Сыр натрите на мелкой тёрке, яйца мелко порубите.

3. Для заправки смешайте майонез с пропущенным через пресс чесноком и соевым соусом.

4. Морепродукты соедините с помидорами, оливками, яйцами и сыром. Добавьте заправку, перемешайте. Выложите на тарелку, украшенную салатными листьями.

Наталья ПАНАРИНА, г. Рязань



ВЕТЧИНЫЙ САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

На 200 г ветчины (колбасы): 1-2 огурца, 2 помидора, 2 луковицы, листья зелёного салата, чёрный молотый перец, соль. Для маринада: 3 ст. л. уксуса 9%-го, 7-8 ст. л. воды, 1,5 ст. л. сахара. Для соуса: 5 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. уксуса 9%-го, 1 ст. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада смешайте уксус с водой и сахаром. Положите в маринад нарезанный кольцами лук. Оставьте на 30 мин.

2. Ветчину и огурцы нарежьте соломкой, помидоры — небольшими ломтиками. Листья салата порвите руками на кусочки.

3. Всё перемешайте, добавьте отжатый от маринада лук. Посолите, поперчите, заправьте маслом, смешанным с уксусом и горчицей. Ещё раз перемешайте.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С МАНДАРИНАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 яблоко: 2 мандарина, 5-6 шт. чернослива, 1 черешок сельдерея, 100 г сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

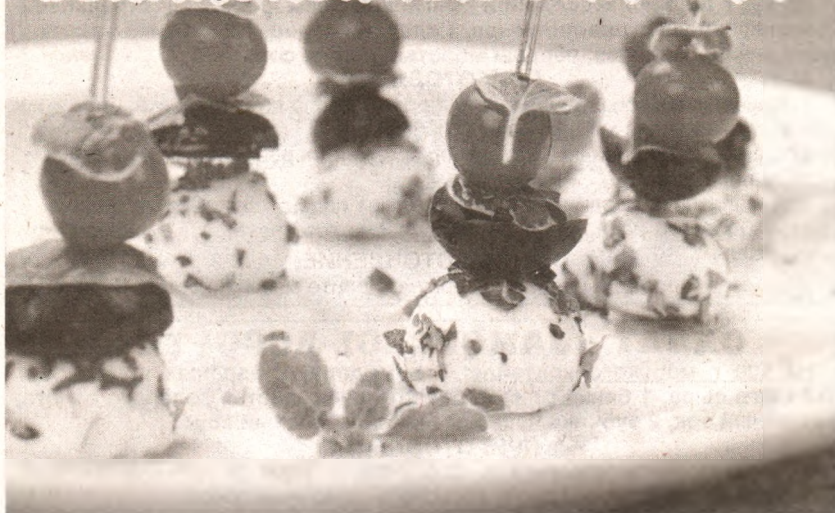
1. Яблоко очистите, нарежьте крупной соломкой. Чернослив залейте водой, доведите до кипения, охладите, нарежьте небольшими кусочками. Мандарины разделите на дольки. Черешок сельдерея очистите от жилок, нарежьте кусочками.

2. В салатнике соедините все подготовленные ингредиенты. Перемешайте.

3. Заправьте салат сметаной и майонезом, посыпьте сахарной пудрой.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЗАКУСКИ



БУТЕРБРОДЫ С ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ И КИВИ

На 1 багет: 1 банка плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. грецких орехов, 3-4 зубчика чеснока, 1 баночка натурального йогурта (без наполнителей), 4-5 шт. киви для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грецкие орехи измельчите.
2. Соедините плавленый сыр и размягчённое сливочное масло. Добавьте орехи, пропущенный через пресс чеснок и заправьте йогуртом по вкусу.
3. Багет нарежьте ломтиками, подсушите в тостере или духовке. Смажьте ореховой пастой. Сверху уложите на каждый бутерброд по 2 кружочка киви.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда

ТАРТАЛЕТКИ С СОУСОМ ПЕСТО И ПОМИДОРАМИ

На 500 г слоёного теста: 4-5 помидоров, 100 г сыра. Для соуса песто: 1/2 ст. раст. масла (лучше оливкового), 2 пучка базилика (50 г), 70 г пармезана, 2-3 ст. л. кедровых орешков, 2-3 зубчика чеснока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус песто. Чеснок очистите и крупно нарежьте. Выложите в чашу блендера нарезанную зелень, сыр, орехи, чеснок и масло. Немного посолите и всё взбейте до однородности.
2. Тесто разморозьте, разрежьте на квадраты. (Тесто желательно не раскатывать, тогда оно получится пышным). В центре каждого квадрата сделайте вилкой дырочки.
3. Квадратики теста смажьте соусом песто, не доходя по 1 см до краёв. По центру выложите по 1 кружку помидора и посыпьте тёртым сыром. Запекайте в духовке при 180°C около 10 мин.

Анастасия ГРИБОВА, г. Тверь

ЗАКУСКА «ЗВЁЗДНАЯ НОЧЬ»

На 2 варёных или печёных свёклы: 1 солёная сельдь, 3 варёных яйца, 70 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, чёрный молотый перец. Для украшения: зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и яйца очистите. Яйца порубите и разотрите вилкой со сливочным маслом. Поперчите по вкусу.
2. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Сельдь почистите, разделайте на филе, мелко нарежьте. Соедините сельдьку с луком и перемешайте.
3. Свёклу нарежьте кружочками. С помощью формочки для печеня вырежьте звёздочки или цветочки. И, не убирая формочки со свёклы, выложите на свёклу яйца с маслом, массу немного примните. Сверху выложите массу из сельди с репчатым луком. Массу немного примните, снимите формочку. Закуску посыпьте рубленым зелёным луком.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

СЛОЁНОЕ ЗАЛИВНОЕ

На 1 курицу весом 1,5 кг: 1/2 ст. грецких орехов, 1 ст. сливок жирностью 20%, 1 луковица, 1 морковь, 6 зубчиков чеснока, 6 горошин чёрного перца, 1 лавровый лист, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. желатина, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу вымойте, залейте холодной водой и доведите до кипения, снимая пену. Положите лук, морковь и варите 50 мин. За 15 мин. до готовности добавьте соль по вкусу, перец горошком и лавровый лист.
2. Достаньте курицу и овощи из кастрюли, бульон процедите. Желатин залейте 1/2 ст. бульона и оставьте на 30 мин.
3. У курицы удалите шкуру, мясо отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Чеснок очистите и измельчите. Смешайте в миске мясо и чеснок.
4. В кастрюлю с бульоном добавьте набухший желатин и нагревайте, помешивая, пока желатин не растворится. Снимите с огня. Влейте 2/3 бульона в миску с мясом курицы и перемешайте.
5. Орехи порубите ножом. Смешайте со сливками и майонезом. Разведите оставшимся бульоном с желатином.
6. Разлейте по формочкам половину бульона со сливками и орехами, поставьте в холодильник на 30 мин. Затем влейте в формочки половину бульона с курицей, уберите на холод на 30 мин. Повторите слои со сливками и курицей. Поставьте в холодильник до застывания. Перед подачей к столу формочки с заливным переверните и выложите на тарелки.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

ЧЕРРИ С БАЗИЛИКОВЫМ КРЕМОМ

На 10-12 помидоров черри: 1 небольшой пучок базилика, 200 г сливочного сыра («альметте», «крем-бонжур», «Филадельфия», и др.), 1-2 зубчика чеснока, зелень укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С помидоров срезаем верхушки, аккуратно вынимаем мякоть с семенами.
2. Базилик растираем с измельчённым чесноком до получения однородной массы. Смешиваем со сливочным кремом, солим по вкусу.
3. При помощи кондитерского шприца или маленькой ложечки начинаем помидоры кремом. Сверху украшаем измельчённым укропом. Ставим на несколько минут в холодильник.

Галина ВОРОБЬЁВА, г. Орск

ЗАЛИВНОЕ ИЗ УТКИ С МОЧЁНЫМИ ЯБЛОКАМИ

На 1 утку: 4 мочёных яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2 лавровых листа, 1 ст. л. желатина, листики петрушки для украшения, перец горошком, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку вымойте, залейте горячей водой и варите, снимая пену, 1 ч. Затем добавьте очищенные лук и морковь, положите лавровый лист, соль и перец. Варите ещё 30 мин. Достаньте утку и овощи из кастрюли. Бульон процедите.

2. Желатин замочите в 1/2 ст. бульона на 20 мин.

3. Мясо утки отделите от костей, нарежьте тонкими ломтиками. Мочёные яблоки нарежьте дольками.

4. Желатин размешайте в горячем бульоне до полного растворения.

5. Выложите в форму, чередуя, ломтики утки и дольки яблок. Украсьте листиками петрушки. Залейте бульоном с желатином. Поставьте в холодное место для застывания.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ И ВЕТЧИНОЙ

На 2 тонких лаваша: 2 куриных филе, 8 тонких ломтиков варёной ветчины, 150 г сливочного сыра, 1 помидор, 1/2 пучка листового салата, 50 мл оливкового масла, 1 щепотка сладкой паприки, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе натрите солью, перцем, паприкой и маслом. Выложите на противень и запекайте при 200°C в течение 12 мин. Дайте немного остыть, после чего нарежьте тонкими ломтиками.

2. На лаваш выложите сливочный сыр, равномерно распределите лопаткой. Сверху разложите ломтики ветчины, затем листовой салат, нарезанный кубиками помидор и ломтики куриного филе.

3. Сверните лаваш в аккуратный ролл. Разрежьте на кусочки.

Василиса ШИПИЛОВА, г. Челябинск

РУЛЕТ С ТУНЦОМ

На 4 тонких листа лаваша: 200 г консервированного тунца, 4 варёных яйца, 1 красная луковица, 200 г майонеза, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок свежей петрушки, 1 пучок укропа, специи и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу достаньте из банки, разомните вилкой. Варёные яйца, очищенный лук и зелень измельчите. Рыбу смешайте с мелко нарезанным красным луком.

2. Лист лаваша смажьте майонезом, выложите рыбу с луком. Накройте вторым листом, снова смажьте майонезом и выложите яйца. Накройте третьим листом, смажьте майонезом и выложите зелень и лук. Накройте последним листом и смажьте майонезом.

3. Плотнo сверните в рулет, разрежьте на 2 части. Заверните рулеты в плёнку и уберите в холодильник на 2 ч.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

Террин — кушанье из мяса или рыбы, в виде тонких ломтиков — хлебцев. Готовят террины из мясного фарша или филе рыбы, добавляя сыр, овощи и пряности. Террин из курицы с фисташками — замечательная закуска для торжественного стола.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

ТЕРРИН ИЗ КУРИЦЫ С ФИСТАШКАМИ

На 3 куриных окорочка: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 куриная грудка, 150-200 г ветчины, 1 яйцо, 100 г неочищенных фисташек, 100 г сливок, 2 ст. л. крахмала, 2 лавровых листа, прованские травы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У окорочков удалите шкуру, отделите мясо от костей. Куриное мясо измельчите в блендере или дважды пропустите через мясорубку.

2. Лук и чеснок мелко порубите, смешайте с куриным фаршем. Добавьте сливки и крахмал, перемешайте.

3. Куриное филе и ветчину нарежьте мелкими кубиками. Фисташки очистите, разрежьте на 2-3 части.

4. Куриный фарш смешайте с филе, ветчиной и фисташками. Добавьте яйцо, прованские травы, посолите и поперчите. Хорошо вымешайте.

5. Прямоугольную форму выстелите фольгой. Уложите в форму приготовленный фарш, слегка утрамбуйте, разровняйте. Сверху положите лавровые листья.

6. Накройте форму фольгой, поставьте в форму большего размера, наполненную наполовину водой. Запекайте в разогретой до 200°C духовке 45 мин. Затем фольгу сверху снимите, лавровые листья уберите. Запекайте 15 мин. при 250°C.

7. Готовый террин остудите в форме, заверните в фольгу. Положите на 6 ч. в холодильник.



Сырные шарики с помидорами черри смотрятся очень привлекательно и ярко. Закуску можно приготовить заранее, так как сыр, запанированный в зелени, не обветривается.

Инесса БУСОВА, г. Казань

СЫРНЫЕ ШАРИКИ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

На 250 г брынзы, феты или другого мягкого сыра: 15 помидорчиков черри, 100 г сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока, зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры и зелень вымойте и тщательно обсушите.

2. Сыр и охлаждённое масло натрите на мелкой тёрке. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и перемешайте.

3. Из сырной массы сформируйте небольшую лепёшку, выложите по центру сухой помидор. Скатайте руками шарик. Повторите процедуру с остальными помидорами черри.

4. Зелень мелко порубите, обваляйте в ней со всех сторон сырные шарики. Сырные шарики уберите в холодильник не менее чем на 10-15 мин. Подайте охлаждёнными.

СОВЕТ. Перед подачей к столу шарики можно разрезать пополам.

МЯСО ДЛЯ ТУРМАНОВ



МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ГРУШАМИ

На 10 теллячьих стейков: 3-4 груши, 200 г тёртого твёрдого сыра, 3/4 ст. соевого соуса, 1/2 ст. сливок, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стейки вымойте, обсушите, отбейте. Сбрызните соевым соусом, оставьте на 3-4 ч. для маринования. Затем мясо промокните салфеткой.
2. Груши нарежьте пластинками толщиной около 3 мм, удалите сердцевину.
3. Мясо выложите на смазанный маслом противень. Поперчите, посолите при необходимости. Сверху положите ломтики груш, полейте сливками, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C.
4. При подаче к столу украсьте мясо порубленной зеленью.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

МЯСО «ДВОЙНОЙ ТУЛУП»

На 1,5 кг свинины: 1 банка консервированных колец ананасов, 5 помидоров, 300 г тёртого твёрдого сыра, 2 луковицы, 100 г кедровых орешков, 100 г кунжута, 100 г соевого соуса, 3 ст. л. горчицы, 3 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными ломтиками, отбейте. Посолите, поперчите, намажьте соевым соусом. Оставьте мариноваться на 3 ч.
2. Лук мелко порубите, перемешайте с горчицей и майонезом.
3. Мясо выложите на противень, смажьте майонезно-горчичным соусом. На мясо выложите колечки ананасов, сверху — кружки помидоров. Посыпьте тёртым сыром, кедровыми орешками и кунжутом. Запекайте 30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

БУЖЕНИНА В ЯБЛОЧНО-ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКЕ

На 700 г свинины (задняя часть): 1 яблоко, 4 зубчика чеснока, 1 веточка розмарина, кусочек корня имбиря длиной в 2 см, 5 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. раст. масла + масло для обжарки, 2 ч. л. горчицы, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо моем, обсушиваем. Острым ножом делаем в мясе надрезы, нашпиговываем их кусочками чеснока и листочками розмарина.
2. Имбирь натираем на мелкой тёрке. Смешиваем с соевым соусом, раст. маслом и молотым перцем. Взбиваем до получения однородной массы.
3. Свинину обмазываем имбирным маринадом, выкладываем в полиэтиленовый пакет. Пакет завязываем, хорошо перетряхиваем. Отправляем на ночь в холодильник.
4. Мясо вынимаем из маринада, обсушиваем бумажными полотенцами. Обжариваем со всех сторон в раст. масле на сильном огне до золотистой корочки.
5. Яблоко натираем на мелкой тёрке, смешиваем с горчицей. Добавляем маринад, оставшийся от мяса.
6. Мясо обмазываем со всех сторон яблочной-горчичной смесью, кладем в рукав для запекания. Рукав завязываем. Запекаем 60 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

СВИННЫЕ РУЛЕТКИ «СМАК»

На 1 кг свинины (вырезка): 100 г копчёной грудки, 2 луковицы, 8-12 зубчиков чеснока, 1 пучок кинзы, сливочное масло, майоран, кориандр или другие пряности по вкусу, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 1-1,5 ст. сливок, 2 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, обсушите, порежьте тонкими полосками шириной по 4 см. Отбейте, посолите, поперчите, посыпьте любимыми пряностями.
2. На каждую полоску мяса положите по очищенному зубчику чеснока и немного рубленой кинзы. Сверните в рулетики, скрепите зубочистками.
3. Грудку и лук нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле, выложите в форму для запекания. Рулетики также обжарьте на сливочном масле со всех сторон до золотистого цвета, выложите в форму на грудку с луком.
4. Помидоры натрите на крупной тёрке, смешайте со сливками и залейте рулетики. Запекайте в духовке при 180°C около 1 ч.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

КРОЛИК С БЕКОНОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 кролика весом 1,5-2 кг: 150-200 г бекона или грудки, 1-2 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 8-10 шт. чернослива, 1,5 ст. красного сухого вина, 50 г сливочного масла, мука, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кролика разделайте на порционные куски. Посолите, поперчите, обваляйте в муке. Обжарьте на раст. масле до золотистого цвета, сложите в кастрюлю или сотейник. Влейте немного горячей воды и тушите на слабом огне, накрыв крышкой, 30-40 мин.
2. Чернослив замочите в тёплой воде, затем разрежьте на четвертинки или половинки. Лук нарежьте полукольцами, бекон — соломкой.
3. Бекон слегка обжарьте на сливочном масле. Добавьте лук и порубленный чеснок. Немного спассеруйте. Влейте вино, добавьте чернослив, доведите до кипения. Добавьте 1 ст. л. муки, разведённой в небольшом количестве воды.
4. Соус с беконом добавьте к кролику, тушите ещё 10-15 мин. Всыпьте рубленую зелень, тушите ещё 2-3 мин.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРУШАМИ

На 1 среднюю курицу: 5-6 небольших плотных груш, 1 луковица, 1 морковь, 3-4 зубчика чеснока, молотая паприка, приправа для курицы, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную курицу смазываем снаружи и изнутри оливковым маслом, натираем измельчённым чесноком, паприкой, приправой, солью и молотым перцем. Оставляем мариноваться на 2 ч.

2. Лук нарезаем полукольцами, морковь — брусочками. Обжариваем вместе на раст. масле. Добавляем крупно порезанные груши, жарим 4-5 мин. Солим, перчим, перемешиваем, немного охлаждаем.

3. Курицу плотно наполняем начинкой, брюшко зашиваем. Ножки связываем нитками, крылышки прикрепляем к тушке зубочистками. Выкладываем на противень. Запекаем в духовке при 180°C. Когда курица подрумянится, добавляем на противень оставшуюся начинку, накрываем всё фольгой. Запекаем до готовности. В конце приготовления фольгу удаляем, запекаем ещё 5 мин.

Майя БРУНЬКОВА,
г. Ростов-на-Дону

КУРИЦА С ГРИБАМИ ПОД ПРЯНЫМ СОУСОМ

На 1 кг куриных окорочков или

1 курицу: 200-300 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 50 г бренди или коньяка, раст. масло, по щепотке куркумы и имбиря, несколько листочков розмарина, куриный бульон, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные окорочка порубите на небольшие кусочки, смажьте раст. маслом. Отставьте на несколько минут.

2. Грибы очистите, порежьте ломтиками. Лук порубите, морковь порежьте кубиками, чеснок измельчите.

3. В кастрюле с толстым дном разогрейте 2 ст. л. раст. масла. Обжарьте курицу до румяного цвета.

4. Добавьте лук, морковь и чеснок. Потомите 5-10 мин. Всыпьте грибы, перемешайте. Влейте соевый соус и бальзамический уксус. Посолите, поперчите, добавьте куркуму, имбирь и розмарин. Затем влейте бренди (коньяк) и разбавьте всё бульоном. Тушите под крышкой около 1 ч.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск



УТКА С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

На 1 утку весом 2-2,5 кг: 500 г говяжьего или телячьего фарша, 20 г белых сухих грибов, 1 яйцо, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. панировочных сухарей, по 1 ч. л. сушёного розмарина и шалфея, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мисочке смешиваем розмарин, шалфей, молотый перец и соль. Натираем смесью подготовленную утку.

2. Сушёные грибы замачиваем на 30 мин. в тёплой воде. Затем отжимаем, добавляем к грибам мясной фарш, яйцо, измельчённые орехи и панировочные сухари. Солим и перчим по вкусу. Всё хорошо перемешиваем.

3. Полученным фаршем заполняем утку. Кожу на брюшке зашиваем или скалываем зубочистками.

4. Утку укладываем на противень грудкой вниз, отправляем в разогретую до 220°C духовку. Запекаем 20 мин. Уменьшаем температуру до 200°C, запекаем ещё 20 мин. Переворачиваем утку на спинку, уменьшаем температуру до 180°C, запекаем ещё 40-50 мин., периодически поливая выделившимся соком. Затем духовку выключаем, оставляем в ней утку на 10-15 мин.

Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЯБЛОКАМИ, КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

На 3 куриных филе: 2 маленьких яблока, 5 шт. кураги, 2 ст. л. кедровых орешков, 1 плавленный сырок, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. мёда, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим маринад. Смешиваем соевый соус с апельсиновым соком и мёдом.

2. Куриное филе отбиваем, заливаем маринадом, ставим в холодильник на 30-60 мин.

3. Яблоки, курагу и сырок очень мелко нарезаем. Смешиваем с кедровыми орешками.

4. Филе обжариваем на смазанной маслом сковороде с одной стороны. Затем филе выкладываем в форму обжаренной стороной вверх. На филе выкладываем яблоки с курагой, сыром и орехами, наливаем в форму 2-3 ст. л. воды. Запекаем в духовке, разогретой до 180-200°C, в течение 25-30 мин.

Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки

КУРИЦА ПО-ГРУЗИНСКИ

На 1 кг куриного филе: 3-4 солёных огурца, 5-6 измельчённых грецких орехов, 150 г тёртого твёрдого сыра, маслины, майонез, раст. масло, специи для курицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе разрежьте на порционные кусочки, слегка отбейте, посыпьте специями для курицы, посолите.

2. Огурцы натрите на крупной тёрке. Добавьте орехи, тёртый сыр и майонез. Перемешайте.

3. Куриное филе выложите на смазанный раст. маслом противень. Сверху положите огуречную пасту, на неё порезанные кружочками маслины. Запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

РЫБА: ПРОСТО И ИЗЫСКАННО



Этот рецепт — настоящая находка, когда нужно приготовить очень вкусное и изысканное блюдо для праздничного стола.

Ангелина КОЛЬЦОВА, г. Белгород

СЁМГА С ЛИМОНОМ И КАПЕРСАМИ

На 800 г филе сёмги (форели): 4-8 ломтиков лимона, 150 г вермута или белого вина, 4 ч. л. лимонного сока, 4 ч. л. каперсов, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, смажьте со всех сторон раст. маслом. Посолите, поперчите. Положите каждый ломтик рыбного филе на кусок фольги.
2. На каждое филе положите по 1-2 ломтика лимона, полейте 1 ч. л. лимонного сока и 2 ст. л. вина, посыпьте 1 ч. л. каперсов. Листы фольги хорошо заверните, выложите на противень. Запекайте 20 мин. в разогретой до 190°C духовке.

ЛОСОСЬ В ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКЕ

На 4 куска филе лосося: 1 ст. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. хлебных сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, пряные травы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе посолите, обжарьте с 1 ст. л. оливкового масла с двух сторон в течение 1 мин. Смажьте с обеих сторон дижонской горчицей, посыпьте пряными травами, полейте 1 ст. л. оливкового масла и посыпьте сухарями.
2. Запекайте рыбу в разогретой духовке, пока корочка не станет золотистой и хрустящей.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

Рецепт очень простой, но сочетание специфического мяса скумбрии и киви превосходно. Киви придаёт рыбе тонкий фруктовый аромат и приятную кислинку.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ С КИВИ

На 2-3 скумбрии весом по 350-370 г каждая: 4 киви, 1 небольшая луковица, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: киви, помидоры черри, свежие огурчики, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разрежьте по спинке, удалите хребет и внутренности, оставив целыми хвост и голову. Посолите.
2. Киви и лук очистите, измельчите в блендере. Добавьте масло, посолите, поперчите. Ещё раз взбейте.
3. Каждую скумбрию положите на кусок фольги брюшком вниз. Рыбу оберните фольгой с боков, оставив спинку открытой. Наполните рыбу почти до верха массой с киви. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке.
4. Готовую рыбу разложите по тарелкам, украсьте ломтиками киви, овощами и зеленью.

РЫБНЫЙ ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СЫРОМ

На 700-800 г рыбного филе (хек, минтай и т. д.): 1 ст. чернослива без косточек, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 луковицы, 3 моркови, майонез, раст. масло, соль. Для заливки: 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 ст. молока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте кусочками, лук — четвертькольцами. Морковь натираем на крупной тёрке. Чернослив промываем, мелко нарезаем.
2. В форму, смазанную маслом, выкладываем слой рыбного филе. Слегка присаливаем её, смазываем майонезом. Затем кладем чернослив, лук и морковь. Посыпаем тёртым сыром.
3. Готовим заливку. Яйца взбиваем с мукой и молоком. Солим, перчим. Заливаем рыбный торт. Ставим в разогретую до 180-200°C духовку. Запекаем около 40 мин.
4. Готовый торт достаём из духовки, даём остыть в форме. Украшаем по своему вкусу.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Рыбное филе солю, перчу, смазываю сливочным маслом, заворачиваю в фольгу и ставлю в заранее разогретую до 180-200°C духовку на 10-15 мин. Чеснок и лук мелко режу и тушу в оливковом масле, добавляю разрезанные на четвертинки оливки и маслины без косточек, нарезанные кусочками свежие помидоры. Прогреваю всё 2-3 мин. Добавляю томатную пасту, солю и перчу по вкусу. Рыбу разворачиваю и выкладываю на блюдо, сверху распределяю овощной соус, украшаю петрушкой и базиликом.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

КАЛЬМАРЫ «ДАР НЕПТУНА»

На 2 тушки кальмаров: 100 г креветок, 50 г твёрдого сыра, 1 морковь, 1 луковица, чеснок по вкусу, раст. масло, листочки базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите. Морковь натрите на тёрке, лук мелко нарежьте. Обжарьте на раст. масле.
2. Креветки разморозьте, очистите, обдайте кипятком.
3. Соедините обжаренные овощи, креветки, пропущенный через пресс чеснок, соль и молотый перец.
4. Подготовленные тушки кальмаров проварите 2 мин., затем заполните фаршем. Обжарьте со всех сторон на раст. масле.
5. Кальмары выложите в форму для запекания, посыпьте тёртым сыром и порубленным базиликом и прогрейте, пока сыр не расплавится.

Светлана ИЛЬЧЕНКО, х. Калинин, Ростовская обл.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ГОРЧИЦЕЙ

На 1 кг картофеля: 50 г сливочного масла, 2 ст. л. горчицы, 150 мл сливок жирностью 22%, 1 яйцо, соль по вкусу. Для подачи: свежая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, разрежьте пополам и варите в подсоленной воде 20 мин.
2. Сливочное масло растопите на плите или в микроволновке.
3. Из кастрюли с картофелем слейте воду, разомните картофель в пюре. Влейте сливки, добавьте горчицу, растопленное сливочное масло, яйцо и соль. Тщательно перемешайте. При подаче к столу посыпьте свежей зеленью.

Жанна ОГНЕВА,
г. Краснодар

РОЗОВОЕ ПЮРЕ

На 500 г картофеля: 250 г свёклы, 1/4 ст. сливок жирностью 20%, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте и отварите до готовности.
2. Картофель почистите и отварите в подсоленной воде.
3. Готовую свёклу почистите, нарежьте и измельчите в блендере, добавив подогретые сливки.
4. Картофель разомните в кастрюле, выложите к нему свёклу со сливками и поставьте на плиту. Разогрейте в течение 3 мин., помешивая. Подавать этот гарнир можно с любым мясным или рыбным блюдом.

Валентина МИТРОФАНОВА,
г. Волжск

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ С СЫРОМ

На 1 кг картофеля: 1-2 яйца, 50 г твёрдого сыра, панировочные сухари, 1/2 л подсолнечного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте и сварите в мундире. Очистите от шкурки, посолите, поперчите и растолките, как на пюре. Добавьте яйцо и тщательно перемешайте руками. Если масса рассыпчатая, добавьте ещё 1 яйцо (зависит от картошки).
2. Сыр нарежьте маленькими кубиками 1 x 1 см.
3. Из картофельной массы скатайте шарики, внутрь положите сыр.
4. Обваляйте шарики в панировочных сухарях. Опустите в раскалённое масло и жарьте в течение 5-10 мин. Сразу же подавайте к столу.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ



Предлагаю приготовить яркий и полезный гарнир, который станет украшением праздничного стола.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ГАРНИР «ЯРКИЙ»

На 5-6 картофелин: 1/4 небольшой тыквы, 2-3 разноцветных сладких перца, 1 крупная морковь, 1 луковица, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, почистите, нарежьте одинаковыми кусочками. Посолите, поперчите, посыпьте специями, рубленным укропом, сбрызните маслом. Всё перемешайте.
2. На смазанный маслом противень выложите приготовленные овощи, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте до готовности (около 50-70 мин).

СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

На 600 г картофеля: 1 морковь, 2 ст. л. маринованных грибов, 3 яйца, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. тёртого сыра, 100 г сливочного масла, 3 ч. л. муки, раст. масло, соль. Для соуса: 1,5 ст. грибного бульона, 3 ст. л. сметаны, 1/2 ст. л. муки, 1/4 ст. л. сливочного масла, соль. Для украшения: грибы, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите, натрите на крупной тёрке. Грибы мелко порежьте, обжарьте на раст. масле.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте на раст. масле.
3. В картофель добавьте 80 г сливочного масла, перемешайте. Добавьте яичные желтки, горячее молоко, муку, грибы, морковь и соль. Перемешайте. Введите отдельно взбитые в пену белки.
4. Форму смажьте сливочным маслом, выложите картофельную массу. Сверху посыпьте тёртым сыром, сбрызните сливочным маслом. Запекайте 30 мин. в разогретой духовке при средней температуре.
5. Приготовьте соус. Муку поджарьте на сливочном масле. Помешивая, разведите грибным бульоном, доведите до кипения. Добавьте сметану и соль. Прокипятите. Подайте соус к картофельному суфле. Украсьте зеленью и грибами.

Алина МИРОНОВА, г. Элиста, Калмыкия

КАРТОФЕЛЬНЫЕ МАФФИНЫ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

На 500 г картофельного пюре: 150 г моркови, 100 г тёртого твёрдого сыра, кусочки сливочного масла, зелень петрушки, молотые сухари, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь отварите, остудите. Часть оставьте для украшения, остальную порежьте соломкой.
2. В готовое картофельное пюре добавьте сливочное масло и соль по вкусу, перемешайте. Добавьте половину тёртого сыра, морковную соломку и порубленную петрушку. Перемешайте.
3. Готовую массу разложите в формочки для маффинов, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поставьте в разогретую до 180-190°C духовку. Запекайте 10 мин. Затем посыпьте оставшимся сыром, запекайте ещё 10 мин.
4. Из моркови вырежьте мини-морковки. Готовые маффины украсьте мини-морковками и листочками петрушки.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул



ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК

На 3,5 ст. муки: 300 г мёда, 1,5 ст. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. раст. масла, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1 ч. л. молотого кардамона, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. мускатного ореха, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. соли. **Для клея:** 200 г сахара, 50 мл воды. **Для белковой глазури:** 2 яичных белка, 3 ст. л. сахарной пудры. **Для украшения:** зелёная и белая кокосовая стружка, декоративная посыпка, шоколадные монетки, новогодний декор, леденцы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мёд и сахар смешайте в миске, томите на огне, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Остудите.

2. Смешайте муку, пряности, соду и соль. Добавьте яйца, масло и медовую массу. Замесите тесто и оставьте на 3-4 ч. под крышкой.

3. Тесто разделите на 2 части. Обе раскатайте в пласт толщиной 0,7 см. Вырежьте детали для будущего домика и ёлочки, выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Истолките парочку леденцов и присыпьте ими место для окошек — они расплавятся и будут красиво мерцать осколками. Выпекайте всё в духовке при 180°C в течение 6-7 мин.

4. Для приготовления сладкого клея в сотейнике соедините сахар и воду. Постоянно помешивая, на небольшом огне дождитесь растворения сахара и загустения массы.

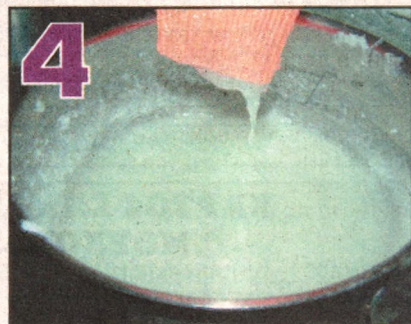
5. На пряничном листе-основе произведите сборку домика. Детали скрепляйте клеем постепенно, хорошо прижимая их друг к другу и фиксируя на 8-15 мин. На этапе сборки можно внутрь домика заложить подарки — пряники, конфеты.

6. Для глазури соедините белки с сахарной пудрой, взбейте миксером.

7. Ёлочки смажьте клеем, затем посыпьте кокосовой стружкой и декоративной посыпкой.

8. Украсьте собранный домик с помощью крема и приготовленного декора.

Рецепт и фото Ларисы ХАРЧЕНКО,
г. Черкассы, Украина



ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК СЕКРЕТЫ ТЕХНОЛОГИИ

ВЫРЕЗАЕМ ШАБЛОН ИЗ КАРТОНА

Размеры пряничного домика выбираете сами – на указанное в рецепте количество теста высота фасада вашего домика должна быть по размеру равной вашей ладони. Главное чтобы детали состыковывались по размеру друг с дружкой. Как этого добиться, нарисовано на схеме (см. рисунок) на примере чертежа простого пряничного домика.

Необходимые совпадение размеров у деталей таковы:

- боковая стена должна быть такой же высоты, как боковая сторона фронта (величина б);
- скат крыши – должен быть такой же длины, как длина боковой стороны (величина в) и такой же высоты, как верхняя линия ската у фронтальной детали (величина а), высоту ската можно сделать и побольше, чтобы крыша нависала в виде навесика.

РАСКАТЫВАЕМ ТЕСТО И ВЫРЕЗАЕМ ДЕТАЛИ

Охлажденное тесто выложите на пергамент или бумагу и раскатайте скалкой. Пергамент нужно стелить обязательно, чтобы на нём перенести вырезанные детали домика на противень для запекания. Если переносить детали в руках они могут растянуться, деформироваться и потом при сборке домика не будут совпадать друг с другом по размеру.

Толщина пласта теста должна быть 0,5-0,7 см. Чтобы раскатать тесто в равномерную толщину, по бокам теста ещё до раскатки можно положить 2 рейки высотой в нужные нам 0,5-0,7 см и раскатывать тесто, катая нашу скалку по этим рейкам (в качестве реек подойдёт пенопластовый профиль из строительного магазина).

На раскатанное тесто положите шаблон из картона и вырежьте дета-

ли ножом или колесиком для пиццы. Можно сразу ещё на сыром тесте вырезать окошки, а можно это сделать потом на испечённых ещё горячих деталях. Из остатков теста вырежьте фигурки ёлочек, зверушек, трубу, крылечко, заборчик – что фантазия подскажет, и на что теста хватит.

Прямо на том пергаменте, на котором раскатывали, и перенесите детали домика и фигурки на противень, отрезая ножницами кусок пергамент с деталью.

Противень для выпекания должен быть ровным, иначе домик тоже может получиться с выгнутыми стенами.

Выпекайте детали пряничного домика при температуре 180-220°C в течение 6-12 мин. Вынимайте из духовки, как только коржи станут жёлтыми, но ещё не коричневыми.

ВЫБИРАЕМ ОСНОВАНИЕ

Сразу определитесь, на чём будет стоять ваш пряничный домик. Это может быть ещё один корж из теста, нарядное блюдо, поднос, разделочная доска, коробка из-под конфет. Как только вы склеите домик, перенести его на другое основание вы не сможете.

Если вы будете склеивать детали домика белковым кремом, не стоит выбирать основание из пластика. Потому что, если вы захотите чтобы ваш домик, склеенный белковым кремом, затвердел за 10 мин. в тёплой духовке (а не за 3-4 ч. в помещении), вы не сможете это сделать, так как пластик при нагревании выделяет токсины.

Возьмите коржи и ещё без склейки состыкуйте их на этом основании, посмотрите, помещается ли домик на блюде, сходятся ли детали друг с другом. Если где-то неровные кособокие стены, то теперь их самое время подравнять ножом.

ЧЕМ СКЛЕИВАТЬ ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК КАРАМЕЛЬНЫМ КЛЕЕМ:

100 г сахара + 2 ст. л. воды + чуть-чуть лимонной кислоты.

Кислота нужна для того, чтобы карамель не засахарилась в хрупкую крошку. Сахар с водой варите при лёгком кипении и непрерывном помешивании до



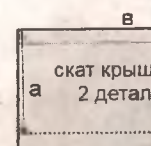
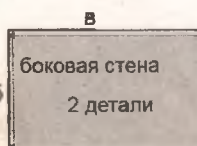
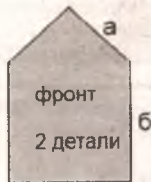
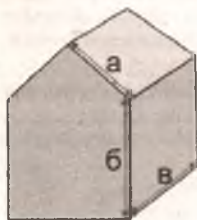
тех пор, пока капля такого сиропа не станет кристаллизироваться на холодном блюде, то есть затвердевать в карамельку.

БЕЛКОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ: на 1 белок берут 200 г сахарной пудры и 1 ч. л. лимонного сока. Кислота нужна для того, чтобы глазурь получилась более эластичной, тугой и клейкой. Белки взбиваем в пену, затем постепенно, по столовой ложке добавляем пудру, не прекращая взбивать. Как только глазурь станет тугой и будет держать форму, она готова, даже если вы не высыпали всю пудру. Яйца ведь тоже бывают разного размера.

Глазурь для склейки деталей удобно наносить с помощью кондитерского мешка или кулёчка, или просто ложкой.

Если глазурь плохо прилипает к коржу, слегка смочите место склейки водой с помощью кисточки. Глазурь можно наносить одновременно на обе детали в местах их склейки, а потом прижать друг к дружке. Поддержать некоторое время руками, а потом просто подпереть стены подручными баночками. И так, вместе с баночками, и отправить сушиться.

Чтобы склейка пряничного домика схватилась быстрее, можно нагреть пустую духовку до горячего, но не раскалённого состояния. Затем духовку **ВЫКЛЮЧИТЬ** и в эту нагретую среду поместить на 2-8 мин. пряничный домик.



для навесика

НОВОГОДНЕЕ ЧАЕПИТИЕ



ТОРТ С ГРУШАМИ И МИНДАЛЁМ

На 4 яйца: 1 ст. сахарной пудры, 180 г сливочного масла, 100 г блинной муки, 1 ст. л. разрыхлителя, 100 г молотого миндаля, 4 спелых груши. **Для начинки и украшения:** 250 мл сливок для взбивания жирностью 35%, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 яичный белок, 1,5 ст. л. лимонного сока. **Для украшения:** 1 груша, миндальные хлопья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите желтки от белков. Масло взбейте с сахарной пудрой, добавьте желтки и перемешайте.
2. Муку смешайте с разрыхлителем и миндалём. Постепенно введите в желтковую смесь. Добавьте в тесто взбитые белки — сначала одну треть, а потом оставшиеся.
3. Очистите 4 груши, нарежьте кубиками. Половину груш добавьте в тесто и перемешайте.
4. Половину теста выложите в форму диаметром 20 см, застеленную пергаментом. Разровняйте поверхность. Выпекайте корж в нагретой до 180°C духовке 35 мин., после чего дайте остыть. Испеките второй корж.
5. Для начинки сливки взбейте в пышную пену. Добавьте оставшиеся нарезанные груши и перемешайте.
6. На первый корж выложите начинку, накройте вторым коржом. Смешайте сахарную пудру с яичным белком и лимонным соком. Намажьте торт получившейся глазурью. Украсьте торт миндальными хлопьями и тонкими дольками груши.

Анна САВЕЛЬЕВА, г. Самара

РУЛЕТ «ПОЛОСАТЫЙ»

На 3 яйца: 1/2 ст. сахара, 4 ст. л. сахарной пудры, 1/2 ст. муки, 1 ст. л. какао-порошка, 1/4 ч. л. соды, погашенной уксусом (лимонным соком). **Для крема:** 300 мл молока, 2 яичных желтка, 1 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделяем белки от желтков и взбиваем в крутую пену. Постепенно вводим сахар. Затем в белки с сахаром кладем желтки, соду, погашенную уксусом (или лимонным соком) и муку.
2. Пергамент (бумагу для выпечки) расчерчиваем полосками, по диагонали. Размер листа 30 x 30 см. Переворачиваем на чистую сторону. Половину теста выкладываем в кондитерский мешок и рисуем белые полоски, через одну. Затем в тесто добавляем какао и заполняем темным тестом пустые полосы.
3. Ставим в духовку, разогретую до 180°C, и выпекаем 10 мин. Готовый корж выкладываем на приготовленное влажное полотенце, снимаем пергамент и сворачиваем вместе с полотенцем.
4. Для крема желтки растираем с мукой и добавляем немного молока. В отдельной кастрюльке нагреваем молоко. Когда молоко почти закипит, вводим яичную смесь и варим до загустения. Охлаждаем.
5. Мягкое масло взбиваем с сахарной пудрой. Вводим по 1 ст. л. остывший заварной крем и взбиваем.
6. Рулет разворачиваем, смазываем кремом и снова сворачиваем. Убираем на 2 ч. на холод. Подаём к чаю, разрезав на кусочки и посыпав сахарной пудрой. Очень красиво!

Нина КАЗАРИНА, г. Кострома

ИТАЛЬЯНСКИЙ «БАБУШКИН ТОРТ»

На 400 г муки: 200 г сливочного масла, 4 яичных желтка, 150 г сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли. **Для крема:** 1 л молока, 8 желтков, 250 г сахара, 1/2 ст. муки (80 г), 1 стручок ванили, цедра 1/2 лимона. **Для украшения:** 100 г кедровых орешков, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В комбайне или вручную порубите охлажденное сливочное масло с мукой, чтобы получилась крошка. Быстро введите желтки, сахарную пудру, ванильный сахар, соль, смешайте и замесите руками тесто. Тесто получается очень эластичное. Заверните его в пленку и уберите в холодильник минимум на 30 мин.
2. Для заварного крема молоко подогрейте с семенами из стручка ванили и самим стручком. Отдельно взбейте до пышной пены желтки с сахаром.
3. Молоко процедите через ситечко. Небольшую его часть добавьте ко взбитым желткам. Быстро всё перемешайте, чтобы яичная масса не свернулась. Влейте оставшееся молоко и поставьте на огонь. Добавьте тёртую цедру, просеянную муку и перемешайте. Варите крем на медленном огне до загустения, постоянно помешивая. Готовый крем снимите с огня и остудите.
4. От теста отрежьте 2/3, раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Выложите в форму диаметром 26 см, застеленную бумагой. Сформируйте бортики, наколите тесто вилкой. Выложите заварной крем, распределите по всей поверхности. В центре оставьте небольшой «холмик» — это поможет избежать оседания торта после выпечки.

5. Раскатайте в пласт оставшееся тесто. С помощью скалки перенесите на торт. Как следует «запечатывайте» бока. Вилкой наколите верх торта. Смажьте торт водой и посыпьте кедровыми орешками, аккуратно вдавите их в тесто.

6. Выпекайте торт в заранее разогретой до 180 °C духовке 35-50 мин. Если верх сильно зарумянится, накройте его фольгой. Готовый торт остудите и переложите на блюдо. Посыпьте сахарной пудрой. Храните в холодильнике и подавайте охлажденным!

Лариса ТОМИЛИНА, г. Липецк



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

На 300 г печенья: 150 г сливочного масла, 3-4 ст. л. какао, 250 г сливочного сыра (творожной массы), 100 г сахарной пудры, 200 г шоколада, 100 г сливок, 1 ст. л. какао.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку, смешайте с растопленным маслом и какао. Тщательно перемешайте.

2. На дно формы выложите крошку и плотно прижмите (удобно это делать доньшком стакана). Поставьте в холодильник.

3. Сливочный сыр (творожную массу) взбейте, постепенно введите сахарную пудру.

4. Шоколад растопите на водяной бане, дайте немного остыть и аккуратно введите в сливочный сыр. Ещё раз тщательно взбейте массу. Введите предварительно взбитые сливки и аккуратно перемешайте лопаточкой.

5. На корж аккуратно выложите крем и разровняйте. Поставьте торт в холодильник минимум на 4-5 ч. Перед подачей к столу посыпьте торт какао.

Ольга КИРИЛЛОВА, г. Астрахань

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

На 180 г муки: 300 г натёртой на мелкой тёрке моркови, 1 ст. сахара, 180 мл раст. масла, 2 крупных яйца, 70 г грецких орехов, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. корицы, 3/4 ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. соли. **Для крема и украшения:** 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара, кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте сахар и раст. масло. Продолжая взбивать, добавьте по одному яйца. Просейте в эту смесь сухие ингредиенты, перемешайте. Добавьте морковь и рубленые орехи.

2. Тесто вылейте в 2 приготовленные формы диаметром 19-20 см. Выпекайте 1,3-2 ч. в нагретой до 160 °С духовке. Готовность проверьте зубочисткой (на ней не должно быть теста). Коржи полностью остудите на решётке.

3. Для крема миксером взбейте сахар и сметану. Промажьте бока и верх торта. При желании посыпьте торт кокосовой стружкой.

Светлана ЗАЙЦЕВА, г. Рязань



ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 200 г муки: 100 г шоколада, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. манки, 5 ст. л. мёда, 4 ст. л. коричневого сахара, 2 ч. л. имбирного порошка, по 1 ч. л. корицы и разрыхлителя, разноцветная глазурь для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просейте в миску муку, добавьте манку, имбирный порошок, корицу и разрыхлитель.

2. Порубите шоколад и сливочное масло, сложите в жаропрочную миску, добавьте мёд и сахар. Растопите, помешивая. Смешайте с подготовленной сухой смесью. Хорошо вымесите – должно получиться липкое и пластичное тесто. Накройте его плёнкой и уберите на холод минимум на 4 ч.

3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм, вырежьте фигурки.

4. Выложите фигурки на противни, застеленные пергаментом, на расстоянии 2 см друг от друга. Выпекайте в центре разогретой до 180°C духовки примерно 10 мин. Остудите и украсьте глазурью.

Алла БОРИСОВА, г. Орёл

ПЕЧЕНЬЕ С ФИСТАШКАМИ

На 150 г муки: 200 г сливочного масла, 150 г манной крупы, 60 г сахара, 50 г мелко нарубленных фисташек, 4 ст. л. молока, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли. **Для глазури:** 1/2 ст. сахарной пудры, лимонный сок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте муку с манкой, сахаром, солью, ванильным сахаром, орехами (1 ст. л. отложите для украшения) и разрыхлителем. Добавьте молоко и кусочки холодного масла. Порубите муку с маслом с помощью миксера или ножа, затем руками замесите тесто. Скатайте в шар, заверните в плёнку и отправьте на 1 ч. на холод.

2. Тесто разделите на 4 части. Возьмите 1 часть (остальные в холодильнике), раскатайте и вырежьте фигурки формочками. Раскатывать лучше между двумя слоями бумаги, тогда тесто не прилипает.

3. Выложите на застеленный противень и выпекайте при 180°C 12-15 мин., до лёгкого золотистого цвета.

4. Для глазури сахарную пудру разотрите с лимонным соком до однородности. Когда печенье остынет, украсьте его глазурью и посыпьте фисташками.

Галина ПИВОВАРОВА, г. Томск



ПЕЧЕНЬЕ «ПОДКОВКИ»

На 500-550 г муки: 1 апельсин, 150 г сливочного масла (маргарина), 150 г сахара, 2 яйца, 2 ч. л. ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя. **Для украшения:** горький шоколад, серебристые бусинки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Снимите цедру с апельсина. Выжмите из апельсина сок.

2. Перемешайте сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром, добавьте яйца, цедру и сок апельсина и перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем и замесите тесто.

3. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной около 2-3 мм и вырежьте формочками подковы.

4. Выложите печенье на застеленный пергаментом противень. Поставьте противень с печеньем в разогретую до 180°C духовку и выпекайте 10-15 мин.

Вероника АСТАХОВА, г. Тула

ДЕСЕРТ С МАСКАРПОНЕ И ЧЕРНИКОЙ

На 250 г маскарпоне: 200 г замороженной черники (голубики, брусники), 200 г сливок жирностью 33-35%, 100 г сахара, 2 ч. л. ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды разморозьте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Сливки взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте маскарпоне, перемешайте. Добавьте ягоды, снова перемешайте.

3. Готовый десерт выложите в креманки, поставьте на 5-6 ч. в холодильник.

Евгения НАУМОВА, г. Кемерово



ДЕСЕРТ «1 ЯНВАРЯ»

На 300 г белого полусладкого вина: 2 мандарина, 2 киви, 1 банан, 1 груша, 200 г винограда без косточек, 2 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фрукты вымойте, очистите. Мандарины разделите на дольки, каждую дольку разрежьте на несколько частей. Киви, банан и грушу порежьте соломкой. Ягоды винограда разрежьте на половинки.

2. В салатницу или креманки выложите фрукты слоями. Каждый слой присыпьте сахарной пудрой. Сверху разложите половинки винограда. Виноград пудрой не посыпайте. Залейте всё сверху вином. Оставьте на 3 ч.

СОВЕТ. Фрукты можете взять любые, какие вам нравятся. Вино должно быть вкусным, иначе десерт будет испорчен.

Елизавета МАЙОРОВА, г. Ярославль

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ

На 2 апельсина: 5 яичных желтков, 1,5 ст. молока, 100 г сахара, 25 г желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины вымойте, тёркой снимите цедру. Выжмите из апельсинов сок (должно получиться 1/2 ст.).

2. В апельсиновый сок всыпьте желатин, оставьте на 1 ч. Яичные желтки взбейте в пышную массу.

3. В молоко всыпьте апельсиновую цедру, доведите до кипения. Добавьте сахар, перемешайте. Влейте сок с желатином, перемешайте. Затем, постоянно помешивая, введите желтки. Варите на слабом огне, постоянно перемешивая, 15 мин.

4. Готовую массу разлейте по формочкам, дайте остыть. Поставьте на 7-8 ч. в холодильник.

Алла ПАНОВА, г. Курск

ДЕСЕРТ ИЗ ВИНОГРАДА «ДЕТСКИЙ»

На 500 г белого винограда без косточек: 300 г сметаны жирностью 15%, 2 сладких творожных сырка, 50 г молочного шоколада, 1 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. При помощи ручного блендера смешайте сырки со сметаной и сахарной пудрой.

2. В креманки выложите слоями: сырковая масса, виноград, сырковая масса. Сверху посыпьте натёртым на мелкой тёрке шоколадом. Поставьте десерт на 30 мин. в холодильник.

Майя МЕТЁЛКИНА, г. Москва

ДЕСЕРТ С ЗЕФИРОМ, КИВИ И МАНГО

На 400 г натурального йогурта: 1 киви, 1/2 манго, 4 зефира, 4 ст. л. желатина, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в небольшом количестве холодной кипячёной воды. Затем распустите на водяной бане. Дайте остыть.

2. Киви очистите, разрежьте на половинки. Одну половинку оставьте для украшения, вторую мелко порежьте. Нарезанные кусочки киви опустите на несколько секунд в горячую воду.

3. Манго очистите, часть мякоти оставьте для украшения, остальное мелко нарежьте. Зефир нарежьте небольшими кусочками.

4. Йогурт смешайте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте желатин. Дайте массе слегка загустеть. Затем добавьте кусочки зефира, киви и манго. Перемешайте, разложите по формочкам. Поставьте на 3 ч. в холодильник.

5. Перед подачей к столу аккуратно опрокиньте желе на тарелки, украсьте ломтиками фруктов.

Нина ТОМИНА, г. Омск

Такой новогодний десерт обязательно станет украшением новогоднего стола и понравится всем сладкоежкам.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЕ ШАРИКИ

На 300 г шоколада: 200 г рубленого миндаля, 160 г мягкого плавленого сыра, 1 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. коньяка или рома, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ст. л. шоколадной стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр соедините с миндалём и сахарной пудрой. Взбейте миксером.

2. Шоколад растопите на водяной бане, постепенно его вводите в сырную массу. Добавьте коньяк или ром. Перемешайте, немного охладите.

3. Из полученной массы сформируйте шарики, запанируйте их в кокосовой и шоколадной стружке. Выложите в формочки, поставьте в холодильник.



НАПИТКИ ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

НАПИТОК «ЦИТРУСОВЫЙ МИКС»

На 2 лимона: 2 апельсина, 100 г мартини, веточка мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимоны разрежьте пополам, отожмите сок. Разбавьте сок водой в пропорции 1:1, разлейте в формочки для льда, поставьте в морозилку.
2. Из апельсина отожмите сок, налейте в стакан. Добавьте мартини и лимонные кубики льда. Украсьте веточкой мяты.

Наталья КЛИМЕНКО,
г. Алексеевка, Белгородская обл.

ЛИМОННЫЙ КРЮШОН

На 1,4 л белого вина: 2 лимона, 500 г шампанского, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хорошо промытые лимоны очистите по спирали. Кожуру положите в крюшонницу, залейте белым вином. Всыпьте сахар. Плотнo закройте, оставьте на 10 мин.

2. Затем лимонную цедру удалите, добавьте выжатый лимонный сок и шампанское. Подавайте крюшон охлажденным.

Маргарита ДЕВЯТОВА,
г. Псков

КОКТЕЙЛЬ С КИВИ И БАНАНОМ

На 1/2 ст. натурального йогурта: 4 банана, 4 киви, 2 ч. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фрукты вымойте, очистите, нарежьте кусочками. Сложите в чашу блендера.
2. Добавьте йогурт и мёд. Всё хорошо взбейте.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

МОРС ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ И МАНДАРИНОВ

На 1,5 л воды: 250 г замороженной чёрной смородины, 2 мандарина, 3 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смородину разморозьте, промойте, выложите в чашу блендера.
2. Мандарины очистите, добавьте к смородине. Измельчите блендером. Полученный сок процедите через марлю.
3. Оставшиеся выжимки вместе с мандариновыми корками поместите в кастрюлю. Залейте водой, всыпьте сахар. Доведите до кипения. Огонь выключите, дайте настояться 15 мин. Затем процедите через сито и дайте остыть.
4. В полученный морс добавьте мандариново-смородиновый сок, размешайте.

Тамара ЕВДОКИМОВА, г. Вязьма, Смоленская обл.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МАНГО И БАНАНОМ

На 350 г свежавыжатого апельсинового сока: 150 г натурального йогурта, 1 манго, 1 банан, 4 ст. л. мёда, щепотка молотого мускатного ореха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго и банан очищаем от кожуры. Мякоть нарезаем на кусочки и взбиваем вместе с мёдом, соком и йогуртом в блендере.
2. Готовый коктейль разливаем по бокалам, посыпаем молотым мускатным орехом.

Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь

КОКТЕЙЛЬ

«ШИПУЧИЙ КИВИ»

На 1/2 бутылки шампанского: 500 г киви, 350-400 мл апельсинового сока (готового или свежавыжатого).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви очищаем, мякоть взбиваем в блендере вместе с апельсиновым соком. Перекладываем в бокалы.
2. Добавляем шампанское, перемешиваем. Подаём к столу с трубочкой.

Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань

МОРКОВНО- МАНГОВЫЙ СМУЗИ

На 1,5 ст. морковного сока: 1 манго, сок 1 лайма, 1/2 ст. натурального йогурта, 2 ст. л. мёда, 1 ст. колотого льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго очистите, порежьте на кусочки, сложите в чашу блендера.
2. Добавьте морковный и лаймовый сок, йогурт, мёд и колотый лёд. Взбейте до однородного состояния.
3. Готовый коктейль разлейте по бокалам, сразу подайте к столу.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

КОКТЕЙЛЬ

«ГАРРИ ПОТТЕР»

На 150 г апельсинового сока: 100 г очищенной тыквы, 1 банан, 150 г ванильного мороженого, 2 ст. л. взбитых сливок, молотая корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву и очищенный банан нарезаем кусочками, помещаем в чашу блендера.
2. Добавляем апельсиновый сок и мороженое. Взбиваем до получения пены.
3. Готовый напиток разливаем по стаканам, украшаем взбитыми сливками, слегка посыпаем корицей.

Елизавета МАЙОРОВА,
г. Ярославль

Освежающий слабоалкогольный коктейль, в котором гармонически сочетаются шампанское и мартини.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград

КОКТЕЙЛЬ

«МАРТИНИ РОЯЛЬ»

На 2 порции: 150 г шампанского, 150 г мартини «Бьянка», 1/2 лимона, листочки мяты, 300 г кубиков льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бокалы наполните льдом. Добавьте мартини и шампанское. Выжмите в бокалы лимонный сок. Размешайте.

2. Украсьте коктейль листочками мяты и долькой лимона.

СОВЕТ. Белый мартини можно заменить красным, а вместо лимонного сока добавить вишнёвый.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Соусы вместо майонеза

Вы спрашивали, какие соусы могут заменить майонез. Я считаю, что в классических салатах типа «Оливье», «Селёдки под шубой» и «Мимозы» не нужно заменять майонез ничем. Соус даст другой вкус, и, возможно, кому-то это не понравится. Не рискуйте, особенно, когда накрываете праздничный стол. А вот для менее известных салатов вполне можно использовать различные заправки на основе раст. масла, соевого соуса, сметаны или овощей. В книге Галины ПОСКРЁБИШЕВОЙ «Новейшая кулинарная энциклопедия» нашла очень интересные рецепты соусов. Вообще-то они подавались как соусы для мяса, но, думаю, подойдут и в качестве заправки для салата.

● 100 г свежих огурцов нарежьте мелкой соломкой, смешайте с 1 ст. сметаны и 1 ч. л. хрена.

● 2 авокадо разрежьте пополам, удалите косточки. Извлеките мякоть чайной ложкой и разомните. Смешайте с соком 1 лимона, солью и измельчённым зубчиком чеснока. Добавьте зелень укропа и хорошо перемешайте. Думаю, овощные салаты вполне можно заправить такими соусами.

Марина ЛОКТЕВА, г. Краснодар

МИНУС КАЛОРИИ

Самый простой заменитель майонеза — сметана или йогурт. Возьмите несладкий йогурт, добавьте туда горчицу, соль и перец. Вот вам и заправка к овощному салату, к салату из сыра и овощей. Если без майонеза совсем не можете обойтись, попробуйте хотя бы облегчить его. Возьмите 1 часть майонеза и 2 части йогурта без сахара. Добавьте лимонный сок, горчицу, перец и соль по вкусу.

Валентина ПОПОВА, г. Орёл



Как приготовить ликёр из рябины

Не знаю, понравится вам этот рецепт или нет. Ликёр из рябины готовится так же, как из других ягод. Нужно сделать «вытяжку» из ягод, затем процедить готовый продукт и профильтровать. У меня есть рецепт из книги «Энциклопедия лечебных фруктов и ягод». Берёте 1 кг рябины, промываете, перебираете и высыпаете в большую банку или бутылку с широким горлом. Из 1/2 л воды и 500 г сахара варите сахарный сироп и остужаете. Заливаете рябину холодным сиропом и 1/2 л спирта. Добавляете немного лимонных корочек, несколько гвоздичек и кусочек корицы. Банку закрываете крышкой (пробкой) и настаиваете 3 недели в тёплом месте. Готовый ликёр фильтруете и разливаете в бутылки.

Евгения ЛИХАЧЁВА, г. Тула

Для
Р.МИХАЙЛОВОЙ,
г.Екатеринбург



Бискотти к чаю



Для
Ю.АКСЁНОВОЙ,
г. Вологда

Бискотти — популярное итальянское печенье. В переводе означает «запечённое дважды». Сначала из теста выпекаются колбаски, потом их режут ломтиками и вновь подсушивают в духовке. Подают его с чаем, кофе и сладким вином.

Нина ФРОЛОВА, г. Псков

БИСКОТТИ С ОРЕХАМИ И КЛЮКВОЙ

На 400 г муки: 150 г миндаля, 1 ст. мелкого сахара, 4 яйца (1 яйцо разделите на белок и желток), 50 г сушёной клюквы (изюма), 2 пакетика ванильного сахара (1 ч. л. ванильной эссенции), 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подсушите миндаль в духовке, около 7 мин., при 160°C. градусах. Крупно порубите.
2. В большой миске смешайте вместе миндаль, муку, сахар, разрыхлитель и соль.
3. В миске взбейте все яйца без одного белка (его отставьте в сторону) с ванильным сахаром (эссенцией и 1 ст. л. воды).
4. В миску с мукой влейте яичную смесь и размешайте руками. Добавьте клюкву (изюм) и замесите тесто. Выложите его на поверхность, присыпанную мукой, и скатайте 3 колбаски шириной 4-5 см.
5. Переложите колбаски на противень, застеленный пергаментом, на расстоянии 5 см друг от друга. Смажьте взбитым белком. Выпекайте в нагретой до 180°C духовке 30-35 мин. Остудите на решётке 10-15 мин. После этого острым ножом разрежьте поперёк на ломтики шириной 1-2 см. Выложите на тот же противень и поставьте в духовку на 10-15 мин. Дайте остыть на решётке. В герметичном контейнере печенье хорошо храниться и в течение 2 недель.

У меня проблема: не нравится, что в мультиварке получается выпечка с бледным верхом. Иногда это вообще сбивает с толку, кажется, что выпечка не готова. Как определить готовность выпечки и украсить верх изделия?

Алла ДЕМЬЯНОВА, г. Мурманск

Что такое консоме? Увидела это блюдо в меню в кафе и очень заинтересовалась. На картинке была чашка то ли с бульоном, то ли с супом-пюре и рядом пирожки. Можно ли приготовить консоме дома?

Татьяна ЗАХАРЧЕНКО, г. Новосибирск

Подскажите, пожалуйста, как пожарить картофель с аппетитной корочкой? У меня получается картофель светлого цвета и больше похожий на тушёный. Что я делаю не так?

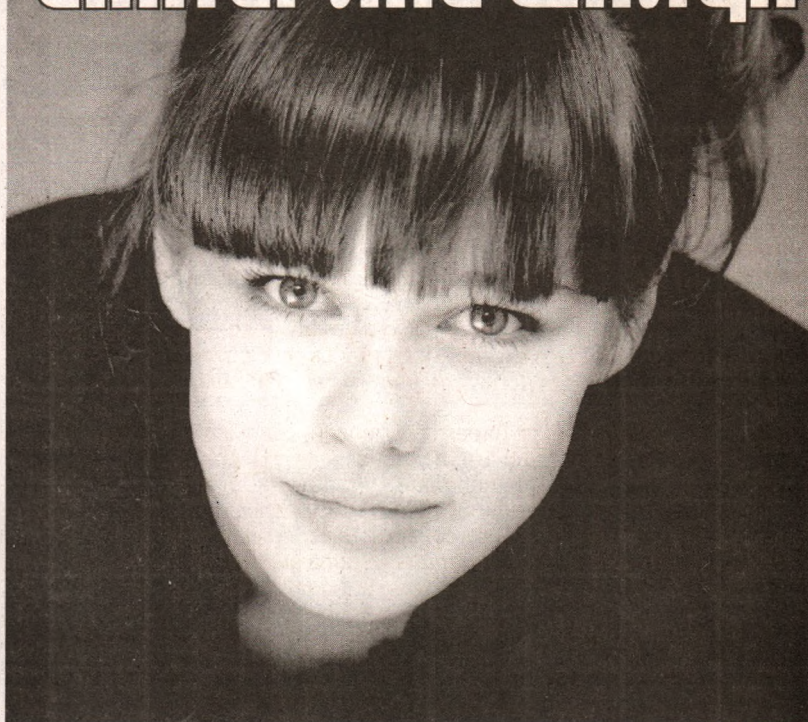
Зинаида МАСЛОВА, г. Тверь



7 вопросов

ЕКАТЕРИНЕ ШПИЦА

Екатерина Шпица — популярная молодая актриса российского кино. Родилась 29 октября 1985 года. С детства играла в школьных спектаклях, когда семья ещё жила в северном городе Инте, в Республике Коми. Окончила актёрское отделение факультета искусств Пермского института культуры. Имеет второе высшее образование — юридическое. О столичной жизни и карьере в кино всерьёз не думала, но однажды обстоятельства сложились так, что она получила роль в фильме известного режиссёра. Сегодня Катерина знакома телезрителям по фильмам и сериалам «Метро», «Адам и превращение Евы», «Голубка», «Правила маскарада», «Принцесса цирка», «Поддубный». Увидят зрители актрису и в фильме «Ёлки-2014».



О СЧАСТЛИВЫХ СЛУЧАЙНОСТЯХ

— У вас не самый обычный путь к успеху, вы не ехали в столицу поступать в театральный вуз и как-то не особо стремились покорять Москву. Как в итоге всё случилось?

— Я училась в институте, подрабатывала в клубе танцовщицей гоу-гоу. Однажды, на честно заработанные деньги, поехала отдыхать. На обратном пути выяснилось, что денег на купе мне не хватает, и я осталась в Москве ждать, когда появятся билеты. К счастью, мне было где остановиться — за несколько лет до этого я случайно познакомилась в Перми с фотографом Алексеем Васильевым, который в числе прочих нашёл и открыл Наталью Водянову. Я осталась на четыре дня в Москве, и Лёша взял меня на один из модельных кастингов. Так я получила свою первую работу в качестве модели. Потом я пробовалась в «Фабрику звёзд», где прошла танцевальный тур, но слетела с вокального, ещё куда-то, и, в итоге, прошла кастинг и получила свою первую роль в фильме Георгия Юнгвальд-Хилькевича «Адам и превращение Евы».

О РОЛЯХ

— Приходилось чему-то учиться ради роли?

— Для съёмок в картине «Иван Поддубный» я тренировалась на тра-

пеции. Причём меня утвердили на роль незадолго до начала съёмок, и на подготовку у меня оставался всего месяц. Самым сложным элементом для меня был «обрыв в подъёмы». Это когда ты сидишь на трапеции, падаешь спиной назад и цепляешься за тросы подъёмами стоп.

— Страшно было?

— Не очень, у меня была лонжа, так что я знала, что меня всё равно поймают. Лонжа — это страховочный пояс, к которому прикреплён тонкий трос.

О ДЕНЬГАХ И ХОББИ

— Вы когда-нибудь соглашались снимать исключительно из-за гонорара?

— Бог миловал, даже в самые сложные времена я умела экономить и понимала, что иногда лучше подождать. Всегда верила, что моё от меня никогда не уйдёт. А ещё я считаю, что нельзя концентрироваться на чём-то одном, тогда жизнь становится какой-то ограниченной. У меня есть хобби, которые при необходимости могут стать профессией. Например, я люблю готовить. Когда была беременна, даже появилась мысль поехать на учёбу в кулинарную школу Le Cordon Bleu, правда, не сложилось. Но кто знает — вдруг когда-нибудь получится!

О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

В 2010 году актриса вышла замуж за Константина Адаева, актёра и

каскадёра. С будущим мужем они познакомились на съёмочной площадке. В феврале 2012 года у супругов родился сын Герман.

— И вы, и ваш супруг работаете в кино. По вашему мнению, двум творческим личностям легко ужиться вместе?

— Главное, чтобы оба были счастливы и реализованы. Но это не значит, что нужно концентрироваться только на себе. Очень важно чувствовать и знать, что происходит с любимым человеком.

— Вас изменило материнство?

— Наверное, это надо спросить у моего окружения. Но по внутренним ощущениям я была готова стать мамой. Оказалось, я многое знаю о том, как ухаживать за ребёнком, многое умею. Хотя чувство вины у меня теперь возникает гораздо чаще. Мне кажется, я недодаю сыну внимания... Пока же утешаю себя мыслью, что есть мамы-военные, которые на полгода уезжают по контракту, есть космонавты. Мама всякие важны, мамы всякие нужны.

О СЕБЕ

— Какие вещи в жизни вас вдохновляют?

— Танцы и вкусная еда. Я люблю и готовить, и есть. У меня и бабушка, и мама отличные кулинарки — грех было не научиться. Хотя такое нежнейшее тесто для вареников, как у моей бабушки, у меня не получается. Наверное, она знала какой-то секрет. А теперь уже и спросить не у кого.

ПРАЗДНИЧНАЯ СКАТЕРТЬ



СВЕЧИ НА СТОЛЕ

Праздничный стол на Новый год и Рождество часто украшают горящие свечи. Порой свечки, оставшиеся без присмотра, начинают капать прямо на скатерть, оставляя восковые пятна. Лучше, конечно, сразу поместить свечу на салфетку, поднос, подставку или блюдце, с которого будет гораздо проще удалить воск. Если вы заметили, что воск оплывает на скатерть, сразу же переставьте свечу в другое место, но не задувайте, иначе испачкаете скатерть ещё больше. Освободив стол от посуды, очистите прилипший воск ногтем или сервировочным ножом с закруглённым концом. Когда твёрдый воск удалён, обработайте цветные пятна пятновыводителем для сухой чистки. Затем подложите под пятно бумажное полотенце, сверху также накройте бумажным полотенцем и прогладьте загрязнённое место тёплым утюгом. Остатки воска должны впитаться в бумагу.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЯТНАХ

Пятна на скатерти чаще всего остаются от красного вина, ярких соусов и жирных подливок (крема).

■ Небольшие пятнышки от брызг

вина сразу же посыпьте солью.

■ Если кто-то из гостей опрокинул на стол бокал вина, не впадайте в панику. Бумажными полотенцами или салфетками промокните максимально возможное количество вина. Затем протрите пятно чистой тряпочкой, смоченной в холодной воде. Подстелите несколько салфеток под скатерть и небольшую стопку салфеток положите сверху пятна. Прижмите чем-нибудь тяжёлым (например, блюдом) и оставьте так до окончания праздника.

■ Подливку или соус, попавшие на скатерть, соберите чайной ложкой. Затем пятно от ягодного соуса увлажните губкой, смоченной в холодной воде. Перед стиркой нанесите несколько капель спирта на пятно, чтобы обесцветить его, и смойте водой. Жирное пятно от соуса промокните бумажной салфеткой. Перед стиркой воспользуйтесь пятновыводителем. Замывать жирное пятно не имеет смысла, потому что жир не растворяется в воде.

■ Свежее пятно от жира можно посыпать солью, через пару минут убрать соль и засыпать свежей.

■ Ещё один способ удалить жирные пятна. Сразу после ухода гостей посыпьте жирное пятно тальком или толчёным мелом, накройте промо-

Белоснежная или светлая крахмаленная скатерть — украшение праздничного стола. Но все хозяйки прекрасно знают, что вскоре после начала застолья на скатерти неизбежно начнут появляться пятна. Это издержки, с которыми ничего не поделаешь. Чтобы пятна было проще удалить, нужно сразу же принять экстренные меры, а после праздника быстро привести скатерть в порядок.

кательной бумагой и прогладьте тёплым утюгом. Если пятно не выводится сразу, тальк можно оставить на ночь.

■ Свежие пятна от фруктов удалить совсем нетрудно: для этого надо обработать их нашатырным спиртом или раствором соды (1 ч. л. на 1 ст. воды), а потом промыть водой.

■ Если на салфетках остались пятна от губной помады, после ухода гостей положите салфетку на бумажное полотенце пятном вниз. Возьмите влажную салфетку для удаления макияжа и протирайте пятно, пока краска не переместится на бумагу.

■ Старайтесь приводить скатерть в порядок как можно быстрее, ведь застарелые пятна выводятся значительно труднее.

БАБУШКИНЫ МЕТОДЫ

Столовое бельё, скатерти и салфетки наши бабушки непременно крахмалили. Если вы считаете это пережитком прошлого, то несколько заблуждаетесь. Крахмал не только придаёт скатерти и салфеткам парадный вид, но и предохраняет ткань от быстрого проникновения пятен в волокна. Если вы не крахмалите бельё бабушкиным способом, попробуйте во время глажения использовать современные средства для глажения и подкрахмаливания белья. Они облегчают процесс глажения даже пересушенного белья, а заодно и подкрахмаливают ткань.

КАК ЗАЩИТИТЬ СКАТЕРТЬ

Некоторые хозяйки застилают поверх скатерти прозрачную клеёнку. Это, конечно, защитит скатерть от загрязнений, но парадного вида у такого стола не будет. Что можно предпринять, если вы знаете, что ваши гости не отличаются особой аккуратностью? Подложите под тарелки тканевые салфетки, которые будут выполнять функцию сервировочных подставок. Можно использовать две скатерти разных цветов или застелить по центру стола широкую полосу ткани в тон салфеток.

АРДИЗИЯ- РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЯГОДА



Как ни привыкли мы к разнообразию мира растений на наших подоконниках, а всё-таки они снова и снова удивляют нас то новыми сортами, то необычными формами. Так, несколько лет назад, в канун Нового года я увидела у знакомых очень красивый кустик, украшенный красными ягодками. Называется это необычное красочное растение — ардисия. Райское или Коралловое деревце, а также Рождественская ягода — вот несколько названий, которые относятся к одному цветку. Наибольшую популярность ардисия получила благодаря тому, что как раз в канун Рождества на ней созревают чудесные яркие ягодки диаметром примерно в 10 мм.

Ардисия (Ardisia) или, как её ещё А иногда называют, ардисия — это вечнозелёный кустарник, произрастающий в диком виде в тропиках и субтропиках на всех континентах. Ардисия с греческого переводится как стрела, такую форму имеет венчик её цветка. Существует около 250 видов этого растения, но наиболее распространёнными в комнатном цветоводстве считаются ардисии городчатая, курчава и низкая.

Ардисия представляет собой миниатюрное одноствольное деревце или компактный кустик с красивым ярусным расположением ветвей, густой «короной» из листвы и «венка» из ягод у основания. Очень привлекательны её вечнозелёные глянцевые, кожистые, с городчатым краем листья. Весной или летом появляются некрупные душистые, белые с оттенком розового, цветки. Они собраны в пазушные или верхушечные поникающие щитковидные соцветия. Вскоре после цветения из крошечных цветов начинают созревать ягоды. В канун Рождества ягоды наиболее насыщены по окраске и многочисленны. Сейчас вывели сорта с белыми и розовыми ягодами. Плоды часто остаются на деревце до следующего цветения, поэтому ардисия сохраняет свою привлекательность все Новогодние и Рождественские праздники.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Ардисия, как и многие другие тропические растения, предпочитают яркий рассеянный свет. В домашних условиях ей хорошо подойдёт восточное или западное окно. На северном окне растение может замедлить рост.

ТЕМПЕРАТУРА

Температура содержания растения от 18 до 25°C тепла, зимой желательно понизить до 15°C. При таком режиме хорошо формируются цветочные

почки. Ардисия может выдержать понижение температуры до +7°C, но лучше не рисковать.

ВЛАЖНОСТЬ

Ардисия любит влажный воздух, несмотря на это опрыскивать кустик, на котором завязались ягоды, нельзя. Создать растению комфортные условия помогут поддоны с влажной галькой. Раз в месяц листочки протирают влажной салфеткой. Делать это надо аккуратно, чтобы не задеть ягодки.

ПОЛИВ

В тёплое время года ардизию поливают обильно, земля в горшке всегда должна быть немного влажной. При сухой почве растение может сбросить цветки. В зимнее время полив сокращают, но не доводят до полного просыхания грунта. Для полива используют мягкую отстоянную воду.

ПОДКОРМКА

В конце февраля цветок переносят из прохладного в тёплое помещение и начинают подкармливать. Подкормки производят до самой поздней осени два раза в неделю универсальными комплексными удобрениями. Зимой подкормки отменяются.

ПОСАДКА

Грунт для посадки цветка должен включать в себя смесь дерновой и листовой земли с добавлением торфа и крупного песка. На дно горшка необходимо насыпать хороший дренаж.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают цветок раз в год весной. Горшок для пересадки берётся чуть больше предыдущего, так как считается, что ардисия лучше цветёт и плодоносит в тесной посуде. Раз в полгода можно осторожно заменить верхний слой субстрата на свежий. Пересадку нужно проводить береж-

но, чтобы не повредить корни. После пересадки можете смело обрезать красавицу, она на такую стрижку отзывчива.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается ардисия полуодревесневшими черенками или семенами. Извлечённые из ягод свежие семена сразу сеют в грунт. Прорастание происходит примерно через 40 дней при 25°C и выше. Размножение черенками происходит гораздо быстрее. Срезанный черенок обрабатывают стимулятором образования корней и высаживают в лёгкую питательную почву.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Ардисия может поражаться щитовками, тлёй и червецами. Их удаляют с помощью тряпочки или ватного тампона, смоченных в спирте, а затем обрабатывают специальными инсектицидами.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Для лучшего образования ягод цветы опыляют кисточкой.

Есть у этого растения одна особенность: утолщения по краям листьев. Это не заболевание, просто в этих утолщениях живут специальные бактерии, которые необходимы растению для нормального роста и развития.

При правильном уходе ардисия обязательно зацветёт и порадует нас ягодками, которые долго держатся на ветках. Очень красивое, «летнее» зрелище в квартире, где размещилось это зеленое дерево с яркими ягодками!

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ЛУЧШИЙ МОЙ ПОДАРОЧЕК

В предновогодней суете нас беспокоит не только вопрос «что приготовить» и «что надеть», но и «что подарить». В то время как в день рождения можно отделаться денежным конвертиком, Новый год требует особого подхода. Как выбрать правильный подарок?

Несмотря на то, что в сказочного Деда Мороза мы уже не верим, многие из нас называют новый год любимым праздником. А всё потому, что его волшебная атмосфера будоражит воображение и возвращает нас в детство! Так, в предвкушении новогоднего чуда, мы наряжаем ёлку, загадываем желание, ложимся спать с намерением начать новую жизнь, а поутру разворачиваем новогодние подарки. А вы уже придумали, что подарите близким?

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Кто лучше вас знает вкусы и предпочтения ваших родителей?! Если они принадлежат к числу гурманов, преподнесите им набор для чаепития, элитный чай или кофе, которые можно продегустировать всей семьёй на новогодних праздниках. Если родители любят проводить вечера на диване за просмотром любимого фильма, подарите им уютный плед.

Уточните, есть ли у них планы на предстоящие праздники? Если нет, устройте им незабываемый уик-энд: подарите сертификат на ужин в ресторане или билеты в кино, пускай они вновь почувствуют себя юными и беззаботными!

Помните, как в детстве мастерили подарки для мамы? Что мешало вам сделать это сейчас! Если вы — человек творческий, вам не составит труда порадовать её самодельным презентом. Свяжите шарфик или приготовьте мыло ручной работы, смастерите подушку в стиле пэчворк, или часики из полимерной глины. Сделанный с любовью, такой подарок, несомненно, вызовет её улыбку!

Если вы далеки от рукоделия, не беда! Проанализируйте функциональное содержимое маминой кухни, быть может там не достаёт новинок современной техники? Кухонный комбайн и блендер призваны облегчить жизнь хозяйкам, а пароварка и йогуртница пригодятся в целях здорового питания. Отличным подарком станет набор ножей или жаропрочной посуды.



Если мама любит рукодельничать, угодить ей с подарком ещё проще. Её любимое хобби — вязание? Подарите набор спиц или натуральную пряжу. Мама любит шить? Купите швейную технику, профессиональные ножницы, изысканную шкатулку для хранения мелочей.

Беспронизышным вариантом будут подарки красоты. От них не откажется ни одна женщина! Утончённая бижутерия или парфюм, набор средств по уходу за кожей или абонемент в фитнес-клуб. Большинство салонов красоты и сетевых магазинов предлагают удобную систему сертификатов, которая даст возможность маме самой подобрать подарок по душе!

Думаете, как угодить папе? Если ему не чужды спортивные увлечения, наверняка, он оценит презент в тему — шагомер, напульсник или массажёр. Ваш папа относится к числу деловых мужчин? В этом случае делайте выбор в пользу бизнес-подарков: барсетки, сумки для ноутбука, галстука, стильного шарфа или настольного органайзера.

Поклоннику современных технических гаджетов понравится обновка из отдела цифровой техники. Это может быть фотоаппарат, жёсткий диск, новая клавиатура или планшет. Всё зависит от сферы его увлечённости! Для автолюбителя полезным подарком станет всё, что связано с машиной: видеорегиистратор, новые дворники, компрессор, навигатор, термокружка или автомобильный фонарик.

Среди мужчин садоводы — не редкость! Если папа не может оторваться от любимой дачи, пополните его арсенал ценным инвентарём или

редкими семенами. Кстати, подарите своему дачнику сумку-холодильник, термос, набор для пикника или даже мангал с намёком на то, что дача предназначена ещё и для отдыха.

ДЛЯ ПОДРУГ

Сделать приятное подруге очень просто для этого достаточно в процессе выбора подарка задуматься, что бы порадовало вас саму. Если вы давно знакомы, наверняка, ваши вкусы во многом совпадают? Добавьте мишуры и ярких праздничных деталей, и даже скромный презент подарит ей незабываемые эмоции!

Если подруга ещё та модница, наверняка ей придутся по вкусу элементы имиджа в качестве подарка. Это могут быть перчатки, ремешок, шарфик, брошь, ободок или стильный кошелек. Главное, попасть в точку с цветовой палитрой!

Живёт подруга одна или же занимается обустройством семейного гнездышка, ей несомненно пригодятся подарки для дома. Плетёные вещицы, красивые картины, вазы, шкатулки для хранения мелочей добавят уюта. Кстати, отличным подарком станут домашние тапочки! Только не дешёвый рыночный вариант, а качественная альтернатива, купленная в специализированном магазине.

Если у подруги есть любимое хобби, дело упрощается! Она разводит комнатные цветы? Пополните её коллекцию домашних растений! Осваивает плетение кос? Преподнесите иллюстрированную энциклопедию. Любит вышивать? Подарите набор для вышивания или держатель для пялец.

Если вы теряетесь в догадках, удач-

ным выходом станут полезные мелочи парфюмерного характера. Купите мыло с новогодней символикой или лосьон в яркой упаковке, набор по уходу за телом или декоративную косметику.

Характер подарка зависит от образа жизни подруги! Например, гантельки порадуют любительницу фитнеса, тогда как для многодетной мамы станут неприятным намеком. Во втором случае придётся к месту ножная ванночка для релаксации или аромалампа. Если подруга — женщина занятая, её имидж дополнит стильная кожаная визитница или деловой ежедневник.

ДЛЯ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНЫ

Всегда хочется, чтобы подарок для возлюбленного отражал всю глубину чувств, особенно, если ваши отношения находятся в процессе зарождения! Только возьмите на заметку, что романтические вещицы, вроде фоторамки, парной футболки или статуэтки с гравировкой «наш первый Новый год» будоражат женское воображение. Мужчины же предпочитают нужные презенты! Однако не стоит дарить ему дорогие гаджеты, если, конечно, вы не знаете, что конкретно он хочет в подарок.

Можно пойти другим путём! Преподнесите ему сертификат на несколько бесплатных заправок для любимого авто. Он удивится вашей находчивости! Автомобилиста также порадуют практичные «нужности» для машины — USB с любимой музы-

кой, автомобильный пылесос, массажёр для сиденья или противоскользящий коврик на внутреннюю панель.

Если ваш кавалер часами просиживает у компьютера, сделайте его пребывание там максимально комфортным. В качестве подарка подойдут компьютерные аксессуары, например, беспроводная мышь, оригинальная флешка, тапочки с подогревом для предстоящих холодов или даже USB-холодильник.

Если вы достаточно близки, то вполне можете сделать подарок интимного характера — нижнее бельё или носки. И всё же, самым распространённым вариантом являются всевозможные средства для бритья! Слишком банально? В таком случае удивите его оригинальным подарком — светодиодной насадкой на душ или кружкой-хамелеоном. Тогда он будет думать о вас даже во время утреннего кофе и ванн процедур!

Если ваш любимый — мужчина деловой, купите ему набор персональных авторучек. Такой полезной вещице он уж точно найдёт применение! Кстати, добавить серьёзному подарку эмоций можно, сделав многозначительную гравировку с вашими именами.

ДЛЯ КОЛЛЕГ

Предпраздничный обмен сувенирами добавит настроения и скрасит трудовые будни! Вопрос — что подарить? Брелками для ключей вы одаривали коллег «по цеху» в прошлом году, а магнитики привезли из отпуска. Почему бы не обрадо-

вать их мини-головоломками, которые помогут отвлечься от работы и объединить вас в поисках разгадки? Неожиданным и приятным сюрпризом станут вещички из разряда антистресс — «жвачки» для рук, слинки, массажёры, танглы или медитативные шарики. В напряжённой рабочей обстановке такой подарок окажется палочкой-выручалочкой!

Если у вас довольно большой коллектив, отличным знаком внимания будут новогодние атрибуты. Оригинальные ёлочные игрушки или конфеты в форме новогоднего украшения, а также миниатюрные символы года порадуют и пригодятся в преддверии праздника.

В числе полезных мелочей также значатся канцтовары. Пускай они тоже будут необычными! К примеру, настольный календарь в форме деда Мороза или блокнот с новогодней аппликацией, стикеры с праздничной символикой или шариковая ручка с пушистым наконечником.

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

В Новый год порадовать детей не составит труда! Достаточно знать, о чём мечтает ваше чадо и выступить в роли деда Мороза. В этом случае большое значение имеет не столько сам подарок, сколько процесс его вручения. Например, много маленьких сюрпризов предпочтительнее, чем один, но большой.

Лучше всего упаковать подарки отдельно друг от друга, это продлит радость от предвкушения. Не стоит недооценивать важность упаковки! Чем ярче она будет, тем лучше. Заверните подарки в пёструю бумагу, украсьте лентами, мишурой, шишками, снежинками. Все эти детали создадут ощущение настоящей новогодней сказки!

Непременной составляющей любого подарка должны быть сладости, в остальном всё зависит от предпочтений вашего малыша. Мягкая игрушка, новый рюкзак, игровая приставка, нарядная кукла, машинка, велосипед, проектор звездного неба, или даже набор юного плотника — это должно быть что-то на самом деле желанное.

Кстати, большинство крупных детских магазинов в наше время также предоставляют возможность приобретения подарочного сертификата, что позволяет малышу самостоятельно выбрать подарок. Чем не вариант для племяшек или любимых крестников?

Самое главное, помните, что подарок не должен бессмысленно пылиться на полке! Он должен выражать вашу заботу и внимание!

Кристина РЕЗНИК



Невероятно, но факт: «Голубой огонёк» выходит в эфир вот уже 50 лет! Это одна из старейших программ нашего телевидения. Она появилась в стране с другим названием, пережила добрый десяток правителей. «Голубой огонёк» стал символом уюта и залогом праздничного настроения. В 60-е песни и исполнителей для программы отбирали с помощью писем. Их приносили мешками — десятки тысяч просьб! Тогда с экрана всё очень быстро переносилось в реальную жизнь. Самодеятельные «Огоньки» проходили в школах, вузах, в любых трудовых коллективах. Эта традиция — встреча Нового года обязательно под «Огонёк» — переходила из поколения в поколение.

ПЕРВАЯ ВЕСНА

6 апреля 1962 года в эфире Центрального телевидения появилась новая еженедельная передача — «Телевизионное кафе», вскоре переименованная в «Голубой огонёк». Со временем выпуск передачи приурочили только к знаменательным датам, а затем она стала главной развлекательной программой страны, с которой народ встречал Новый год. Вся страна буквально «прилипала» к экрану в ожидании любимых номеров и исполнителей. В каждом выпуске «Голубого огонька» было много классической музыки, звучали арии из опер и оперетт. Обязательно пели артисты из стран соцлагеря и даже исполнители из капстран: Мирей Матье, Дин Рид.

Авторам программы удалось создать такой эффект присутствия, когда каждый зритель ощущал себя участником сего действа. Со временем в передачу стали приглашать не только музыкантов, но и писателей, поэтов, других творческих личностей, причём и известных на всю страну, и абсолютно незнакомых широкой публике.

РЯДОМ СО ЗВЁЗДАМИ

Как и сегодня, в 60-х изюминкой телеугощения были звёзды. Правда, звёзды в те времена были иные, и дорогу к славе они себе прокладывали по-другому. Ни один новогодний «Голубой огонёк» не обходился

Голубой огонёк



без космонавтов, а Юрий Гагарин до самой гибели был главным персонажем телевизионных праздников. Причём космонавты не просто сидели, а активно участвовали в шоу. Так, в 1965 году совсем недавно вернувшиеся с орбиты Павел Беляев и Алексей Леонов изображали телеоператоров, снимающих, как поёт молодая Лариса Мондрус. А Юрий Гагарин ходил по студии с наимоднейшей ручной кинокамерой. Леонов в завершении сюжета ещё и станцевал с Мондрус твист. А в 1966-м Муслим Магомаев спел на итальян-

ском песню Bella Bambina и тоже станцевал запрещённый тогда твист, чем вызвал бурю возмущения телевизионного начальства. Впрочем, вырезать «хулигана» не стали: его слава уже была настолько гигантской, что даже всеисильный Лапин робел. Он говорил редакторам:

— Вы понежнее с Муслимом, а то в следующий раз он к нам не придёт.

Среди приглашённых обязательно присутствовали почётные шахтёры, доярки и другие герои производства. Актриса Наталья Крачковская вспоминает забавный случай, когда на

ЛЕГЕНДЫ И ТАЙНЫ

История любимого народом «Голубого огонька» хранит свои легенды и тайны. Раскроем некоторые из них.

● В одной из программ Олег Попов спародировал певицу Татьяну Шмыгу, надев платье на бретельках и шпильки. После такого «разврата» клоуна едва не отлучили от ТВ.



● В 70-е были два жанра, которые обязательно присутствовали в любом «Голубом огоньке», поскольку за них «ходатайствовал» лично Брежнев. Это были цыгане, «главный цыган страны» Николай Сличенко не сходил с экрана, и оперетта в исполнении Татьяны Шмыги.



одном из «Голубых огоньков» рядом с ней за столиком оказался передовик производства. Он никак не мог поверить, что сидит рядом со знаменитой актрисой, и решил её потрогать: взял за руку и начал щупать, дойдя вплоть до плеча, чем привёл её в крайнее смущение.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Легендарный диктор советского телевидения Игорь Кириллов рассказывал в одном интервью, как делались первые «Голубые огоньки».

— **Сценарий утверждали на самом верху?**

— Конечно, сценарный план был всегда, но, когда начиналась съёмка, он шёл псу под хвост. Нам нужна была импровизация, живые эмоции. И, кстати, на мой взгляд, те «Голубые огоньки», которые шли в прямом эфире, получались лучше. Они были более естественными.

— **Новогодний «Голубой огонёк» ни разу живём не шёл?**

— Ни разу. Во-первых, никто из артистов не согласился бы провести новогоднюю ночь в студии, а во-вторых, это было просто опасно. Водка была дешёвая, коньяк дешёвый. Новый год для всех — праздник.

— **В бокалах, которые на новогодних «Огоньках» поднимали гости в студии, было шампанское?**

— Нормальное «Советское шампанское». Кстати, не так уж много его уходило на программу — несколько ящиков всего. Хотя ради некоторых гостей реквизиторам приходилось всё же идти на хитрость. Не все артисты и композиторы знали меру, поэтому специально для них переклеивали этикетку от шампанского на бутылку с сидром.

● Иосиф Кобзон в 1960-х годах позволил себе дерзкий эксперимент. Выйдя на концертную площадку новогоднего «Голубого огонька» с густой чёрной бородой а-ля Че Гевара и автоматом в руках, он до смерти напугал гостей. Но когда Иосиф Давыдович запел: «Куба — любовь моя!», зал ахнул от восхищения. Песня стала очень популярной. Но и над самим Кобзоном удалось как-то подшутить ведущему Игорю Кириллову. На съёмках «Голубого огонька» он предложил артисту чаю, тот отпил глоток и едва не поперхнулся. Оказалось, в чашке был коньяк.



● Однажды на «Голубом огоньке» в прямом эфире ведущую Валентину Леонтьеву угораздило попасть каблуком-шпилькой в расщелину пола. Как она ни старалась освободить туфлю, у неё ничего не вышло. Пришлось вынуть ногу из туфли и всё оставшееся время разгуливать по студии на одном каблуке. Ей повезло, что операторы моментально заметили неладное и стали снимать её без «ступней».

— **А те, кому сидр подавали, не обижались?**

— Нет, они просто приносили с собой то, что им было нужно. Но на съёмках это ещё можно было, а вот на живом эфире подобное было чревато катастрофой. На одной из программ два знаменитых певца — Иван Козловский и Максим Михайлов, лучший бас Большого театра, — хорошо выпили, в ожидании своей очереди, коньячку. И, когда им предоставили слово, к микрофону вышли уже пошатываясь. Мы испугались жутко, что сейчас они начнут что-то говорить и всё будет видно. Но они тоже были профессионалы: не стали ничего говорить, а сразу запели. Изумительно исполнили любимую песню Гагарина «Нелюдимо наше море, целый день шумит оно». А то, что они при этом раскачивались, так все решили: они моряков изображают! Гагарин был просто в восторге.

— **Пели на первых новогодних «Голубых огоньках» вживую?**

— Да, вживую, причём в студии был всего лишь один микрофон-журавль, который звукооператоры на специальном устройстве поворачивали в сторону говорившего или певшего. И, чтобы получился хороший звук, нужно было уметь петь. Думаю, многие из нынешних певцов не справились бы с такой задачей.

— **По какому принципу составлялась программа?**

— Хотели сделать так, чтобы каждый из зрителей нашёл в «Голубом огоньке» что-нибудь своё. Пытались создать «блюдо», рассчитанное на вкусы самой разнообразной аудитории. И балет обязательно должен был быть, и цирк, и классический

номер, и эстрада. В программу попадало то, что хотел видеть народ. Не Кремль и не самый главный зритель в Кремле, а именно народ.

«НЕЛЬЗЯ, ПИСЬМА ПОЙДУТ!»

И всё-таки «Голубой огонёк» — это, прежде всего, искусство. Многие великие песни рождались именно на этой передаче. Премьера песни в прямом эфире была честью для композиторов и поэтов-песенников. Половина советских хитов была впервые исполнена именно на «Голубых огоньках». Муслим Магомаев, Иосиф Кобзон, Эдита Пьеха, Майя Кристалинская, Алла Пугачёва, София Ротару и многие, многие другие. Частым гостем в студии «Голубого огонька» был Эдуард Хиль. В 60-70-е годы его песни слышались из каждого окна, а если вдруг артиста не показывали в очередном «Голубом огоньке», телезрители били тревогу: «Куда вы дели нашего любимого Эдика Хилья?»



Исполнив на новогоднем «Голубом огоньке» «Восточную песню» молодого композитора Давида Тухманова, проснулся знаменитым Валерий Ободзинский. Страна запела «Льёт ли тёплый дождь», девочки в городах и сёлах переписывали слова в тетрадки-песенники, во всех ресторанах звучала мелодия, полная страсти.

В 80-е появились новые ведущие «Голубого огонька» — Александр Ширвиндт и Михаил Державин, заменившие дикторов ЦТ. Они оказались настолько колоритными, что им ещё не раз доверяли руководить встречей Нового года. С подачи этого дуэта в народе ещё долго повторяли фразу: «Нельзя, письма пойдут!» В советские времена все чиновники боялись писем от рядовых граждан. А Державин с Ширвиндтом сидели под ёлкой и рассуждали: «Новый год надо хорошо встретить. Встретим неправильно, письма пойдут».

Подготовила Алла ОРЛОВА

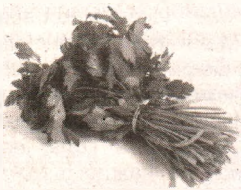
ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

В США недавно был обнародован доклад Центра научных исследований в интересах общества. Учёные опубликовали десятку продуктов, которые в последние годы чаще всего вызывали пищевые отравления.

Насколько актуален это список для России? Какие отравления чаще всего встречаются у нас?

Комментарий даёт врач воронежского центра медицинской профилактики Ольга Юрьевна Бачурина.

АМЕРИКАНСКАЯ ДЕСЯТКА



1. САЛАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ

Причина: кишечная палочка, норовирус, сальмонелла.

Как попадают в организм: с плохо помытой и порезанной зеленью из супермаркетов.

Что вызывает: рвоту, диарею, иногда с повышением температуры.

Меры профилактики: перебирать зелень и мыть самостоятельно кипячёной водой.

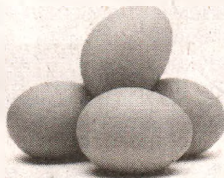
2. ЯЙЦА

Причина: сальмонелла.

Как попадают в организм: с плохо прожаренными и недоваренными яйцами.

Что вызывает: повышение температуры, рвоту и диарею.

Меры профилактики: не есть яйца без глубокой термической обработки, мыть их перед употреблением с мылом.



3. ТУНЕЦ И ПРОЧИЕ СКУМБРИЕВЫЕ

Причина: токсичный белок скомбротоксин.

Как попадает в организм: с рыбой, замороженной с нарушениями технологии.

Что вызывает: реакции, схожие с аллергическими.

Меры профилактики: покупать замороженную рыбу у проверенных поставщиков.

4. УСТРИЦЫ

Причина: вибрион, родственник холерному.

Как попадают в организм: с устрицами, не прошедшими термическую обработку.

Что вызывают: боли в животе, тяжёлую рвоту, понос и обезвоживание.

Меры профилактики: обрабатывать устриц на отдельной разделочной доске, обваривать или прожаривать, отказаться от употребления сырых устриц летом.



5. КАРТОФЕЛЬ В САЛАТАХ

Причина: сальмонелла, шигелла, кишечная палочка.

Как попадают в организм: с картофельными салатами, употребленными после окончания срока годности.

Что вызывает: повышение температуры, рвоту, диарею.

Меры профилактики: употреблять салаты сразу после их приготовления, не хранить их дольше 12 часов даже в холодильнике.



6. СЫР

Причина: листерия, кишечная палочка.

Как попадают в организм: в основном с мягкими сырами типа бри, камамбер, рокфор, приготовленными с нарушением технологии.

Что вызывает: понос, диарею, у беременных при заражении листериями возможна гибель плода.

Меры профилактики: иметь отдельные разделочные доски для готовых и сырых продуктов, беременным отказываться от употребления брынзы, мягких сыров и сырого молока.



7. МОРОЖЕНОЕ

Причина: сальмонелла, стафилококк.

Как попадают в организм: с мороженым, приготовленным с нарушением технологии.

Что вызывает: повышение температуры, рвоту, диарею.

Меры профилактики: покупка продукции известных марок.

8. ТОМАТЫ

Причина: норовирус, сальмонелла.

Как попадают в организм: с плохо помытыми овощами, особенно при употреблении долго хранившихся сэндвичей с помидорами.

Что вызывают: тошноту, рвоту и диарею.

Меры профилактики: хорошо мыть овощи перед употреблением, сэндвичи употреблять сразу после приготовления.



9. ПРОРОСТКИ СЕМЯН

Причина: сальмонелла, кишечная палочка.

Что вызывают: тошноту, рвоту и диарею.

Как попадают в организм: с проростками, заражёнными инфекцией.

Меры профилактики: ошпаривание перед употреблением горячей водой с температурой не менее 70°C.

10. ЯГОДЫ, ОСОБЕННО МАЛИНА И ЗЕМЛЯНИКА

Причина: циклоспора.

Что вызывают: потерю аппетита, тошноту, длительный понос, температуру 37,5-38°C, утомляемость, похудение.

Как попадают в организм: с плохо помытыми ягодами, заражёнными инфекцией.

Меры профилактики: тщательное мытьё ягод.



СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

Список продуктов, вызывающих отравления в США, интересен и актуален и для россиян. Но некоторые отличия всё же есть.

Полностью совпадаем мы с жителями США по частым отравлениям готовыми салатами и яйцами. Заражение болезнетворными бактериями практически не меняет вкус и запах этих продуктов. Поэтому нужно тщательно соблюдать все меры гигиены и следить за сроками годности салатов. Иначе проблем не избежать.

А вот салатная зелень у нас явно не на лидирующих позициях. Дело в том, что в США принято продавать зелень в супермаркетах уже помытой и нарезанной. При этом качество машинной мойки зачастую оставляет желать лучшего.

Крайне редко встречаются у нас и отравления помидорами. В России не принято хранить сэндвичи с помидорами часами.

Практически не едим мы и сырых устриц. Поэтому рекомендации по употреблению этих моллюсков, скорее всего, будут интересны лишь тем, кто собирается в туристическую поездку.

Мы же гораздо чаще страдаем от отравлений варёными креветками, которые имеют очень короткий срок годности. В некоторых ресторанах пытаются сэкономить и могут подать не свежеприготовленную, а разогретую пищу. В том числе и блюда с креветками, которые были сварены вчера или даже позавчера.

РОССИЙСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

В целом, пищевые отравления в России случаются чаще, чем в США. И причина тут в русском «авось» и любви к экспериментам с домашними заготовками.

Некоторые типы пищевых отравлений, достаточно часто встречающиеся у нас, для Америки большая редкость. Прежде всего, это отравления грибами и ботулизм. В США «тихая охота» совсем не распространена, шампиньоны и белые грибы они покупают только в супермаркетах.

Американские хозяйки крайне редко делают и домашние заготовки на зиму. Им даже в голову не может прийти, что тушёнку можно изготовить кустарным способом. Поэтому ботулизм там также встречается очень редко.

В России намного чаще, чем в США, случаются отравления молочными продуктами, мясом и рыбой собственного приготовления. Россияне также часто готовят холодцы, паштеты, а такие блюда — идеальная среда для размножения бактерий. Недаром нечто вроде студия микробиологи используют для выращивания бактерий в лабораториях.

В десятку опасных российских продуктов наверняка попадают пирожные и торты с кремом. При несоблюдении мер гигиены в них часто размножаются стафилококки. Особенно осторожными надо быть с изделиями, изготовленными на заказ в домашних условиях, и с собственными кулинарными шедеврами. Дело в том, что большинство фабрик по

изготовлению кондитерских изделий тортов сейчас жёстко контролируется Роспотребнадзором. К тому же производители «магазинных» тортов и пирожных с кремом почти всегда добавляют в свои изделия консерванты. А вкусная домашняя выпечка может стать причиной пищевых отравлений, особенно если её хранить в течение нескольких часов или дней.

Ещё одна опасность в наших реалиях — возможное заражение псевдотуберкулёзом при употреблении весной плохо очищенных и помытых корнеплодов: моркови и свёклы. При несоблюдении условий хранения эти овощи могут быть загрязнены микробами, которые переносят грызуны. Поэтому существует даже рекомендация: начиная с марта, переставать есть салаты из сырой моркови и свёклы. Этот совет особенно актуален для тех, кто покупает корнеплоды на рынках, не зная условий хранения продуктов.

Ну и наконец, в последнее время по России прокатилась волна отравлений в ресторанах японской кухни. Кулинария страны восходящего солнца подразумевает приготовление блюд из самых свежих продуктов. Однако далеко не всегда соблюсти это условие возможно в российских реалиях. Например, рис для суши часто бывает заражён бациллой эхиноцереус. Она особенно бурно размножается, если оставить продукты при комнатной температуре. Поэтому рис для японских блюд должен обязательно обеззараживаться уксусом, что не всегда соблюдается на практике.

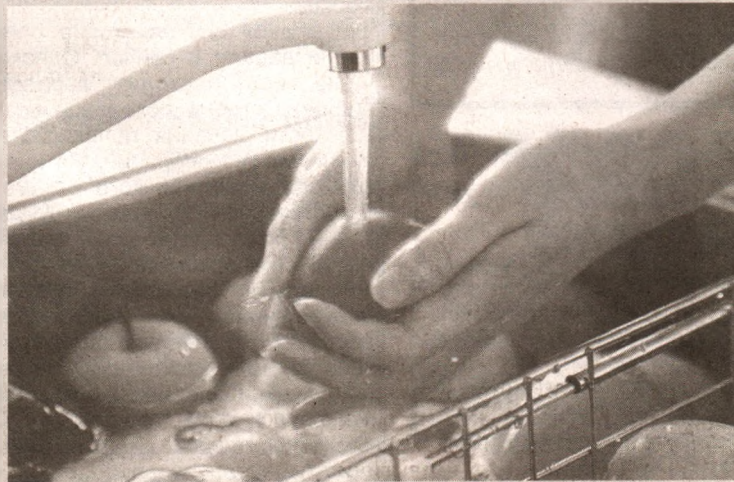
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Избежать пищевых отравлений помогут несколько элементарных правил:

● Овощи, зелень, ягоды и фрукты перед приготовлением тщательно мойте и чистите. А перед употреблением ополаскивайте их кипячёной водой.

● Мойте руки перед едой.

● Имейте несколько разделочных досок для каждого вида продуктов. Особенно важно отдельно резать мясо, рыбу и приготовленные продукты.



● Чаще ополаскивайте кипятком кухонный инвентарь — ножи, тёрки, разделочные доски.

● Хорошо проваривайте и прожаривайте пищу.

● Не храните ничего длительно, даже в холодильнике. Некоторые микробы вырабатывают токсины, которые при повторной термообработке не теряют своей ядовитости.

● Салаты, десерты, пирожные и торты с кремом домашнего приготовления вообще лучше не хранить, а съедать сразу после приготовления.

● Не готовьте для семьи, если чувствуете расстройство желудка или кишечника.

● Пользуйтесь только свежими кухонными полотенцами, а ещё лучше — бумажными.

Женская консультация



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

Я – аллергик, сейчас беременна. Что мне нужно делать, чтобы аллергия не передалась малышу?

Г. Д., г. Воронеж

Чтобы уменьшить риск возникновения аллергии у ребёнка, старайтесь правильно питаться: исключите из своего меню продукты с красителями, консервантами, ароматизаторами и другими искусственными добавками.

Избегайте употребления заведомо аллергенных и вовсе не обязательных для рациона беременной женщины пищевых продуктов — шоколада, арахиса, мёда, цитрусовых, особенно апельсинов.

Постарайтесь максимально оградить себя от вредных факторов из воздуха: сигаретного дыма, запахов красок и растворителей, выхлопных газов. Не принимайте лекарств без назначения врача, даже если это витамины для будущих мам.

Правда ли, что от внутриматочной спирали могут воспалиться придатки?

Н. Д., г. Белгород

Воспаление придатков (аднексит) всегда вызвано инфекцией. Наиболее часто причиной аднексита являются возбудители инфекций, передающихся половым путём — хламидии и гонококки. В остальных случаях причиной воспаления могут стать так называемые ассоциации бактерий. Они до поры до времени живут во влагалище и могут периодически вызывать воспаление.

При наличии внутриматочной спирали и/или значительном снижении иммунитета риск воспаления придатков повышается. Но воспаление вызывает не спираль сама по себе, а тот факт, что влагалищные бактерии легче попадают в матку и придатки. Они активно размножаются, вызывая боли и повышение температуры.

Если такое произошло, нужно срочное лечение антибиотиками, возможно даже в стационаре. И ни в коем случае нельзя прогревать низ живота, надеясь, что боль пройдёт. Тепло может создать идеальные условия для размножения и распространения бактерий.

После курса лечения нужно убедиться, что возбудитель в организме уничтожен. Современные лабораторные тесты позволяют это сделать. Тогда уменьшится вероятность осложнений аднексита.

Мне всего 46 лет. Менstrуальные приходят то через три месяца, то через четыре, то скудные, то достаточно обильные. Это уже климакс? Есть ли смысл обращаться к врачу и пытаться как-то восстановить цикл гормонами?

С. К., г. Калуга

Гинекологу нужно показаться обязательно. Прежде всего, вам необходимо сдать кровь на половые гормоны и гормоны щитовидной железы. Важно также провести УЗИ-диагностику. После получения результатов обследования можно будет предположить причину нерегулярных менструаций. А уже затем будет решаться вопрос о гормональной коррективке.

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

Твое здоровье

Сколько времени занимает восстановление после выкидыша? Через какой промежуток времени можно планировать новую беременность?

Э. Г., г. Воронеж

Для физического восстановления женщины требуется один-два месяца, в зависимости от того, как долго длилась беременность. У большинства женщин менструация начинается через 4-6 недель после прерывания беременности, и в следующем цикле уже возможно зачатие.

Однако не рекомендуется пытаться забеременеть до тех пор, пока вы не прошли все исследования, рекомендованные для выявления причин невынашивания.

Кроме того, очень важно восстановиться эмоционально. А для этого часто требуется гораздо больше времени. И только когда вы будете физически, психологически и эмоционально готовы к беременности, стоит делать очередную попытку.

Насколько опасна операция при поликистозе яичников?

О. К., г. Липецк

Ранее при поликистозе яичников делали операцию по удалению кусочка яичника. Врач разрезал утолщённую капсулу скальпелем. Яйцеклетки могли выходить из яичника, и шансы женщины на зачатие заметно повышались. Но операцию приходилось делать через обычный разрез на животе, а восстановление после неё занимало около месяца.

В редких случаях такие операции делают и сейчас. Однако чаще всё проходит гораздо проще. Сегодня появились возможности лечения поликистоза яичников без операции. Но иногда без хирургического вмешательства обойтись нельзя. Тогда врачи проделывают ту же процедуру, но лапароскопически.

Теперь нет необходимости удалять ткань яичника. Небольшие надсечки в капсуле делают лазером или электродом. Через 8-10 дней после такой операции женщина может идти на работу. А через полтора-два месяца она уже может пытаться забеременеть.

НОВЫЙ ГОД БЕЗ ПРОБЛЕМ!



Новогодние праздники не всегда хорошо отражаются на нашем здоровье. Какие опасности нас подстерегают и как избежать проблем?

ЗА 10 МИНУТ ДО НАЧАЛА ТРАПЕЗЫ

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Не привыкший к обильной ночной еде организм не настроен на выделение пищеварительных соков. Однако ему на помощь приходят обонятельные рецепторы. Улавливая ароматы пищи, они дают соответствующий сигнал мозгу. Организм настраивается на поглощение и усвоение еды.

КАК БЫТЬ?

Помогите себе и своим близким заранее, ещё при сервировке новогоднего стола. Положите на тарелки больше зелени, улучшающей усвоение пищи. От «майонезных» салатов либо откажитесь вообще, либо сделайте их совсем немного. Подайте либо нежирное мясо, либо запечённую рыбу. И обязательно на вашем столе должны быть овощи и несладкие фрукты.

НАЧАЛО ПРИЁМА ПИЩИ

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Шампанское и другие слабоалкогольные газированные напитки раздражают слизистую желудка. У здоровых людей это вызывает аппетит и желание съесть как можно больше. У людей с гастритом и язвой от алкоголя, принятого «на пустой желудок», может появиться неприятное чувство жжения.

КАК БЫТЬ?

Не пейте алкогольные напитки натошак. Съешьте заранее неболь-

шой кусочек чего-нибудь сытного и калорийного. Такая еда, в отличие от фруктов, задерживается в желудке. Это поможет вам немного заглушить аппетит, защитить слизистую и не захмелеть.

Если чувствуете, что съесть мало у вас не получится, в самом начале трапезы примите любую таблетку, содержащую пищеварительные ферменты – например, мезим, креон10000, пангрол, пензитал.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Трапеза в разгаре. Печень и поджелудочная железа работают с максимальной нагрузкой, вырабатывая желчь и пищеварительные соки. Некоторые к этому времени уже успевают переест и чувствуют тяжесть в животе.

КАК БЫТЬ?

Не торопитесь, ешьте медленно, смакуя каждый кусочек и пробуя все блюда по чуть-чуть. Если всё же чувствуете, что съели лишнего, примите ещё одну ферментную таблетку.

ЧЕРЕЗ 3 ЧАСА

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Застолье подходит к концу. Из-за стола многие встают перегруженные вкусными, но тяжёлыми для усвоения блюдами. Некоторые чувствуют, что злоупотребили алкоголем.

Большие объёмы еды не успевают обработаться, и пища застаивается в верхних отделах кишечника.

Вместо переваривания и усвоения активизируются процессы брожения и гниения.

Сон становится беспокойным, создаются предпосылки для обострения хронического панкреатита, желчно-каменной болезни, холецистита, дисбактериоза.

КАК БЫТЬ?

Не сидите за столом «до упора». Как только чувствуете, что насытились, подвигайтесь. Потанцуйте, погуляйте и только через 1,5-2 часа после последнего съеденного кусочка ложитесь спать.

УТРОМ 1 ЯНВАРЯ

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Самочувствие тех, кто забыл про чувство меры за праздничным столом, независно. Многие ощущают усталость, головную боль, отрыжку, вздутие живота.

КАК БЫТЬ?

Действуйте по ситуации. Если причина недомогания – алкоголь, примите под язык 3 таблетки глицина с 20-минутным интервалом, а затем 1 таблетку аспирина. Хорошо подойдут и все народные средства типа капустного рассола.

При вздутии живота вам могут



потребоваться активированный уголь, пепфиз, бактистатин, при спазмах – но-шпа. Устройте себе разгрузочный день: пейте кефир, ешьте каши на воде. И никаких вчерашних салатов!

В последующие дни также ограничьте калорийность еды, но не голодайте. Для профилактики проблем с печенью пропейте курс препаратов из расторопши и питайтесь максимально натуральными продуктами.

Если же у вас обострился гастрит или панкреатит, несколько дней после застолья ешьте только нежирную слизистую и протёртую пищу – каши, кисели.

Ольга МУБАРАКШИНА

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Елизаветы из г. Волгограда: «У меня никогда не было реальных отношений с парнем. Максимум — переписка в соцсетях и скайп. Моя внешность была бы модельной, если бы не рост 162 см. Мне кажется, что если бы я была ростом 175 см, моя жизнь сложилась бы совершенно по-другому. Я обеспечена, у меня высшее образование, владею двумя иностранными языками. Но после окончания вуза хорошую работу найти не смогла. Такая хорошая и никому не нужна. «Любой» парень мне не нужен, человека нужно выбирать серьезно, с ним ведь, возможно, всю жизнь жить. У меня высокая самооценка, а вот окружающие оценивают меня значительно ниже. В жизни так сложно что-то доказать! Меня очень беспокоит, что в моём возрасте у меня нет ничего — ни приличной работы, ни семьи, даже вообще отношений не было». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Елизаветы.

ПЕРЕСМОТРИ СВОИ «БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ»

Елизавета, ты просто нашла оправдание своим неудачам — рост. На самом деле настоящего успеха в модельном бизнесе из сотен тысяч девушек с ростом 175 см и выше добиваются лишь единицы, а остальным приходится довольствоваться малым и грызться в очередях на кастингах. Так что дело совсем не в росте, а, как мне кажется, в твоих завышенных ожиданиях. Возможно, ты ждёшь «принца на белом мерседесе»? Возможно, ты сама задрала планку и методично отсекаешь всех, кто мог бы стать для тебя хорошей парой, если бы ты дала шанс? То же касается и работы. Возможно, ты сразу хочешь найти крутую работу, с хорошей должностью и большим заработком? Но дело в том, что высшее образование и знание иностранных языков есть и у тех, кто уже работает, только у них также есть и опыт, которого пока нет у тебя. И чтобы встать с такими работниками на один уровень, нужно начинать с малого. Так что, прежде чем в очередной раз сетовать на небольшой рост, пересмотри свои «большие ожидания» и приведи их в соответствие с реальностью. Скорее всего, проблема именно в них.

Марина, г. Тверь



ТАКАЯ ХОРОШАЯ И НИКОМУ НЕ НУЖНА

НЕ ТАК ВСЕ ПЛОХО

Елизавета, вы себе создали много надуманных проблем. Счастливая жизнь никак не связана с ростом человека. Модельная внешность тоже не является гарантом того, что вы непременно встретите хорошего парня. Вы заикнулись на том, чего у вас нет. А вот лучше подумайте о том, что у вас есть. Многие мечтают иметь такое образование, как у вас, Лиза, и не могут себе этого позволить.

И, между прочим, многие девушки стесняются своего высокого роста и хотят быть чуть пониже. Посмотрите на себя другими глазами. Теперь об отношениях, которых никогда не было. Соцсети и скайп — это прекрасно. Но лучше встретиться в реальной жизни и посмотреть друг на друга. Вам нужно расширять круг общения. Создайте в соцсети какую-нибудь группу по интересам, организуйте встречу: поход, экскурсию и т. д. А главное — не относитесь так драматично ко всему. Вам ведь только 23 года! Кто мешает просто прогуляться с «любимым» парнем в парке или сходить в кино, в кафе, в боулинг? Чтобы выбрать достойного,

нужно начать хоть какое-то общение.

Ольга, г. Курск

ТЫ САМА ЗА СЕБЯ В ОТВЕТЕ

Ну во-первых, Лиза, 23 года — это ещё не возраст, чтобы впасть в панику. Половина из твоих подружек, успевших выскочить замуж, уже успели развестись или находятся в процессе. Во-вторых, мужчины ищут в женщине не высшее образование и знание языков, и даже не модельную внешность. Для семейной жизни необходимы совсем другие качества. Это не плохо, что у тебя высокая самооценка, но кроме неё, извини, у тебя ничего нет. Знания, если их невозможно реализовать, — пустой звук. Я советую тебе найти достойную работу. Тогда у тебя изменится круг общения, где тебя оценят по достоинству. Оказавшись среди равных, ты и парня сможешь нормального встретить, который сможет рассмотреть в тебе будущую спутницу жизни. А сидеть и ждать, пока тебе всё принесут на тарелочке с голубой каёмочкой, — это пустая трата времени. Ты сама в ответе за свою судьбу.

Полина, г. Пермь

Со мной случился казус. Как быть?

Недавно устроилась на работу в крупную международную компанию. Спустя два месяца со мной случился казус. Начались холода, и я одела под брюки старые, серые, застиранные подштанники. В офисном туалете я их сняла, чтобы не было жарко, и забыла там. Спустя какое-то время к нам в комнату врывается начальница и говорит, что нашла в туалете «нечто страшное — уродливые грязные трусы», и ей очень интересно, кто может носить такой кошмар. «Давайте найдём Золушку!» — не унималась моя шефиня. Я незаметно улизнула в туалет, выбросила свой позор и вернулась на место. Прошло уже пару недель, а несчастные подштанники всё ещё тема для разговора. Я очень боюсь, что меня разоблачат, и я потеряю репутацию ухоженной женщины. Я даже хотела принести из дома что-нибудь ещё смешное и страшное, повесить в туалете, а потом сказать, что это я так тренируюсь создавать информационные поводы, и вообще «шутка-нанайка». Посоветуйте, как быть?

Варвара, г. Волгоград, 28 лет

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Елены из г. Петрозаводска:

«Я развелась только в прошлом году, хотя отношения с мужем были отвратительные чуть ли не со дня свадьбы. До этого у меня 5 лет был роман с моим женатым начальником. Муж знал об этом, ревновал. Этот мужчина дарил мне дорогие подарки и обещал, что разведётся с женой. В итоге вместо этого завёл второго ребёнка, сменил место работы и разорвал контакты со мной. После него у меня было (да и есть) несколько мужчин. Один из них на 14 лет младше, тоже женатый, тоже с ребёнком. Так как он получает мало, а я, как ведущий менеджер, — много, часто дарила ему дорогие подарки, иногда давала деньги без возврата. Год назад подарила ему автомобиль. В ответ сказал, что очень благодарен, но с женой не разведётся. Сын никогда не был со мной близок и, видимо, в нашем с его папой расставании винит меня, а я ужасно боюсь стареть одна. Хочется, чтобы рядом был мужчина». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Елены.

БОЮСЬ СТАРЕТЬ ОДНА



ВАША НАДЕЖДА — СЫН

Неужели вам нравится такая жизнь, как у вас? Вопрос об одинокой старости и страх, который у вас появился, возникли, наверное, не случайно. Всё вы чувствуете и понимаете, к чему ведут такие романы, как у вас. Когда пройдёт молодость и не будет возможности заинтересовать молодого любовника даже машиной, что останется от ваших отношений? Только горечь разочарования. Бойтесь стареть одна — налаживайте отношения с сыном. Это же родной для вас человек.

Инна, г. Липецк

О СТАРОСТИ НАДО ДУМАТЬ В МОЛОДОСТИ

Ну что тебе сказать, Елена? Общение с мужчинами ты превратила в товарно-денежные отношения: подарки, деньги, машины. В отношении мужа и сына вела себя безнравственно. И прав твой сын, обвиняя тебя в развале семьи. Ты никогда никого не любила, поэтому и мужчины использовали тебя только в постели. По жизни — ты им не нужна. Не нужна была в молодости, а теперь уж и подавно. Как ты можешь хотеть, чтобы рядом был мужчина, если они всегда являлись для тебя лишь расходным материалом? Знаешь, о старости нужно думать в молодости, а ты её всю профукала, молодость. Вообще, Елена, думаю,

ты зря волнуешься: купишь себе какого-нибудь мужиченку на старости лет. Тебе не привыкать! Извини за резкость.

В принципе, у тебя ещё есть время для переоценки ценностей. Для начала, перестань спать сразу с несколькими мужчинами — это чистый разврат. На свете есть любовь, есть верность, есть порядочность. Может, пора вспомнить о них?

Марина, г. Ростов-на-Дону

ИЩИ РОДСТВЕННУЮ ДУШУ

Елена, из собственного неудачного опыта когда-то ты сделала один неправильный и фатальный для себя вывод: любовь — это товар. И хотя с тех пор прошло уже немало времени, ты продолжаешь вести себя в

соответствии с тем ущербным выводом. А между тем, чтобы не остаться одной в старости, тебе нужно искать не любовника, не покупать себе за машинки очередного мальчика. Нужно искать родственную душу, человека, с которым тебе было бы интересно и которому было бы интересно с тобой. Это сложно сделать, когда в собственной душе пустота, когда ничего особо не интересует и ничем не увлечена, кроме шопинга. Вот с заполнения этой пустоты и советую начать. Женщина, живущая полной жизнью, не станет от скуки покупать мальчиков и тратить на них свои сбережения. Она найдёт себе и своим деньгам куда более достойное и интересное применение.

Ольга, г. Воронеж

Как разобраться в своих желаниях?

Мне 36, пять лет живу одна. Я самодостаточная одиночка, мне комфортно одной. Но время от времени посещает мысль, что было бы хорошо любить и быть любимой, чтобы рядом был близкий человек. Желание вроде неплохое, но смущают три обстоятельства. Во-первых, я люблю одиночество. Получится ли найти того, с кем будет так же уютно и интересно, как сейчас, одной? Во-вторых, со мной редко пытаются знакомиться. Как привлечь «своего» человека? В-третьих, я трижды была замужем. Начиналось всегда с любви, взаимной заботы. Но каждый раз отношения портились настолько, что бежала из брака впереди собственного визга. Причины разные: первый муж сильно зависел от мамы, которая меня невзлюбила, второй жутко ревновал, третий начал пить и дебоширить. Вот так и сижу: и хочется, и колется, и не могу понять, надо ли оно мне.

Лариса, г. Новосибирск

Сканворд

Мелкая рыба	↘	Не катод	↘	Прихожая	↘	Заявление в суд	↘	Член палаты лордов							
↘						Немецкое муж. имя		Изуч. спроса и сбыта товаров							
Часть лошадиной сбруи		Нечто неизвестное		Сено	→										
↘		↘		↘	Азиат. село		ь								
Псих. заболевание	Обещание		Младший командир (устар.)	→			↘								
↘					Представ. племени захватчиков у Толкиена	→									
															
	Город в Англии	↘	Сообщество рыцарей	→		↘									
↘				Войска сбоку		Монашес. звание		Промысл. рыба							
	Тягловое животное		Тонкие доски	Поле	→										
Мясной продукт	↘		↘					Советск. самолёт							
↘				Одежда римлянина	→			↘							
Франц. художник		Сосуд	→												

■ ■ ■
После встречи Нового года мужик на улице обращается к милиционеру:
— Как дойти до вокзала?
— Прямо.
— Ну, значит, мне не дойти...

■ ■ ■
Идёт Дед Мороз. Навстречу — девочка.
— Здравствуй, дедушка.
— Здравствуй, внученька, с наступающим тебя, только подарочка у

меня для тебя нет.
— Ничего, дедушка. Я и деньгами не откажусь.

■ ■ ■
Вызывает как-то Мюллер к себе Штирлица:
— Я всегда знал, что вы — русский шпион, Штирлиц, но не мог этого доказать. Но теперь я знаю, как вас проверить. Слава Украине, Штирлиц!
— Героям слава группенфюрер.

Я тоже для вас приготовил проверочку.

— Нет, Штирлиц, нет, вы этого не сделаете: я старый человек, у меня больные суставы.

— Я это сделаю, группенфюрер. Кто не скачет — тот москаль!

■ ■ ■

— Мама, мама! Ёлка горит!

— Сынок, не горит, а сияет.

— Мама, мама! Шторы сияют!

■ ■ ■

Московскому зоопарку требуется шимпанзе и плотник. Возможно совместительство.

■ ■ ■

Пассажир на прогулочном катере:

— За ваш так называемый сервис я требую скидки!

Капитан:

— Щас сделаем. Ребята, скиньте его!

■ ■ ■

Цены на алкоголь поднимают, чтобы люди меньше пили, на сигареты — чтобы меньше курили. А с какой же целью поднимают плату за коммунальные услуги?

■ ■ ■

— Я не могу к тебе вернуться.

— У тебя кто-то появился?

— Рассудок.

■ ■ ■

Сочи — удивительный город. Обезьянка за лето зарабатывает больше, чем я на своей работе за год.

■ ■ ■

— Доктор, после развода с мужем я сильно поправилась, подскажите, что мне делать?

— Прекращайте праздновать...

■ ■ ■

Муж выкладывает из домашнего бара все спиртные напитки и аккуратно складывает всё в сумку.

Жена:

— Коля, зачем нам столько? Мы ведь только на два дня на дачу едем!

— Это не мы, Люся, на два дня на дачу едем... Это наш сын дома на два дня остаётся!

АНЕКДОТЫ



10 ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ТОСТА

Тостующий пьёт до дна... и несёт полную ответственность за сказанное. Конечно, на дружеской посиделке с друзьями можно не соблюдать церемониал. Но ведь тост, это ещё и атрибут официальных мероприятий, а там надо выглядеть на высоте! Представляем вашему вниманию 10 правил хорошего и удачного тоста. Соблюдайте их всегда, когда пожелаете произвести благоприятное впечатление на собрание влиятельных лиц, как в формальной, так и в неформальной обстановке праздничного застолья.

Первое правило тостующего: подготовка — залог успешного тоста. Составьте тост заранее и отрепетируйте хотя бы раз. Это помогает чувствовать себя уверенно и непринуждённо. Структура тоста должна быть чёткой — вступление (связь с реальностью), история из прошлого (желательно душещипательная), смысловая развязка («и танки наши быстры!»), и собственно сам тост («за победу!»). Официальный тост, как правило, сухо рассказывает о достигнутых успехах и выражает надежду на продолжение положительной динамики. Если вы слегка (именно, слегка!) сдобрите своё повествование юмором — от этого хуже не будет.

Второе правило: не вступайте в бой. Право на первый тост традиционно принадлежит хозяину дома, старейшине или руководителю самого высокого ранга. Если



вы чувствуете, что ещё чуть-чуть и градус вашего вдохновения понизится, хозяина можно поторопить словами: «А не желаете ли вы что-нибудь сказать?» После того, как он произнесёт свой тост, флаг вам в руки — можете смело вставать и говорить свой.

Третье правило: обязательно вставляйте, произнося тост. Такова традиция. Истоки тостов кроются в древних ритуальных мероприятиях, так что проявлять неуважение к этой процедуре, а заодно и к собравшимся, не стоит. В противном случае, можете вызвать под-

сознательную неприязнь к своей персоне.

Четвертое правило: не жестикулируйте во время произнесения тоста. Это отвлекает внимание от слов.

Пятое правило: во время тоста не вертите головой, пытаясь каждому заглянуть в глаза. Если вы обращаетесь к кому-то конкретно, например, поздравляете с днём рождения начальника или коллегу по работе, достаточно один раз посмотреть на виновника торжества. Хотя, если объект действительно того стоит,

можете любоваться им сколько угодно, главное, не смотрите на него, как удав на кролика.

Шестое правило: экономьте время — своё и чужое. Не перечитывайте «Войну и Мир», иначе все гости уснут. И не выстреливайте слова, как из пулемёта, — в тосте, сказанном впопыхах, нет того пафоса и романтики. Отведите 1,5-3 минуты на один тост — это оптимальное время.

Седьмое правило: не критикуйте во время тоста недостатки реальных лиц или компаний. На слабость мифических «врагов» можно намекнуть, но про реальных недоброжелателей — молчок!

Восьмое правило: не надо откровенно врать. Не говорите 65-летней Марье Ивановне, что она обворожительна, упруга и свежа, словно 17-летняя девушка. Придумайте такие слова, которые бы порадовали виновника торжества, будучи при этом правдой («Никто не поддерживает традиции нашего коллектива, как Вы, Марья Ивановна!»).

Девятое правило: тост говорится только при наполненных бокалах у всех присутствующих.

Десятое правило: если вы благополучно дошли до состояния «щас спою», то лучше не пить и забыть про свой тост. Сидите скромно и жуйте салат. Возможно, ваше глубокомысленное молчание сочтут за мудрость.

При соблюдении всех 10 правил тостующего вы запросто сможете произвести к месту замечательный тост, не потеряв при этом своё лицо. Удачи!